

Дорогие читатели!



Тема нашего апрельского номера очень непроста, но многогранна и интересна. Наши авторы подготовили материалы, освещающие различные аспекты краеугольных вопросов этой темы. Понятно, что в рамках номера мы не смогли бы дать исчерпывающие ответы, но мы и не ставили перед собой такой цели. Нам просто хотелось обратить ваше внимание на эту интересную тему, предложить вместе задуматься над сложными взаимоотношениями этих двух сфер жизни – науки и религии.

Каждая из них по-своему стремится изучить и объяснить жизнь во всех ее проявлениях. Эти сферы могут соприкасаться, пересекаться, но не опровергать одна другую. Науке приписывается, что только она содержит в себе абсолютную истину. Однако это не соответствует действительности по очень простой причине: наука не стоит на месте, она постоянно развивается, пополняется новыми знаниями, открытиями, иногда отрицающими существовавшие ранее представления и теории.

Да, наука играла и играет большую роль в нашей жизни. Она помогает человеку в стремлении познать все, что его окружает, использовать все накопленные человечеством знания и опыт в технической и хозяйственной деятельности, но в неистребимом желании человека понять себя самого, смысл и цель своей жизни, существования мира она не может дать ответа.

Альберт Эйнштейн в своей работе «Наука и религия» писал: «... наука без религии хрома, религия без науки слепа». Радует тот факт, что сейчас нет конфронтации между наукой и религией, а есть взаимный интерес, поскольку это две важнейшие формы одного и того же процесса – процесса познания мира.

Дана Бердыгулова,
главный редактор

ЭМИТИ Pharm

№ 3 (23) 2015



Обложка
Ольга Руденко
Фото – Андрей Крылов

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка Денис Пахомчик
Фото: Андрей Крылов, Татьяна Власова,
Михаил Баранов, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Иллюстрации Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Менеджер по рекламе Кристина Рябухина

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Батракова, Дамиля Баймуханова,
Наталья Григорьева, Алексей Славич-Приступа, Яна Ким,
Марина Азанова, Жанна Яворская, Жанат Смирнова,
Андрей Ким, Мира Кайрат, Полина Шаповалова, Татьяна Цапенко,
Оксана Белых, Яна Сологерт, 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

ТЕМА НОМЕРА

Наука и религия

ВОПРОС НОМЕРА 4

Герпетическая инфекция

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА 10

Кинезитерапия: здоровье – в движении!

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА 14

Биоревитализация – эффективный способ омоложения кожи



КАРЬЕРА 18

Инвестиции в образование

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА 22

Стоит ли возвращаться на старую работу?

МАРКЕТИНГ 24

Оценка местоположения аптеки

А У ВАС? 26

Долой обыденность!



МИРОВОЙ ОПЫТ 30

Аптеки и фармацевты из арабской сказки

ФОТО-РАНДЕВУ 32

ГЕРОЙ НОМЕРА 36

Впереди сто дорог и тысячи открытий

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ 40

Союз кондитерской и химии



ЛИЧНЫЙ КЛУБ 42

Вечный студент

ОТНОШЕНИЯ 46

Азбука психотерапии

ВОСПИТАНИЕ 52

Как отвечать на вопросы почемучек о Боге

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 56

Нобелевская премия и динамит: изобретения во имя мира

Природный иммуномодулятор

ОН И ОНА 62

Джон Леннон и Йоко Оно: давшие миру шанс

ПОДИУМ 66

Проект «Преображение»

Ах, эти губы!..



ПУТЕШЕСТВИЯ 74

Тибет мистический и реальный

ИНТЕРВЬЮ 78

Живи свободно, но не забывай о реальности

ЗООМИР 82

Почитание во имя Бога и опыты во имя науки

АСТРОПРОГНОЗ 86

Гороскоп на апрель

ГЕРПЕТИЧЕСКАЯ ИНФЕКЦИЯ

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



Общепризнанным является мнение, что герпес – это просто высыпания на губах в виде пузырьков, которые появляются после «простуды» и проходят через 3–4 дня. Так ли уж безобидны эти маленькие прозрачные пузырьки на коже, чтобы не придавать им особого значения? Откуда берется герпес и нужно ли его лечить?

Герпетическая инфекция – очень распространенное на нашей планете заболевание, его обнаруживают у 50–80% европейцев, а в странах Азии зараженность людей этим вирусом достигает 100%. Он одинаково часто поражает как мужчин, так и женщин. При этом возраст больных в среднем равен 20–29 годам.

Возбудителем герпетических инфекций являются вирусы, их разнообразие составляет около 100 видов. Из многочисленного семейства вирусов герпеса лишь восемь вызывают заболевания человека. Клинические проявления заболеваний отличаются многообразием и, как правило, хроническим течением. Возбудитель герпеса относится к тем вирусам, которые, единожды внедрившись в организм, остаются в нем навсегда.

Немного истории

Первые упоминания о заразной болезни, чаще всего поражающей область губ и рта, относятся к временам Древней Греции. Само название «герпес» происходит от древнегреческого «герпейн» («ползучий») и принадлежит одному из величайших врачей древности – Гиппократу. Название отражает способность болезни быстро распространяться, «расползаться» среди населения. К древнейшим временам относятся и первые попытки организованной борьбы с эпидемиями «ползучего» заболевания. Римский император Тиберий издал указ о запрете публичных поцелуев в Сенате, чтобы остановить распространение герпеса. Однако запрет, по всей видимости, не возымел должного действия, поскольку впоследствии «лихорадка», «простуда» и «пузырьки» на губах и половых органах будут неоднократно упомянуты в мировой истории и литературе, в частности в сочинениях У.Шекспира и Ж.Астриюка, придворного медика французского короля Людовика XV. Именно во времена последнего за герпесом закрепилась слава «болезни французских королей», никогда не отличавшихся воздержанностью и строгостью нравов.

Открытие вируса герпеса

Толковать природу герпеса и лечить эту болезнь пытались в самые разные времена и самыми различными способами, однако первые серьезные успехи в этом деле появились лишь в конце XIX – начале XX века. В 1892 году русский ученый Д.Ивановский открыл вирусы, а двумя десятилетиями позже немцы А.Левенштейн и В.Грютер, основываясь на открытии Ивановского, доказали вирусное происхождение герпеса.

Получить информацию о структуре и особенностях вируса удалось лишь в 40–50-х годах прошлого столетия, вместе с появлением и развитием электронной микроскопии. Ученым удалось установить, что вирус герпеса проникает в организм человека и навсегда остается внутри него, в нервных ганглиях, активизируясь лишь при снижении иммунитета и возникновении других благоприятных условий. Впоследствии, используя различные методы лабораторных исследований, ученым удалось обнаружить целых восемь разновидностей вируса герпеса, вызывающих различные заболевания. Однако, несмотря на полученные сведения, найти действенное средство против болезни не удавалось – антибиотики и другие лекарства, существовавшие в то время, были бессильны перед вирусной инфекцией.

Открытие ацикловира и других противовирусных средств

Чрезвычайно важная дата в истории лечения герпеса – 1977 год. Именно в этом году американскому фармакологу Г.Эллайон и ее коллегам удалось открыть первое в мире эффективное лекарство против герпесвирусной инфекции – ацикловир. Он стал первым препаратом, способным избирательно воздействовать на клетки, зараженные вирусом, и подавлять его репликацию. Применение ацикловира позволяет уменьшить высыпания и предотвратить появление новых элементов, снижает риск возникновения осложнений со стороны внутренних органов. Открытие ацикловира стало настоящей революцией в медицине.

Впоследствии на основе ацикловира был создан целый ряд препаратов, обладающих еще большей эффективностью против определенных видов герпеса. Так, например, выпущенный на рынок в 1987 году валацикловир позволил значительно упростить схему терапии, благодаря возможности перорального приема противовирусных средств.

Простой герпес – один из наиболее распространенных видов герпетической инфекции (ГИ), возбудителем которого является вирус простого герпеса (ВПГ).

Простой герпес бывает двух видов: один вызывает поражение кожи лица, верхних конечностей, другой – поражение гениталий.

Вирус простого герпеса (ВПГ) весьма коварен: долгое время никак себя не проявляя, в один далеко не прекрасный день он может стать причиной не только временных неприятностей косметического характера, но и куда более серьезных проблем со здоровьем. До 30% выкидышей на раннем сроке беременности связаны именно с этим вирусом, он же приводит к потере беременности в поздние сроки в 50% случаев, в том числе и к гибели плода за несколько недель до родов. ВПГ занимает второе после вируса краснухи место на своеобразном пье-

дестале вирусов, обуславливающих формирование уродств и врожденных пороков развития плода внутри матки. Обусловлено это разрушающим действием вируса на органы и ткани плода.

Инфицированная ВПГ беременная женщина рискует заразить своего ребенка в 40% случаев. Проникновение вируса к плоду может происходить через плаценту или от зараженных влагалища и шейки матки, а также из брюшной полости по маточным трубам. 85% детей заражаются в процессе родов, проходя по зараженным половым путям матери, или при преждевременном излитии околоплодных вод, что чревато развитием в дальнейшем у ребенка детского церебрального паралича, эпилепсии, слепоты, глухоты т.д. И только 5% детей заражаются, еще находясь внутри матки. Смертность новорожденных детей, зараженных герпесом, достигает 50–70%, а из выживших здоровыми остаются только 15%.

ВОПРОС НОМЕРА

Теперь уже неоспорима роль этого вируса в развитии воспалительных заболеваний центральной нервной системы (в том числе головного мозга), ЛОР-органов, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта и органов мочеполовой сферы.

Генитальный герпес, по данным Всемирной организации здравоохранения, на сегодняшний день занимает третье место среди венерических заболеваний. В тяжелых случаях ВПГ, распространяясь по всему организму, поражает сразу несколько его систем, включая иммунную и нервную, что в конечном итоге может стать причиной инвалидности. Учеными установлено, что вирусы герпеса способствуют более быстрому и тяжелому протеканию ВИЧ-инфекции у зараженных ими людей. Определенную роль ВПГ играет и в развитии некоторых онкологических процессов.

Самым распространенным является вирус первого типа (ВПГ-1), заражение которым может происходить так же, как и при остальных вирусных инфекциях (кашле, чихании) или при тесном контакте с кожей и слизистыми больного человека. Как правило, инфицирование происходит еще в детстве или в подростковом возрасте, хотя внешне может себя никак не проявлять.

Заражение герпесом второго типа (ВПГ-2) чаще всего имеет место в период начала половой жизни. Вирус передается при контакте с пораженной кожей, слизистыми оболочками рта и половых органов, а также через сперму, глаза и легкие. В супружеских парах, где подобным заболеванием болен только один партнер (или является «носителем» вируса – т.е. вирус в организме есть, но никак себя не проявляет), риск заражения второго партнера составляет 10% в год.

Не исключена возможность инфицирования половых органов человека при орорегенитальных контактах через слюну при наличии у одного из партнеров герпеса лица и бытовым путем (через постельное белье, средства личной гигиены), а также при различных медицинских манипуляциях. Но все же заражение генитальным герпесом, при котором поражаются половые органы, на 99% происходит половым путем.

Вирус герпеса 3-го типа вызывает всем знакомую еще с детства ветряную оспу и опоясывающий лишай.

Вирус герпеса 4-го типа называют еще вирусом Эпштейн-Барра. Это один из самых опасных вирусов. Он способен вызвать различные онкологические заболевания лимфатических узлов, языка и других органов. К онкозаболеваниям может приводить и вирус герпеса человека 6-го типа. Он же вызывает синдром хронической усталости.

Вирус 5-го типа – причина цитомегаловирусной инфекции, которая особенно опасна для беремен-

ных женщин, так как способна приводить не только к выкидышам и преждевременным родам, но и обуславливать формирование тяжелых отклонений в развитии новорожденного ребенка. Вирусы герпеса 7 и 8 типов еще недостаточно изучены, но уже сейчас известно, что они также предрасполагают к раковым заболеваниям.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Источником герпетической инфекции является больной или вирусоноситель (внешних проявлений болезни нет, но вирус выделяется со слюной, мочой, отделяемым органов мочеполовой системы). Вирус передается контактным, воздушно-капельным путями, при переливании крови и пересадке органов. Во время беременности инфицирование плода может происходить трансплацентарным путем (через плаценту) и в процессе родов.

Установлено, что в 40% случаев первичное инфицирование ВПГ происходит воздушно-капельным путем в раннем детском возрасте, при этом источником инфекции, как правило, являются члены семьи, имеющие активные признаки герпетической инфекции обычно рецидивирующий (повторяющийся) герпес губ.

Вирус простого герпеса попадает в организм через травмированную кожу или слизистые оболочки (красная кайма губ, слизистые оболочки полости рта, половых органов, конъюнктивы), где появляются типичные пузырьковые высыпания (результат жизнедеятельности вируса), и проникает в кровяное русло и лимфатическую систему. Вирусные частицы достигают нервных узлов (ганглиев) центральной нервной системы, где и сохраняются в неактивном виде пожизненно. Например, при герпесе лица вирус сохраняется в ганглиях тройничного нерва, при герпесе гениталий – в ганглиях пояснично-крестцового отдела позвоночника. Из нервных ганглиев начинается расселение вирусных частиц на периферию – кожу, слизистые оболочки – и развивается очаг инфекции. При этом наличие одного типа вируса герпеса в организме не исключает возможности заражения другим его типом.

Первой, кто встречает вирус внутри человеческого организма, является его иммунная система. От того, насколько выражены ее силы, и зависит дальнейшая судьба вируса, а значит, и то, насколько большой вред он нанесет человеку.

Именно с этим связан тот факт, что очень часто – в 90% случаев – герпес не вызывает никаких жалоб у зараженного человека или каких-либо клинических проявлений болезни. У 9% инфекция может проявляться в виде незначительного недомогания, слабости, усталости и других симптомов, которым обычно мало кто придает какое-либо значение. И только в 1% случаев наблюдаются все ярко выраженные симптомы заболевания.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОБОСТРЕНИЮ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ

Рецидиву герпетической инфекции способствует целый ряд факторов, которые ослабляют главного врага герпеса – иммунную систему. Вот эти факторы:

- Переохлаждение, перегревание
- Инфекции
- Стресс
- Физическое и психическое перенапряжение
- Менструация
- Беременность
- Ультрафиолетовое облучение
- Алкоголь
- Некоторые медикаменты

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

Инкубационный период длится от 2 до 14 дней.

В среднем за год возникает порядка пяти рецидивов заболевания. При этом при локализованной форме герпеса, как правило, поражаются одни и те же участки. При ослабленной иммунной системе высыпания могут возникать сразу на нескольких участках кожи и слизистых.

Началом заболевания может быть общая симптоматика в виде недомогания, головной боли, ломоты в теле, температуры без каких-либо других симптомов (насморка, кашля), свойственных часто встречающимся другим ОРВИ. Затем появляются поражения кожи и слизистых. Обычно это мелкие пузырьки диаметром 2–10 мм с прозрачным содержанием, которые вызывают жжение, зуд и напряжение пораженной области. Причем эти симптомы чаще всего возникают одновременно с общим недомоганием за один-два дня до появления самих пузырьков, которые через некоторое время лопаются, высыхают. На месте пузырьков со временем формируются корочки, которые вскоре отпадают, и от болезни не остается и следа. Однако вирус не покидает организм, а лишь «засыпает».

Свойства ВПГ таковы, что в инфекционный процесс могут вовлекаться практически все органы человека, что позволяет говорить о герпесе как о «герпетической болезни» с преимущественным поражением той или иной системы органов.

Для распространенной формы герпеса характерны подъем температуры до фебрильных цифр, ухудшение общего состояния, головная боль, общая слабость, мышечные и суставные боли, могут быть тошнота и рвота. На различных участках тела появляются сгруппированные везикулы, местами сливающиеся, образуя массивные корки. Возникает генерализованная лимфаденопатия и нередко вовлечение в воспалительный процесс нервной систе-

мы (энцефалит, менингит) и висцеральных органов (гепатит, пневмония, нефрит). Может присоединяться, усугубляя течение вирусной инфекции, вторичная бактериальная инфекция.

При поражении герпесом половых органов его симптомы возникают через 1–10 дней после момента инфицирования. У больного наблюдается небольшое повышение температуры тела, обычно не выше 38°. Это сопровождается общим недомоганием, слабостью, увеличиваются паховые лимфатические узлы, которые становятся достаточно болезненными.

На половых органах появляются группы мелких пузырьков, расположенных на покрасневших участках кожи. В это время основными жалобами будут зуд, жжение и даже боль не только в области пораженной зоны, но также и в области поясницы, крестца, внизу живота. Через пару дней пузырьки вскрываются, на их месте могут образовываться маленькие эрозии или даже язвочки, которые затем затягиваются корочкой. Длительность полового герпеса, возникшего у человека впервые, может достигать 3–5 недель.

Рецидивирующий генитальный герпес характеризуется хроническим течением, нарушением половой и репродуктивной функций пациентки.

Болезнь трудно поддается терапии. Герпетические высыпания могут появляться на больших и малых половых губах, слизистой оболочке влагалища, шейки матки, в промежности. Продолжительность высыпаний не превышает 3–5 дней. В ряде случаев при рецидиве видимые высыпания вообще не обнаруживаются, а появляются отечность, зуд, чувство дискомфорта в области половых органов. Заболевание может сопровождаться повышением температуры, общей слабостью и недомоганием, увеличением и болезненностью паховых лимфатических узлов (чаще с одной стороны).

Особенностью генитального герпеса является многоочаговость: в патологический процесс нередко вовлекаются нижний отдел мочеиспускательного канала (уретра, мочевого пузырь – проявляется болями и режаниями в начале мочеиспускания, частыми мочеиспусканиями) и слизистая оболочка прямой кишки (возникают рецидивирующие трещины), а также верхние отделы полового тракта (матка, яичники и маточные трубы). В последнем случае возможно появление слизистых выделений из влагалища, периодическое появление боли в малом тазу, в области проекции матки, яичников (симптомы раздражения тазового нервного сплетения). Причем эти симптомы часто связаны с определенной фазой менструального цикла (чаще с овуляцией или околоменструальным периодом). Нередко вирусная природа болезни не распознается, пациентки длительно и безрезультатно лечатся у гинекологов антибактериальными и противогрибковыми препаратами.

ВОПРОС НОМЕРА

В определенных условиях ВПГ размножается в лимфоцитах (клетки крови), что приводит к их поражению и нарушению генетических механизмов, контролируемых иммунными реакциями, следствием чего является вторичный иммунодефицит. Клинически это проявляется в частых простудных заболеваниях, снижении работоспособности, слабости, повышении температуры тела, увеличении лимфатических узлов.

Рецидивирующее течение заболевания наблюдается у 30–50% населения, инфицированного ВПГ. Обострения герпеса возникают после различных провоцирующих факторов: переохлаждения, психической или физической травмы (стоматологических, гинекологических врачебных манипуляций), приема алкоголя, на фоне гормональных всплесков («менструальный герпес»). Известен «солнечный герпес», который появляется под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Однако стоит отметить, что вирус герпеса может в течение жизни человека ни разу не проявиться в виде болезни.

КТО ДОЛЖЕН В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИРУСЫ ГЕРПЕСА?

- Женщины, планирующие беременность.
- Беременные женщины – в случае обнаружения у них отдельных высыпаний и жалоб, сходных с таковыми при герпесе.
- Беременные и небеременные женщины, мужчины – при обнаружении у них самих или их половых партнеров признаков генитального герпеса.
- Женщины и мужчины с заболеваниями мочеполовой системы, не поддающимися лечению антибиотиками (циститы, уретриты, проктиты; у женщин также цервициты).
- Новорожденные с признаками герпеса.

При планировании беременности супружеской паре всегда советуют пройти комплексное обследование на наличие в организме герпетической инфекции и провести адекватное лечение под контролем врача.

Для беременных более опасной является ситуация, когда у женщины до наступления беременности не было контакта с герпетической инфекцией, нежели если женщина не раз переносила все «прелести» проявлений герпеса. Именно первое «знакомство» организма с этим вирусом, если оно происходит во время беременности, может нанести непоправимый вред течению беременности и развитию малыша.

ДИАГНОСТИКА ПРОСТОГО ГЕРПЕСА

При возникновении подозрений на наличие простого герпеса заниматься самолечением не следует. Необходимо срочно, не откладывая и не замазывая высыпания, прийти на прием к дерматовенерологу или гинекологу, специализирующемуся в области вирусологии. Важное значение для установления правильного диагноза имеет тщательно собранный анамнез (опрос пациентки). Для герпеса, независимо от места проявления патологического процесса, характерно волнообразное течение, когда болезненные состояния сменяются периодами благополучия, даже без лечения.

Достоверно выявить герпетическую природу заболевания позволяют только лабораторные методы исследования, которые принципиально делятся на две группы:

1) выделение и идентификация ВПГ из инфицированного материала (материалом для анализа служат соскоб из очага поражения, кровь, моча, слюна, слезная жидкость, спинно-мозговая жидкость, отделяемое канала шейки матки, влагалища, уретры, прямой кишки);

2) выявление специфических антител (защитных белков) к вирусу герпеса в сыворотке крови.

1. Выделение и идентификация ВПГ.

В специализированных вирусологических лабораториях ВПГ выделяют с помощью культурального метода.

Для идентификации возбудителя ВПГ широко используется метод полимеразной цепной реакции (ПЦР), позволяющий узнать, какой тип вируса герпеса имеется в организме. Материал для ПЦР забирают специальной щеточкой из мест высыпаний. ПЦР может обнаружить вирус у больного только в момент рецидива. Т.е. в момент ремиссии делать подобный анализ не имеет смысла. Метод ПЦР обладает 95%-ной чувствительностью, 100% специфичностью, выполняется за 24–48 часов.

2. Выявление специфических антител к вирусу герпеса в сыворотке крови – серодиагностика.

Антитела к вирусу герпеса появляются в сыворотке крови к 4–7-му дню после первичного заражения, достигают пика через 2–3 недели и могут сохраняться всю жизнь. Устанавливают диагноз по характерному приросту антител и определению, к какому классу они относятся. Анализ может быть повторен не один раз с интервалом в несколько дней.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТОГО ГЕРПЕСА

Герпес можно и нужно лечить. В настоящее время медицина располагает целым арсеналом лекарственных препаратов, позволяющих в большинстве

случаев получить стойкий клинический эффект у тех, кто страдает рецидивирующим герпесом, и успешно контролировать периоды активации ГИ при бессимптомных формах. Добиться полного удаления вируса из организма ныне существующими методиками лечения невозможно, можно только поддерживать организм в таком состоянии, когда у вируса не будет шанса активироваться.

Лечение герпеса заключается в назначении лекарственных средств:

- а) угнетающих размножение вируса;
- б) повышающих защитные силы организма.

Это всегда индивидуальная терапия, которая учитывает проявления и локализацию заболевания, его фазу, состояние иммунной системы, наличие патологии других органов у больного, аллергической настроенности организма в каждом конкретном случае. Разработана целая система лечебных мероприятий, которые могут быть использованы для лечения женщин во время беременности.

Особое внимание следует обратить на «банальные» меры для укрепления защитных сил организма: закаливание, нормированная физическая нагрузка, сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, отказ от курения и алкоголя. Соблюдение этих всем известных правил здорового образа жизни обязательно сыграет решающую роль в борьбе иммунной системы с различными инфекциями.

В настоящее время существуют два основных направления в лечении простого герпеса:

- 1) использование противовирусных препаратов, основное место среди которых занимают ацикловирсодержащие (АЦВ) препараты;

- 2) комплексный метод лечения, включающий иммунотерапию в сочетании с противовирусной терапией.

1. При обострении герпеса средством «скорой помощи» являются препараты, содержащие ацикловир: «Зовиракс», «Валтрекс», «Ацикловир-Акри», «Виролекс». Они выпускаются в виде таблеток, крема.

2. Если рецидивы заболевания имеют сезонность (осень, весна) и к ним присоединяются симптомы ОРВИ, то к противовирусному лечению препаратами, содержащими ацикловир, целесообразно добавить курс препаратов, стимулирующих выработку интерферона (вещества, вырабатываемого организмом и обладающего противовирусным действием): растительных иммуностимуляторов (например, «Иммунал») и синтетических лекарственных средств типа «Арбидол», «Амиксин», «Виферон», «Кипферон». Причем можно начинать использовать их с профилактической целью примерно за месяц до наступления осенней слякоти и весеннего гиповитаминоза.

У больных рецидивирующим герпесом успешно применяются препараты «Т-активин», «Тимолин», «Тимоген», «Миелопид» и др. (лечение необходимо проводить под контролем иммунограммы).

ПРОФИЛАКТИКА ГЕНИТАЛЬНОГО ГЕРПЕСА

Личная профилактика для здорового человека состоит в соблюдении гигиены половой жизни, заключающейся в ограничении числа половых партнеров, использовании барьерных контрацептивов.

Необходимо соблюдать личную гигиену (у каждого члена семьи должно быть отдельное полотенце, мочалка и пр.), не рекомендуется целовать детей в губы, пользоваться чужой губной помадой.

Принимая во внимание, что ВПГ пожизненно остается в организме инфицированного, существует потенциальная возможность активации инфекции. Поэтому необходимо регулярно проводить лабораторную диагностику, позволяющую выявлять малосимптомные формы ГГ, а также бессимптомное вирусоносительство.

МЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕРПЕСА

Местным лечением герпеса руководит соответствующий доктор. При герпетическом стоматите необходимо местно обрабатывать полость рта теплыми антисептиками, перед употреблением пищи слизистую оболочку необходимо обезболить. Необходимо делать аппликации с противовирусными препаратами (препарат и количество процедур определяет врач). По мере заживления необходимо помочь слизистой оболочке восстановиться, для этого используют масляный раствор витамина А, Е, облепиховое масло.

Нередко назначают и физиотерапевтическое лечение, которое необходимо начинать с первых дней клинических проявлений. Такие процедуры выполняются ежедневно или через день.

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Вакцинация стимулирует механизмы, которые способны противостоять вирусу I и II типа. Основная цель вакцинации – профилактика рецидивов заболевания. Вакцинироваться можно только на 5–14 сутки после исчезновения клинических проявлений в период ремиссии. В том случае если герпес поражает глаза, то вакцинироваться можно только спустя месяц.

Вакцину против герпеса вводят внутривенно в область плеча. Полное лечение состоит из пяти инъекций, промежутков между инъекциями 3–4 дня. В основном курсе вакцинации может быть и два таких цикла, временной промежуток между ними будет составлять около недели. Через полгода проводят повторный курс, также состоящий из нескольких циклов.

Кинезитерапия: *здоровье ~ в движении!*



Любая физическая активность, будь то пятиминутная физзарядка у рабочего стола или получасовая прогулка на свежем воздухе, помогает человеку не только быть в форме и пополнять запас энергии, но и укрепляет его организм в целом. В некоторых случаях специально подобранный комплекс движений позволяет даже справиться с определенным рядом заболеваний. Направление альтернативной медицины, практикующее такой подход к лечению, называется кинезитерапией.

Основателем методики современной кинезитерапии является российский профессор, доктор медицинских наук Сергей Бубновский. Кинезитерапия направлена на мобилизацию резервов организма человека без применения лекарственных средств. С точки зрения профессора, опорно-двигательный аппарат и костно-мышечную систему вылечить при помощи одних только лекарств невозможно в принципе. Сергей Михайлович уверен, что восстановить функциональность позвоночника и суставов могут лишь активные и пассивные движения, а также упражнения лечебной и дыхательной гимнастики.

Первый Казахстанский центр кинезитерапии появился в Астане в 2002 году. И вот уже на протяжении 13 лет методика активно внедряется по всем областям и районным центрам нашей республики как самостоятельный и наиболее эффективный метод лечения опорно-двигательного аппарата. Как отмечает столичный **специалист по кинезитерапии, ди-**

ректор сети центров в Астане Валерий Коновалов, методика Бубновского максимально эффективна в лечении суставов и позвоночника, поскольку как ни в каком другом методе лечения, больной непосредственно участвует в своем выздоровлении.

«Кинезитерапия весьма отличается от мануальной терапии, иглорефлексотерапии, массажа и других методов альтернативной медицины. Мануальный терапевт работает над телом, над мышцами, то есть больной, по сути, не прилагает своих усилий к выздоровлению, ему нужно только лежать или принимать какой-либо медикаментозный препарат. А по методике Бубновского пациент полноценно участвует в процессе своего выздоровления. В каких-то случаях мы прибегаем к работе через умеренную боль в мышцах, связках, потому что боль – это основной индикатор, сигнализирующий о том, что с этим местом не все в порядке», – говорит Валерий Александрович.

По словам Коновалова, методика позволяет лечить не только острые и хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, но и заболевания сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, мочеполовой и дыхательной систем.

«Прежде всего, мы беремся за остеохондроз с неврологическими проявлениями, в частности грыжи и протрузии межпозвонковых дисков; заболевания крупных суставов – артриты, артрозы; посттравматические состояния; компрессионные переломы и другие проблемы позвоночника. Но это не говорит о том, что мы сразу идем вглубь позвоночника и начинаем работать с проблемной зоной. Сначала мы работаем с пограничными, поверхностными мышцами, которые можно включить в работу, чтобы сохранять правильную гемодинамику. Через работу поверхностной мышцы мы прорабатываем всю мышечную систему, благодаря чему у нас не возникает застойных явлений, процесс восстановления идет быстрее. Со временем мы включаем в работу и пораженную зону, когда это представляется возможным», – говорит специалист. Это и отличает кинезитерапию от ортодоксальной медицины, которая в сложных случаях на полгода выключает человека из движения.

«Мы работаем и с сердечно-сосудистыми заболеваниями, потому что сосуды расположены в мышцах. Составив индивидуальную программу для человека с сердечно-сосудистыми проблемами, мы за счет мышечной работы помогаем сердцу прокачивать кровь», – отмечает кинезитерапевт.

Кроме того, лечению кинезитерапией поддаются хронические мигрени, радикулиты, сколиозы, сосудистые заболевания головного мозга, вегетососудистая дистония, артериальная гипертензия. Еще эта методика может дать эффективный результат при бронхиальной астме, сахарном диабете II типа, проблемах органов тазового дна – хроническом простатите, аднексите и ряде других распространенных заболеваний.

«Также есть программы по сохранению женского здоровья. Как правило, часто у беременных возникают боли в нижней части спины, происходит дополнительный набор веса. В нашем центре женщины активно занимаются по специально подобранным для них программам вплоть до 7–8 месяца беременности. Затем они успешно рожают и опять приходят к нам, чтобы восстановиться – подтянуть животик, подтянуть мышцы. Да и если часто сидеть склоненной, кормя грудью, тоже возникают проблемы: женщина становится сутулой. Мы помогаем исправить это», – говорит врач.

Стоит отметить, что столь широкий спектр заболеваний поддается лечению благодаря использованию врачебным и инструкторским составом знания анатомии, физиологии, биомеханики, психологии, педагогики, физической культуры и спорта.

«Помимо вышеназванного, мы беремся за некоторые формы детского церебрального паралича при сохранении интеллекта. При этом мы говорим, что кинезитерапия не лечит детский церебральный паралич, а помогает ребенку адаптироваться как в пространстве, так и в обществе. Также работа ведется с «колясочными» пациентами. Однако опять же восстановление не стопроцентное, хотя в некоторых случаях мы добиваемся очень хорошей динамики: с коляски пациенты переходят на костыли, ходунки, что тоже говорит о большом прогрессе. Стоит подчеркнуть, что мы не берем на лечение онкологических больных на поздней стадии, людей с психическими отклонениями, со старческим слабоумием и пациентов с некоторыми формами кровотечения, а в остальных случаях противопоказаний нет», – сказал специалист.

Возрастная категория пациентов центров «Кинезис» самая разнообразная. Как отмечает Валерий Коновалов, проблемы у современного человека начинаются еще в детстве. Нередко пациентами центра становятся дети в возрасте 8–10 лет. «У детишек, как правило, имеется нарушение осанки, дисплазия тазобедренных суставов, возникшая, вероятно, при родах. Следующая возрастная категория – пациенты до 18–20 лет. У них нарушение осанки, сколиоз, сутулость, остеохондроз. В последнее время и грыжи позвоночника «молодеют»: приходят пациенты с такими диагнозами как протрузии, грыжи уже в возрасте 18–21 лет. Пациенты до 30 лет обычно обращаются с остеохондрозом различных отделов, грыжами и протрузиями. Старше 30 – уже жалуются на заболевания суставов, например артрозы и артриты. Все это возникает ввиду того, что человек нещадно эксплуатирует себя, свое тело, а нужной профилактики заболеваний нет, физкультура после школы или после института забыта», – говорит специалист.

Техника кинезитерапии достаточно проста: пациенты занимаются в реабилитационном зале на специальных тренажерах, в том числе на многофункциональном тренажере Бубновского. МТБ позволяет точно дозировать нагрузку на отдельные группы мышц и связок, выдерживая тем самым адекватный режим физических воздействий. «Этот тренажер позволяет нам растянуть человека во все стороны. После работы на нем пациенты чувствуют огромное облегчение. Они говорят, что будто подросли или что тяжесть снялась с колена или с поясничного отдела», – рассказывает врач. Однако прежде чем отправить пациента на тренажеры, врачи-кинезитерапевты проводят тщательную диагностику, анализ заболевания, тестируют пациента и составляют ему подробный план занятий.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

«Любая программа начинается с того, что на кушетке проводится диагностика-тестирование: определяется подвижность позвоночника, суставов, ведется разговор с пациентом, его осмотр, а далее на тренажерах тестируются его проблемные зоны, то есть мышцы и связки. После чего на основании полученных данных составляется индивидуальная программа упражнений», – отмечает врач. Методика рекомендует пройти 3 цикла по 12 занятий. «Когда мы берем человека на реабилитацию, мы принимаем во внимание физиологический цикл мышц. То есть если мышцы сегодня поработали, а затем в течение 72 часов с ними ничего не делается, то эффект теряется, мышцы забывают всю проделанную работу. Поэтому мы рекомендуем своим пациентам заниматься на первоначальном этапе через день. В острых состояниях, при выраженном болевом синдроме занятия могут проводиться по назначению врача каждый день, а также по необходимости дается комплекс обезболивающих упражнений на дом», – рассказывает эксперт.

По словам Коновалова, большое значение имеет состояние пациента на текущий момент. «Часто бывает так, что приходит пациент, молодой, энергичный, но немножко заблудившийся в плане здоровья или увлекшийся таблеточками. Ему бывает достаточно 12 занятий. Уже через три занятия он прыгает, бегаёт, улыбается – словом, доволен. Но мы рекомендуем: давайте, доходите, закрепите достигнутый результат 12 занятий. И обязательно мотивируем в пользу проведения каждое утро зарядки», – рассказывает он. Однако в запущенных случаях эффект от кинезитерапии приходит не сразу. «Если, конечно, человек лет 10–15 страдает хроническими заболеваниями позвоночника – скажем, у него грыжа диска поясничного отдела и это еще усугублено сопутствующими заболеваниями (повышенный сахар, сердечно-сосудистые дела или еще что-то), – в таком случае мы не можем сразу дать ему полный объем упражнений, тут нужна подготовка. Он не спортсмен, нежелательные последствия нам не нужны. Поэтому он плавно начинает выполнять более широкий спектр упражнений или расширенный диапазон программы», – поясняет эксперт.

Помимо тренажеров, в центре «Кинезис» в качестве вспомогательных средств используются массаж, саунотерапия, криотермотерапия и суставная гимнастика. При этом специалист подчеркивает, что за прогревом непременно должно следовать воздействие холодом. «Простой пример: когда синяк под глазом, никто же теплое не прикладывает! То же самое происходит в суставе или в позвоночнике, когда есть воспаление и боль», – отмечает врач.

По его словам, также при занятиях кинезитерапией необходимо применять этажность тела. «Наше тело условно можно разбить на три этажа: нижний,



средний и верхний. Если эти три части по утрам в качестве физической зарядки регулярно прорабатываются, то у человека никогда не будет проблем ни с сердцем, ни с суставами, ни со спиной, ни с желудком, ни с мочеполовой системой. То есть достаточно выполнить упражнения – приседания, отжимания, упражнения на пресс; а затем на 3–5 секунд погрузиться в холодную ванну с головой (можно и холодный душ, но ванна эффективней). Всё! И тогда можно не знать в лицо своего терапевта», – смеется Валерий Александрович.

Стоит отметить, что лечиться с помощью движения имеют возможность не только жители столицы. На данный момент частные центры кинезитерапии есть в Алматы, Караганде, Темиртау, Актобе, Таразе и Шымкенте. Их открывают пациенты, которые сами познакомились с методикой, заинтересовались ей и после переговоров с автором методики создали свои филиалы.

«Наша задача – не подсадить на центр кинезитерапии, а сделать так, чтобы человек задумался о собственном теле. У нас есть такая поговорка: нашел средство, которое помогло тебе избавиться от проблемы, – пользуйся им даже тогда, когда тебе хорошо. Человек должен сам следить за своим здоровьем, и мы существуем как раз для того, чтобы его этому научить», – заявил Коновалов.

Наталья Батракова

**SUPRA
VIT.**



Витамины и минералы «Supra Vit» для всей семьи

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ



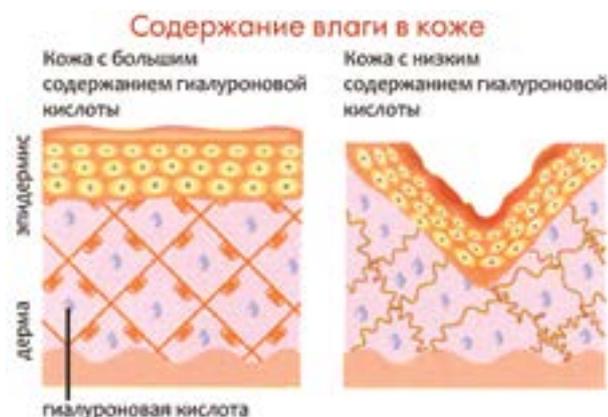
Как известно, одной из причин старения кожи является потеря естественной влаги, вызванная физиологическими изменениями организма, неправильным образом жизни, плохой экологией и другими факторами.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что первые признаки старения кожи напрямую зависят от количества собственной гиалуроновой кислоты, которая отвечает за увлажненность, плотность, эластичность и тонус кожи. Как только содержание гиалуроновой кислоты в тканях снижается, начинается ускоренное старение и истончение кожи, меняется ее защитный потенциал, и в результате кожа становится более уязвимой для агрессивного воздействия внешней среды. Именно в это время на помощь приходят современные косметологические процедуры, которые поддерживают и восстанавливают кожу на клеточном уровне. Одной из таких процедур является биоревитализация – инъекционный способ омоложения кожи.

Биоревитализация дословно переводится как «оживление естественным способом». И такое название отражает суть этой процедуры, ведь в результате клетки кожи как будто «оживают». Этот термин был предложен в 2001 году итальянскими учеными А. Ди Пьетро и Дж. Ди Санто, установившими, что после повреждений кожи на ее поверхности начинает появляться особое вещество – гиалуроновая кислота. По мере ее накопления раненые поверхности начинают ускоренно заживать, т.к. активируется процесс регенерации (восстановления) тканей. Данный факт позволил исследователям сделать вывод, что именно гиалуроновая кислота является главным стимулятором регенерации кожи, и предположить, что если искусственно увеличить объем этого вещества, то можно добиться не только быстрого ранозаживления, но и интенсивного обновления кожи. Это утверждение и легло в основу метода омоложения – биоревитализации гиалуроновой кислотой.

Что такое гиалуроновая кислота и зачем она нужна?

Гиалуроновая кислота – это естественный компонент нашей кожи, она входит в состав межклеточного вещества и отвечает за ее оптимальное увлажнение. Одна молекула гиалуроновой кислоты способна удержать рядом с собой до 500 молекул воды. Кроме того, гиалуроновая кислота присутствует в каждой клетке нашего организма. Только в разных частях тела она находится в разной концентрации и выполняет различные функции. Так, взаимодействуя с водой, она выполняет функцию смазывающего вещества подвижных частей тела, таких как суставы и мышечные ткани. Гиалуроновая кислота в больших концентрациях имеется в эпителиальных, соединительных, нервных тканях, сердечном клапане, яйцеклетке и даже в виде солевых отложений. Помимо увлажнения, гиалуроновая кислота поставляет питательные вещества и выводит токсины из тканей.



Методика проведения процедуры биоревитализации

Классическая инъекционная биоревитализация представляет собой курс внутрикожных инъекций гиалуроновой кислоты, синтезированной с помощью биотехнологий. Полученная таким способом кислота способна взаимодействовать с рецепторами клетки, запуская в них процессы регенерации, а также она имеет значительно больший по времени период распада, чем естественный ее аналог. Это продлевает срок ее «службы» в организме и увеличивает лифтинг-эффект. Плюс ко всему перечисленному, введение искусственной гиалуроновой кислоты запускает механизмы собственной выработки этого уникального вещества, обеспечивая тем самым пролонгированный, т.е. длительный эффект омоложения.



Перед проведением процедуры кожа очищается от остатков макияжа, пыли и кожного сала. Инъекции проводятся точно, в места с наиболее выраженными признаками старения – область глаз, лба, носогубных складок, шеи. Иглы, используемые во время процедуры, очень тонкие, поэтому биоревитализация – относительно безболезненная процедура.

Иногда, при повышенной чувствительности или при низком болевом пороге область воздействия предварительно смазывается кремом, обеспечивающим местную анестезию. По окончании процедуры на коже остаются небольшие папулы – бугорки, образовавшиеся после прокола и введения препарата, которые обычно рассасываются спустя 2–4 дня.

Для достижения качественного продолжительного эффекта биоревитализацию рекомендуется проводить курсом из 3 сеансов, с интервалом между процедурами в 2–3 недели. Спустя 3 месяца необходимо сделать еще один, «закрепляющий» курс из 2–3 процедур, каждая из которых проводится через 14–20 дней.

Процедура биоревитализации позволяет:

- восстановить увлажненность кожи;
- сделать кожу более эластичной и упругой;
- вернуть естественный цвет и жизненные силы «коже курильщика»;
- разгладить неглубокие морщинки;
- повысить тонус кожи;
- уменьшить отеки и «мешки» под глазами;
- устранить последствия ультрафиолетового воздействия;
- сделать менее заметными проявления купероза – «звездочки» и «сеточки»;
- нормализовать работу сальных желез;
- сгладить стрии – растяжки на теле.

Кроме того, биоревитализация может быть составным и завершающим этапом курса пилингов, лазерной шлифовки лица, так как именно этим методом можно добиться улучшения регенеративной функции эпидермиса. В некоторых случаях биоревитализация используется в целях профилактики старения в молодом возрасте.

Как правило, эффект бывает заметен уже после первой процедуры, но только после полного курса инъекций кожа омолаживается по-настоящему.

Противопоказания к проведению процедуры:

- аллергия на входящие в состав инъекций компоненты;
- сахарный диабет;
- онкологические заболевания;
- беременность, а также кормление грудью;
- разнообразные кожные заболевания в острой стадии (псориаз, герпес и др.);
- нарушение свертываемости крови;
- заболевания соединительной ткани (склеродермия, красная волчанка и др.).

Чем биоревитализация отличается от мезотерапии?

В сущности, биоревитализация – одна из разно-

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

видностей мезотерапии, подразумевающая омоложение кожи с помощью гиалуроновой кислоты. Мезотерапией же могут называть любые инъекционные процедуры, при которых в средние и глубокие слои кожи вводятся питательные, тонизирующие, омолаживающие вещества.

Биоревитализация кожи: рекомендации до и после процедуры

Перед биоревитализацией пациентам обычно рекомендуют прием препаратов с витамином К, для того чтобы уменьшить риск возникновения синячков после процедуры. За 3–4 дня до процедуры не рекомендуется принимать аспирин и другие лекарства, обладающие обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным действием. За сутки до процедуры биоревитализации кожи необходимо исключить алкоголь.

После того как была проведена биоревитализация гиалуроновой кислотой, нужно отказаться от пребывания на солнце в течение 4–5 суток. Также следует воздержаться от посещения бани и сауны, в связи с тем что возможно усиление воспалительной реакции или появление гиперпигментации на месте уколов. Для ускорения заживления кожи можно делать коллагеновую маску в течение 1–2 дней после процедуры. Биоревитализация кожи также требует домашнего ухода: необходимо использовать косметику с витамином К, арникой, гирудинном, троксерутином и алоэ, назначенную специалистом.

Препараты для биоревитализации

На сегодняшний день в косметологии используется как минимум десяток препаратов от различных фирм-производителей, все они содержат гиалуроновую кислоту в различной концентрации – чем больше концентрация гиалуроновой кислоты, тем плотнее консистенция препарата. Плотность геля обуславливает длительное нахождение препарата в коже, за счет чего успевает активизироваться собственная система синтеза гиалуроновой кислоты и волокон (коллагена и эластина). Классический препарат для биоревитализации «М-НА10» французской фирмы Filorga содержит только гиалуроновую кислоту, стабилизаторы и сверхочищенную воду в качестве растворителя.

Многие производители стремятся улучшить состав, свойства препаратов и добавляют к гиалуроновой кислоте самые различные вещества (аминокислоты, антиоксиданты, витамины, полипептиды), не нарушающие стабильности раствора. Так, в состав препарата Juvederm Hydrate, разработанного американской компанией Allergan Inc., включена не только гиалуроновая кислота, но и маннитол, имеющий свойство, как и гиалуроновая кислота, связывать и удерживать большое количество молекул воды. Учитывая, что в организме человека не существует ферментов, способных расщеплять маннитол, его молекулы могут довольно долго оставаться в глубоких слоях дермы, обеспечивая эффект увлажнения и повышения тонуса кожи.



Еще один коктейль-ревитализант – NCTF 135 HA+ (разработчик фирма Filorga) – содержит в своем составе 12 витаминов, 20 аминокислот, 3 родственных аминокислотам соединения, 6 минералов, 6 кофакторов, 5 нуклеиновых кислот и 2 антиоксиданта.

Выбор препарата производится только врачом-косметологом в зависимости от состояния кожи и решаемой проблемы.

В нашей клинике мы используем только качественные, высокоэффективные препараты для биоревитализации от ведущих мировых производителей.

Для того чтобы процедура биоревитализации прошла без осложнений и не стала причиной неблагоприятных последствий, ее нужно проводить исключительно в специализированных клиниках, у сертифицированных, высококвалифицированных специалистов. Только в таких условиях можно добиться желаемого результата!

Дамиля Баймуханова,
к.м.н., врач дерматокосметолог,
Центр эстетической, лазерной медицины
и пластической хирургии



АЭРТАЛ®
ацеклофенак



НЕСТЕРОИДНЫЙ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ



RGD: 804-878RU
@tr.cr: 1/4/2014



ГЕДЕОН РИХТЕР

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

Международное непатентованное название
Ацеклофенак

Показания к применению

- лечение всех типов локальной боли и воспаления вследствие любых повреждений опорно-двигательного аппарата, в том числе спортивных травм
- для уменьшения воспаления сухожилий, связок, мышц и суставов в случаях растяжения, перенапряжения или ушибов, а также для лечения люмбаго, кривошеи и плечеврита

Способ применения и дозы

Крем Аэртал® предназначен только для наружного применения. Его не следует применять при наличии двустороннего повеса.

Крем Аэртал® следует наносить три раза в день легкими массирующими движениями на пораженный участок. Применяемая доза зависит от размера пораженного участка: 1,5-2 г крема Аэртал® (размером примерно с горошину, соответствует приблизительно 5-7 см поперечности кожи).

Без рекомендации врача Аэртал® крем не следует применять в течение более 2 недель для лечения травмы суставов и мышц (растяжение, перенапряжение, ушиб), а также воспаления сухожилия. При воспалении сустава препарат не следует применять дольше 3 недель без консультации врачом.

При усилении боли и признаков воспаления или отсутствии улучшения после 7 дней лечения нужно обязательно обратиться к врачу.

Опыт применения крема Аэртал® у детей отсутствует; поэтому крем Аэртал®, применять у детей не рекомендуется.

Необходимость в коррекции дозы препарата у пожилых пациентов отсутствует.

Побочные действия

Нечасто (от 1/1 000 до <1/100)

- реакции фоточувствительности, пиллеремия, кожный зуд

Редко (от 1/10 000 до <1/1 000)

- раздражение кожи

Очень редко (<1/10 000)

- буллезные реакции (в том числе, эксфолиативный дерматит синдром Стивенса-Джонсона, токсический эпидермальный некролиз)

Перед назначением и применением внимательно прочитать инструкцию по медицинскому применению

Противопоказания

- повышенная чувствительность к компонентам препарата (ацеклофенак) или к каким-либо из вспомогательных веществ

- пациенты с наличием в анамнезе гиперчувствительности к другим нестероидным противовоспалительным препаратам (НПВП).

Несмотря на то, что возможная перекрестная гиперчувствительность с диклофенаком не была подтверждена, данный препарат не рекомендован пациентам с гиперчувствительностью к диклофенаку в анамнезе

- пациенты, у которых выявлена лицевая эритема или нестероидные противовоспалительные препараты вызывают астматические приступы.

- уртикарную сыпь или кожный зуд

- беременность и период лактации

- детский и подростковый возраст до 16 лет

Лекарственные взаимодействия

Несмотря на то, что в настоящее время не получено данных о возможном взаимодействии препарата с другими средствами, следует соблюдать меры предосторожности в случае одновременного применения пациентам каких-либо других препаратов, особенно содержащих литий, дигоксин, при приеме пероральных контрацептивов, диуретиков, антикоагулянтов или других нестероидных противовоспалительных препаратов.

Особые указания

Если при приеме крема Аэртал® отмечаются симптомы местного раздражения, то применение препарата следует прекратить и начать соответствующее лечение.

После нанесения крема необходимо тщательно вымыть руки, за исключением тех случаев, когда руки являются зоной нанесения крема. Не наносить крем в области глаз и рта.

Не применять крем Аэртал® для лечения открытых ран, ссадин, обмороков, а также раздраженной кожи (экзема). Крем следует наносить только на неопределенную кожу.

Беременность и период лактации

Данных о безопасности применения препарата во время беременности в настоящее время недостаточно, поэтому крем Аэртал® не следует применять во время беременности.

В настоящее время нет данных о том, проникает ли ацеклофенак в грудное молоко, поэтому не рекомендуется принимать препарат в период лактации.

Особой осторожности в отношении способности управлять транспортным средством и потенциально опасными механизмами

Крем Аэртал® не оказывает влияния на способность управлять транспортными средствами и работу с механизмами.

Условия отпуска из аптек

Без рецепта

Просим Вас все вопросы по применению препарата и по побочным эффектам отправлять по адресу: info@richter.kz



Инвестиции в образование

Сегодня как никогда стремительно идет развитие информационного общества, меняются все уровни и уклад жизни, система ценностей. Повышается спрос на знания, способности, образованность. В связи с этим растет востребованность предприимчивых и инициативных работников, имеющих образование, готовых обучаться и получать полезные навыки, желающих совершенствоваться. Такой ли вы работник? Хотите ли быть востребованным специалистом в нашей стране? Иметь стабильность в это непредсказуемое время? Что для этого необходимо? Перечислить можно долго, но в статье речь пойдет о таких инвестициях в трудовые ресурсы, как вложения в образование.

ИНВЕСТИЦИИ В ТРУДОВЫЕ РЕСУРСЫ

Это вложение в социальную сферу, причем выгодное вложение, то, которое не потеряешь. Выплаты больничных, декретный отпуск и т.п. – важная сторона этих инвестиций, но вложение в свое образование, в профессиональное обучение намного важнее.

ПОЧЕМУ ЭТО НЕОБХОДИМО?

Любая компания или предприятие нуждаются в хорошем, грамотном управлении. В наше нестабильное время способность оставаться на плаву, т.е. быть конкурентоспособным, очень важна, именно к этому стремится руководство компаний. По этой причине им нужны работники, у которых есть мотивация и важные навыки. Нужен охват больших знаний, умений. В этом ключе, помимо классического высшего образования, полезно рассмотреть пользу тренингов и семинаров. Кроме того, что, пройдя такой тренинг, вы принесете огромную пользу своей компании, вы станете еще и востребованным специалистом, а значит, это принесет ощутимую пользу и вам. Знание того, что вы что-то умеете и делаете это хорошо, положительно скажется на вашей самооценке.

Инвестиции, в обычном понимании, подразумевают увеличение средств, которые вы вложили. Инвестируя в себя, а точнее в свое образование, можно получить намного больше. Конечно, не сразу, а через определенный промежуток времени, но это непременно окупится. То же касается компаний: инвестируя в своих сотрудников, отправляя их учиться в вузы, на семинары, тренинги, курсы за свой счет, в конечном итоге они не только окупят расходы, но и получат значительную прибыль. Компании, которые вкладывают свои финансы не только в продукцию или услуги, но и в своих специалистов, всегда остаются в выигрыше. Разумеется, при таком вложении сотрудник будет обязан отработать определенный срок в компании, оплатившей его обучение. Но, как бы то ни было, и специалист, в которого компания вкладывает, и сама компания останутся довольны. Если говорить о проверенных фактах, то исследования показывают ощутимое преимущество различных тренингов, форумов, курсов и семинаров. Эффективность сотрудника, прошедшего дополнительные курсы, составляет от 200 процентов продуктивности в отличие от работников, которые не получили дополнительных знаний, предоставляемых на курсах и семинарах.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТАКИХ ВЛОЖЕНИЙ

О преимуществах можно говорить много и долго. Мы затронем основные.

1. Сокращение текучести кадров. Каким образом?

Любая организация заинтересована в том, чтобы рабочий персонал как можно реже встречал новых лиц и прощал старых специалистов. Потеря специалистов снижает продуктивность компаний и вообще обходится дорого. Так что прохождение тренингов в какой-то степени гарантирует сохранение рабочего места. Исследования также показывают снижение текучести почти на 70 процентов (при инвестициях в образование) – тут есть над чем задуматься! Хотя это и не удивительно, ведь обучение в вузе, тренинги и семинары увеличивают продуктивность специалистов, повышают их знания и умения. Какому предприятию захочется терять такого специалиста? Ведь он повышает прибыль компании, так что предприятие заинтересовано в таких сотрудниках.

2. Получение стабильности

Сегодня предприятия «сгорают» одно за другим, «накатывают» постоянные финансовые кризисы, которые заставляют задуматься об экономической стабильности. Работа обычно является гарантом такой стабильности, а значит потерять ее – катастрофа. Но у людей, которые обладают определенным багажом знаний и профессиональными качествами, такая проблема встает редко, если вообще встает. Такие люди востребованы, не попадают под сокращение, ведь они нужны компании.

3. Хорошие отношения на рабочем месте

Семинары и тренинги направлены не только на повышение профессиональных качеств, но и учат находить общий язык с начальством и коллегами, работать с людьми.

4. И последнее, но не по значению. Это низкий уровень стресса

Для появления стресса просто не будет причин, так как вы уверены в своих знаниях, качествах. Вы нужный специалист, и на работе с коллегами у вас все хорошо.

ИНВЕСТИЦИИ В СЕБЯ – БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ!

Инвестируя в бизнес или какое-нибудь дело, не всегда можно выиграть или даже вернуть то, что вложил. Инвестируя же в образование, в свое образование, проиграть невозможно. Конечно, инвестиция долгосрочная, но стоящая!

Какие инвестиции возможны? Помимо классических вузов, на сегодняшний день существует множество бизнес-школ или академий. Получить степень в таких заведениях очень престижно. Возьмем одну для примера.

МВА (МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ БИЗНЕСА)

Получение степени МВА вам многое даст, сама эта школа очень престижна в США, она входит в 25 лучших заведений. Конечно, получить эту степень будет не лишним и в нашей стране. Преимущества такого обучения:

1. Применимо на предприятии, не просто теория

Люди, которые там обучают, являются значимыми фигурами в своей профессиональной области. Обычно у них за плечами большой опыт как в теории какой-либо сферы, так и в практике. И, что немаловажно, у них есть преподавательский опыт.

2. Положительный опыт

Их программа обучения проверена, многим компаниям она уже принесла немало пользы.

3. Комфорт в обучении

Чтобы получить степень МВА, необязательно уезжать за границу. Дистанционное обучение – отличный вариант. Вы остаетесь дома, не расстаетесь с семьей и работой.

4. Значимость на рабочем месте

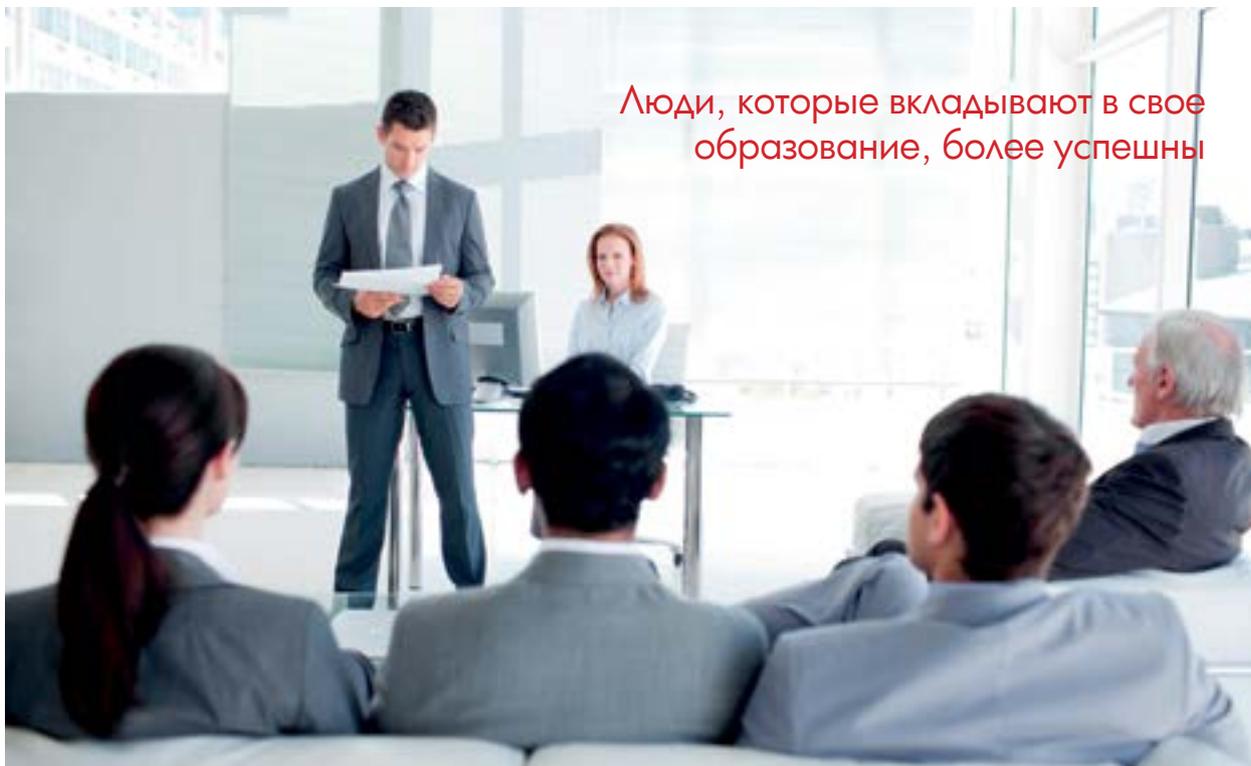
Практика показала, что руководство, рассматривая сотрудника со степенью МВА или какой-нибудь другой степенью, отдает ему должное как очень ценному работнику, у которого имеются важные знания и опыт.

Очень высока вероятность, что наличие научной степени поможет вам занять управленческую должность или продвинуться по карьерной лестнице. Такое образование окупается, если вы намерены работать в элитной компании в сфере руководства, хотя, конечно, помимо того чему вас научат там, вам будут необходимы и другие личные качества. Например, лидерство, стрессоустойчивость, гибкость. Можно будет попробовать себя в крупных консалтинговых фирмах. Обычно там важен каждый сотрудник с его навыками, опытом и образованием.

ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНИНГОВ: ЗА И ПРОТИВ

В средних и мелких компаниях и фирмах такие дорогие инвестиции в себя могут и не окупиться. Масштаб работы не тот, да и ставки в бизнесе у них немного другие. Зарплата таких компаний покроет вашу инвестицию (степени зарубежных школ) примерно лет через пять. В таком случае ваш инвестиционный проект в свое обучение может ограничиваться доступными и недорогими тренингами, форумами, семинарами по подготовке рабочих кадров.

Люди, которые вкладывают в свое образование, более успешны, ведь на что рассчитаны все семинары? На повышение квалификации работника, на обучение, причем это обучение может быть связа-



Люди, которые вкладывают в свое образование, более успешны

но не только со сферой работы, но и с такими важными качествами, как умение работать с людьми, находить общий язык с коллективом, а также иметь хорошие отношения с руководством. Конечно, вложения в образование – это в большей степени долгосрочные инвестиции. Но, обучаясь, вы перейдете на новый уровень вашей профессиональной области, охватите широкий круг идей, понятий, различных теорий и концепций. Цель этих программ обучения состоит в том, чтобы подготовить профессионалов, которые владеют современными технологиями, разбираются в основах бизнеса, в мелких деталях своего дела, способны помочь своей компании оставаться конкурентоспособными.

Это были причины «за», но есть и доводы «против». Конечно, бывает, что тренинги, семинары, различные форумы и курсы направлены лишь только на то, чтобы потратить деньги – либо ваши, либо деньги компании. На таких семинарах сотрудник получает просто теорию, не применимую на практике. Поэтому нужно внимательно выбирать место, где вы собираетесь повысить свою профессиональную эффективность. Как это можно сделать? Поговорите с коллегами, которые известны репутацией незаменимых кадров. Или пообщайтесь на различных форумах в Интернете, они тоже могут дать ощутимую пользу. Люди, прошедшие какой-либо семинар, тренинг, обязательно поделятся мнением, что они там получили. Или подскажут, где стоит пройти обучение, а где нет.

МОТИВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗНАНИЙ

Без мотивов никуда! Что побудило других? И что это даст вам?

Мотивы, которые есть у людей, получивших степени и знания, различны. Но вот основные: восполнить пробелы в своем образовании, иметь более высокий уровень дохода, получить профессиональный опыт и знания, перейти от узкого профиля к более широкому либо, наоборот, получить именно узкую специализацию, карьерный рост. Некоторые благодаря этому получают стабильность в жизни или повышают свою самооценку. Но главное, судя по исследованиям, это получение стабильности во время постоянных изменений.

Если вы будете иметь какую-либо научную степень, диплом о втором высшем образовании, а также свидетельства о прохождении различных семинаров, то ваш работодатель будет рассматривать вас как человека целеустремленного. Также он будет считать вас специалистом в своем деле. Ведь дополнительное образование и повышение своей квалификации всегда ассоциируется с успехом, надежностью, знаниями и незаменимостью.

Многое в вашей жизни зависит от вас! От вашей инициативы, рвения, упорства, целей и трудолюбия. Инвестиции в качественное образование окупятся сполна! Все в ваших руках!

Яна Ким, Наталья Григорьева

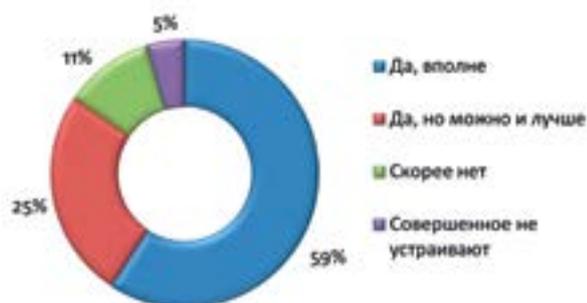
38% работающих казахстанцев опасаются за свое здоровье

Исследования, проведенные специалистами HeadHunter Казахстан, показали, какое число казахстанцев беспокоится о своем здоровье и как это связано с их питанием на работе.

Согласно опросу, более половины (59%) работающих пользователей hh.kz вполне довольны временем, выделенным на работе для обеда. Еще четверть респондентов (25%) отметили, что условия обеда могли бы быть и лучше. 16% не устраивают время, еда или место, предназначенные для питания на работе.

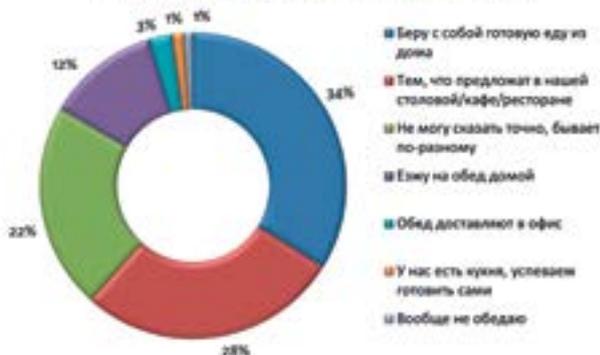
На вопрос «Задумывались ли вы о своем здоровье в связи с питанием?» 38% казахстанцев ответили, что беспокоятся о своем состоянии, но изменить режим у них нет возможности. Каждый пятый (19%) заявил, что уже имеет проблемы. Однако каждый третий респондент отметил, что питается правильно и, следовательно, проблем не наблюдает. 11% уверены в том, что их здоровье отменное и организм все выдержит.

hh.kz: Устраивают ли казахстанцев условия обеденного перерыва на работе?

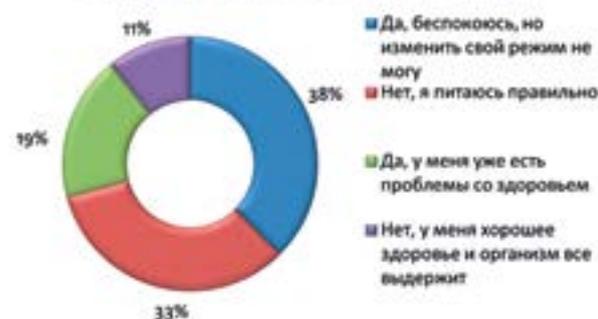


Более трети опрошенных (34%) ответили, что предпочитают брать готовый обед с собой из дома. Еще 28% не отказываются от блюд, предлагаемых в ближайшем кафе, ресторане или столовой. 12% счастливых работников успевают в обеденный перерыв добраться до дома и спокойно поесть. 1% вообще не обедает.

hh.kz: Чем казахстанцы обедают на работе?



hh.kz: Задумывались ли казахстанцы о здоровье в связи со своим питанием?



«Перерыв на обед – важная часть рабочего процесса. Его игнорирование может привести к серьезным сбоям в организме и проблемам со здоровьем. Улучшить условия обеденного перерыва в силах каждого работника. Конечно, когда в компании введен четкий режим и есть своя столовая, сотрудникам нет необходимости думать о пропитании. Но даже если такую услугу не предоставляет ваш работодатель, всегда можно организовать обед в офисе вместе с коллегами или совместный поход в ближайшую столовую. Ведь обеденный перерыв предполагает не только принятие пищи, но и отдых. В идеале рабочий день должен состоять из обязательных, в том числе и кратковременных перерывов, которые позволят переключиться с текущих дел, отдохнуть и "подзарядиться"», – подвела итог опроса Асель Беженова, директор по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан.

Период исследования: 9 июня – 30 июня 2014 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 2 783 пользователя портала hh.kz

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



СТОИТ ЛИ ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА СТАРУЮ РАБОТУ?

«Никогда не говори никогда», «нельзя войти в одну реку дважды», «не плюй в колодец – пригодится воды напиться» – все эти пословицы можно с равным успехом (но иногда под разными углами зрения) применить к ситуации возвращения на старую работу. Мы сейчас не будем рассматривать явление «контроффера» – это когда человек собрался уходить, а ему предложили большую зарплату, лучшие условия труда, продвижение по службе, и он остается. Сегодня давайте поговорим о тех случаях, когда сотрудник ушел с работы всерьез и надолго, а потом по каким-либо причинам решает вернуться.

ПРИЧИНЫ УХОДА

Итак, каковы обычные причины ухода с работы? Это или отсутствие возможностей профессионального роста («карьерный потолок»), либо ссора с начальством или коллегами, либо маленькая зарплата, либо, допустим, удаленность от дома. Или же работа в определенном месте может просто наскучить – захочется новых лиц вокруг, присутствия большего количества представителей противоположного пола или молодежи.

Если причина ухода – ссора, главное правило – постараться во что бы то ни стало уйти по-хорошему. Помните, что профессиональный круг всегда довольно узок, Земля круглая и вам еще придется объяснять причину ухода в своем резюме.

При обозначенной проблеме сотруднику может прийти в голову мысль о возвращении на старую работу, как только «противник» – будь то начальник или сослуживец – сам из этой компании уйдет.

Препятствие в виде «карьерного потолка» или нереализованных амбиций также может перестать быть краеугольным камнем для «возвращенца», если начальство, расстроенное уходом ценного сотрудника, сможет «пробить» новую штатную единицу или освободится подходящая более высокая должность.

НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ

Кстати, тем сотрудникам, кого начальство позвало назад, настоятельно рекомендуем не упускать возможность и попросить увеличения заработной платы и иных необходимых ему благ (более удобного графика труда, ответственной должности), потому что другой возможности может и не представиться. Согласно мировой практике, когда начальство само выступает в роли инициатора возвращения работника, принято увеличивать зарплату сотрудника на 30–50%. Почему же, спрашивается, оно (начальство) не увеличило зарплату сотруднику сразу, когда он об этом попросил? Пусть вас это не удивляет: зачастую люди считают, что «незаменимых у нас нет», а потом посмотрят, сколько надо еще учить новичка да тратиться на процесс его адаптации, и понимают, что проще и выгоднее на самом деле повысить зарплату проверенному и опытному работнику.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОСЛЕ КРИЗИСА

Самые типичные случаи возвращения сотрудников – когда минуют последствия кризиса, во время которого произошли массовые сокращения. Это самый безобидный вариант, когда в увольнении виновна, можно сказать, стихия, а так-то на самом деле все были друг другом довольны.

ВОЗВРАЩЕНИЕ «НА ЩИТЕ»

А как быть, если вас начальство не зовет само, то есть инициатива возвращения исходит от самого когда-то ушедшего работника? Тут самый главный момент вот в чем: не уходили ли вы к конкурентам? В некоторых компаниях это даже оговаривают специально в трудовом договоре: с работника берут обещание в течение трех лет после увольнения не работать на конкурентов. Ну, конечно, понятно, что пообещать можно все что угодно, а попробуй выполни...

Вернуться может работник, которому на новом месте обещали «золотые горы», а на самом деле все оказалось не так радужно. Вернуться в привычное место, где зарплату платят по крайней мере вовремя, становится очень даже заманчиво. Однако если вы вернетесь, помыкавшись, на ту же самую зарплату, на ту же должность без повышения, будьте готовы к тому, что коллеги все как один сочтут вас неудачником, что не может не сказаться отрицательно на отношении к вам коллектива компании. И уж точно это станет для вас двумя шагами назад в карьере. Вам в лучшем случае просто «переможут косточки», а вполне возможно, что вы станете изгоем в некогда «родном» коллективе.

НАЧАЛЬНИК НАСТОРОЖЕ

Работодатели тоже зачастую относятся настороженно к тем, кто возвращается по собственной инициативе. С одной стороны, это, конечно, удобно: опытный специалист не будет тратить время на адаптацию, сразу же приступит к своим обязанностям и будет трудиться эффективно. Но как быть с тем, что он уже однажды ушел в один прекрасный (неожиданный, возможно, совсем не подходящий) момент? Не будет ли теперь работа бок о бок с ним наполнена ощущением сидения на пороховой

бочке: а вдруг он опять уйдет, не считаясь с производственным процессом? Например – если это учитель или преподаватель в институте – в середине учебного года?

А иногда возвращение сотрудника бывает очень выгодным для фирмы: новый, «освеженный» взгляд на процесс, дополненный детальным знанием работы, всех ее тонкостей и особенностей, несомненно, поможет достичь высоких результатов в труде. И начальство понимает это.

НЕ СПЕШИТЕ

Мы же со своей стороны хотим вам посоветовать: если вам поступило предложение вернуться на старую работу (или же вы сами подумываете обратиться с этим вопросом к бывшему начальнику), не принимайте решение слишком поспешно и хорошенько взвесьте все плюсы и минусы. Предпочтительнее всего оценивать будущую-бывшую работу по сравнению с другими вариантами трудоустройства. Будет ли у вас после возвращения возможность профессионально развиваться? Интересна ли вам тема, рабочие задачи? Устроит ли темп работы (например, тихая и спокойная работа в школьной библиотеке или круглосуточная беготня по этажам в библиотеке центральной)? Подходит ли вам объем соцпакета и местоположение данной компании? Чего вы ждете от отношений с коллективом (может быть, там уже совершенно сменился состав работников – радует вас это обстоятельство или огорчает)? Ответьте на все эти вопросы максимально честно, семь раз отмерьте, и, может быть, вы убедите себя от неверного шага.

НУ А ТЕПЕРЬ, КАК ВСЕГДА, ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ – РЕАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ АПТЕЧНЫХ РАБОТНИКОВ НА ДАННУЮ ЖИВОТРЕПЕЩУЩУЮ ТЕМУ

Любовь Т., фармацевт:

– Да, у меня в жизни была ситуация, когда я возвращалась на старую работу. Началась эта история еще тогда, когда я училась в институте на юриста. Занятия у меня шли три дня в неделю. А мама моя работала в аптеке. И мне предложили поработать в той аптеке по ночам – народу в это время мало. Я хорошо справлялась, так что меня поставили «в день» и отправили учиться на фармацевта. Получив диплом, я стала заведующей аптекой. Заведовала год, всего отработала семь лет. Потом мне захотелось стать 3D-дизайнером. На учебу нужно было время, и я уволилась. Меня долго не хотели отпускать, ушла со скандалом. Конечно, я их понимаю: ведь я была заведующей, все было на мне – и бухгалтерия, и прием товара, и цены проставлять, и препараты отпускать. Для таких обязанностей непросто найти надежного человека. В итоге я отучилась

на дизайнера, потом ушла в декрет. Когда дочери исполнилось три года, руководство с бывшей работы открыло новую точку и меня попросили вернуться хотя бы на месяц, пока не найдут постоянного работника. Начала я работу в новой аптеке с нуля, месяц быстро пролетел, все хорошо получалось, деньги пошли. Конечно, теперь мне платили больше, я могла ставить свои условия, в то время как раньше была тише воды, ниже травы, так как боялась увольнения. Второй раз я пришла как равноправный с начальством человек, как специалист с большим опытом. В итоге я проработала там год. Зарплата у меня была такая, какую я попросила, в субботу и воскресенье отдыхала, в будни работала с 9 до 17 (садик у дочки работал с 8 до 18), то есть сама делала себе график, который был мне удобен. Знаю, что, когда я ушла, хозяйва сделали режим работы с 8 до 19, а по субботам до 17 часов. Вот такой у меня положительный опыт возвращения на старую работу.

Айгерим З., провизор:

– Я не раз возвращалась на старую работу. Просто, уходя, я не сжигала за собой мосты. Поговорка «никогда не возвращайся назад» меня не касается. Вот на теперешнюю работу я тоже вернулась после четырехлетнего перерыва, и очень этому рада. Мне стало только лучше, я будто вернулась домой. Врагов у меня не было нигде, но на той, другой работе, куда я в свое время ушла, потому что там была существенно выше заработная плата, мне было почему-то плохо. Я чего-то там не понимала, атмосфера в коллективе была тоже не очень хорошая, зарплата «серая» (а у меня был уже предпенсионный возраст). И тут мне позвонили и позвали на старое место работы. Зарплату предложили уже большую, полностью «белую». А все потому, что я постоянно все это время общалась с бывшими коллегами; когда уходила, полностью отработала положенный срок, хорошо сдала отдел. Мне даже начальница моя бывшая постоянно снилась. И вот я вернулась как будто домой, к маме – так мне было хорошо и комфортно. Постоянные покупатели мне обрадовались, как будто ждали. Там, в центре города, конечно, была большая выручка, но люди шли купить препарат и уйти, а здесь, на старом месте, надо было с каждым работать.

Ну и еще в жизни бывали такие случаи. Однажды работница отдела кадров меня спросила при устройстве на работу: почему так много записей в трудовой книжке? А я ей говорю: посмотрите, зато это все одни и те же места. Вот что значит отовсюду уходить по-хорошему.

Наталья Григорьева

Оценка местоположения аптеки

Алексей Славич-Приступа, www.spct.ru

Как известно, один из ключевых факторов, определяющих потенциал аптеки, – ее местоположение: в зависимости от него продажи могут варьировать в разы. Причем чем выше плотность аптечной сети в стране, тем актуальнее вопросы анализа местоположения существующих и его грамотного подбора для вновь открываемых аптек. Между тем, судя по данным Vi-ORTIS о количестве аптек, плотность аптечной сети Казахстана составляет около 2,9 тыс. человек на аптеку – довольно высокий уровень, практически равный, например, аналогичному показателю в среднем по ЕС.



По моей оценке, порядка 80–90% аптечного сектора Казахстана приходится на так называемые «спальные» аптеки. Для них характерна высокая (не менее 80%) доля посетителей, проживающих в непосредственной близости (в пределах ~0,5 километра от аптеки).

Ключевые параметры оценки местоположения спальных аптек:

- **Численность населения в радиусе ~0,5 километра вокруг аптеки** – его можно примерно, но обычно с вполне достаточной точностью оценить по количеству квартир.
- **Платежеспособность клиентуры.** Этот параметр важен в крупных городах, где дифференциация населения по доходам может быть существенной. Обычно достаточно приемлемый и доступный индикатор для сравнения – средняя стоимость квадратного метра жилья.
- **Конкуренция** – количество аптек в радиусе ~0,5 километра.

Другая важная категория – так называемые «проходимые» аптеки, для которых характерна значительная (не менее 70%) доля «транзитных» покупателей из других районов города в сочетании

с высокой проходимостью: пешеходный трафик (средний поток проходящих мимо) не менее 50 человек в час в течение рабочего дня. Интенсивность автомобильного трафика при этом обычно играет незначительную роль (за исключением мест массовой парковки и т.п.). Как правило, посетители, приехавшие на автомобиле, составляют не более 10% клиентуры, кроме того, вероятность заезда в аптеку довольно слабо связана с интенсивностью автомобильного движения.

Хотя, по моей оценке, на проходимые аптеки приходится не более 10–20% всех аптек Казахстана, они, судя по российскому опыту, занимают заметную долю (вероятно, не менее 25–30%) аптечного рынка, поскольку оборот у них обычно значительно (нередко в разы) превышает продажи «спальных» аптек.

Ключевые параметры оценки местоположения проходимых аптек:

- **Интенсивность пешеходного трафика.** Причем важную роль играет расстояние от потока пешеходов – отклонение аптеки всего на 10–20 м в сторону от трафика (расположение по боковой улице и т.п.) может снижать посещаемость и выручку на десятки процентов.

- **Количество конкурентов в пределах ± 100 м на траектории того же пешеходного потока.** Для угловой аптеки нужно считать конкурентов (при их наличии) по обоим «потокам».

Следует подчеркнуть, что при наличии конкурентов даже в непосредственной близости, но вне основного пешеходного трафика (например, в глубине квартала или даже прямо напротив, но на другой стороне оживленной автомагистрали без удобного перехода поблизости) конкуренция между аптеками обычно незначительна.

Покупки населения, проживающего рядом, в типичных проходимых аптеках обычно лежат в пределах 10–20%, поэтому их размерами в большинстве случаев можно пренебречь.

Указанные выше параметры местоположения, судя по моему опыту в России и ряде других стран (Украина, Молдавия, Латвия), достаточно адекватно характеризуют местоположение для подавляющего большинства (порядка 90–95%) аптек. Замерив их, можно гораздо более объективно сравнивать ведение бизнеса сопоставимыми аптеками: **если базовые параметры местоположения близки (± 10 –15%), а продажи различаются заметно сильнее, это почти наверняка свидетельствует об объективных недостатках в работе худшей по продажам аптеки.**

Вместе с тем в ряде ситуаций имеют важное значение особые факторы, которые требуют индивидуального анализа. Прежде всего это касается специфических аптек: находящихся рядом с крупными ЛПУ, специализированных, дискаунтеров (делающих ставку на охват всего города за счет резко сниженных цен) и т.п. Иногда надо также учитывать особые условия местоположения. Например, может существенно уступать в потенциале своим конкурентам спальная аптека, «отрезанная» от основного жилого массива оживленной автомагистралью, находящаяся на крутом пригорке и т.п. Для проходимых аптек иногда (причем по малопонятным причинам) негативную роль играет расположение в торговых центрах, около вокзалов и других крупных транспортных узлов.

Оценка параметров местоположения также важна для более точного и объективного планирования продаж, чем «от достигнутого уровня», методом бенчмаркинга (или попросту – сравнения с лучшими конкурентами). Если подставить лучшие параметры сопоставимых по местоположению конкурентов в следующую простую формулу: количество чеков помноженное на средний чек, то в результате получится оценка потенциально достижимого товарооборота аптеки, как бы объединяющая все лучшее, чего смогли добиться сопоставимые конкурирующие аптеки.

Замеры у конкурентов таких важных параметров, как количество чеков и средний чек, аптеки делают почему-то крайне редко, хотя ничего особенно сложного в этом нет.

Количество чеков во многих случаях можно определить по номеру чека в конце дня. В тех случаях, когда номер на чеках не указывается, необходимы выборочные замеры количества покупателей и их экстраполяция на «полное» рабочее время. Количество покупателей довольно сильно колеблется в течение дня, недели и года, да и просто под влиянием случайных факторов. Поэтому для приемлемой статистической репрезентативности следует проводить замеры как минимум 5–6 раз по полчаса равномерно в течение рабочего дня в течение двух будних дней (лучше ближе к середине недели: в понедельник/пятницу показатели могут сильно отличаться от среднего дня). Целесообразно провести аналогичные замеры и в выходные дни (на них может приходиться порядка 30% продаж).

Оценить средний чек также можно путем наблюдений в торговом зале рядом с кассой под «маской» обычного покупателя короткими периодами по ~10–20 минут, в 5–6 приемов в течение дня. Необходимо для приемлемой репрезентативности охватить не менее двух дней.

Замеры количества чеков и среднего чека обязательно должны охватывать в т.ч. «пиковые» периоды наплыва покупателей.

При замерах для «спальных аптек» с целью повышения корректности сравнений искать сопоставимых конкурентов стоит, разумеется, в том же районе, чтобы максимально совпадал контингент посетителей.

Для проходимых аптек при бенчмаркинге близость территориального расположения играет меньшую роль: большинство проходимых точек в центре схожи друг с другом. Однако на современном этапе в Казахстане (как и в России в свое время), судя по ситуации в Алматы, все еще довольно характерно доминирование нескольких «центральных» аптек (в основном за счет их широкого ассортимента и, вероятно, определенного административного ресурса). Естественно, «обычным» аптекам проводить бенчмаркинг с «центральными» аптеками при планировании продаж смысла не имеет.

Необходимо также учитывать, что работа даже лучших аптек Казахстана, как правило, далека от оптимальности (как минимум в отношении взаимодействия с посетителями, о чем шла речь в моих предыдущих публикациях). Соответственно, реальные резервы аптеки по повышению продаж на самом деле, скорее всего, существенно больше, чем показывает бенчмаркинг.

А У ВАС ?

Уважаемые читатели, предлагаем вам новую рубрику – «А у вас?»

В рамках этого проекта владельцы или руководители могут рассказать об особенностях своих аптек или аптечных сетей, поделиться с коллегами и читателями журнала своим мнением, представлением о том, какой должна быть аптека. Рассказать о своем видении интерьера и дизайна современной аптеки (что можно сделать, а что неприемлемо вовсе), демонстрируя свои наработки и достижения, свой практический опыт. Объяснить по возможности свой замысел, почему именно такой стиль в оформлении был выбран.

Эта рубрика предназначена для того, чтобы попытаться понять и сформулировать ответ на вопрос, какой должна быть идеальная современная аптека. Понятно, что мнения участников могут существенным образом отличаться друг от друга, но это-то и хорошо. Ведь от всех возможных форм и типов оформления аптек выигрывают в конечном счете покупатели.

Все, кто хочет принять участие в проекте, обращайтесь в редакцию журнала, пишите письма с пометкой «Хочу в журнал» на электронный адрес: d.berdygulova@amity.kz

А пока хотим представить вам первого участника. Им стал Виталий Осинцев, генеральный директор сети аптек «Парацельс» из Карагандинской области. В родном городе он очень известен во многом благодаря своим неординарным аптекам, каждая из которых оформлена в уникальном стиле. Виталий считает, что к любому делу надо подходить с душой и всегда можно найти применение своему воображению и дать выход творческой энергии. Впрочем, лучше послушаем его самого.

Виталий Осинцев:

Долой обыденность!



– **Виталий, как вы считаете, насколько важен для посетителей интерьер и оформление аптеки?**

– Позвольте начать с определения и с того, что мы будем подразумевать под словом интерьер. Интерьер – это однозначно что-то большее, чем просто помещение, заставленное мебелью. Хороший интерьер, как художественное оформление внутреннего пространства помещения, всегда преследует цель обеспечить человеку положительное эстетическое восприятие и функциональное удобство. Из этого следует, что интерьер формируется только благодаря творческому подходу. А каждый по себе знает, что творчество всегда привлекает глаз, закрепляя положительные впечатления в сознании. Интересное оформление обеспечивает посетителям комфортное пребывание в аптеке, куда они приходят не по своему желанию, а, увы, по необходимости.

– **Какой, на ваш взгляд, должна быть атмосфера в аптеке?**

– Атмосфера должна быть гостеприимной. Это лучшая атмосфера не только для аптек, но и для любого коммерческого помещения. Посетителя при входе ничто не должно смущать, он должен чувствовать себя свободно в пространстве, у него не должно возникнуть желания незаметно уйти из поля зрения, а это важно, так как первые впечатления в дальнейшем определяют его выбор.

– **Какие составляющие необходимы для создания такой атмосферы в аптеке?**

– Главным инструментом создания гостеприимной атмосферы являются цвета. Разные цвета по-разному влияют на восприятие, они способны расширить маленькое помещение или сделать его еще меньше. Особенно цвет важен для сотрудников, которые работают в этом помещении. Цвет нужно подобрать так, чтобы он не угнетал, а, напротив, бодрил в течение рабочей смены. Мебель не менее важная часть интерьера – как по функциональному значению, так и для создания нужной атмосферы; ее нужно грамотно сочетать по цвету с основным фоном. Последними штрихами будут служить осветительные приборы, картины, утварь, часы и т.п. Нельзя оставить без внимания и климат – это температура и свежесть воздуха. Ну а самое главное – специалисты аптеки. Они должны демонстрировать хороший сервис, иначе все попытки создать гостеприимную атмосферу будут тщетны. Однако со всеми перечисленными составляющими важно не переборщить, чтобы посетитель не забыл, зачем пришел в аптеку.



А У ВАС?



– Расскажите о своей первой аптеке, с чего все начиналось?

– Аптечный бизнес – это мое дело, мое призвание. Я выбрал это дело благодаря страсти к химии и медицине, но так уж совпало, что страсть я испытывал и к творчеству, к изобразительному искусству. Постоянный творческий взгляд на вещи исключает возможность следования обыденным стандартам: стены + мебель + кондиционер + кушетка = аптека. Для меня очень важны мелочи – как в бизнесе, так и в дизайне интерьера. Сплошной перфекционизм, одним словом.

Итак, когда я начинал, у меня были следующие инструменты: знание своего дела и творческие навыки, плюс характер перфекциониста. Любой стройке предшествует проект, у меня это был листок бумаги, на котором я, находясь в кафе, набросал дизайн.



Мне очень хотелось, чтобы первая аптека всем своим видом демонстрировала величие аптечного ремесла. Конечно, задуманное нужно было воплощать в реальность, и для этого мне пришлось освоить специальные чертежные программы и работу по дереву, сборку мебели и ремонтные работы. В общем, хочешь сделать что-то красиво и качественно – сделай это сам. В 2011 году я открыл свою первую аптеку. Величие аптечного дела мне не удалось в ней отобразить, но, считаю, создать необычную аптеку я сумел. Это был, безусловно, хороший начальный опыт.

– Как возникла идея оформлять свои аптеки в разных стилях?

– Я воспринимаю аптечное дело как искусство, которое дошло до нас сквозь время; оно пропитано интересными историями создания лекарств.



И в прошлом это была благородная деятельность, окутанная таинственностью и стремлением к неизведанному. Деятельность, которая преобразовалась из алхимии в самостоятельное ремесло, не может не привлекать внимание. А всю эту историю сопровождал интересный интерьер и экстерьер помещений, столь разный для каждого периода и государства. Мой подлинный интерес к истории и науке определил и мой стиль.

– Откуда вы черпаете свои идеи, как рождаются замыслы?

– Идеи рождаются постоянно, особенно когда посещаешь места с интересным и комфортным интерьером – рестораны, кофейни, большие торговые центры. В путешествиях часто появляется желание привезти полученные впечатления и воссоздать их у нас. Особенно меня впечатлили старинные аптеки



Санкт-Петербурга с их вековой историей. Я не стремлюсь копировать дизайн; если я что-то заимствую, то это минимум идею цвета, а антураж создаю свой. Так устроено все искусство и технологии: нет на 100% авторских продуктов, есть только преобразованные, дополненные работы, смесь впечатлений, накопленных эмпирическим методом познания.

– Сколько требуется времени, чтобы претворить свой замысел в жизнь?

– Основную идею проекта я формирую задолго до того, как принимаю решение строить новый объект. К воплощению и доработке задуманной идеи мы подходим командой. Объект для нас как холст, на котором мы начинаем творить. Благодаря слаженной работе нашей талантливой команды «Парацельс» мы претворяем задуманное в действительность за 30–45 дней.



– Как отзываються о ваших аптеках посетители, коллеги, партнеры, конкуренты?

– Клиентам очень нравятся наши аптеки, фарм-маркеты и супермаркеты, они тепло о них отзываються, утверждают, что таких аптек не встречали. Партнеры называют нас необычной сетью аптек, отвечающей современным стандартам.

– Считаете ли вы, что интерьер аптеки существенным образом влияет на прибыль?

– Красивые места всегда привлекают людей. Лично для меня очень важно, чтобы бизнес приносил не только деньги, но и моральное удовлетворение благодаря реализации творческих затей. И чем сложнее и крупнее проект, тем больше я осознаю свои возможности и творческий потенциал.



– Каковы ваши дальнейшие творческие планы?

– Мы будем продолжать приятно удивлять смелыми проектами своих клиентов и партнеров. Я бы хотел обеспечить нашими произведениями искусства многие города Казахстана, чтобы наш творческий подход и качественный сервис поднимали людям настроение в серые будни и создавали комфорт.

– Ваши пожелания читателям журнала, коллегам?

– Хотел бы пожелать читателям развивать свой творческий потенциал, не боясь претворять задуманное в действительность. Как говорил Уолт Дисней, «все наши мечты осуществляются, если мы будем достаточно смелы, чтобы воплотить их в жизнь».

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

Аптеки и фармацевты *из арабской сказки*

Объединенные Арабские Эмираты – одно из богатейших восточных государств. Бурное развитие эта страна получила в середине XX века, когда на ее территории были открыты огромные залежи нефти. Деньги от продажи «черного золота» власти ОАЭ пустили на создание развитой инфраструктуры, строительство потрясающих небоскребов, островов и подводных вилл, а также на различные социальные программы для коренного населения.

На сегодняшний день в семи эмиратах, каждый из которых является абсолютной монархией, проживает около 8,5 миллиона человек. При этом этнические арабы составляют лишь 11% населения, остальная его часть – временные рабочие из Индии, Пакистана и других азиатских стран, которые приезжают сюда в поисках заработка. Медицинское обслуживание в стране находится на высоком уровне, однако стоимость таких услуг немаленькая. Аналогичная ситуация сложилась и с лекарством обеспечением.

Всего в ОАЭ насчитывается около 1,5 тысячи аптек, и все они принадлежат частным лицам. Согласно законодательству, быть владельцем аптеки может только гражданин страны, но при этом ему необязательно иметь фармацевтическое образование. Поэтому чаще всего арабы открывают аптечный бизнес и нанимают для управления аптекой дипломированных специалистов. Лицензия на работу каждой аптеке выдается сроком на год, после чего ее нужно продлевать.

Обычно аптеки работают с восьми часов утра до девяти вечера, прерываясь на обеденный перерыв с 13:00 до 16:00. Выходной день в стране – пятница. В эмиратах также есть дежурные аптеки, которые работают круглосуточно даже в выходные и праздничные дни.

Поскольку климат в ОАЭ очень жаркий и сухой, аптечные помещения должны выдерживать определенный температурный режим, чтобы обеспечить надлежащие условия хранения препаратов. Например, в торговом зале аптеки температура должна варьироваться от 15 до 30°C, а в помеще-

ниях для хранения ЛС – от 8 до 15°C. При этом аптека обязательно должна иметь прохладное место с температурой около 8°C, холодильник с температурой от 2 до 8°C и морозильную камеру с температурой около 0°C.

Примечательно, что аптека в ОАЭ может располагаться только на первом этаже здания, за исключением торговых центров. При этом общая площадь аптеки должна составлять не менее 30 квадратных метров, а высота потолков – не менее 2,7 метра.

АССОРТИМЕНТ И КАЧЕСТВО ЛС

В аптеках ОАЭ выбор препаратов довольно широк. Большим спросом здесь пользуются сердечно-сосудистые средства, а также препараты для лечения ожирения и сахарного диабета, которыми страдают 45% и 24% населения страны соответственно. Туристы же в основном часто простужаются из-за разницы температур и обращаются в аптеки за лекарствами от гриппа и простуды. Нередко путешественники получают и тепловые удары, поскольку летом в ОАЭ воздух прогревается до 50°C в тени.

Цены в аптеках Эмиратов нельзя назвать низкими, зато препараты продаются гарантированно качественные. На аптечных полках в ОАЭ невозможно найти лекарства без клинически доказанной эффективности и безопасности. Импорт и производство дженериков в Объединенных Арабских Эмиратах практически отсутствуют, так как в стране нет собственных центров испытаний ЛС, из-за чего невозможно провести исследование препаратов на биоэквивалентность.



Без рецепта в стране отпускаются антибиотики, препараты от астмы и диабета, инсулин, жаропонижающие средства, лекарства от гипертонии, средства для понижения холестерина и ряд других. Некоторые лекарства можно купить и в супермаркетах, однако все виды наркотиков, мужские половые гормоны, снотворные, транквилизаторы и прочие препараты, вызывающие зависимость, отпускаются исключительно в аптеках по рецепту врача. Срок действия рецептов составляет от 3 дней до 4 недель. Отпуская психотропный препарат, аптекарь обязан не только забрать у пациента рецепт, но и сделать копию паспорта клиента.

ОСТРЫЙ ДЕФИЦИТ ФАРМАЦЕВТОВ

Фармспециалистов в ОАЭ не хватает на всех уровнях: от производства препаратов до преподавателей в профильном вузе. Так, в настоящее время в стране работает только 1,2 тысячи аптекарей. Для решения кадрового вопроса Арабские Эмираты были вынуждены долгое время привлекать зарубежных фармацевтов. Однако расходы на это были слишком велики, в результате чего властям пришлось открыть Фармакологический колледж в Дубае и факультет фармацевтических и медицинских наук в Айманском университете науки и техники в 1992 и 1996 годах соответственно.

Отдельно государство позаботилось о привлечении в профессию представительниц прекрасной половины человечества. Обучиться по специальности «фармаколог» жительницы ОАЭ могут в Женском колледже Дубая. Так что уже сейчас за прилавком некоторых аптек в Эмиратах вполне можно встретить первостольников в черной парандже.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСЛУГИ В АРАБСКИХ АПТЕКАХ

Обычно аптекарь в Эмиратах ограничивается рекомендациями по поводу дозировки и частоты приема отпускаемого им ЛС. В отдельных случаях по просьбе пациента он может рассказать о побочных эффектах препарата и его взаимодействии с другими лекарствами. На этом фармопека провизоров в ОАЭ заканчивается. Дело в том, что в стране аптекарям запрещается самостоятельно ставить диагноз пациентам, предлагать им какие-либо препараты и даже оказывать первую медицинскую помощь.

Тем не менее каждого клиента они встречают с улыбкой, вежливо отвечая на все его вопросы. Все аптекари говорят по-английски, поскольку профессиональное обучение в вузе и колледжах ведется именно на этом языке. При необходимости фармацевт может детально объяснить покупателю все нюансы приема лекарства и даже написать на корбочке препарата короткую инструкцию.



Обычно аптекарь в Эмиратах ограничивается рекомендациями по поводу дозировки и частоты приема отпускаемого им ЛС

АПТЕКИ БУДУЩЕГО: РОБОТ-ФАРМАЦЕВТ

Первая интернет-аптека в ОАЭ появилась в 2007 году. Сейчас такие сервисы весьма распространены и предлагают различный спектр услуг. С их помощью можно заказать болеутоляющие, лекарства от простуды, глазные капли, контактные линзы, витаминно-минеральные комплексы, предметы личной гигиены или детское питание. Но если online-аптекой сегодня никого не удивишь, то с необычностью другого новшества, применяемого в одной из клиник Абу-Даби, поспорить сложно.

В 2013 году в Universal Hospital начал работу первый в странах Персидского залива робот-фармацевт. Как утверждает руководство клиники, электронный аптекарь не ошибается, не устает и тратит на поиски нужного лекарства всего 8–11 секунд. Робот способен обслуживать до трех тысяч рецептов в день. Его хранилище содержит 50 тысяч различных препаратов.

В Объединенных Арабских Эмиратах личные дела пациентов ведутся в электронном виде. Выписанные врачами рецепты вносятся в электронную медкарту больного, которую фармацевты перенаправляют в базу данных робота, и тот уже, оперируя ими, безошибочно выдает нужное лекарство и инструкцию к нему. Более того, такой аптекарь даже контролирует срок годности ЛС: по его истечении робот самостоятельно очищает свой склад от просроченных препаратов. Чудо техники обошлось клинике в 400 тысяч долларов, но ее руководитель считает, что жизнь человека стоит таких инвестиций.

Наталья Батракова

Зарина Ахметова,
заведующая аптекой,
ТОО Pharmfamily



Проблема рака является мировой. Этот страшный недуг по количеству смертей среди людей выходит на первое место. По своему образованию я провизор и занялась бы поиском и созданием лекарств для лечения раковых опухолей, возникающих в организме человека. К сожалению, в настоящее время нет лекарственных препаратов для полного излечения от раковых заболеваний.

Екатерина Готина,
фармацевт,
ИП «Стеценко Е.А.»

Я бы изобрела лекарство от наркотической зависимости, потому что с каждым годом все больше молодых людей и подростков становятся наркоманами.



Рахметулла Диханбаев,
директор ИП Диханбаев Р.С.,
председатель
ОО «Фармацевтическая ассоциация»
Акмолинской области

Хотел бы изобрести лекарство от скуки,
чтобы все были жизнерадостны и полны энергии.

Юлия Брынза
фармацевт,
ТОО «Фармсервис»



Если бы у меня была такая возможность, я бы изобрела лекарство от рака и СПИДа, чтобы взрослые и дети не умирали от этих недугов и радовались жизни.

ГЕРОЙ НОМЕРА

*Вперед! сто дорог
и тысячи открытий*

Ольга Руденко,
руководитель сети аптек «Айболит»,
г. Кокшетау

В который уже раз, общаясь с успешным человеком, приходишь к твердому убеждению, что «набившие оскомину» слова о позитивном мышлении и оптимизме, который «несмотря и вопреки», – отнюдь не пустые слова. Они имеют под собой основательную, надежную, жизнеспособную и благодатную почву. И если среди наших читателей еще остались пессимисты, недовольно борющиеся себе под нос, что все это уловки психотерапевтов или просто дань моде, то мы уверены: прочитав интервью с нашей сегодняшней героиней, они кардинально поменяют свое мнение. Ольга Анатольевна Руденко – еще один пример того, как оптимизм, дружелюбие, верность мечте и любовь к жизни действительно помогают человеку достичь успеха и обрести счастье. И речь идет не только и не столько о достижениях в материальной сфере, сколько именно об обретении высот духовности, как бы высокопарно это ни звучало. «Опять слова!» – скажут разочарованно пессимисты. А вы почитайте это интервью, познакомьтесь с этим человеком, услышите его – и вы увидите сами: это работает! А мы хотим сказать спасибо таким людям, как Ольга. Спасибо, что они есть, что своим примером вселяют надежду на успех тем, кто стоит лишь в начале пути. Поверьте нашей героине: впереди нас ждут сто дорог и тысячи открытий!

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

– Мне было десять лет, когда я решила, что буду работать в аптеке. Моя мама работала в аптекоуправлении (была такая структура в советское время), и мне часто приходилось бывать в аптеках, причем не как покупатель, в торговом зале, а видеть все как бы «изнутри». Как же мне все нравилось: и запах, и халаты, и атмосфера! Неудивительно поэтому, что на самый популярный вопрос «Кем ты хочешь стать?» я уверенно отвечала: фармацевтом.

Но потом пришла девятые с открывшимися невероятными возможностями и небывалыми профессиями, и поскольку к тому времени я успешно окончила художественную школу (самую лучшую в Казахстане, и очень горжусь этим), то выбрала профессию «дизайнер одежды». Однако разочарование не заставило себя ждать. Я поняла, что дизайнер – это не тот, кто рисует красивых девушек в нарядных платьях, а тот, кто эти платья шьет. Это оказался почти математический процесс – никакого живого общения с людьми, никакой необыкновенной атмосферы творчества я не почувствовала и очень скоро поняла, что это не мое. Вернувшись домой, пошла работать к маме и... тут-то я вспомнила про свое детское желание – быть фармацевтом и только.

Потом был Чимкентский государственный фармацевтический институт и пять лет самой лучшей и веселой жизни, получения самой прекрасной профессии на земле; море друзей, красный диплом и сто дорог впереди. По окончании института я работала заместителем заведующего межбольничной аптекой, а потом декрет, рождение дочери и... опять сто дорог впереди в связи с изменением экономических реалий в нашем государстве. И одна из этих дорог привела меня к открытию собственной аптеки. Вот так с 1996 года начал работать мой «Айболит». Все началось с одного лишь аптечного пункта,

где я была одна во всех ролях: и директор, и менеджер, и фармацевт.

– Расскажите о коллективе, который вы возглавляете, а также о планах и перспективах, стоящих перед компанией сегодня.

– Сейчас нас 20 человек, все женщины. Есть у нас и бабушки, есть молодые мамочки, есть студенты, но красавицы и умницы все. Я очень уважаю свой коллектив, считаю его жемчужным ожерельем, в котором каждая жемчужина уникальна и неповторима. Мы единомышленники, и это очень важно, особенно в наше время. Только зная, что за мной такой коллектив, я могу принимать иногда непростые, а порой даже рискованные решения. Я оптимист, поэтому уверена, что у нас все будет хорошо, мы будем расти и развиваться, ведь у нас впереди опять сто дорог...

– Какие у вас есть увлечения, хобби?

– Мое основное хобби – дружить. Да, я очень люблю дружить, даже со своей взрослой дочерью я больше дружу, чем являюсь мамой. У меня замечательные подруги, причем живут они в разных частях света – от Греции и Германии до Алматы и Вильнюса. С кем-то я училась в школе, с кем-то провела вместе счастливые годы студенчества, а с кем-то меня просто свела судьба. Про своих подруг я могу рассказывать часами. Вот они у меня уж точно уникальные! Из этой дружбы вытекает мое второе хобби: я люблю путешествовать, общаться, видеть своих старых друзей, знакомиться с новыми. Еще люблю читать, особенно биографии великих женщин, причем у меня сложилась закономерность: я прочла автобиографию Одри Хепберн, и мы поехали в Амстердам; затем была биография принцессы Дианы, и моя дочь поехала в Лондон. А сейчас я читаю биографию Коко Шанель и надеюсь, что Париж уже ждет меня. И еще мне очень хочется попасть в город Секешфехервар. Это в Венгрии, там есть удивительный замок Бори.



Его создатель, Йено Бори, строил его 40 лет в честь своей жены Илоны, причем строил один, и даже две мировые войны не смогли ему помешать. Очень хочется посмотреть, на что способен человек во имя необыкновенной любви.

– Тема нашего номера посвящена науке и религии, в связи с этим хотелось бы узнать, как вы считаете, все ли научные достижения человеку во благо?

– Во благо ли? Не знаю. Думаю, что не все: кто-то же придумывает оружие, новые вирусные программы и много другого, что вредит человечеству. Но это как две стороны одной медали: если есть белое, то, наверное, должно быть и черное. Главное, чтобы плохого было меньше и были способы с ним справиться.

– Как вы считаете, могут ли в будущем появиться гениальные ученые уровня Менделеева, Эйнштейна, Циолковского? Или все открытия уже сделаны?

– Как оптимист, я считаю, что, конечно, в будущем появятся ученые уровня Менделеева и Эйнштейна. Более того, я думаю, что они и сейчас уже есть, просто мы про них пока не знаем. Для того чтобы осмыслить великое, нужно время. Впереди тысячи открытий, которые изменят нашу жизнь. Мы даже про открытия Эйнштейна не все знаем, ведь он сжег свои последние работы. А история с эсминцем «Элдридж» вообще загадка. Возможно, разгадав ее, мы сможем путешествовать во времени и пространстве.

– Когда-то мы воспринимали науку и религию как антагонистов. Сегодня все чаще звучит мысль о том, что наука и религия вполне могут мирно сосуществовать и даже взаимно дополнять друг

друга. Как вы считаете, возможно ли такое взаимодействие между медицинской наукой и религией?

– На мой взгляд, взаимодействие между медицинской наукой и религией необходимо. Религия лечит душу, дает надежду. Все прекрасно знают, что если человек верит, то возможно излечение от любых заболеваний, а если нет, то и от гриппа умереть можно. Поэтому симбиоз медицины и религии – это идеальный вариант в лечении особенно тяжелых заболеваний, где необходима вера. И религия тоже признает такое взаимодействие, ведь не зря же был канонизирован отец Лука Симферопольский, уникальный врач, преподаватель Ташкентского медицинского института. О его чудесном даре исцеления ходят легенды, а сотни его учеников до сих пор дают людям надежду на то, что все болезни можно вылечить.

– Верующие обычно считают, что недуг человеку ниспослан за какие-то грехи, неправильный образ мыслей и жизни. Наука же, в частности медицина, объясняет появление болезней нарушением физических и физиологических процессов. Однако в последнее время все слышнее голоса в пользу объяснения заболеваний психосоматическими причинами. Каково ваше отношение к данному вопросу как фармацевта, как представителя медицинской науки и просто как человека?

– Я ни в коем случае не считаю, что болезнь ниспослана человеку за какие-то грехи или неправильный образ мыслей. В связи со спецификой своей работы я часто встречаю очень достойных людей, страдающих различными заболеваниями, а иногда бывает совсем наоборот. Думаю, что если у человека наступает трудный момент в жизни и все его

эмоциональные силы тратятся на поиски решения этой проблемы, то в этот момент организм может дать сбой. Обострится хроническое заболевание, а мы начинаем, что называется, валить все в кучу и приписывать различные причины случившемуся – от наказания господнего до проклятий ближнего. Самое лучшее в этот момент – чтобы рядом с тобой оказался близкий человек, который оценит ситуацию со стороны и подскажет, что вот именно с этой проблемой надо идти к доктору. Однако духовные терзания лучше религии пока никто решать не научился.

– Как вы думаете, чем можно объяснить неизбежность религиозных постулатов, «живучесть» религии, несмотря на стремительное развитие научной мысли?

– Незыблемость религиозных постулатов, живучесть религии можно объяснить тем, что 10 заповедей, которые признают все религии мира, являются некой духовной базой. Ведь никто не сомневается, что дважды два – четыре. Как бы ни была развита математика, физика, астрономия, все начинается с этих «дважды два». Вот так и религия. Она дает тот стержень, те правила жизни, которые помогают избежать хаоса и сохранить надежду на стабильность.

– Сегодня многие, даже те, кто когда-то был убежденным атеистом, «ударилась» в религию. Как по-вашему, что это – дань моде или реальный поиск истинного смысла бытия?

– У каждого свой путь. Кто-то действительно верит, а кто-то обращается к вере, потому что это модно; кто-то ищет ответы на поставленные вопросы, а кто-то пытается исправить свои ошибки. Если это действительно вера и она помогает человеку



становится лучше, чище, мудрее – я обеими руками «за»; а если это только театральные игры – не стоит. Такого я никогда не пойму.

– Каково ваше отношение к религии и вере?

– Не являясь глубоко религиозным человеком, я стараюсь придерживаться основных постулатов, уважаю людей, которые могут держать пост или уразу. Стараюсь в меру сил помогать всем, кому нужна моя помощь, и думаю, что всему свое время. Жизнь сама подведет к принятию правильного решения, но то, что я не атеист, я знаю точно.

– В последние годы возрос интерес к эзотерике, оккультным наукам, к философским учениям Востока. Как вы думаете, почему? Увлекаетесь ли вы литературой на подобные темы?

– Мой интерес к эзотерике и философским учениям Востока заканчивается ровно 1 января нового года, когда я читаю восточный гороскоп на наступающий год (обязательно с благополучным прогнозом). Потом я целый год живу с ощущением: что бы ни случилось, все будет хорошо (улыбается).

– Если бы у вас была такая возможность, какое лекарство вы бы создали? Почему?

– Мне, как женщине, очень хочется сказать, что я бы создала таблетку вечной молодости и красоты. Но, как провизор, я бы создала лекарство, помогающее детям, страдающим детским церебральным параличом. Так щемит сердце, когда смотришь в глаза ребенку, которому не можешь помочь. Очень бы хотелось поддержать родителей этих детей. Их родительский подвиг невозможно оценить.

– Ваши пожелания нашим читателям.

– Хочется пожелать всем читателям вашего журнала стабильности, уверенности в правильности принятых решений, крепкого тыла и, конечно же, любви, красоты и нежности.

Вопросы задавала Дана Бердыгулова



Союз кондитерской и химии

Еще в 1999 году отметила свой 150-летний юбилей крупнейшая мировая фармацевтическая компания Pfizer. В тот же год журнал Forbes присвоил ей звание «Компания года». Знаменитая корпорация Pfizer прославилась на весь мир своими необычными препаратами. Их фирменный продукт – лимонная кислота – стала основой в производстве самого популярного напитка Америки – Кока-колы. Успех компании всегда основывался на производстве именно неспецифических продуктов. А необычное сочетание умений учредителей дало стабильный и непреходящий успех в фармацевтической деятельности фирмы.



Итак, все начиналось в 1849 году. Однажды немецкий химик Чарльз Пфайзер посетил кондитерскую своего двоюродного брата Чарльза Эрхарта. За чашечкой горячего шоколада с пончиками он посетовал на горький вкус современных лекарств. Его брат, приверженец сладкого вкуса, в шутку предложил поместить лекарства в сладкую конфетную оболочку. Но, как известно, в каждой шутке есть только доля шутки. Братья всерьез увлеклись прогрессивной идеей и решили воплотить ее в жизнь. Для начала нового дела Чарльз берет в долг у отца две с половиной тысячи долларов, и братья приезжают в Америку. На окраине Бруклина, в Уильямсбурге, куда из Манхэттена можно было добраться только на лодке, они приобрели небольшое здание, ставшее для них заводом, лабораторией, конторой и складом.

Но вернемся к истокам. В качестве первого эксперимента выбор братьев падает на широко распространенное противопаразитарное лекарство, славившееся своим горьким вкусом, – сантонин. Кондитер покрывает таблетку оболочкой из миндального ириса, и получается сладкое лекарство, мгновенно покорившее сердца покупателей. На всемирной выставке в 1876 году в Филадельфии препарат получил высшую награду.

Чарльз Пфайзер часто посещал Европу, где поддерживал тесные связи с поставщиками сырья для аптек. В одной из таких поездок он встретил Анну Хауш. В 1859 году они поженились. Брак оказался удачным и принес свои плоды в виде пятерых детей. Двое из них, дочь Анна и сын Юлий, умерли еще в детстве. Средняя дочь Алиса вышла замуж и стала баронессой Баховен фон Эхт. А сыновья

Чарльз-младший и Эмиль стали работать на благо отцовской компании. Удачный брак Чарльза повлиял на холостяцкие привычки его брата, и Эрхарт женился на сестре Анны – Фани, что еще больше укрепило растущее деловое партнерство.

Братья интересовались новинками фармакологии и старались производить самые необычные препараты. С 1861 года компания начинает выпуск виннокаменной кислоты, которая используется в качестве слабительного и охлаждающего средства. А также производит виннокислый калий – эффективный диуретик и очищающее средство. А чуть позже Чарльз Пфайзер приобретает за границей концентраты лимонного сока и лайма и начинает производить лимонную кислоту для химической и пищевой промышленности. В 1880 году компания Pfizer становится ведущим производителем лимонной кислоты в Америке. Она становится основным продуктом фирмы, неизменно пользующимся спросом у производителей таких новых напитков, как Coca-Cola, Dr. Pepper и Pepsi-Cola. К концу 40-х годов Pfizer становится мировым лидером в производстве витамина С.



В 1861 году Америку захлестнула Гражданская война. Наряду с продуктами питания возрос спрос и на такие фармацевтические препараты, как йод, камфара и морфий. Для удовлетворения нужд населения компания Pfizer увеличивает ассортимент выпускаемой продукции и набирает 150 новых сотрудников. В этот благоприятный для роста фирмы момент братья приобретают здание на Манхэттене, где размещают свой главный офис.



27 декабря 1891 года ушел из жизни верный соратник Пфайзера Чарльз Эрхарт. Свою долю в 250 000 долларов он оставил сыну Уильяму с возможностью ее выкупа компанией в половину рыночной цены. По взаимному согласию Чарльз Пфайзер выкупил у Уильяма его долю и стал единоличным собственником фирмы.

Свой полувековой юбилей компания отмечает уже в статусе лидера американской химической отрасли. К этому году крупнейшая фармацевтическая компания Америки обзавелась офисами в Нью-Йорке и Чикаго и обширными экспортными связями по всей Европе. Чарльз Пфайзер поставил новые задачи на грядущий XX век: «Если мы хотим отпраздновать столетний юбилей компании, то нашей целью должен стать поиск новых способов производства высококачественных продуктов во благо потребителей. Мы дорожим своей репутацией компании, которая всегда следует высоким стандартам качества. Ведь качество – это краеугольный камень нашего успеха».

Для успешного ведения дел и процветания компании Чарльз Пфайзер самое пристальное внимание уделял научно-исследовательским разработкам. В 1900 году химик Pfizer Джеймс Кюри с ассистентом Джаспером Кейном разработали технологию получения лимонной кислоты путем ферментации сахара. Компания тут же внедрила этот способ в массовое производство и получила полную независимость от европейских поставщиков цитрусовых. Вслед за этим изобретением они разработали новый способ глубокой ферментации. В качестве сырья взяли не рафинированный сахар, а кормовую патоку. Этот метод впоследствии стал незаменимым для производства первого в мире антибиотика.

Следующим крупным успехом компании стала разработка промышленного производства пенициллина. Первый в истории антибиотик создал Александр Флеминг в 1928 году. Он получил свой препарат из плесневого гриба, но посчитал его производство невыгодным из-за слишком сложного процесса изготовления. Однако многие фармацевтические компании сразу поняли ценность препарата и занялись его промышленным производством. Одной из первых его освоила компания Pfizer. Чарльз Пфайзер верил в необходимость пенициллина для всего человечества. Он основал производство пенициллина на технологии глубокого брожения. Уже к началу Второй мировой войны компания становится лидером в производстве нового препарата.

Конечно, многое зависело и от самого руководителя. По воспоминаниям дочери Чарльза Пфайзера, Алисы, ее отец был мудрым, щедрым и хорошо начитанным человеком. По отношению к своим детям он исповедовал принцип невмешательства в их жизнь и обладал широкими либеральными взглядами. Сам он был не очень религиозным человеком, но при этом не запрещал ей посещать конгрегационную церковь. И, хотя он считал, что среднего образования для девушки вполне достаточно, все равно поддержал идею Алисы о высшем образовании, лишь попросив дочь поступить в Нью-Йорке, чтобы не разлучаться с семьей. Сам в прошлом эмигрант, Чарльз прославился как хороший работодатель для немецких эмигрантов. Любой из них мог получить хорошую должность в его компании. Для помощи своим работникам, попавшим в бедственное положение, Чарльз Пфайзер основал резервный фонд. А в своем завещании он оставил 10 000 долларов для немецкого госпиталя в Бруклине.

Чарльз Пфайзер умер в 1906 году в возрасте 82 лет. Некролог и большая статья о нем были напечатаны в газете The New York Tribune, где ему отдавали дань уважения и признавали его заслуги перед народом.



Дело отца продолжили сыновья. Сначала пост президента компании занимал Чарльз Пфайзер младший. А в 1905 году его сменил Эмиль.

Высокие требования к качеству выпускаемых лекарственных препаратов и мощное финансирование научных разработок позволило компании остаться на плаву до сегодняшних дней. Наиболее успешными изобретениями компании стали противогрибковые препараты «Дифлюкан» и «Вифенд», знаменитая «Виагра», лекарство для лечения шизофрении «Геодон», «Релакс» – от мигрени, «Кадутэ» – лекарство для снижения уровня холестерина и повышенного давления, и многие другие препараты для лечения диабета, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний. На сегодняшний день приоритетным направлением являются разработки препаратов от СПИДа и инфекционных заболеваний. А показателем успешности компании Pfizer стало внесение ее акций в расчет индекса Доу-Джонса.

Марина Азанова

Источник иллюстраций – <http://heloholo.com/portfolio-item/pfizer-history-poster/>

Верный студент

Статью подготовили
Наталья Григорьева,
Жанна Яворская



«Учиться, учиться и еще раз учиться!», «Ученье – свет, а неученье – тьма». Это мы все с вами знаем наизубок. Школьные и институтские годы многие из нас вспоминают как лучшее время своей жизни. Еще бы – молодость, бесшабашность, жажда жизни и действия, веселье являются нашими верными спутниками в это время. И некоторые люди стремятся продлить эту эйфорию за счет того, что остаются «вариться» в этой среде студенчества, получая второе образование, третье или же идя «вверх» по своей специальности – в магистратуру, аспирантуру и далее. Их можно назвать вечными студентами. Но есть и другие толкования этого выражения. Давайте сегодня поговорим об этом.

ВЕЧНЫЙ СТУДЕНТ ИЛИ ВЕЧНЫЙ НЕДОУЧКА?

Второе толкование – это когда понятие «вечный студент» определяет человека, у которого реальные проблемы с нашей учебной системой. Этот горемыка сначала по полгоду пытается сдать кучу своих «хвостов», потом переводится на заочное отделение, потом берет академический отпуск, затем снова восстанавливается в вузе, опять обрастает «хвостами», опять берет «академ»... Конечно, таким людям можно только посочувствовать. У кого-то это связано с ранним появлением семьи и детей, у других – с проблемами со здоровьем, у третьих – с видимой неспособностью к высшему образованию, у четвертых – с проблемами в оплате учебы...

ОШИБКА МОЛОДОСТИ

У очень многих людей получение второго высшего образования связано с тем, что они в 17 лет, в момент окончания школы, еще не определились в своих профессиональных предпочтениях и выбрали вуз, что называется, наугад, а потом их «потянуло»

в другую специальность, зачастую совершенно не родственную первой. Вот реальная история алматинки Ксении П., имеющей два высших образования – филолога (русский язык и литература) и бухгалтера: «В 11 классе к нам пришла преподаватель, работавшая по совместительству в КазГУ им. аль-Фараби (сейчас КазНУ) на филологическом факультете. Она нам живописала прелести учебы в их вузе, и мы с сестрой туда отправились. Обе поступили на грант, грех было отказываться. Сначала я пошла работать в издательство при университете (корректором), потом, получив опыт, устроилась в другое издательство. Оно выпускало бухгалтерскую литературу, и я тогда поняла, что мне это тоже интересно, что бухгалтерия меня очень привлекает. К тому же я убедилась, что бухгалтеры гораздо более востребованны, нежели корректоры или редакторы русского языка. Да и заработные платы у них на порядок выше. Поэтому я решила получить второе высшее образование. Училась я дистанционно в московском вузе, теперь уже год работаю по новой специальности».

ДВИГАТЕЛЬ КАРЬЕРЫ

Многие люди, получающие несколько образований, в том числе степень MBA, делают это для того, чтобы развиваться по вертикали, то есть без препятствий подниматься по своей карьерной лестнице. Это зачастую сильные лидеры, которые точно знают, чего они хотят. Обычно они очень четко ориентированы на результат – у них «перед глазами» либо должность топ-менеджера в определенной компании (где они, вероятно, трудятся уже сейчас, но в должности среднего уровня), либо определенный уровень материального дохода (впрочем, это, как правило, уже сразу прилагается к месту топ-менеджера). Эти «вечные студенты» завязят от социума, живут, беря пример с других успешных людей – часто своих руководителей. Обычно таким людям диплом MBA необходим для того, чтобы еще во время учебы наладить множество полезных деловых связей. Конечно, модно быть человеком, который «сам себя сделал», но любой из нас знает, как много в успешной карьере значит элементарное везение и сакраментальное явление «по знакомству».

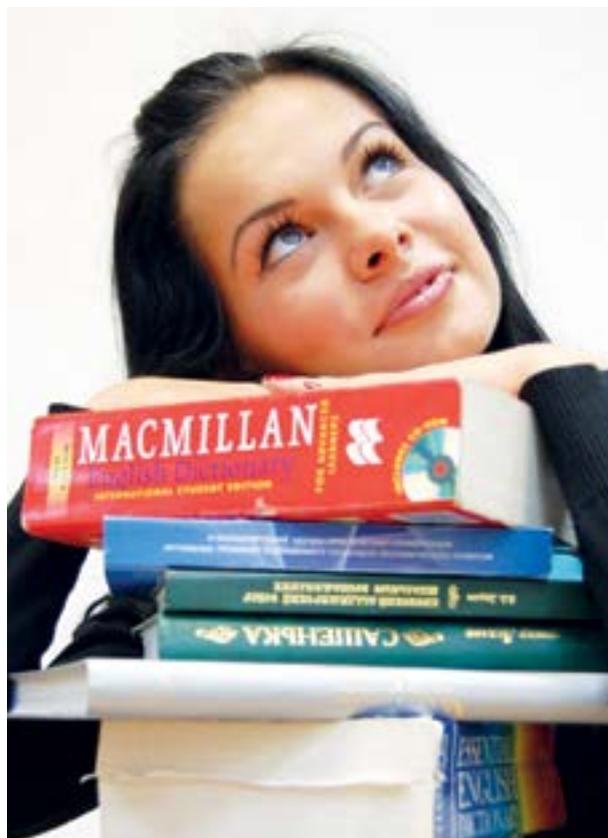
Некоторым смежные (или не совсем) профессии пригождаются тоже для карьеры по основной специальности. Это когда, допустим, рядовой хирург становится к 45 годам главврачом и идет получать (скорее всего, дистанционно) юридическое или бухгалтерское образование, чтобы лучше справляться со своей такой ответственной должностью.

ХОЧУ ЗНАТЬ ВСЕ

Люди, желающие «знать все», осваивают смежные профессии или идут в науку по вертикали, досконально изучая свой любимый предмет. Они в определенном смысле перфекционисты. Часто они очень продуктивны в плане научных открытий и обогащают свою дисциплину новыми исследованиями. Такие люди публикуют свои научные статьи, являясь при этом иногда очень успешными бизнесменами, политиками, экспертами в данной области. Для них процесс обучения – это внутренняя потребность, не зависящая от социальных условий.

БОЮСЬ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

А некоторые студенты переходят планомерно из вуза в вуз, сидя при этом удобно на шее у родителей, потому что элементарно боятся взрослой жизни и ее трудностей. Но, искусственно затягивая свои «неповторимые студенческие годы», человек совершенно ничего не выигрывает. Его не напрягает процесс обучения, он к нему привык. Такой человек обычно инфантилен, он надолго задержался в подростковом периоде.



«Вечное студенчество» как возможность постоянного самосовершенствования – закон современного выживания в джунглях нашего бытия

АМЕРИКАНСКАЯ КОЛЛИЗИЯ

Знаете ли вы, что в США нет понятия «смежная специальность»? Вот у нас, на постсоветском пространстве, можно с фармацевтическим образованием пойти делать анализы на завод электролитов, с дипломом биолога пойти преподавать в школу, с образованием по специальности «Русский язык и литература» стать библиотекарем. А в дальнем зарубежье на каждую узкую специальность надо обучаться заново, причем всегда с первого курса. Хотя там обучение состоит из двух частей – общеобразовательные предметы и специальные. Но и эти самые общеобразовательные, например математика, делятся еще по кодам, и для каждой специальности математика своя. Иногда бывает так, что по каким-то причинам в той или иной отрасли проходит массовое сокращение, люди теряют работу без каких-либо дальнейших перспектив. И они вынуждены в 45–50 лет снова брать кредиты и садиться на студенческую скамью. При этом, как ни странно, в США это очень пропагандируется, и термин «вечный студент» имеет там положительную окраску.

Время диктует нам свои правила. Определяются эти правила и каноны тем периодом исторической эпохи, в котором мы живем. Во времена СССР наша жизнь напоминала течение широкой свободной реки. Помните у Зыкиной: «Издавна долго течет река Волга...». Свободный распевный напев, действительно, напоминает то время: жизнь текла величаво, спокойно, не торопясь, картины ландшафта плавно сменяли друг друга. Повсюду были тихие заводы, куда можно заплыть и остаться надолго. Поэтому в тот стабильный период мы получали одно образование и на всю жизнь. Более того, такого понятия как «вечный студент» не было. Если студенты не учились без всякого оправдания такому безделью, они просто вылетали из вуза. Получив образование, люди сразу же получали работу, и единственное, что им оставалось делать, – время от времени повышать квалификацию на специальных курсах. В основном же люди наработывали практический опыт по своей специальности.

Сегодня картина совсем иная. Жизнь напоминает быструю, бурную горную речку. Она насыщена, богата событиями, совершенно нестабильна и непредсказуема. Ты не можешь нигде остановиться: снесет очередной бурной волной. Поэтому ты плывешь по течению и, чтобы не утонуть или не захлебнуться, изыскиваешь разные способы. Сначала получаешь одно образование, затем, осознав, что оно не дает тебе стабильности, получаешь второе, третье, меняешь специальности, чтобы где-то зацепиться и остаться на плаву, а еще лучше – выплыть со временем в море или океан бизнеса.

Когда я размышляю о перипетиях жизни современных молодых людей, я понимаю, что и сейчас понятия «вечный студент» нет. Есть тот, кто старается закрепиться в жизни, стать успешным, а для этого пробует все вспомогательные средства, в том числе и постоянное самосовершенствование. Люди все время учатся потому, что у них нет иного способа выжить. Общество, технологии все время развиваются. Если ты не владеешь необходимыми знаниями, ты не удержишься ни на одном рабочем месте. Нужно идти в ногу с открытиями во всех областях жизнедеятельности, быть современным, «продвинутым». Сама жизнь, насыщенная кризисами, дефолтами, войнами, переворотами, постоянным противостоянием и столкновением совершенно противоположных мнений, взглядов, позиций, все время подталкивает человека к изменениям и интеллектуальному росту. Кроме того, есть острая необходимость в профессионалах, экспертах. Это важно для государств, так как только профессионалы способны вывести страну из множества сменяющихся кризисов. Это важно для людей, потому что профессионализм позволяет им выделиться среди множества специалистов, которыми перенасыщены мировые рынки труда. Поэтому со всей однозначностью мы можем сказать, что «вечное студенчество» как возможность постоянного самосовершенствования – закон современного выживания в джунглях нашего бытия.

Что же касается категории «вечный студент-неудачник», к которой я отношу студентов, неуспешных в учебе, то их тоже с трудом можно назвать вечными студентами. Скорее это вечные недоучки, которые не могут довести свое образование до логического завершения, не могут изыскать способы найти средства для оплаты обучения, или аккумулировать усилия на учебе, или просто обладают низкой обучаемостью. Такие люди должны задуматься: а нужно ли им высшее образование? Может быть, их счастливая стезя – специальное образование? Может быть, как узкие специалисты они уникальны и, обретя профессию, как раз и найдут нишу богатства и преуспевания? Мой опыт психолога показывает, что талантливы мы все по-разному. А любой талант, который развивается в нужном направлении, как раз и дает человеку уникальность, единственность, в том числе и в профессии, которую такие индивидуальности выбирают. И тогда не следует себя мучить, грызя неаппетитный гранит науки, а следует выбрать тот кусок хлеба, который по зубам и не вредит здоровью.

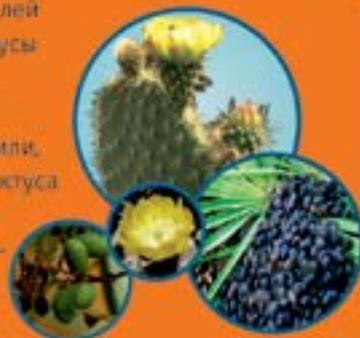
Знаете, у древних была хорошая пословица: «Воздайте богу богово, кесарю кесарево!». А у нас, на просторах СНГ, люди следуют принципу: «Сапожник должен тачать сапоги, художник писать картины». То есть каждому в этой жизни отведено свое место, каждый должен заниматься своим делом, и тогда такого мытарства, как вечная учеба, не будет. Явление изживет себя. Потому что каждый пойдет своей успешной дорогой! Счастливого пути, друзья!

Снова на рынке Казахстана и России! ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРЕПАРАТ из Израиля!

ОПТИМАЛЬНОЕ решение проблем!

Бессонные ночи,
беспокойные дни...
Все мысли об одном:
как успеть добежать до туалета?
Какой уж тут сон, какой отдых?

Легенда гласит, что для коренных жителей Аравийской и Синайской пустынь, кактусы Опунция были священным растением. Они являлись лекарством, пищей и источником влаги. А женщины заметили, что употребление настоев из цветов кактуса повышало выносливость и прибавляло силы, особенно у мужчин. Они становились, крепкими, здоровыми, поэтому их выбирали в мужья, как лучших представителей, для продолжения рода.



У мужчин указанные состояния возникают при циститах, простатитах, аденоме. Кроме частого мочеиспускания больных беспокоят боли и тяжесть внизу живота, невозможность полностью опорожнить мочевой пузырь, слабая потенция.

К основным причинам развития недержания мочи у женщин относят: циститы, слабость мускулатуры тазового дна, травматические роды, тяжелый физический труд, предшествующие операции на органах малого таза, возрастные изменения организма.

Еще одна серьезная патология как у мужчин, так и у женщин, которая может быть связана не только с дисфункциями мочеполовой системы – энурез (недержание мочи) неврологического характера.

Проявление признаков энуреза может быть явно выражено при физических усилиях, кашле, чихании, прыжках, беге. Объясняется это слабостью мышц мочевого пузыря и иногда является результатом опущения органов малого таза.

Для решения проблем мочеполовой системы израильскими учеными-медиками разработаны безопасные, не аллергенные растительные комплексы, с клинически доказанной эффективностью. Основным действующим веществом препарата являются компоненты цветов особого вида кактуса опунция, который выращивается в экологически чистых районах Израиля и собирается специальным вакуумным способом. Цветы Опунция, с древних времен использовались как средство, улучшающее функцию половой системы женщин и потенцию у мужчин. Цветок кактуса Опунция содержит в своем составе множество биоактивных соединений, аминокислот и богатый комплекс макро- и микроэлементов. Клинические испытания доказали, что использование биологически активных добавок с цветами опунция помогает организму мужчин и женщин адаптироваться в периоды возрастной гормональной перестройки.

У мужчин оказывает противовоспалительное и противоопухолевое действие, останавливает аномальный рост клеток предстательной железы, стимулирует потенцию. У женщин – улучшает общее состояние организма в период климакса – при сердечбиении и потливости, повышенном давлении, нарушениях менструального цикла.

В состав «Супероптималь» для мужчин, включены плоды карликовой пальмы, которая известна в фармакологии как стимулятор выработки мужского полового гормона – тестостерона и активатор синтеза спермы.

В составе «Супероптима» для женщин включена Эхинацея – натуральный иммуностимулятор.

Активные вещества цветов опунция обладают выраженным антиоксидантным действием, стимулируют либидо у женщин и мужчин.

SUPER OPTIMALE
СУПЕР ОПТИМАЛ
СУПЕР ОПТИМА
SUPER OPTIWOMAN



МЕДОПТИК

Производство и продажа лекарственных, диетических, витаминных средств, в том числе биологически активных добавок

ТОО «Медоптик» РК, г. Алматы, ул. Огарёва, 2 «Б», тел: 8 (727) 383-22-02, 8 (727) 351-02-28, телефон горячей линии 8 (727) 327-98-01

с торговой маркой
Жизнь без ограничений

Ulife
nlimited

www.medoptik.kz, e-mail: medoptik1@rambler.ru



АЗБУКА ПСИХОТЕРАПИИ

Прилавки книжных магазинов за последние годы оказались переполненными как отечественными, так и переводными руководствами по различным системам оздоровления, в том числе и душевного. Растет число людей, принявших непростое решение обратиться к специалисту – психотерапевту, психоаналитику, психологу. Множество специалистов – квалифицированных и шарлатанов – предлагают свои рецепты по решению практически всех проблем, связанных с обретением душевного мира и благополучия.

При кажущемся изобилии неизменно возникает растерянность. Большинство людей не могут четко представить себе, чем, как и насколько психотерапия поможет им справиться с их проблемами. Помимо этого существует настороженность, устойчивое неприятие слов с корнем «психо-», многочисленные случаи неудавшихся контактов с недобросовестными специалистами.

Как же сохранить себя от встреч с теми, кто будет уверять, что знает вас лучше, чем вы сами, непререкаемо диктовать, как следует себя вести, затягивать ненужные встречи, завышать оплату своих услуг – словом, так или иначе использовать вас в своих целях? Наилучшим предохранением от этого будет ваше знание о возможностях и ограничениях психотерапии, здравый смысл, базирующийся на качественной информации.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПСИХОТЕРАПИЯ

Как узнать, что вы действительно нуждаетесь в помощи психотерапевта? Каждый в своей жизни обязательно испытывает напряженность, неудачи, печали и стрессы. Психотерапия вовсе не служит тому, чтобы сделать жизнь человека беззаботной. Если у вас нет возможности устроиться на желаемую работу, психотерапия здесь ни при чем. Но если вы постоянно испытываете страх, что не сможете пройти собеседование перед приемом на работу, или конфликты в коллективе стали для вас обычным делом, специалист может вам помочь.

Психотерапия уместна в случаях, когда трудности и проблемы возникают внутри вашей личности, являются производными вашего характера, когда что-то блокирует вас перед лицом реальной повседневной жизни. Некоторых людей приводят к психотерапевту приступы тревоги, другие обращаются из-за того, что их жизнь потеряла смысл. Кто-то хочет избавиться от навязчивых привычек и страхов, кто-то – обрести уверенность в своих силах.

Основой подлинной психотерапии является убежденность в том, что каждая личность обладает врожденной способностью к росту, самопознанию

и выбору. Рост или самораскрытие – это естественное условие жизни и синоним психологического благополучия. Если этот процесс роста оказывается заблокированным или осуществляется в условиях подавления, человек испытывает внутреннее чувство дисгармонии.

В психотерапии исследуются причины, по которым это происходит, и как люди могут сами ставить преграды личностному росту. Вскрывая факторы, мешающие возрастаню, психотерапия может помочь людям избавиться от тех ограничительных установок, которые они сами возложили на себя. Нравственное значение психотерапии в том, что она помогает людям принять на себя ответственность за свою самореализацию, к которой они призваны хотя бы по факту своей принадлежности к человеческому роду.

Нельзя рассматривать психотерапию как пассивное присутствие, в то время как специалист будет вас «лечить» или «учить». Скорее это совместная работа, где психотерапевт является катализатором и проводником в ваш внутренний мир, где вы получаете возможность исследовать собственные препятствия к росту над собой. Он поможет вам лучше контролировать себя, реалистичнее оценить ваши возможности. Психотерапевт не должен делать что-то за вас. Когда вы решаетесь переложить ответственность с себя на специалиста, это не настоящая психотерапия.

Стоит принять во внимание и то, что психотерапия не может изменить вас полностью. Некоторым специалистам удается временно облегчить симптомы – подавленность, робость или сексуальные проблемы – но иногда это только передышка, возможность «увильнуть» от того, что действительно мешает вам в вашем личностном росте. Иногда, убирая трудности, мы только маскируем их или отдаляем их настоящее решение. Подлинной целью является восстановление вашей возможности справляться с проблемами самостоятельно.

ЦЕЛИ И ОЖИДАНИЯ

Обращаться за психотерапевтической помощью или нет, и в каких формах она может быть оказана вам – все зависит от ваших целей и ожиданий. Шансы на успех терапии значительно возрастают, если вы чувствуете, что именно этот подход и именно этот специалист наиболее соответствует вашим запросам и той ситуации, в которой вы оказались. Вы всегда вправе высказать, чего вы хотите, но у вас существует обязанность перед самим собой не требовать или не принимать того, что угрожает вашей целостности. Не все, что помогает вам, является наилучшим для вас.

Например, принимая транквилизаторы, вы уменьшаете тревогу, но увеличиваете для себя риск привыкания. Позволив психотерапевту принять решение за вас, вы смягчаете свою готовность отвечать

за последствия, но отвыкаете действовать самостоятельно. Поэтому, обращаясь за помощью, всегда старайтесь иметь перед собой свою конечную цель.

Психотерапия может обогатить вашу жизнь. Она может стать восхитительным приключением. Однако, как и любое путешествие, которое вы собираетесь предпринять, она несет в себе элемент неизвестности. Вы должны быть готовы, что перед вами оживут, казалось бы, забытые события вашей жизни, вам придется работать, даже если кажется, что вы застряли и нет признаков улучшения; вам предстоит вытерпеть трудности, начиная жить по-новому.

Психотерапия требует времени, усилий и смелости. Этот «требующий» аспект психотерапии может показаться вам трудным, особенно если вы находитесь в состоянии сильного расстройства. Когда вы испытываете подавленность или тревогу, вам хочется немедленного улучшения. Вам хочется, чтобы в этом состоянии кто-то позаботился о вас. В этом случае психотерапевт может не устоять перед соблазном поддержать вас морально, советом или таблетками, и вы отправитесь счастливым домой. Возможно, забота такого рода и есть то, что вам нужно, но это не психотерапия.

Для того чтобы избежать последующих разочарований, вы должны решить для себя основной вопрос: что вам нужно – чтобы о вас заботились или чтобы вас научили заботиться о себе? Не стоит надеяться на то, что психотерапия решит ваши проблемы. Она не уберет трудностей из вашей жизни, но поможет вам достойно встретить их. Невозможно сделать так, чтобы грубияны и недоброжелатели исчезли с вашего пути. Несправедливостей и неожиданных разочарований в будущем вам избежать не удастся. Однако чем более подготовленным, мудрым, гибким и свободным вы станете, тем более богатой и интересной будет ваша жизнь. Пройденный психотерапевтический курс является основой вашего счастья, расширив горизонты вашего восприятия реальности и открыв вам путь к свободной возможности выбора своего пути.

КОМУ ИЗ НАС ЕСТЬ СМЫСЛ ПОЙТИ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ?

Люди задумываются о возможности прибегнуть к психотерапии по многим причинам. Большинство обращается в ситуации серьезного страдания и нуждается в помощи для обычного повседневного существования. Другие не испытывают настолько выраженного страдания, но хотят больше преуспеть в жизни. Некоторые приходят потому, что хотят разобраться в себе, а третьим просто любопытно узнать о психотерапии побольше.

Иногда люди обращаются к психотерапевту не потому, что им нужно лечение, – они хотят просто убедиться, что они «нормальные», а то и уступая давлению со стороны супругов или родителей. Прежде чем решить обратиться к психотерапевту, пойми-

ОТНОШЕНИЯ

те свои причины. Чем более серьезным окажется ваше желание пройти курс, тем более полезным он окажется для вас. Те, кто обращается к специалисту, только уступив нажиму других, по-настоящему не готовы приступить к самопознанию, не смогут быть открытыми и не захотят изменить себя.

Прежде всего следует осознать, что ваше плохое эмоциональное самочувствие есть положительный признак. Люди, которые позволяют себе испытывать чувства вместо того, чтобы блокировать или подавлять их, сделали первый шаг по направлению к психотерапии. Чем больше вы осознаете свое страдание, чем явственнее для вас невозможность оставаться в своем нынешнем положении, тем сильнее будет ваше желание что-то изменить в своей судьбе.

Иногда про психотерапевтов говорят, что идеальным клиентом для них является тот, кто меньше всего нуждается в психотерапии. Такой идеальный тип обозначается как «МИППОС»: молодой, интеллигентный, привлекательный, преуспевающий, открытый, словоохотливый. Такого рода утверждение, иногда исходящее от самих психотерапевтов, является лишь попыткой оправдания их невысокой квалификации распознавания глубинных душевных проблем или нежелания работать с теми, кто не принадлежит к богатым или интеллектуальным элитарным типам. Тем не менее в значительной, если не в решающей степени, успех психотерапии зависит от вас самих.

Психотерапевт способен оказать помощь только тому, кто хочет этой помощи. Психотерапия способна помочь всем, кто готов сделать усилие для того, чтобы достичь значимых результатов в отношении изменения себя.

НАЧИНАЯ ПСИХОТЕРАПИЮ...

Начать психотерапию не так-то легко. Прежде всего, непонятно, с чего именно начинать, как найти хорошего специалиста, что ему сказать и что предстоит делать в процессе психотерапии. Вас также беспокоит, как отнесутся к вашему решению другие люди. Вам предстоит преодолеть собственную летаргическую застылость, сделать усилие. Начать – значит выделить время, приступить к планированию новой деятельности, подвергнуться незнакомым переживаниям и, что немаловажно, решиться на финансовые жертвы.

Если вас начнут одолевать сомнения, может возникнуть искушение отложить психотерапию до того, когда состояние станет совсем уж невыносимым. Но, промедлив, вы упускаете преимущество: вы потеряете свободу выбора, у вас не будет возможности оглядеться в поисках наиболее подходящего варианта, в стремлении немедленно облегчить свое состояние вы рискуете попасть к первому же, кто окажется на вашем пути. Чем более вы медлите в своем разочаровании, тем более ослабля-

ются ваши способности работать в процессе психотерапии. Нарастающие проблемы становятся слишком тяжелыми для того, чтобы их разрешить.

Начать терапию становится легче, когда вы яснее представляете то, чего вы хотите. Вам стоит получить информацию обо всех возможных профессиональных подходах к разрешению вашего состояния и заранее исключить те, которые вам не подходят. Когда вам известно, что специалисты, которые могут вам помочь, доступны для вас, страх перед выбором становится значительно меньше. Не робейте, когда встречаетесь с психотерапевтом. Помните, что хотя он является профессионалом, а вы клиентом, но вы именно тот, кто покупает его услуги. У вас есть не только право спрашивать обо всем, но и обязанность перед собой получить то, что вы хотите.

Пусть вас не беспокоит то, какое впечатление вы окажете на психотерапевта. Значительно важнее то, каким он покажется вам. Если у вас возникают какие-либо смущения, возможно еще раз оглядеться в поисках правильного специалиста. Если же ваш выбор окажется неудачным, это не может стать чем-то, что связывает вас. Вы всегда можете прекратить курс и попробовать еще раз.

Основой подлинной психотерапии является убежденность в том, что каждая личность обладает врожденной способностью к росту

КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Двумя важнейшими факторами, которыми определяется успех психотерапии, являются компетентность терапевта и его совместимость с клиентом. Большинство людей, приступающих к психотерапии, по-настоящему не выбирают, а обращаются по первому попавшемуся адресу. Однако чем более избирательнее будете вы в своих поисках хорошего специалиста, тем выше шансы, что психотерапия будет действительно успешной.

Ваш психотерапевт должен быть специалистом, получившим специальную подготовку, особенно в области теории личности, обладать опытом проведения терапии, пройти психотерапию сам и быть целостной, ответственной, отзывчивой личностью. Диплом на стене или научная степень еще не гарантируют того, что терапевт отвечает этим, казалось бы, очевидным требованиям. Поэтому вам следует приглядеться к своему будущему психотерапевту внимательнее. Для этого сначала выясните его основное образование, так как такой первичной профессии как психотерапевт не существует. Психотерапией занимаются либо психиатры, либо психологи. Попытаемся описать разницу между их подходами.

Психиатр

Это специалисты с медицинским образованием, врачи. Психиатрия, как область медицины, рассматривает эмоциональные проблемы как форму болезни. Отсюда убежденность в том, что, как и любая болезнь, она может быть вылечена. Многие психиатры считают, что десятиминутные встречи, во время которых они выясняют симптомы и прописывают лекарственные схемы, являются психотерапией. Это не так. Зигмунд Фрейд впервые предположил, что психотерапия и медицина несовместимы.

При медицинском подходе обратившийся человек воспринимается как «пациент», а не личность, которая должна возрасти в процессе активной психотерапии. Медицинский подход предусматривает определенную степень властности над пациентом. Врачи также склонны стремиться к «объективности» и фокусируют свое внимание на болезни более, чем на личности, предпочитая сохранять принцип отстраненности. Однако психотерапия, являясь процессом интерпретации, требует активной вовлеченности специалиста. Конечно, многие врачи, занимающиеся психотерапией, преодолевают свои медицинские установки. Следует заметить, что большинство психотерапевтических школ были основаны именно психиатрами, которые, находясь на «первом плане», являются инициаторами новых теоретических психотерапевтических подходов.

Психолог

Психологический путь объяснения эмоциональных проблем вытекает из теории личности. Вместе с тем клиническая психология разделена в своем понимании психотерапии на две большие области. С одной стороны, это гуманистически-экзистенциально клиент-центрированный подход. В нем утверждается достоинство личности и акцентируются возможности внутреннего роста, для того чтобы человек смог сам справиться со своими проблемами. С другой стороны, это поведенческая модификация, которая ориентируется на доступные ивные формы поведения. При этом «бессознательное» и прочие душевные измерения находятся вне поля зрения специалиста, как «ненаучные», потому что недоступны измерению. Здесь налицо упрощенная позиция с механистическим отношением к человеку. Чем-то это напоминает медицинскую модель.

Психотерапевт

Подготовка и дипломы не являются достаточным залогом успешности психотерапии. От специалиста требуется определенный набор личностных характеристик, которые позволят ему работать с вами в атмосфере взаимного уважения. У психотерапевта должна быть возможность не только понимать вас и ваши проблемы, но и общаться с вами в той манере, которая вас устраивает. Если вы не чувствуете себя комфортно вместе с терапевтом, не следует начинать процесса психотерапии.

Вам требуется такой терапевт, которому будет легко высказать все, что вы думаете и чувствуете, которому вам будет легко задавать вопросы. Вы должны наслаждаться обществом психотерапевта и ощущать, что это взаимно. Вам нужен терапевт, который будет действительно интересоваться, кем вы являетесь, и не подгонять вас под ту или иную теорию. Психотерапевт должен общаться с вами в уважительной манере и не бояться ваших чувств. Он не должен быть поспешен в своих суждениях о вас.

Если ему придется противоречить вам, это не должно выглядеть враждебно, завистливо или саркастично. Терапевт должен выражать свои чувства и быть заинтересован тем, что вы говорите, а не прятаться за маской «объективной отстраненности». Он должен реагировать естественно, и у него должно быть чувство юмора. Он должен признавать собственные ошибки, а не отрицать их, претендуя на совершенство. В некоторых психотерапевтических системах предусмотрено, что психотерапевт должен скрывать свои чувства и быть дистанцированным от пациента. Это не является конструктивным подходом.

Клиент должен чувствовать заботу и тепло, исходящие от терапевта. Исследования личностных характеристик психотерапевтов показали, что положительные результаты терапии зависят от возможности к эмпатии (пониманию чувств другого) и искренности (открытости и недирективности). В психотерапевтических отношениях существенно возрастает возможность эксплуатации клиента. Вы должны быть настороже и можете почувствовать это в процессе терапии. Знаками этого являются самоуверенность терапевта, использование специфического жаргона, быстрые интерпретации, самолюбование.

Показное сверхдружелюбие также может быть признаком того, что психотерапевт использует вас для удовлетворения своей потребности в восхищении или интимных отношений. Слишком формальная и холодная позиция может быть показателем неуверенности в себе или недостаточной возможности установления эффективного контакта. Важным фактором является, чтобы сам терапевт пережил опыт психотерапии. Для того чтобы научиться психотерапии, недостаточно одних учебников. Пройдя через психотерапию, специалист обогащает свои возможности понимания других, осознает собственные пределы, страхи и то, как он блокирует собственное развитие. Помимо этого психотерапия позволяет специалисту справляться с эмоциональными нагрузками, так как он слишком часто оказывается вовлеченным в глубокие и значимые контакты.

Психотерапевт может быть склонен к самообвинению в случаях неэффективности своей деятельности. Когда это происходит, ему требуется

ОТНОШЕНИЯ

достаточное количество внутренних ресурсов для поддержания чувства собственной ценности. Существуют данные о том, что не все психотерапевты обладают достаточными силами выдержать подобные разочарования, риск самоубийства среди психиатров значительно выше, чем у представителей других профессий.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА И ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Целью первой встречи для вас и психотерапевта является установление желательности работать вместе. Это еще не начало психотерапии. «Первая встреча» может не ограничиться одним визитом. Условно так называется период, за который вы решаете, что этот терапевт вам подходит.

С вашей стороны будет ошибкой, если вы решите, что задача выполнена, когда вы пришли в кабинет и просто сели, предоставив психотерапевту инициативу. Вашей задачей является, чтобы психотерапевт понял, что происходит с вами и чего вы ждете от психотерапии. Кроме этого ваша задача – оценить терапевта и понять свои чувства относительно перспектив совместной работы с ним. Наконец, вашей последней задачей является понять, как вас воспринимает терапевт, что он может вам предложить и насколько это приемлемо для вас.

Определенную информацию вы можете получить из того, как обставлен кабинет или комната ожидания. Если вы видите что-то необычное, можно предположить, что психотерапевт хочет нечто сообщить о себе. Вы должны решить, сделано ли это для того, чтобы терапевт и вы чувствовали себя уютно, или для того, чтобы произвести определенное впечатление. Например, обилие книг может означать, что терапевт много читает либо просто хочет, чтобы вы вынесли такое суждение.

Отсутствие книг еще не основание для вывода о профессиональной безграмотности терапевта. Оглядев обстановку кабинета, вы будете приглашены сесть. При этом вам будет предложено либо выбрать себе место, либо указано определенное кресло. Чересчур очевидная разница в комфорте между сидением психотерапевта и вашим может указать на отношение терапевта к клиенту. В то же время удобное кресло необходимо терапевту, так как он в нем проводит большую часть рабочего дня.

Если психотерапевт принимает вас, сидя за столом, отгородившись, – видимо, он создает атмосферу, при которой вы будете объектом изучения с позиции авторитета. Это противоречит тому, что вы оба будете изучать друг друга. Наилучшим началом с вашей стороны будет прояснение ваших намерений. Чего бы ни ожидал психотерапевт, уместно сразу же довести до его сведения, что вы здесь не для того, чтобы начать психотерапию, а только устанавливаете для себя желательность совместной работы. После этого терапевт либо спросит о том, почему вы решили подвергнуться психотера-

Чем более подготовленным, мудрым, гибким и свободным вы станете, тем более богатой и интересной будет ваша жизнь



пии, либо будет ожидать того, что вы сами расскажете о своих проблемах. Тогда вы можете описать свои проблемы, а психотерапевт может задавать вам уточняющие вопросы.

Некоторые терапевты могут задавать вопросы, которые покажутся вам не относящимися к проблеме, или вовсе ее не касаться, а следовать своей стандартной схеме расспроса. Не считайте себя обязанным дать исчерпывающую информацию, вполне уместно поинтересоваться, как эти сведения могут помочь в работе. Не удовлетворяйтесь простым разъяснением, что психотерапевт должен все знать о вас. Некоторые психотерапевты пытаются сразу установить диагноз, типа «невроз тревоги» или «маниакально-депрессивное состояние». Подобный ярлык с первой встречи является подведением вас под определенную диагностическую категорию, вместо того чтобы воспринять вас как личность с уникальными проблемами. Дегуманизацию при установке психиатрического диагноза Р.Д.Лэинг назвал «церемонией деградации».

После того, как вы расскажете о своих проблемах и ожиданиях от психотерапии, поинтересуйтесь впечатлением психотерапевта о вашем состоянии. Попросите терапевта точнее сформулировать следующие пункты:

1. Соглашается ли он, что проблема выглядит в его восприятии так, как вы ее излагаете, или он предполагает существование других проблем, о которых вы не упоминали?
2. Сколько времени, по его мнению, займет психотерапия и какова будет частота встреч?
3. К какой школе или направлению (психоаналитическому, экзистенциальному, поведенческому, гештальт-подходу или другому) относит себя пси-

хотерапевт и какие методы он будет применять на протяжении курса терапии?

Если во время первой встречи вам будут рекомендованы психотропные средства, включая транквилизаторы в виде постоянного курса, будет мудро получить второе профессиональное мнение, поскольку это уже не относится к психотерапии и требует полной медицинской оценки вашего состояния.

Некоторые психотерапевты предполагают, что психотерапия с первой встречи уже началась. Вы почувствуете это, когда терапевт слишком детально собирает информацию или, наоборот, перебивает вас, не давая сформулировать проблемы, которые вас привели к нему. В этом случае вам следует еще раз упомянуть, что вы только решаете для себя возможность приступить к психотерапии. В процессе вашего изложения психотерапевт может начать интерпретировать ваши слова, излагая свою точку зрения на происходящее с вами. Так случается, если терапевт хочет произвести впечатление на вас, показывая, насколько быстро он схватывает суть ваших затруднений.

Если для вас важно отношение терапевта к политике, использованию наркотиков, равноправию, гомосексуальности, то вы вправе расспросить терапевта о его взглядах. Если терапевт отвечает вам, что он думает, что человек вправе делать все, что хочет, пока это не вредит другим, то, скорее всего, он избегает прямого ответа о своих убеждениях.

В процессе обсуждения проблем начинает формироваться ваше отношение к терапевту. Можно прислушаться к своим чувствам. Ощущаете ли вы, что этот человек может вам помочь? Есть ли у вас симпатия к нему? Взаимна ли она? Уважает ли терапевт ваше право задавать вопросы или начинает занимать позицию «сверху вниз»? Получаете ли вы удовлетворяющие вас ответы? Верите ли вы в то, что терапевт говорит с вами искренне, или он старается поразить вас профессиональным жаргоном, форсирует дружбу или обещает быстрое «исцеление»?

Не бойтесь довериться своим впечатлениям, ваши чувства будут лучшим советчиком. Если вы чувствуете, что терапевт является открытой, заботящейся, ответственной и понимающей личностью, скорее всего, так оно и окажется. Если психотерапевт резок, холоден и неуважителен, это подтвердится и в дальнейшем. По завершении первой встречи для вас открываются следующие возможные варианты:

1. Если ваши ощущения определенно отрицательны, не чувствуйте беспокойства, сообщая терапевту, что вы не хотите возвращаться сюда еще раз. Вы вполне вправе объяснить почему, если сочтете это нужным.

2. Если вы испытываете смешанные ощущения, сообщите терапевту, что вы еще не определились

со своим выбором. Вы можете сказать, что вам требуется время, чтобы принять решение, или вы хотите проконсультироваться с другим специалистом.

3. Если вы чувствуете положительный настрой, но вам нужно больше времени, договоритесь с терапевтом о том, что вы продолжите обсуждать возможность приступить к терапии на протяжении еще нескольких встреч.

4. Если ваши чувства являются определенно положительными, то вы можете составить расписание ваших дальнейших терапевтических встреч.

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Арман, 35 лет. Пришел на первую встречу с психотерапевтом, не зная, что самую активную роль будет играть он сам. Наш диалог привел его в тупик. Он надеялся, что терапевт сам поставит «диагноз», сам напишет рекомендации и сам будет в ответе за его жизнь. Оказалось, это не так.

Арман: Ну что, как вам кажется, Жанат, что у меня не так?

Ж.: Прежде чем я отвечу на этот вопрос, может, вы сами скажете, что именно вас не устраивает в вашей жизни?

Арман: А разве мы не должны исходить из того, что, например, я бью ребенка, и это плохо?

Ж.: Да, конечно... по всем нормам педагогики это неэффективно. Но в этом нет вашей проблемы, пока это вам не мешает.

Арман: Меня мучает совесть после того, как я это сделал... А во время или до этого я просто в гневе, и мне нужно наказать сына.

Ж.: И что же в этом вы хотели бы изменить?

Арман: Я бы не хотел бить сына.

Ж.: А чего бы вы хотели?

Арман: Реагировать как-то цивилизованно, но так, чтобы не срывать на нем и чтобы он слушался меня. Что мне делать, чтобы не злиться?

Ж.: Можно ли сказать, что вы хотите изменить свои отношения с сыном?

Арман: Да, конечно. И я хотел бы, чтобы он меня любил, а не боялся.

Данный пример ярко демонстрирует, что психолог сможет сформулировать цель, если человек смутно понимает, чего он на самом деле хочет.



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

Как отвечать на вопросы почемучек о Боге

В каждой семье наступает момент, когда малыш задает вопрос: «Кто такой Бог?». Родители часто допускают ошибку, думая, что это странный, неудобный вопрос, и отмахиваются от ребенка. Очень важно все-таки остановиться и дать возможность ребенку из уст любимого родителя услышать ответ.



Если семья не дает импульса духовного развития, своего объяснения понятия «Бог», то с огромной вероятностью ребенок попадет под влияние религиозных взглядов воспитателей, тренеров, учителей и друзей (точнее, их родителей). На вопрос трехлетнего малыша можно не обратить внимания или переключить его внимание на что-то другое. А как быть с 16-летним подростком, который будет гораздо более настойчив, причем не на словах, а на деле?

Факт: потребность поиска абсолюта привела к образованию течения итсизм (от голландского *iets* – что-то). Это вера людей, которые, с одной стороны, считают, что есть что-то или кто-то «Высший между Небесами и Землей», но, с другой стороны, не принимают и не поддерживают какой бы то ни было отдельно взятой религии, сомневаются в догматах и возможности что-либо узнать о Боге. Поэтому есть смысл воспитывать ребенка в той традиции, которая существует в вашей семье.

Сначала хотелось бы предостеречь от возможных неверных шагов:

- Если собираетесь поделиться информацией, помните, что родители всегда должны знать больше ребенка.
- Самоограничения в религиозной семье приводят к отторжению.
- Ребенок не должен читать священные писания: это ему даст иллюзию, что он «в курсе».
- Информацию стоит давать только тогда, когда есть уверенность, что она нужна. Лучше голод, чем обжорство или впихивание.

Как создать питательную среду

Независимо от того, к какой вере вы принадлежите, самым лучшим будет пересказывать притчи доступным ребенку языком. Особенно в дороге, когда заняться нечем, а голова свободна.

Периодически включать дома духовную музыку. И ученые, и проповедники сходятся во мнении, что эти вибрации очищают душу, пространство вокруг, благотворно действуют на домашних.

ЭТАПЫ ОСОЗНАНИЯ

4–5 лет

Ребенок очень отзывчив и чувствителен к мистическим идеям. Он легко понимает и принимает саму мысль о существовании Бога, потому что она базируется на понятной для него потребности в безопасности. Интерес ребенка к религиозной теме носит предметный характер: он хочет понять, кто такой Бог и что факт существования Бога означает для него лично.

5–7 лет

Его волнуют более сложные вопросы: «Куда я попаду, когда умру?», «Что такое душа?». Дети способны уже не просто поверить в существование неосязаемых и незримых абстракций, но и непосредственно их вообразить.

7–11 лет

Он может понять смысловое и этическое содержание обрядов и религиозных норм. А главное, отличить их от социальных императивов – ребенок начинает осознавать, чем заповедь «не убий» отличается от маминого «драться нехорошо».

12–15 лет

Его познавательные способности развиваются до уровня взрослого. Подросток начинает в полной мере осознавать то духовное содержание, которое составляет суть любой религии.

ЕСТЬ ЛИ ВЫБОР?

Посвящая детей в таинство той или иной религии, родители не всегда делают это осознанно. Посвящают, потому что это «вера предков», «так принято в обществе», чтобы защитить болезненного ребенка или уберечь его от сглаза. Еще и новый статус, «социальную роль» приобрести.

Сегодня родители решают сами, в какой духовной традиции воспитывать своего ребенка. В нашем государстве отсутствует официальная религия или идеология. Некоторые предпочитают оставаться на позициях атеизма, и порой это лучше, чем демонстрировать показную религиозность: в этом случае родители искренни в своих убеждениях.

Выбор есть всегда и у всех. Важно помнить о своей ответственности, о том, что вы – пример для детей, а значит, ваше будущее в ваших руках. На каких целях будут сосредоточены их силы? Будет ли место духовной жизни на их пути?

Дети – зеркало родителей, поэтому каково ваше доверие, подход к вере, таковы будут и плоды, которые она даст вашему ребенку.

Важно! Невозможно прийти к вере просто так, по щелчку. Если человек не созрел или его тащат в церковь или мечеть силком, возникает опасность скатиться в фальшь, фарисейство, внешние спецэффекты.



ЗАЧЕМ НУЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ О РЕЛИГИИ

- Знание защищает. Представление об устройстве мира дает ребенку чувство большей безопасности.
- Искренность помогает. Честный разговор о том, что дают родителям их воззрения, поможет формированию личности ребенка.
- Воспитывается толерантность. Зная, что взгляды бывают разными, дети вырастут более терпимыми.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ – ВЕРУЮЩИЕ

Когда ребенок растет в религиозной семье, это не значит, что вопросы, связанные с верой, решаются для него автоматически.

Говорите с детьми о Боге в традициях вашего вероисповедания, объясняйте им смысл ритуалов, соблюдения которых вы от них ожидаете. Механическое повторение молитв и обрядов подавляет в ребенке творческое начало, живой интерес к жизни и препятствует его взрослению. Воспитывая ребенка в религиозном ключе, родителям стоит соблюдать известную осторожность. Очень легко превратить Бога или Всевышнего в подобие «милиционера», которым пугают детей некоторые родители. Чтобы этого избежать, не забывайте подчеркивать всепрощающий характер Создателя, его любовь к людям и безграничное терпение. Обратите внимание детей на то, что многие вещи приходится делать самостоятельно и что в конечном итоге их жизненный путь зависит только от них самих.

КАК ИМ ОБЪЯСНИТЬ, «КТО ТАКОЙ БОГ»

Мы живем в светском обществе, где религия уже не играет той главенствующей роли, которую она играла в жизни наших предков. Современный человек не слишком часто размышляет о божествен-

ном, считая вопросы веры скорее частным делом каждого или попросту не придавая им особого значения. И поэтому нередко мы оказываемся не готовы к разговору с нашими детьми на эту тему.

Пример. «В прошлом году, увидев по телевизору рождественскую службу, дочка потребовала, чтобы ее отвели в храм, – рассказывает Олег, отец семилетней Ксюши. – Она начала бегать, аукать, как в лесу, заглядывая во все углы. Потом Ксюша сказала, что искала Бога. Я попытался, как мог, объяснить ей, что Его нельзя увидеть глазами, но, боюсь, она меня так и не поняла».

Сталкиваясь с подобными трудностями, многие из нас не касаются этой непростой темы в разговорах с ребенком в надежде, что с возрастом тот сам во всем разберется. Однако, обходя молчанием вопросы веры и устройства мироздания, мы лишаем наших детей возможности приобрести культурный и духовный опыт.

«В том, что касается религиозного воспитания, родителям необходимо снабдить ребенка знаниями, которые подготовят его к восприятию нашего мира и привлекут внимание к разнообразию людских мнений и верований, – утверждает французский психоаналитик Малек Шебель (Malek Chebel). – Только так он сможет познакомиться с разными взглядами на мир, нормами морали и поведения. Это пригодится ему в будущем, ведь всегда полезно взглянуть на подобные вещи по-новому, открыто и непредвзято».

Основные причины, не дающие родителям говорить с детьми о вере откровенно, – это нежелание навязывать им свои убеждения и сомнения, а порой это банальный недостаток знаний.

Пример. «У нас в семье о Боге практически не упоминали, – рассказывает 38-летняя Зоя. – Я не могу назвать себя безоговорочной атеисткой, но и никакой определенной веры тоже не придерживаюсь. Кроме того, мне просто не хватает образования в этой сфере. Поэтому, когда мой 6-летний сын заговаривает со мной на «божественные» темы, я уклоняюсь от ответов или пытаюсь подсунуть ему какую-нибудь хорошую детскую книжку или игрушку».

Конечно, в разговоре о таких важных вещах, как вера, неуместны категоричность и нетерпимость. Однако и скрывать собственное мнение (или его отсутствие) – далеко не лучший выход, тем более что ребенок все равно ощутит фальшь. Дети понимают гораздо больше, чем мы говорим словами. Как бы мы ни старались сохранить беспристрастность, они все равно почувствуют нашу неуверенность или ту степень свободы, которую мы готовы им предоставить в сфере духовного поиска.

Утаивая от детей собственный взгляд на вопросы веры, родители могут не только снизить их чувство защищенности и внутреннего комфорта, но также и создать препятствие развитию личности ребенка.

Негативно сказаться на ребенке может только принуждение верить или не верить во что-нибудь, но не открытый разговор о ваших взглядах. Следует рассказать ему о том, во что верите вы сами, и объяснить, что дает вам эта вера в жизни (ведь и атеизм не является безверием, но верой в то, что Бога не существует). Если вы не знаете ответа на заданный вопрос, честно признайтесь в этом и предложите почитать и подумать об этом вместе – так вы не только удовлетворите потребность ребенка в стабильной картине мира, но и укрепите его близость и доверие.

Осознание собственной – через родителей и семью – принадлежности к конкретной системе взглядов накладывает на детей определенные ограничения, однако в этом нет ничего страшного. Ограничивая себя в тех или иных областях (например, в употреблении в пищу некоторых продуктов), взамен ребенок получает ощущение причастности не только к своим родным, но и к огромному обществу людей, разделяющих те же убеждения. Родители непременно должны объяснить ребенку, что не существует «плохих» и «хороших» религий и что выбор конкретной конфессии или осознанный отказ от религии определяется взглядами самого человека и традициями его семьи, а не недостатками других точек зрения.

Пример. Беседа отца с дочерью 5 лет

Девочка Света, 5 лет, выходит из садика, бежит к отцу и плачет:

– Папа, теперь я умру и попаду в ад!

– Доченька, с чего ты взяла?

– Мне Вадик сказал в садике, что Бог забирает в ад тех, кто желает смерти ближним! А я, когда родился братик, хотела, чтобы он умер! Я теперь умру и попаду в ад?!

– Доченька, ты боишься умереть?..

– Да, папочка, не отдавай меня ему!.. (горько плачет.)

– Я тебя никому не отдам... А хочешь, я тебе расскажу про Бога?

– Да...

– На самом деле он нас всех любит. Создатель заботится о нас, он грустит и смеется вместе с нами... и самое главное – он прощает нас.

– А меня простит за то, что я желала смерти братику?

– Конечно! Тем более что ты сейчас его очень любишь, а сначала ты просто боялась, что он теперь будет самым любимым в семье...

– Да, боялась. Откуда ты знаешь?

– Я все чувствую, что с тобой происходит, и очень тебя люблю.

АЗИТРУС

(азитромицин)

Новая форма выпуска - порошок для приготовления суспензии в виде однократных пакетов

Дозировки

50 мг №3, 100 мг №3, 200 мг №3



Показания к применению

- ангина, синусит, тонзиллит, фарингит, средний отит - скарлатина
- бактериальные и грибковые пневмонии, обострение хронической пневмонии, бронхит
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы
- гонококковый и негонорейный уретрит, цервицит
- болезнь Лайма (боррелиоз), для лечения начальной стадии (*erythema migrans*)
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (в составе комплексной терапии)

Способ применения и дозы

Внутрь за 1 ч до или через 2 ч после еды 1 раз в сутки.

Инфекции верхних и нижних дыхательных путей, кожи и мягких тканей (за исключением хронической мигрирующей эритемы):

Курсовая доза составляет 30 мг/кг. Применяется две схемы лечения:

- 1) 10 мг/кг массы тела один раз в день в течение 3 дней
- 2) 10 мг/кг массы тела в первый день и по 5 мг/кг массы тела со 2-го по 5 день.

Хроническая мигрирующая эритема:

Курсовая доза препарата составляет 60 мг/кг: однократно по 20 мг/кг – в 1-ый день и по 10 мг/кг – в последующие, со 2 по 5 дни.

Заболевания желудка и 12-перстной кишки, ассоциированные с *Helicobacter pylori*: 20 мг/кг массы тела 1 раз в день в сочетании с антисекреторными средствами и другими лекарственными препаратами. В том случае, если доза препарата была пропущена, ее необходимо сразу принять, а затем последующие дозы принимать с интервалом в 24 часа.

Детям:

При инфекциях верхних и нижних дыхательных путей, ЛОР-органов, кожи и мягких тканей (за исключением мигрирующей эритемы) назначают детям в разовой (суточной) дозе из расчета 10 мг/кг массы тела 1 раз в сутки в течение 3 дней подряд (курсовая доза – 30 мг/кг массы тела).

В зависимости от массы тела ребенка рекомендуются следующие дозы:

5-7 кг - 50 мг/сут, 8-14 кг - 100 мг/сут, 15-24 кг - 200 мг/сут, 25-34 кг - 300 мг/сут, 35-44 кг - 400 мг/сут, не менее 45 кг - 500 мг/сут.

При болезни Лайма (начальная стадия боррелиоза) – мигрирующей эритеме (*erythema migrans*) препарат назначают детям 1 раз в сутки в течение 5 дней:

20 мг/кг массы тела в первый день и по 10 мг/кг массы тела со 2 по 5 день (курсовая доза – 60 мг/кг).

В зависимости от массы тела рекомендуются следующие дозы:

- 5-7 кг - 100 мг/сут в 1-й день приема, 50 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 8-14 кг - 200 мг/сут в 1-й день приема, 100 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 15-24 кг - 400 мг/сут в 1-й день приема, 200 мг/сут во 2-5-й дни приема
- 25-44 кг - 500 мг/сут в 1-й день приема, 250 мг/сут во 2-5-й дни приема

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочтите инструкции по медицинскому применению

Производитель - ОАО «Синтез»; за подробной информацией обращайтесь:
«Эксклюзивный поставщик препарата АзитРус» на территории РК -
ООО «ИЗЛБО», Россия с. Курган (852) 46-34-31; 46-25-41
ТОО «Medica-Center», с. Астана, ул. Тагань, 15, тел. (727) 271-82-22

Товар сертифицирован

Лекарственные взаимодействия

Антациды (алюминий и магнийсодержащие), этанол и пища замедляют и снижают абсорбцию азитромицина. При совместном назначении варфарина и азитромицина (в обычных дозах) изменения протромбинового времени не выявлено, однако, учитывая, что при взаимодействии микроцидов и варфарина возможно усиление антикоагуляционного эффекта, пациентам необходимо тщательный контроль протромбинового времени. Повышает концентрацию дигоксина. Эрготамин и дигидроэрготамин: усиление токсического действия (вазоспазм, дисгестия). Триазолам: снижение клиренса и увеличение фармакологического действия триазолама. АзитРус замедляет выведение и повышает концентрацию в плазме и токсичность индолоферона, непрямого антикоагулянта, метилпреднизолона, фелодипина, а также лекарственных средств, подвергающихся микросомальному окислению (карбамазепин, терфенадин, пиклоспорин, гексобарбитал, алкалоиды спорыньи, вальпроевая кислота, динезирамид, бромокрипин, фенитоин, пероральные гипотензивные лекарственные средства, теофиллин и др. ксантиновые производные), за счет ингибирования микросомального окисления в гепатоцитах азитромицином. Линкозамиды ослабляют, а тетрациклины и хлорамфеникол усиливают эффективность азитромицина.

Побочные действия

Часто:

- диарея, тошнота, боль в животе

Иногда:

- рвота, метеоризм, мелена, повышение активности «печеночных» трансаминаз, у детей – запоры, снижение аппетита, гастрит
- сердцебиение, боль в грудной клетке
- головная боль, головокружение, сонливость, тревожность

Редко:

- холестатическая желтуха, гепатит
- кандидоз слизистой оболочки полости рта, изменение вкуса
- у детей – головная боль (при терапии среднего отита), гипервемия, тревожность, неврот, нарушения сна
- вагинальный кандидоз, нефрит, острая почечная недостаточность
- аллергические реакции: иногда – крапивница, зуд кожи, редко – сыпь, ангионевротический отек; крайне редко – мультиформная эритема, синдром Стивенса-Джонсона и токсической эпидермальной некролиз, у детей – конъюнктивит, зуд, крапивница
- прочие: астеня, фотосенсибилизация

Противопоказания

- гиперчувствительность (в т.ч. к др. макролидам)
- печеночная и/или почечная недостаточность
- детский возраст до 6 месяцев (эффективность и безопасность не установлены)

Особые указания

С осторожностью: аритмия (возможны желудочковые аритмии и удлинение интервала QT), детям с выраженными нарушениями функции печени или почек, беременность. Не принимать с пищей. В случае пропуска приема дозы, пропущенную дозу следует принять как можно раньше, а последующие – с интервалом в 24 ч.

Необходимо соблюдать осторожность в 2 ч при однократном приеме антацидов. После отмены лечения реакции гиперчувствительности у некоторых пациентов могут сохраняться,

что требует специфической терапии под наблюдением врача.

Применение препарата в период беременности возможно только в том случае, когда предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода.

При необходимости назначения препарата в период лактации следует прекратить грудное вскармливание (выделяется с грудным молоком).

При применении препарата АзитРус® могут возникать: головокружение, головная боль, сонливость, слабость, тревожность, нарушения сна. При применении препарата АзитРус® могут возникать: головокружение, головная боль, сонливость, слабость, тревожность, нарушения сна, в связи с этим на время лечения следует воздержаться от управления транспортными средствами или потенциально опасными механизмами.



PK-BC-5 - №020849 от 07 октября 2014г.
PK-BC-5 - №020850 от 07 октября 2014г.
PK-BC-5 - №020851 от 07 октября 2014г.



Нобелевская премия и динамит: *изобретения во имя мира*

Лучшее средство против депрессии –
горячая ванна и Нобелевская премия.

Перефразированная Доди Смит

Кто из нас не слышал о Нобелевской премии? Наверняка любой сможет назвать как минимум пару-тройку ее лауреатов. Но как появилась эта премия? И что мы знаем об ее основателе Альфреде Нобеле, человеке удивительной и непростой судьбы? Сегодня поговорим о том, каким еще знаковым изобретением он был знаменит, и о том, что все его научные изыскания были направлены на торжество мира и согласия на Земле.

История Нобелевской премии официально началась 27 ноября 1895 года. Именно в этот день Альфред Нобель подписал свое завещание в присутствии четырех свидетелей и передал его на хранение в банк Стокгольма. Завещание гласило: «Все мое движимое и недвижимое имущество должно быть обращено моими душеприказчиками в ликвидные ценности, а собранный таким образом капитал помещен в надежный банк. Доходы от вложений должны принадлежать фонду, который будет ежегодно распределять их в виде премий тем, кто в течение предыдущего года принес наибольшую пользу человечеству...». Надо сказать, что на момент смерти Нобеля его империя состояла из 93 предприятий более чем в 20 странах! И после всех процедур, связанных с исполнением воли покойного, фонд составил 31 миллион шведских крон! Это примерно 250 миллионов долларов США в пересчете на 2012 год. Но это потом, а пока назначенным душеприказчикам Раньяру Шольману (Сульману) и Рудольфу Лильеквисту предстояла непростая борьба в течение пяти лет за исполнение воли Альфреда Нобеля.

Оба далекие от юридических тонкостей, они обратились за помощью к Карлу Линдхагену, заседателю одного из апелляционных судов, которого можно смело назвать третьим душеприказчиком, настолько много было сделано этим человеком для исполнения завещания А. Нобеля. Дело предстояло почти невозможное. Нужно было обойти три основные трудности. Во-первых, следовало разрешить все формальности и устранить спорные моменты

с наследниками. Во-вторых, предстояло проделать сложные финансовые операции по переводу имущества Нобеля в ликвидные ценности. Дело осложнялось тем, что состояние Нобеля находилось в разных странах: Франции, Германии, Швеции, России, Италии, Норвегии, Англии, Шотландии и других. А ведь в каждой стране свои законы и юридические нормы. Наконец, главный юридический наследник, указанный завещателем, – Нобелевский фонд – просто не существовал. Его еще нужно было создать и добиться его официального признания. А кроме того надо было установить должный контроль над вручением премий. Возникли трудности и другого рода. Публикация завещания вызвала ожесточенную критику. Одни призывали возратить рабочим «состояние, нажитое трудом рабочих». Другие обвиняли Нобеля, лишившего «законных наследников» наследства, в попрании священных традиций. Третьи говорили об отсутствии у Нобеля патриотизма, утверждали, что шведскими деньгами должны награждаться шведские ученые. Кто-то обвинял Нобеля в безбожии, не позволившем ему пожертвовать средства на «богоугодные дела». И, как это ни странно сегодня звучит, особые нападки вызвала премия... за укрепление мира. Критика в печати приняла форму организованных кампаний, боровшихся за отмену завещания. Шведский король Оскар II также отрицательно отнесся к последней воле Нобеля.

Семья покойного Роберта Нобеля, брата Альфреда, заявила о решении опротестовать завещание. Тем временем непонятная ситуация и слухи, связан-

ные с завещанием, привели к серьезным расстрой-
ствам дел «Товарищества нефтяного производства
братьев Нобелей». Невозможность использования
пакета акций, принадлежавших Альфреду Нобелю,
заморозили деятельность компании. Правление
«Товарищества» требовало от племянника Нобеля
Эммануила опротестовать завещание своего дяди.
Шольман, посетив Эммануила, пообещал в случае
поддержки последним завещания передать ему па-
кет акций Альфреда по низкой цене. Тем самым кон-
троль над фирмой сохранился бы у семьи Нобелей.
Одновременно душеприказчики вели переговоры
с организациями, указанными Нобелем в завещании
в качестве присуждающих премии. После нескольких
месяцев споров стороны пришли к согласию, внеся
некоторые изменения в условия завещания. Таким
образом, летом 1897 года в шведский суд была по-
дана просьба об утверждении завещания, подкре-
пленная ходатайством Королевской академии наук
в Стокгольме, Шведской академии, Каролинского
медицинского института и Норвежского парламента
(стортинга). К тому времени и шведское правитель-
ство заняло более нейтральную позицию. В ответ
на обращение душеприказчиков к королю министр
юстиции заявил: «Хотя никакие прямые интересы
Короны не требуют от нее вмешательства на сторо-
не исполнителей в их просьбе о допуске завещания
к исполнению, дар сделан шведским подданным на
общественные цели, которые близко касаются швед-
ских властей, и кроме того, поскольку шведские
учреждения, указанные распределителями установ-
ленных завещателем премий, не только примут на
себя некоторые обязанности, но и приобретут неко-
торые права, правительство считает долгом помочь
реализации благородных намерений завещателя,
предприняв соответствующие официальные меры
для законного утверждения завещания». Перелом-
ным моментом в деле завещания А. Нобеля можно
назвать официальное заявление Эммануила Нобеля
о решении исполнить последнюю волю своего дяди.
Наконец в июне 1898 года было подписано полю-
бовное соглашение всех заинтересованных сторон.
Родственникам Нобеля были сделаны определенные
финансовые уступки, те в свою очередь согласились,
что «принимают завещание Альфреда Нобеля как
для себя, так и для своих потомков; кроме того, они
соглашаются не заявлять каких-либо претензий на
его состояние сверх того, что им выделено по согла-
шению; они соглашаются отказаться от всех прав на
управление оставшимся имуществом и не выдвигать
никаких возражений при будущих истолкованиях
и дополнениях завещания...». Наконец-то страсти,
кипевшие почти два года, поутихли. Началась дол-
гая, не лишенная сложностей и конфликтов работа
по претворению воли Альфреда Нобеля в жизнь.
Первые премии были выплачены в 1901 году, 10 дека-
бря, то есть через пять лет.

«У ПЛОДОВИТОГО ДЕРЕВА КРЕПКИЕ КОРНИ»

Альфред Нобель родился в Стокгольме 21 ок-
тября 1833 года, в семье талантливого инженера,
архитектора, изобретателя Эммануила (1801–1872)
и Андриэтты Нобель. Альберт – третий сын в семье,
кроме него еще Роберт, Людвиг и Эмиль. Всего
в семье было восемь детей, но другие умерли в ран-
нем детстве. В 1833 году строительное предприятие
Эммануила обанкротилось, в попытках поправить
дела он уезжает в 1837 году в Россию. Уже в следую-
щем году он открывает небольшую механическую
мастерскую, которая впоследствии превратится
в один из самых передовых заводов своего време-
ни. В 1842 году Нобель-старший проводит показа-
тельные испытания разработанной им же морской
мины на реке Охте. На испытании присутствует Ни-
колай II. Россия покупает патент на эту мину за 25
тысяч серебром. В том же году вся семья Нобелей
перебирается в Санкт-Петербург. Жизнь Нобелей
в России – это отдельная история, достойная книги.

Находясь в России, Э. Нобель сумел дать хорошее
домашнее образование своим сыновьям. Несом-
ненно, из учителей, занимавшихся с детьми, наи-
большее влияние на Альфреда оказали знаменитый
русский химик Николай Николаевич Зинин, а также
Ларс Сантессон, преподававший языки и историю.
Кроме своего родного шведского и ставшего вто-
рым родным русского, Альфред овладел еще не-
мецким, французским и английским языками. При-
чем английским владел настолько, что писал на нем
свои литературные произведения.

УКРОТИТЕЛЬ «ПОРОХА ВЕЛИКАНОВ» – БОРЕЦ ЗА МИР

Разносторонность Альфреда Нобеля поражает.
Ему принадлежит 355 патентов, среди них патенты
на барометр, водомер, газовую горелку, холодиль-
ный аппарат, искусственный шелк, искусственную
кожу и гуттаперчу, газовый двигатель, газосварку,
фотографический телеметр, печи с полным сжига-
нием топлива. Он изобрел процесс непрерывной
перегонки нефти, первый велосипед с каучуковыми
шинами. По идеям своего брата Альфреда Людвиг
Нобель построит паровые насосы, первый в мире
нефтепровод. И это далеко не все... Но больше
всего Альфред Нобель прослыл как изобретатель
динамита, запатентованного им в 1867 году. Дело
в том, что до Нобеля на протяжении нескольких
сотен лет использовалось только одно взрывчатое
вещество – порох. И хотя нитроглицерин, пред-
ставлявший из себя маслянистую жидкость, был
открыт в 1847 году итальянским химиком Асканио
Собреро и его свойства были изучены, никому не
удавалось обуздать его «взрывной» характер. Но,
несмотря на опасность применения нитроглицери-
на, Альфред Нобель понимал все перспективы его
производства. Ведь нужно было прокладывать же-
лезные дороги, добывать уголь, спрос на который

с открытием паровых механизмов резко возрас-тал; свое применение нитроглицерин мог найти и в горнодобывающей промышленности. И Нобели продолжают изыскания и опыты. 3 сентября 1864 года на фабрике Нобелей в Хелинборге произошел несчастный случай. Взрыв, потрясший своей мощностью город, не только уничтожил фабрику, но и унес жизни восьми человек, среди погибших был и младший брат Альфреда, двадцатилетний Эмиль Оскар. Отец Альфреда, Эммануэль Нобель, был настолько потрясен трагедией, что через две недели его разбил паралич, и последующие почти восемь лет он не вставал с постели. Правительство Швеции запрещает производство нитроглицерина в черте города. Это был тяжелый период. Смерть брата, болезнь отца, негативное отношение общества, бесконечные судебные разбирательства, нехватка денег – все это могло бы сломить любого.

Но, несмотря ни на что, в 1865 году Альфред Нобель сумел убедить государственный комитет по железнодорожному транспорту в преимуществах нитроглицерина. Затем ему удается убедить Йохана Вильгельма Смита (1821–1904), финансиста-миллиардера, вложить деньги в производство нитроглицерина, и при поддержке еще нескольких инвесторов была организована первая официальная компания «Нитроглицерин АБ». Был построен завод в местечке Винтервинкен. Понимая неизбежность появления конкурентов, могущих также производить нитроглицерин и торговать им, Альфред Нобель запатентовал свои права на производство и продажу нитроглицерина во всем мире. Некоторое время спустя Альфред едет в Гамбург, где встречается с финансистами шведского происхождения братьями Винклерами и адвокатом Бандманом. Результатом этой встречи становится первая зарубежная компания по производству нитроглицерина «Альфред Нобель и К°». Так появляется еще один завод в Крюммеле, на Эльбе. По настоянию властей завод был окружен стеной высотой шесть метров и в основании 4,5 метра. Также был построен завод к югу от Гамбурга в Шлезвиг-Гольштейне. Нобель путешествовал по Европе и Америке, везде пропагандируя свой товар, устраивая демонстрации возможностей нитроглицерина. И не без пользы. К 1867 году заказы на нитроглицерин возросли до девяти тонн! Также Нобелю удалось построить завод в Сан-Франциско, выпускавший 500 кг взрывчатки в день, продаваемой по цене 1,75 доллара за фунт. Но все это не делало нитроглицерин безопасным. В апреле 1865 года в Сан-Франциско взорвалось судно «Европеан», стоявшее в порту Аспинваля, погибло 46 человек. Среди прочих грузов на борту имелась партия нитроглицерина. Взрыв на складе в Сиднее унес 15 человек. В августе 1866 года взрыв запасов нитроглицерина сравнял с землей завод в городе Крюммеле, а 11 июля 1868 года 700 кг нитроглицерина стерли с лица земли завод в Винтервинкене. Справедливости ради надо сказать, что

от применения обычного пороха люди гибли еще чаще. Но нитроглицерин был в двадцать раз мощнее пороха, недаром старатели Америки прозвали нитроглицерин «порохом великанов», и это пугало обывателей. Правительства многих стран начали запрещать использование нитроглицерина. Это ставило под угрозу его производство. Нобель усиленно ищет способ сделать применение нитроглицерина безопасным. Он пытается пропитывать нитроглицерином различные вещества: цемент, древесные опилки, бумагу, кирпичную крошку... Выбор пал на кизельгур, очень легкий и пористый материал, использовавшийся на фабриках Нобеля в качестве заполнителя пространства между бутылками с нитроглицерином. Нобель смешал часть кизельгура с тремя частями нитроглицерина. Полученная масса была нечувствительна к ударам и температурным перепадам, легко формовалась, была безопасна при перевозке. Динамит был мощнее пороха в 5 раз. В первый же год было продано 11 тонн динамита. За восемь лет по всей Европе было построено 17 заводов по его производству. Производство динамита выросло с 11 тонн в 1867 г. до 3120 тонн в 1874 г. За сухими цифрами стоят годы напряженного труда, судебные тяжбы, нервы...

Благодаря динамиту были проложены Альпийский туннель и Коринфский канал, расчистили русло Дуная, удалили подводные скалы в Ист-Ривер в Нью-Йорке. Динамит применяли повсеместно для добычи угля и других полезных ископаемых. Конечно, не обошли вниманием динамит и военные. Применение динамита в военных целях начинается с франко-прусской войны 1870–1871 года. Примечательно, что Нобель всегда был ярким противником войны. Может показаться странным, что причисляя себя к пацифистам, Нобель создал капсюль-детонатор, сделавший возможным применение взрывчатки, динамит, гремучий студень (взрывчатое вещество), бездымный порох – баллистит, превосходящий на тот момент по мощности другие виды пороха и до сегодняшнего дня используемый в артиллерии и минометах, а также в качестве топлива для ракет. Понять мировоззрение А.Нобеля может помочь широко известное его выражение: «Война – это ужас из ужасов, это самое страшное преступление. Мне бы хотелось изобрести вещество или машину такой разрушительной силы, чтобы всякая война вообще стала бы невозможной». Альфред Нобель полагал, что перспектива взаимного уничтожения удержит державы от войны; он говорил: «Мои динамитные заводы скорее положат конец войне, чем ваши конгрессы. В тот день, когда две армии смогут взаимоуничтожиться в течение нескольких секунд, все цивилизованные нации, охваченные ужасом, распустят армии». Жаль только, что до сих пор мечты о мире для многих остаются несбыточными.

Андрей Ким, Наталья Григорьева

Владелец регистрационного удостоверения
ООО "УкрФармЭкспорт", Украина.
Эксклюзивный поставщик
на территории Казахстана

Сила природы для Ваших почек!



Урохолум – комбинированный препарат растительного происхождения. Составные эфирных масел, которые входят в состав Урохолума, ослабляют воспалительные процессы, оказывают содействие усилению кровоснабжения почек и печени, совершают диуретическое, желчегонное, бактерицидное действия, нормализуют тонус гладкой мускулатуры верхних мочевых путей и желчного пузыря. Легко всасываясь в кровь и стимулируя почечное и печеночное кровообращение, эфирные масла вызывают увеличение моче- и желчевыделение.

Препарат для лечения почек усиливает диурез, совершает антиазотемический эффект, выводит из организма мочевины, мочевую кислоту, хлориды, улучшает печеночный кровоток, оказывает содействие выводу песка и камней из почек, мочевого и желчного пузыря.

Показания к применению.

Острые и хронические заболевания мочевого пузыря и почек (цистит, пиелостит, уретрит, нефроз, нефрит, пиелонефрит, солевые диатезы), мочекаменная, почечнокаменная и желчекаменная болезни, острые и подострые калькулезные пиелонефриты и холециститы, дискинезия желчевыводящих путей



СПРАШИВАЙТЕ У СВОЕГО ДИСТРИБЬЮТОРА

PK-ЛС-5N021028, КР-ДЗ-5N021028



Природный иммуномодулятор

Наступила весна, самое коварное время года, когда обманчиво-теплые лучи солнца подговаривают скинуть зимнюю одежду и снять шапки. И многие поддаются уговорам, отдавая беззащитный организм во власть коварных холодных ветров. Начинаются простуды, грипп и ОРВИ. Чем лечить ослабленный за долгую зиму организм, чем поддержать ослабевший иммунитет? Природа заготовила для таких случаев натуральные иммуномодуляторы: женьшень, крапиву, морскую капусту и многие другие. Но признанной королевой в этом ряду стоит скромное садовое растение – эхинацея. Сегодня эхинацея по праву стала самым популярным лекарственным растением и вошла в состав около 200 лекарственных препаратов. Видов этого цветка много, но самой распространенной является эхинацея пурпурная.

Эхинацея – это красивое многолетнее растение с крупными цветами, похожими на раскрашенную неяркими красками ромашку. Сортовые виды эхинацеи бывают розовыми, малиновыми, оранжевыми, желтыми и просто белыми. Листья эхинацеи узкие, овальной формы, зубчатые, зеленого цвета. Цветы крупные, за исключением нескольких видов, без запаха. Сердцевина выступающая, шишковидной формы. Из-за этой специфичной сердцевинки эхинацея и получила свое название, что в переводе с греческого означает «еж». Высота растения составляет 1–1,5 метра. Массивные корневища съедобны, обладают острым вкусом. Эхинацея насчитывает 9 видов.

Родиной этого полезного растения является Северная Америка. И, конечно, первыми узнали о лекарственной ценности цветка американские индейцы, использовавшие его свойства при мно-

гочисленных заболеваниях и даже от укусов ядовитых насекомых и животных. Сегодня эхинацея распространена на всех континентах и незаменима в народной и альтернативной медицине как средство для укрепления иммунитета, против простуды, инфекций и воспалений.

Первым российским исследователем эхинацеи был профессор С.А. Томилин, приравнивавший это целебное растение по терапевтическим действиям к женьшеню. Он установил, что настойка эхинацеи – мощный стимулятор нервной системы, биостимулятор и усилитель сексуальной потенции.

Иммуномодулирующие свойства эхинацеи обусловлены высоким содержанием таких биологически активных веществ, как эфирные масла, полисахариды, глюкозиды, смолы, органические кислоты, алкалоиды и дубильные вещества. Благодаря феноловым кислотам эхинацея обладает антисептичес-

кими свойствами. А полиены помогают бороться со многими видами грибков. В корнях растения содержатся инулин, глюкоза, эфирное масло. Самые полезные из них – бетаин, предупреждающий развитие инфаркта и инсульта, и фенолкарбоновые кислоты, укрепляющие иммунитет и оказывающие мочегонное действие. В эхинацее содержатся и незаменимые минеральные вещества: кальций, калий, железо, алюминий, магний, серебро, хлор, никель. Такое многообразие полезных веществ подразумевает большое поле показаний. Эхинацея пурпурная обладает бактериостатическим, фунгицидным, вирусостатическим и противовоспалительным действием, активирует макрофаги, гранулоциты и лимфоциты, повышает иммунитет. Также эхинацея мягко стимулирует кору надпочечников, увеличивая содержание гормонов, оказывающих противоаллергическое и противоревматическое действие. Сок из свежих соцветий вызывает ускорение свертывания крови и заживления.

Готовые аптечные травяные сборы с эхинацеей применяют для профилактики и лечения простудных заболеваний и выведения шлаков, от алкоголизма, ожирения и выпадения волос. Есть в аптеках и таблетированная эхинацея, ее экстракты и сиропы. Но для тех, кто выращивает это замечательное лекарственное растение самостоятельно, есть много рецептов по приготовлению отваров и настоек.

Спиртовая настойка эхинацеи эффективна для лечения респираторных и вирусных заболеваний, при многих хронических заболеваниях аутоиммунного характера, при простатите, цистите, псориазе, экземах, ожогах, гнойных ранах и обморожениях. *Рецепт весьма прост:*

- 1 часть сырого измельченного корня или цветков;
- 4 части 70% спирта.

Все смешать и настаивать в течение месяца в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Также можно использовать для влажных компрессов при ранах, ожогах и других повреждениях кожи. При бронхите и бронхиальной астме рекомендуются растирания этой настойкой.

Отвар эхинацеи излечивает язву желудка, улучшает аппетит, сон и настроение, нормализует кровяное давление, уменьшает отеки, головные и суставные боли. Существует 2 вида приготовления отваров:

Горячий способ: 1 ст. ложку сухой измельченной эхинацеи залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут, остудить и процедить. Принимать по 1/3 стакана в день.

Холодный способ: 300 мл холодной воды довести до кипения и выключить. Всыпать столовую ложку измельченной травы и настаивать в течение получаса. Не больше и не меньше, так как через полчаса все вещества, выделенные из травы в воду, начнут снова поглощаться травой. Процедить, долить кипя-

Травяные сборы с эхинацеей применяют для профилактики и лечения простудных заболеваний и выведения шлаков, от алкоголизма, ожирения и выпадения волос



ченной водой до первоначального объема, охладить и убрать в холодное место. Этот рецепт приготовления отвара исходит от идеи, что от кипячения пропадают все полезные вещества. Употреблять отвар можно только в свежем виде, в течение 1 суток.

Косметологическое использование эхинацеи:

Свежий сок листьев и цветков эхинацеи применяют для избавления от веснушек, бородавок и пигментных пятен. Свежий сок также обладает омолаживающим действием.

Питание

Свежая, сочная зелень листьев эхинацеи содержит в себе уникальные витамины и минералы, необходимые нашему организму каждый день. Добавляя летом всего несколько мелко нарезанных листиков эхинацеи в зеленый салат с растительным маслом, вы получите заряд бодрости и здоровья на всю последующую зиму.

Противопоказания

Не рекомендуется употреблять эхинацею при индивидуальной непереносимости, аллергии, прогрессирующем туберкулезе, лейкозе, рассеянном склерозе, СПИДе, беременности и в период лактации. При онкологии эхинацея может спровоцировать рост новообразований. Необходимо помнить, что при всех своих целебных свойствах это растение может стать смертельным ядом. Поэтому, прежде чем начать лечение, нужно проконсультироваться у лечащегося врача.

Марина Азанова

ОНИ ОНА

ДЖОН ЛЕННОН И ЙОКО ОНО:
давшие миру шанс



Эти двое стали друг для друга бесценной находкой, родственными душами в океане враждебного мира, единомышленниками, друзьями, любовниками, коллегами, политическими соратниками. Кажется, им было предначертано непременно встретиться в этом мире – девочке из рода самураев и англичанину, воспитанному строгой тетей, считавшей его любимую музыку бесперспективным занятием. Прославившись и разбогатев, он купит тете роскошный особняк и украсит его мраморной доской с тем самым ее заявлением о никчемности музыки. Джон и Йоко, вместе призывавшие «дать миру шанс», существовавшие четырнадцать счастливых лет как единое целое, сотворили свою сказку, свою историю любви на глазах у всего мира. Но от своей публичности их волшебная история ничего не потеряла.

К тому времени, когда жизненные пути Джона Леннона и Йоко Оно пересеклись, он был женат, у него был сын, Йоко была замужем уже второй раз, у нее была дочка. Джон был уже всемирно знаменитый поэт, музыкант, художник и композитор; его новая знакомая тоже была относительно известна своими скандальными перформансами.

Родилась Йоко Оно в Токио, в зажиточной семье, отец ее сделал солидную карьеру финансиста. Мать Йоко твердила дочери с детства, что, поскольку та некрасива, залог ее успеха в том, чтобы правильно применять свой ум. Вступив в мятежный подростковый возраст, девушка раздражалась от меркантильных призывов матери научиться самой себя обеспечивать материально. Чувство протеста вылилось в творческие искания: Йоко занялась искусством и музыкой. А влившись в круг богемы, приобрела все свойственные им дурные привычки – сигареты, алкоголь, связи с мужчинами стали привычным делом. В это время отца Оно пригласили на должность директора «Банк оф Джапан» в Нью-Йорке. Сначала Йоко хотела остаться в Токио и отдохнуть от родительской опеки, но потом решила прокладывать свою дорогу к славе за океаном.

Йоко Оно поступает в Гарвард, затем переводится в колледж Сары Лоуренс, расположенный в дорогом предместье Бронксвилла. Там она вела себя очень тихо и незаметно, отдавая все время учебе. Вскоре девушка познакомилась с композитором Тоси Ичиянаги, который стал ее первым мужем. Он был выходцем из бедной семьи, и родители Оно, не одобрявшие это брак, лишили пару финансовой поддержки.

Тоси пытался сделать серьезную музыкальную карьеру. Йоко, попав с помощью мужа в общество нью-йоркских авангардистов, решила, что наконец нашла свое призвание. Супруга она в итоге бросает, с головой окунувшись в искусство. В начале 1960-х они с Ла Монте Янгом организуют целую серию авангардистских представлений-перформансов. Однако критики и публика все еще не впечатлены.

Отчасти из-за творческих неудач, отчасти из-за увлечения психоделиками и алкоголем у Йоко случается нервный срыв. Родители силой увозят ее в Японию и помещают в клинику. Муж Тоси, с которым отношения вроде бы начинают налаживаться, приводит в больницу к Йоко друга – американца Тони Кокса. Он становится первым и самым ярким поклонником Йоко Оно как художника-авангардиста. Не сумев устоять перед его неистовым поклонением, молодая

женщина разводится с Тоси и выходит замуж за Тони Кокса. В этом браке рождается девочка Киоко.

Но Нью-Йорк продолжает манить Йоко своим бурным потоком жизни. В 1964 году она сообщила семье, что хочет продолжить учебу, и вернулась в Штаты. Дочь и муж остались в Японии.

Несмотря на бурную деятельность Оно, назойливо рекламировавшую свое творчество, успех не спешил приходиться. Ее искусство было слишком концептуальным, и поэтому непонятным для большинства. Потерпев ряд фиаско, Йоко наконец вызывает к себе мужа с маленькой дочкой. Тони Кокс сразу же приехал. Супруги принимают совместное решение отправиться на поиски счастья в Лондон.

В Англии дела сразу же, как ни странно, пошли на лад. Тони оказался талантливым импресарио, и с его помощью Йоко Оно осуществила несколько концептуальных постановок, которые можно было назвать нашумевшими. Она также провела ряд удачных выставок, особенно тесно сотрудничая с галереей «Индика». Пол Маккартни оказывал этому учреждению финансовую поддержку и часто его посещал.

Для «Битлз» это было не лучшее время – их победный марш длиною в десять лет близился к концу. Большие деньги и слава утомили участников. Джон Леннон в поисках «второго дыхания» увлекся наркотиками, но результата пока не наблюдалось.

Однажды Леннон, весьма далекий от авангарда, вдруг решил посетить галерею «Индика», чтобы развеяться. Он подошел к одному очень «замороженному» произведению на выставке, где предлагалось вбить гвоздь в доску. Джон решил это сделать, но подошла маленькая строгая женщина и сказала, что выставка еще не началась, поэтому трогать ничего нельзя. Это была Йоко Оно, автор хитроумного произведения. Джон Леннон сумел сгладить ситуацию удачной шуткой, и Йоко в результате даже повела его на экскурсию по выставке. Ему было 26 лет, ей – 33. Судьбоносная встреча состоялась.

Однако растиражированная самими Джоном и Йоко история о том, что это была любовь с первого взгляда, далека от истины. Непризнанная авангардистка не сразу завоевала внимание кумира публики. А Йоко в тот день записала в своем дневнике: «Наконец-то я нашла того, кого стоит любить...».

В действительности Йоко Оно брала Джона приступом. Она закидывала его загадочными записками: «Дыши», «Танцуй», «Смотри на звезды до рассвета»,

звонила по нескольку раз в день, подарила ему свою книгу, которая его только рассмешила. Шофер Леннона так описывал их первую встречу: «Йоко бросила на Джона один-единственный взгляд и тут же прилипла к нему, как пиявка...».

Джон познакомился с мужем Йоко Тони. Тот же увидел в нем щедрого мецената и стал использовать это на полную катушку. Леннон профинансировал и проанонсировал андеграундное творение Йоко – «Фильм № 4», который все называли попросту «Задницы». Власти запретили крамольное кино, но это только подогрело интерес публики. Это был успех. И лишнее доказательство гениальности Йоко Оно в глазах ее нового друга. В итоге крепость пала, и Джон наконец-то ответил на любовь художницы. Он развелся с женой Синтией, Йоко тоже рассталась с мужем.

И начинается их волшебная история любви и единения. Джон так описывал свое отношение к Йоко: «Я всегда мечтал встретить художницу, в которую мог бы влюбиться. Я думал об этом, еще учась в художественном колледже. Когда мы познакомились и разговорились, я понял, что она знает то же, что знаю я, а может быть, даже больше. Меня это просто потрясло. Я понял, что напал на золотую жилу. Это был человек, с которым я мог не только договориться или разругаться, как с каким-нибудь старым приятелем, но с которым я мог еще заняться любовью и который мог погладить меня по голове, когда я уставал, болел или впадал в депрессию. Этот человек смог заменить мне мать. В общем, все было так, будто я выиграл большой приз».

Музыка, телевизор, долгие разговоры, фильмы, книги – они были так счастливы вместе, сутки проводили в постели, становились единым целым. В 1969-м Оно и Леннон обвенчались.

Однажды Йоко приходит мысль о том, что шумиху вокруг их свадьбы можно использовать для пропаганды мира во всем мире. Она задумала серию «постельных интервью» – супруги в белых одеждах, возлежа на кроватях, словно индийские гуру, вещали о пацифизме, призывали к миру и ратовали за вечные ценности. И если раньше в этой паре видели только смутьянов, наркоманов и развратников, то теперь за ними закрепился статус учителей и философов. Оно и Леннон выступали против войны во Вьетнаме, боролись за права заключенных и индейцев.

Почти все их проекты-перформансы придумывала Йоко. Зато на одном из «постельных интервью» в Канаде Джон Леннон прямо во время трансляции сочинил экспромтом песню Give Peace a Chance, премьера которой состоялась прямо на этом эфире.

Затем влюбленные выпускают совместный альбом, на обложку которого они сфотографировались в обнаженном виде.

Покорив Европу, Оно и Леннон отправляются завоевывать Нью-Йорк. Леннон на тот момент уже отдалился от «Битлз», полагая, что он перерос группу и ему пора заняться сольной карьерой. И верная подруга Йоко поддерживала его в этом убежде-

нии, возвращая в Джоне независимого художника и творца. Она «лепила» из мужа культовую личность, лишь бы он не остался в прошлом. Так, супруги решили приобщиться к андеграундному кинематографу, сняв серию собственных фильмов. Самыми известными (последний – скандально) были «Улыбка», «Две девственницы», «Автопортрет».

Затем наступает период творческого спада, Джон Леннон погружается в депрессию. Йоко решает, что им надо расстаться, хотя бы на время. Они разошлись в 1973 году на целых полтора года. Джон провел их в глубоком запое, однако, как ни странно, в этот период он напишет несколько замечательных песен, которые взлетят на вершины хит-парадов.

Случайно встретившись на одной из вечеринок в Нью-Йорке, Леннон и Йоко Оно вновь решают воссоединиться. К тому же Йоко почти сразу забеременела, и оба супруга были этим обстоятельством очень воодушевлены. У них рождается сын Шон. Как говорил сам Джон, если его первенец – это плод лишней бутылки виски, то Шон – это плод любви.

Семья Оно-Леннон съездила в Японию, чтобы помириться с родителями Йоко, затем вернулась в Америку и стала вести уединенный образ жизни. Джон говорил в этот период: «Я живу для себя, для нее и для нашего малыша. Если непонятно, что я счастлив, значит, вы ничего не понимаете». Йоко тоже, став матерью второй раз, вдруг выбрала здоровый образ жизни. Супруги полностью отказались от наркотиков, употребляют только натуральные продукты. К 1980 году, благодаря талантам Йоко в ведении бизнеса и преумножении капитала, Ленноны владеют земельными угодьями, фермерским хозяйством, недвижимостью.

Джону Леннону 40 лет, он полон планов и уверенности, что своими песнями способен изменить мир. Тогда же он подписывает контракт на свой, как окажется потом, последний прижизненный альбом.

Но, как писал Булгаков, «Аннушка уже пролила масло». Молодой охранник Марк Дэвид Чепмен уже прочитал в журнале «Эсквайр» статью, в которой автор сетует на то, что Леннон, бывший некогда «сообществом поколения», стал заурядным сорокалетним бизнесменом. Простить кумиру этого он не смог, и 8 декабря 1980 г. раздадутся роковые выстрелы...

Йоко Оно, пережив эту трагедию, нашла в себе силы жить дальше, продолжая приумножать славу Джона и поддерживая память о нем. Выпускает старые записи, организывает акции и концерты. «Мы просто любили друг друга. Все остальное – поп-история», – говорит Йоко.

Литература:

Виннер Д. «Вместе! Джон Леннон и его время».

Радуга, 1994 г.

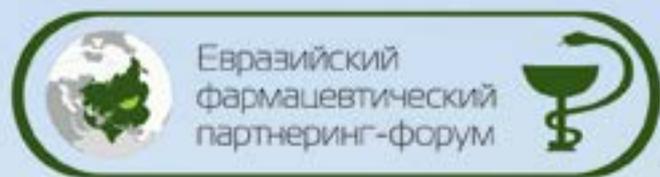
Голдман А. «Жизни Джона Леннона».

Молодая гвардия (серия ЖЗЛ), 2000 г.

Леннон С. «Мой муж Джон». КоЛиБри, 2009 г.

Оно Й. «Память о Джоне». У-Фактория, 2008 г.

Подготовила Наталья Григорьева



Интеграция в ЕАЭС: перспективы фармотрасли

12-13 мая 2015 года

Казахстан, г. Алматы
ул. Тимирязева, 42, Atakent Park Hotel

8 (727) 387 18 79, 317 1017
8 747 130 10 70, 8 707 761 62 80
nurgul@medsummit.kz, elena@medtt.kz

Проект «Преобразование»



Участница второго преобразования – Ирина Самохина. Ирина – домохозяйка, мама двоих детей, коренная алматинка, автолюбительница, предпочитает вести спортивный, активный образ жизни. Ирина приняла участие в проекте благодаря стараниям своей дочери, которая решила сделать маме подарок и передать ее в руки мастеров для преобразования и обновления. Ирина не боится экспериментов, очень смелая, позитивная и открытая.

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 MAXIMA, тел. 8 (727) 239-71-16
 ул. Рихарда Зорге, д. 18, ТРЦ MART, тел. 8 (727) 343-50-97
 г. Актобе, пр. Абылхайр-хана, д. 25, тел. 8 (7132) 54-12-32;
 г. Костанай, ул. Аль-Фараби, 48 ТРЦ "MART", тел. 8(7142) 52-25-61;
 пр. Абая, 109 В, уг. ул. Ауэзова, МФК "Globus", тел. 356-06-95
 г. Караганда, пр. Н.Абдилова, д. 25, тел. 8(7212) 91-20-97;
 г. Павлодар, ул. Ак. Сатпаева, д. 37, тел. 8(7182)32-74-574;
 г. Уральск, ул. Д.Нурпеисовой, д. 17/1, ТЦ "Атриум", тел. 8(7112) 500-226;
 г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д.110, ТРК "АДК", тел. 8 (7232) 56-00-64

Магазин модной одежды

promod

г. Алматы

Aport Almaty (трасса Алматы-Бишкек) +7 (727) 312-15-95
 Arbat Almaty, ул. Жибек жолы, д. 81, +7 (727) 271-44-25
 Almaty Mega 2, ул. Розыбакиева, д. 247, +7 (727) 250-04-57
 Dostyk Plaza, уг. пр. Достык и ул. Жолдасбекова, +7 (727) 222-13-76
 Almaty Sputnik, мкр. Мамыр-1, д. 8а

г. Астана

Astana Mega, Кургальджинское шоссе, +7 (7172) 79-14-43
 Astana Respublika, Проспект Республики, д. 18, +7 (7172) 21-53-32
 г. Усть Каменогорск, ТД Император, Проспект Ауэзова, д. 28, +7 (7172) 20-87-64
 г. Караганда, ТРЦ "CITY MALL", Проспект Бухар-жырау, д. 59/2, +7 (7212) 91-11-85
 г. Костанай, ТРЦ MART, Проспект Аль-Фараби, д. 48, +7 (7142) 52-23-16/52-23-18
 г. Актобе, Mega Aktobe, ул. Маметовой, д.4, +7 (7132) 77-70-86
 г. Актау, Микрорайон-2, дом.47В, +7 (7292) 30-28-59
 г. Уральск, ТЦ City Center, Проспект Евразии, 101, +7 (7112) 30-29-66





О ПРИЧЕСКЕ

Парикмахер-стилист Ерлан Утебаев решил не менять исходный цвет волос нашей героини – он у нее был медно-рыжий. Ерлан подобрал более темный и теплый оттенок рыжего для Ирины – после окрашивания волосы стали выглядеть объемнее, богаче, заиграли яркими бликами. Длину волос Ерлан максимально сохранил, освежил концы волос, поработал с челкой. В результате даже без макияжа Ирина изменилась: глаза заблестели, лицо стало ярче.

О МАКИЯЖЕ

В этот раз с макияжем нам помогала профессиональный визажист Ольга Эдильгириева – настоящий мастер своего дела! Ольга подобрала для Ирины макияж в терракотовой гамме. Для начала лицо Ирины очистили мицеллярной водой и тоником Biotherm, затем нанесли увлажняющую эмульсию Dior Dream Skin, следующий этап – база под макияж, тональный крем и пудра (все Make Up Factory). Основной акцент был сделан на глаза, им уделили максимальное внимание. Сначала на веки нанесли базу под тени, далее коричневым карандашом для глаз провели контур, затем нанесли коричневые тени – от темных до бежевых тонов; все хорошо растушевывали, под бровь и во внутренний уголок глаза добавили светлых теней, после чего накрасили ресницы тушью, придающей объем. Зеленые глаза Ирины обрели выразительность, игривость, стали более яркими. После этого визажист поработала над формой бровей, используя специальные тени для бровей (Make Up Factor). Для губ была выбрана помада нежно-розового оттенка. Завершающий этап – розовые румяна. Макияж получился ярким, но в то же время нежным, не кричащим. Черты лица нашей героини стали мягкими и женственными. Ирина была очень довольна результатом, и мы вместе с ней!





Образ для Ирины был подобран молодежный, свободный, городской. Нежный топ, пудровый розовый шарф и полосатый короткий пиджак отлично дополняют классические светло-синие джинсы прямого кроя – обязательная вещь в гардеробе этой весной. Дополняют образ удобные кеды золотистого цвета, небольшая персиковая сумка через плечо и коричневые солнцезащитные очки в роговой оправе.



Мира Кайрат

К нам в редакцию пришло письмо от первой участницы проекта «Преображение» Дамигуль Ниязовой, в котором она поделилась своими впечатлениями:

«Спасибо редакции журнала за участие в проекте "Преображение"! Мне очень понравилось! И сам журнал, и статья, и мои фотографии. Думаю, что очень хорошо получилось, дебют удался! Я получила огромное удовольствие, массу положительных эмоций!

Почувствовала себя звездой-фото моделью.

Спасибо за ваше терпение и доброжелательность!»



Ах, эти губы!..

Эту статью я хочу посвятить губам, уходу за ними, а также выбору подходящей помады и модным цветовым тенденциям. Губы всегда на виду, они о многом говорят, даже если сомкнуты; они привлекают к себе внимание, нуждаются в заботе и ежедневном уходе.

Губы – один из самых универсальных органов нашего тела. Они помогают нам принимать пищу, говорить, улыбаться, измерять температуру; наконец, именно губы мы используем, чтобы без слов сказать о своих чувствах, – когда целуем любимого человека. Доказано, что целоваться в губы очень полезно, ведь во время поцелуев сжигаются лишние калории, тренируются легкие, улучшается кровообращение и повышается настроение. Целуя друг друга в губы, мы чувствуем себя счастливее, ведь во время этого процесса в нашей крови образуется гормон счастья – эндорфин.

Губы – один из самых чувствительных органов человека. Тактильные ощущения губ в сто раз сильнее, чем у кончиков наших пальцев. Причина – в их особо тонком клеточном слое. Даже кожа лица, которую тоже считают довольно нежной, насчитывает шестнадцать таких слоев, а у губ их только пять. Когда мы смеемся или просто улыбаемся, приходят в движение 15 губных мышц.

Еще с древних времен женщины старались подчеркнуть красоту своих губ, сохранить их молодость и привлекательность. Губы могут не только очаровать, но и предательски выдать ваш возраст. Виною всему повышенная чувствительность губ к воздействию различных внешних и внутренних факторов, а также очень нежная и хрупкая структура.

Давайте перечислим все, что негативно отражается на наших губах:

- Солнечные лучи.
- Резкая смена окружающей среды.
- Неправильный или некачественный косметический уход.
- Экологические факторы (например, загрязненная атмосфера).
- Стрессовые ситуации.
- Температурные перепады при приеме пищи.
- Вредные привычки.
- Неправильное питание.
- Механические повреждения.



Все эти факторы ежедневно испытывают наши губы на прочность и могут привести к преждевременному старению, сухости и шелушению губ, нарушению их пигментации и эластичности.

Но самым разрушающим действием обладает время. С возрастом губы истончаются. Признаки старения губ заметны уже с 35–40 лет. Это и носогубные складки, и морщинки, и опущенные уголки губ. Гормональная перестройка организма в период менопаузы также негативно влияет на состояние губ. Их цвет может тускнеть, упругость утрачиваться.

Но не стоит сильно пугаться: хотя повернуть время вспять и невозможно, но замедлить его – задача реальная и вполне выполнимая. Существует масса народных и косметических средств, способных продлить молодость и красоту ваших губ.

Многие почему-то думают, что ухаживать за губами совсем не нужно: достаточно нанести губную помаду, и все. Это ошибочное мнение. Как говорилось выше, кожа губ очень нежная и чувствительная, она требует не меньшего ухода, чем кожа век. Вы можете самостоятельно делать нежный массаж при помощи зубной щетки или наносить природные питательные вещества (мед, огуречный сок, морковный сок, растительные масла). А можете воспользоваться современными достижениями косметологии. Существует множество бальзамов, питающих кожу губ, кремов-пилингов для губ, использование которых поможет вам удалить отмершие клетки кожи. Более радикальным выбором будет мезотерапия, инъекционная коррекция, контурная пластика, татуаж и, на крайний случай, хирургическая операция по изменению формы губ.

Если ваши губы часто обветриваются, то, скорее всего, вы их часто облизываете. Эта вредная привычка – результат стресса, нервного перенапряжения, так что понаблюдайте за собой. Так как слюна быстро испаряется с губ, то они (губы) быстро становятся сухими. Прибавьте к этому холод, пыль или сильный ветер – это настоящий стресс для ваших губ. Вам поможет сок алоэ, которым просто надо смазать губы. Помимо того, что этот сок полезный, он еще и достаточно горький, поэтому в следующий раз вы подумаете, прежде чем облизать губы опять. Также не забывайте пользоваться гигиенической помадой. Это средство содержит массу необходимых веществ для кожи губ. Чем чаще вы ею пользуетесь, тем лучше для ваших губ.

Если ваши губы шелушатся, то, вероятнее всего, у вас есть проблемы с обменом веществ или дефицитом витаминов А, Е и В, а также с недостатком воды в организме. А может быть, виной всему некачественная косметика. Иногда губы могут трескаться у людей, страдающих сахарным диабетом. Не полнитесь обратиться к врачу, если проблема не проходит со временем. Если губы трескаются только в уголках, то чаще всего это случается от авитаминоза, а именно от недостатка витамина В2. Так называемая «простуда на губах» является признаком того, что «спящий» вирус простого герпеса I типа очнулся. Это происходит из-за снижения иммунитета под влиянием простуды, гриппа, различных эмоциональных расстройств и многих других причин. Пользуйтесь специальными кремами и мазями на основе ацикловира: они помогают быстрому заживлению простуды. Если простуда не проходит в течение 10 дней, отправляйтесь к врачу: простуда может сигнализировать о серьезных заболеваниях!

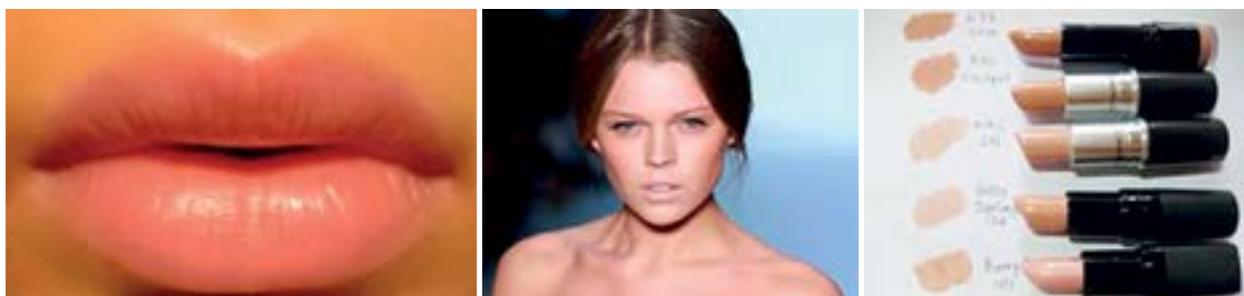
Психологи уверены, что форма губ может многое рассказать о характере человека. Еще Аристотель считал, что губы и форма рта человека являются своеобразным индикатором состояния его души. Маленький ротик бантиком или вишенкой говорит об обаянии, кокетстве, незлобности и легкомысленности его хозяйки. Выпяченная вперед нижняя губа – о самолюбии. Губы, напоминающие рыбий рот, раскрывают властную и амбициозную натуру. Уголки губ, постоянно поднятые вверх, характерны для человека с логическим

ПОДИУМ

складом ума, очень упорного и красноречивого; еще такой рот имеют весьма одаренные в художественном плане личности. Тонкие узкие губы говорят об эмоциональной холодности, щепетильности, расчетливости, но, как правило, люди с такими губами часто становятся видными членами общества благодаря своей необычайной энергии и безграничному энтузиазму. Большие и толстые губы – признак повышенной чувствительности и добродушия. Такой человек хорошо владеет своими чувствами и эмоциями, его трудно вывести из себя.

Губы – это часть лица, которая всегда притягивает взгляд собеседника и вызывает живой интерес у окружающих. Как же сделать их красивыми и привлекательными? Конечно же, при помощи декоративной косметики. Сегодня помада является одним из самых популярных средств подчеркивания женской красоты и находится она в сумочке практически каждой представительницы слабого пола. История губной помады насчитывает более 4 500 лет. Уже в те времена женщины знали, что красивые губы способны разбивать мужские сердца. Современные помады не только предназначены для того, чтобы сделать женщину еще красивее, но и дарят губам увлажнение, ухаживают за ними, защищают, поэтому в ежедневном макияже использовать помаду не только можно, но и нужно! Какие же оттенки губной помады в моде сегодня?

На первом месте – все оттенки «нюд». Помада с эффектом «без помады», как бы это ни было парадоксально, на пике популярности. «Естественность во всем!» – таков главный девиз ведущих косметических фирм и известных визажистов.



На втором месте – сочный оранжевый. Кораллово-апельсиновые оттенки – еще один сугубо весенне-летний тренд.



Третье место – арбузный сорбет. Красивый, насыщенный и очень аппетитный красно-розовый оттенок, напоминающий о фруктово-ягодном сезоне.



Четвертое место за благородным рубином. Рубиново-винный, страстный оттенок ломает все стереотипы и доказывает, что темная помада имеет право на существование и в теплый сезон.



Вот такие модные тенденции весенне-летнего сезона предлагают нам визажисты.

Теперь рассмотрим вопрос о том, как правильно наносить макияж на губы. Чтобы губы выглядели идеально, недостаточно всего лишь нанести на них помаду или блеск. Первоначально необходимо выбрать для себя подходящий оттенок помады, ориентируясь на свою внешность, цвет кожи, волос, глаз. Советую всегда пробовать цвет на губах. Во многих магазинах для удобства выбора есть палитры образцов помад, вы можете нанести на губы понравившиеся оттенки и убедиться, подходит ли вам эта помада по цвету, текстуре, запаху и пр.

Для того чтобы правильно накрасить губы, необходимо их слегка припудрить – так контурный карандаш ляжет на губы ровно и аккуратно. Затем нужно провести линию по контуру губ, если вас устраивает объем; если нет, то слегка выйти за контур губ либо, наоборот – чтобы визуально сузить губы – отступить от контура несколько миллиметров. Контурный карандаш для губ должен быть натурального оттенка, в тон вашим губам либо на тон светлее выбранной помады, но не темнее – это давно не модно! Затем нужно накрасить губы помадой любимого оттенка от центра губ к их уголкам. На центр обеих губ нанесите блеск для сияния. Если вы хотите, чтобы помада придавала губам объем, стоит обратить внимание на жидкие помады или блески для губ: они придают губам соблазнительный вид. Вечерний макияж для губ предполагает более яркие и насыщенные оттенки губной помады. Нанесение таких оттенков – процесс более длительный и трудоемкий. У ярких губ должно быть идеальное покрытие и обязательный контур.

Думаю, что ограничиваться одним оттенком помады – ошибочно, нужно иметь в арсенале несколько разных губных помад: по цвету, фактуре и назначению (бальзам для губ, повседневная помада натуральных оттенков, блеск для губ, помада для особых случаев, глянцевая помада, атласная, матовая – вот сколько разнообразных вариантов необходимо для настоящих модниц). Ведь так интересно быть разной, меняться и экспериментировать!

Как выбрать качественный продукт? В состав любой помады входят 4 компонента: основа, ароматизаторы, красители и добавки. Основа состоит из воскоподобных веществ и масел. В качестве добавок чаще всего используют витамины Е и А. Необходимо помнить, что помада должна иметь приятный запах, легко наноситься и ровно ложиться, не должна стягивать губы, скатываться. Поверхность ее должна быть гладкой, без подтеков, капелек, вкраплений. После нанесения помады на губах должно оставаться приятное ощущение, без чувства тяжести. Помада не должна таять и растекаться под воздействием тепла и солнца. Сама конструкция помады должна иметь прочный стержень. Средний срок хранения помады – один год, но она прослужит дольше, если хранить ее в холодильнике.

Сделайте уход за своими губами постоянным, и пусть ваши губы покорят не одно сердце!



Мира Кайрат

Тибет мистический и реальный

Согласитесь, читатель, всякое путешествие требует серьезной подготовки. Вот и нам с вами, чтобы отправиться в очередное путешествие, тем более отвечающее теме данного выпуска, надо хорошенько подготовиться. Итак, начнем.

А начнем мы издалека. Вдумаемся в формулировку темы этого номера: «Наука и религия». В советские времена, в годы воинствующего атеизма, мы воспринимали эти два понятия, стоящие по разные стороны союза и, как антагонистические. Еще бы! Наука в нашем сознании могла только противостоять религии и никак иначе! Но время идет. И сегодня мы вряд ли станем утверждать, что в сочетании «наука и религия» союз и служит для выражения противопоставления этих двух понятий. Вернее, даже не понятий, а того, что за ними стоит. А стоит за ними огромное содержание, которое сейчас, с развитием науки, буквально на наших глазах теряет былое противостояние. Сегодня мы становимся свидетелями того, что наука и религия находят

все больше и больше точек соприкосновения и не только не противоречат друг другу, а напротив, взаимно дополняют друг друга. И, чтобы продемонстрировать это, мы с вами отправимся не в Мекку или Иерусалим, эти незыблемые святыни для всех приверженцев традиционных религий, а направим свои стопы в сторону суровых тибетских гор, ибо там находятся всем известные и ныне особенно популярные «места силы», куда ежегодно устремляются толпы туристов, желающих прикоснуться к великой тайне.

Итак, Тибет. Огромное и самое высокое в мире плато – «крыша мира». Многострадальная земля с суровым климатом и непрехотливыми жителями,



в чьих глазах читается вековая мудрость предков, источником которой является древняя неизблемая вера в достижение просветления, нирваны. Тибет хранит в себе много тайн и загадок, и этим объясняется неугасающий вот уже на протяжении многих десятилетий интерес к этой суровой земле. К ней всегда неизменно тянуло не только исследователей, паломников, движимых целью найти и постичь сокровенное знание, но и захватчиков и авантюристов. Даже Гитлер в свое время организовал экспедицию в Тибет с целью обрести неведомую мистическую силу для реализации своих планов о мировом господстве.

Тибет, этот величайший храм природы, с устремленными в небо пиками Гималаев и непостижимой в своей суровой красоте природой, словно создан из мифов, легенд и сказаний. Именно здесь, в Тибете, скрывается загадочная Шамбала, источник всей мудрости мира. И одну из самых главных тайн Тибета хранит в себе знаменитая мистическая гора Кайлас (Кайлаш).

Эта священная гора, называемая тибетцами Канг Ринпоче (Сокровище Снегов), является центром Вселенной, осью земли для многочисленных адептов четырех религий: буддизма, индуизма, джайнизма и бон. Индуисты считают, что на вершине Кайласа находится обитель одного из верховных богов – Шивы. Когда вершина Кайласа окутана облаками, видны вспышки света, на которых якобы можно видеть многорукое существо. Согласно Вишну-Пуране, пик Кайлас является отображением или образом Меру, космической горы в центре Вселенной. Для буддистов Кайлас – место обитания Будды в инкарнации Самвара. Джайны почитают Кайлас как место, где их первый святой достиг освобождения. Для последователей древней тибетской традиции бон гора Кайлас и лежащее у его подножия озеро Манасаровар с «живой» водой являются сердцем древней страны Шангшунг, где зародилось учение бон. Кайлас, который в боне называется Юнгдрунг Гу Це (Девятиэтажная Гора Свастики), – это средоточие жизненной силы и главного принципа «Девяти Путей Бона». Здесь основатель религии бон Тонпа Шенраб спустился с небес на землю.

В религиозных текстах буддизма и индуизма о Кайласе говорится следующее: «Никто из смертных не смеет взойти на гору, где обитают боги; тот, кто увидит лики богов, должен умереть». Древние легенды гласят, что Кайлас сбрасывает любого, кто посмеет взобраться на него, а у тех, кто прикоснулся к горе, возникают язвы, не заживающие несколько недель. Так это или нет, но известно, что до сего дня ни одному альпинисту не удалось достичь вершины святой горы. Издание «Одинокая планета» отмечает, что разрешения для восхождения на Кайлас выдавались китайскими властями всего два раза: один раз испанской экспедиции, которая была отменена из-за протестов верующих



Тибет хранит в себе много тайн и загадок, и этим объясняется неугасающий вот уже на протяжении многих десятилетий интерес к этой суровой земле

и мировой общественности, второй раз – Рейнгольду Месснеру, известному покорителю восьмимысячников. Однако опытный альпинист провел некоторое время рядом с горой и отменил восхождение по неизвестной причине, ограничившись лишь рекордным (за 12 часов) прохождением кобы – ритуального обхода вокруг священной горы. Других попыток покорить вершину Кайласа не предпринималось. Но любители мистики рассказывают, что четверо альпинистов, все-таки решившихся на рискованный подъем, в течение двух-трех лет стремительно состарились и умерли от различных болезней. А один довольно известный российский путешественник утверждает, что, после того как они с товарищем прикоснулись к горе, на ладонях у них появилась короста, которая заживала в течение нескольких дней.

Чем же объясняется феномен этой горы? Раз она окутана таким мистическим ореолом, значит, тому есть какие-то причины. Кайлас интересен тем, что представляет собой почти правильную пирамиду, грани которой имеют четкую направленность по сторонам света. На южной стороне горы расположена вертикальная трещина, которая примерно посередине пересекается горизонтальной. На закате тени, отбрасываемые выступами скалы, вырисовывают на ней громадное изображение свастики, вот почему представители религии бон называют Кайлас Горой Свастики. Предания тибетских лам говорят о том, что грандиозный комплекс гор во главе с Кайласом – это древний город, построенный Сынами Богов. Некоторые исследователи вторят им,

ПУТЕШЕСТВИЯ

утверждая, что Кайлас – не что иное, как пирамида, то есть творение рук человеческих. Более того, они уверены, что Кайлас внутри полый, также, как и находящийся рядом «саркофаг» Нанду – слоистая гора, имеющая горизонтально вытянутую форму.



Южная сторона Кайласа

**«Никто из смертных не смеет
взойти на гору, где обитают
боги; тот, кто увидит лики
богов, должен умереть»**

Высота горы Кайлас точно не определена, большинство ученых сходятся на цифрах от 6638 до 6890 метров. Однако широко распространено утверждение, будто Кайлас имеет высоту 6666 м. И эта мистическая цифра чудесным образом повторяется в других характеристиках священной горы. А именно утверждается, что монумент Стоунхендж удален от горы на 6666 километров. (иногда называют другую цифру – 6714.) Такое же расстояние от скалы до северного полюса – 6666 километров, а до южного полюса расстояние увеличивается ровно вдвое. Некоторые исследователи утверждают, что существует некая взаимосвязь между тибетскими, египетскими, мексиканскими пирамидами, островом Пасхи и комплексом Стоунхендж: в их расположении на Земле существует строгая математическая закономерность (подробнее об этом см. на сайте www.objectiv-x.ru).

Пирамидальная снежная вершина Кайласа видна отовсюду, и тибетцы во время молитв обращаются в сторону священной горы. Большинство верующих стараются совершить обязательный ритуальный обход горы – кору. Это нелегкий путь длиной в 53 километра, который паломники проходят в среднем за 14 часов, причем делают это, непрерывно совершая поклоны и простирания. Туристы

же могут позволить себе растянуть этот путь на три-четыре дня, делая привалы в специально отведенных для таких целей гестхаусах или маленьких монастырях, где в совершенно аскетических условиях живут буддистские монахи. Тибетцы считают, что лучше всего совершить кору не один, а три или тринадцать раз. А тот, кому удастся пройти по священному маршруту 108 раз, вырвется из круга перерождений и достигнет просветления Будды.

На вершине одной из гор рядом с Кайласом есть небольшая скала, издали напоминающая статую сидящего человека. Она получила название «Читающий человек». Вопреки утверждениям любителей мистики о том, что к этой статуе невозможно подобраться близко, члены экспедиции, организованной «Комсомольской правдой», достигли этой вершины и обнаружили, что «читающий человек» – это не что иное, как скала, вблизи совсем не похожая на статую человека. Но подобные разоблачения отнюдь не охлаждают пыл сторонников мистических теорий и не способны разочаровать многочисленных туристов, желающих покорить вершины Тибета.

Не останавливает любопытных туристов и предположение, что в районе Кайласа действует некая сила, способная сжимать время. Члены одной из экспедиций рассказывают, что за 12 часов коры у них отросли ногти и бороды, как если бы путь длился две недели. Другая экспедиция нашла в районе Кайласа так называемые «зеркала времени», которые, по предположению исследователей, работают аналогично тем, что в свое время изобрел известный советский ученый Николай Козырев, считавший, что время – это энергия, способная «сжиматься» и «растягиваться». Эксперименты Козырева в свое время были запрещены, поскольку последствия их были непредсказуемы и могли оказаться опасными. Справедливости ради отметим, что есть немало ученых, опровергающих эту информацию.



Еще одна достопримечательность Тибета – это, безусловно, монахи. Уже несколько тысяч лет они живут в этих труднодоступных местах, стремясь постичь «великое колесо перерождения» и овладеть искусством смерти. Они принимают монашество еще в отрочестве, отрекаясь от мирской жизни, и их дни проходят в трудах, молитвах, медитациях и чтении древних священных текстов. Предания гласят, что монахи обладают сверхъестественной силой, им доступны давно забытые тайны человеческого разума, они способны взмывать в воздух, превращаясь в радугу. И доказательством этих чудес могут служить найденные в Тибетских горах мумии. Одна из них была случайно обнаружена в 1975 году на границе между Китаем и Индией военными, расчищавшими завалы на дороге после землетрясения. Находка была помещена монахами на алтарь в специально построенной хижине, и к этой святыне потянулись паломники. Мумией заинтересовались английские ученые во главе с Виктором Мейером. Их кропотливый труд по исследованию останков монаха привел к шокирующим результатам. Во-первых, кожа монаха отлично сохранилась, лишь кое-где была поедена молью. Никаких следов бальзамических веществ или химических соединений не было, что говорит о естественной мумификации монаха. Радиоуглеродный анализ волос показал, что мумии было не меньше 500 лет. Тщательно изучив тысячелетние традиции буддистских монахов, исследователи пришли к выводу, что этот монах самомумифицировался. Для этого он голодал в течение трех месяцев, в результате чего его мышцы и внутренние органы усохли; бактерии, лишённые жизнеобеспечения, погибли. Он сидел в позе риши, колени были притянуты к подбородку. Пояс гомба, обмотанный вокруг шеи и бедер, был нужен ему для того, чтобы медитировать, не нарушая позу, и постепенно лишая себя кислорода. Он умер в процессе джогчен – одной из высших форм медитации. Его высохшее тело прекрасно сохранилось в условиях холодного и сухого климата. Когда-то в Гималаях были сотни таких мумий, но во времена «культурной революции» китайские власти начали их уничтожать. Тогда тибетцы сами кремировали эти мумии, чтобы не допустить поругания святынь.

А что же современные монахи? По призыву Его Святейшества Далай-ламы XIV сегодняшние буддистские монахи активно изучают естественные науки, чтобы идти в ногу со временем. Они считают, что завоеванию Тибета Китаем во многом способствовало и то обстоятельство, что в течение долгих тысячелетий Тибет жил изолированно от остального мира. «Поддержание этой старой традиции не поможет воспитать монаха XXI века», – сказал один из настоятелей буддистского монастыря.

«Приобщение монахов к естественнонаучным предметам не означает, что мы отступаем от нашей системы верований, – говорят современные буддисты. – Наука и религия идут в одном направлении,

Монахи – еще одна достопримечательность Тибета



Современные буддистские монахи

но мы не делаем попыток привести их к общему знаменателю». А вот что по этому поводу сказал Далай-лама: «Традиционно в буддизме, исследуя реальность, мы опираемся на четыре принципа: закон природы, принцип зависимости, принцип функциональности и логические доказательства». А разве не таковы же методы научного обоснования? Обучая тибетских монахов современным естественным наукам, их учителя, европейцы, сами многому учатся у последователей древнего буддистского учения. Артур Зайонц, почетный профессор Гарвардского университета, заявил: «Благотворные результаты медитаций и созерцательных практик не должны оставаться только достоянием монахов». По мнению профессора, эти практики прекрасно дополняют обучение в любом колледже, ведь еще Альберт Эйнштейн говорил: «Человек, больше не способный благоговейно замереть в ощущении тайны и чуда, практически мертв».

Надеюсь, уважаемые читатели, мы не утомили вас длинным рассказом о Тибете, о его вековых традициях и потрясающих воображение возможностях монахов. Уверяем вас, что мы не передали и десятой доли всех тех чудес, тайн и загадок, которыми полна эта древняя земля. Нам бы хотелось надеяться, что рассказ этот подвигнет вас на смелый, хотя и нелегкий путь. Путь в сторону Тибета – туда, где таятся великие знания о мире и человеке.

Полина Шаповалова

Мне свободно, но не забывай о реальности



Вит Мано, ученик Ошо,
мастер медитативных практик,
сертифицированный массажист,
мануальный терапевт,
финалист «Битвы экстрасенсов»

Стоит ли разделять науку и религию по разные стороны баррикад? В своей сути они не являются антагонистами друг другу, они просто используют различные методы познания мира: наука делает это в материальной плоскости, религия – в духовной. Однако чем стремительнее развивается наука, тем больше люди видят необходимость в достижении внутренней гармонии и духовного баланса. Некоторые обращаются за помощью такого рода к традиционным религиям, кто-то отправляется в путешествия в поисках духовных учителей. Как раз в связи с этим растет интерес к восточным знаниям, где особое место занимает учение Раджниша Ошо, которое понятно современному образованному человеку и содержит в себе мудрость учителей практически всех существующих религий. Издано очень много книг Ошо, которые пользуются широкой популярностью. Однако помимо новой философии, изложенной в книгах, Ошо разработал еще 112 динамических техник и медитаций, позволяющих человеку быть в гармонии с собой и окружающим миром. Это очень сильные и эффективные психотерапевтические техники, которые помогают избавиться от эмоциональных проблем – подавленного гнева, фобий, стресса, ревности, зависти и открыть в себе способность любить, радоваться жизни без особых причин, как это было когда-то в детстве, и при этом быть осознанными и сбалансированными. Стоит отметить, что многие техники Ошо переключались в телесно-ориентированную психотерапию и уже научно доказана эффективность многих из них. Это как раз тот редкий случай, когда духовное поддается научному объяснению.

Ошо уже давно нет, но он оставил много учеников, которые продолжают делиться тем, чему научились у своего мастера. Один из них – Вит Мано, достаточно известный на постсоветском пространстве, в том числе и в Казахстане, мастер медитативных практик Ошо. Многие знают его как финалиста шоу «Битва экстрасенсов». Однако, по мнению самого Вит Мано, экстрасенсорные способности раскрываются в человеке лишь после того, как он привносит в свою жизнь медитации. «Эти способности естественны для каждого. Они заложены самой природой», – утверждает Мано.

Совсем недавно Свами Вит Мано приезжал в Алматы и давал здесь трехдневный семинар. В один из вечеров нам удалось записать беседу с этим уникальным человеком.

Конечно, вначале мы решили узнать, что думает Мано о психологии и психотерапии, о тех областях науки, к которым он наиболее близок в своей деятельности.

– Психология и психотерапия, по сути, имели те же цели, что и Ошо, создавая свои методы: все хотели помочь человеку жить более счастливой жизнью. Проблема науки в том, что она достаточно ортодоксальна, в ней присутствует большая иерархия, что блокирует спонтанность, поток жизни, тормозит развитие. Ошибкой современной психологии также является то, что она слишком ушла

начинают больше верить в себя и себе, становятся более независимыми, осознанными, успешными и в бизнесе, и в личной жизни. Безусловно, мы работаем с эмоциями, нам важно выплеснуть все, что накопилось, и мы используем для этого самые экологичные способы, мы не причиняем никому вреда.

Проблема многих людей в том, что они привыкли подавлять в себе негативные эмоции, ведь это неправильно – выплескивать свой гнев на другого человека, поскольку это превращается в цепочку гнева, когда гнев передается эстафетой от одного к другому. Важно наблюдать за своим гневом. Но также неправильно и подавлять этот гнев в себе, потому что, поступая таким образом, мы словно разворачиваем этот гнев внутри себя, и он начинает атаковать нас самих, а это в свою очередь является причиной возникновения многих аутоиммунных заболеваний. На своих семинарах я обучаю людей тому, как высвобождать негативные эмоции, а любовь и покой внутри нас самих рождаются непринужденно, поскольку это есть наша суть, природа. Одно могу сказать, что эти техники и медитации очень эффективны, хоть со стороны иногда и выглядят странно. Но главное – они работают. Поэтому, когда у меня просят совета в той или иной ситуации, часто он очень предсказуем: занимайтесь медитациями Ошо, ешьте здоровую вегетарианскую пищу, откажитесь от сладостей, занимайтесь спортом.

«Объятия - это прекрасный момент, позволяющий нам взять паузу: уйти от дел, которые мы собирались сделать, и ненадолго задержаться в своем сердце»



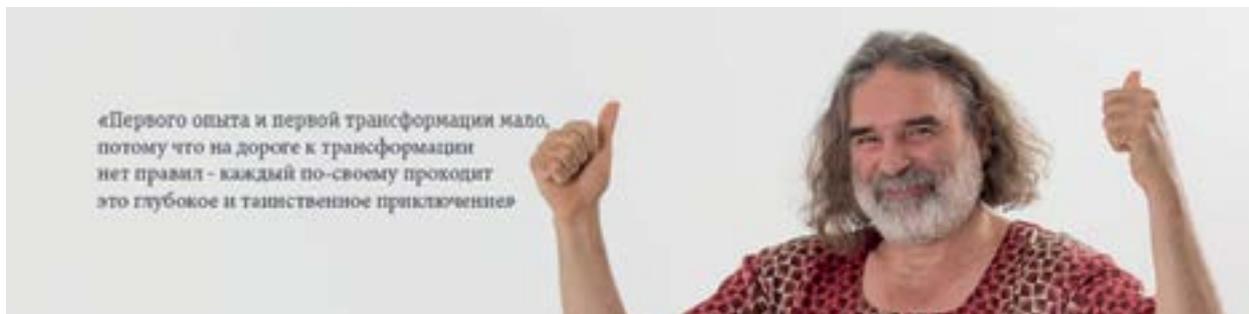
в ум. Тогда как ум – это всего лишь одна из энергий, очень важная, не спорю, но всего лишь одна, при помощи которой можно познавать мир. А ведь у человека есть еще интуиция, есть сердце. К тому же многие философы, психотерапевты создали целые направления, описав всего лишь свой собственный опыт (со своими личными нерешенными проблемами, фобиями), и возвели его в догму – например, Фрейд. Для большинства людей учение Фрейда неприемлемо и бесполезно.

– Мано, но некоторые техники на ваших семинарах тоже выглядят странно: там нужно и плакать, и кричать, и смеяться, и танцевать. Наверняка есть такие, кто думают: а что подумают обо мне, если я буду это делать?

– На самом деле неважно, что скажут люди. Важно, что те, кто приходит ко мне на семинары, вытирают для себя лучшую жизнь. Важно то, что они

– Люди часто идут на ваши семинары, чтобы избавиться от разного рода зависимостей: табакокурения, алкоголизма, наркомании. Реально ли медитации могут помочь в этих случаях?

– Медитации помогают избавиться от негативных эмоций. Что лежит в основе алкоголизма? Подавленный гнев и стрессы. Когда человеку показываешь иные способы высвобождения негатива, если он достаточно умен, он начинает это использовать. Но бывают и другие случаи. Одна женщина приходила ко мне на занятия по медитации. Ее муж находился во власти героина. А она зарабатывала продажей сигарет. Но она даже не представляла, какое разрушение приносит в этот мир своей работой. Я сказал ей: «Меняй работу. Твою семью разрушает одна зависимость, а ты при этом помогаешь развивать другую зависимость. Займись чем-то, в результате чего свежая



энергия придет в твой дом». Это очень важно – не делать ничего такого, что несет угрозу жизни. Мы сами принимаем решение, какой работой заниматься. Будет она нести разрушение в этот мир или нет, зависит только от нас. Стал бы я торговать табаком? Конечно, нет, потому что табак несет разрушение, а не созидание. Но позови меня волонтером на строительство детских площадок, я соглашусь, не задумываясь. В процессе принятия решений нам стоит взвешивать потенциальные поступки и думать, что мы хотим внести в этот мир – разрушение или созидание.

– Что является для вас самым главным?

– Самое главное для меня – открывать мою любовь, раскрывать свой потенциал, свою связь с миром. Быть творческим, насколько это возможно. Сейчас я понимаю, что обладаю определенными знаниями и техниками, которыми бы хотел помогать людям в решении их проблем, будь то физическое здоровье или эмоции. Я знаю, как помочь людям. Какие-то техники я изучил, какие-то сам разработал. И для меня сейчас главное – обучить как можно больше людей. Только недавно я рассказывал об Ошо на семинаре, делился эмоциональными переживаниями, которые очень важны в отношениях в семье. И подобные знания помогают решить не только какую-то проблему в себе, в которой ты застрял, но и проблемы твоих близких. Я стараюсь работать над этим, развивать программы для других людей, которые в свою очередь смогут обучать других. И для меня самое важное сейчас – делиться теми знаниями, что у меня есть, которые я в себе раскрыл, чтобы другие люди могли понять что-то про себя и тоже что-то изменить. Для кого-то это обучение, как поддерживать физическое здоровье, для кого-то – эмоциональное состояние: у многих людей есть с этим проблемы. Так что для меня главное – делиться любовью и знаниями. А еще мне очень нравится бывать в разных местах.

– Что вы думаете о счастье?

– Я просыпаюсь счастливым каждый день. Что я думаю о счастье? Я не думаю об этом постоянно. Но я могу рассказать свое видение. Во-первых, стоит уделять должное внимание своему телу, заботиться о нем, делать все, что в наших силах, чтобы проявлять свое творчество в любви. Что это означает? Это может иметь множество значений. Когда

я учился в университете, я участвовал в программе, которая помогала сиротам. По этой программе один или два дня в неделю без какого-либо вознаграждения ты становился папой для конкретного ребенка. Понятно, что тебе всего 19–20 лет, ты никогда раньше не был папой, не знаешь, как это делать, но ты просто даришь свое время ребенку. Учишь его играть в бейсбол, ведешь в зоопарк – в общем, занимаешься с ним. И для меня это была отличная возможность делать что-то интересное. Я отказываюсь верить в рутину, в которой застревают люди с их скучной работой, где все по плану: первое, второе, третье... Я не верю в подобные вещи, жизнь должна быть наполнена творчеством. Делай то, что ты умеешь хорошо делать, учишься через это и думай внимательно, куда дальше ты хочешь направить свою творческую энергию. Так что счастье для меня – это новый взгляд на интересные вещи, умение ценить творчество других. Не застревать за грязными грузовиками в пробке, но делать что-то, чтобы не наполнять свое тело ядами, быть очень внимательным к своему телу, достигая таким образом счастья на физическом уровне. Что касается душевного уровня – стоит заботиться о своих эмоциях. Что касается дружбы, то мне нравится иметь много друзей, мне нравится извлекать опыт из общения с разными людьми, мне нравится изучать культуру разных стран. Я уверен, что каждый человек наделен особым даром.

– Вы всегда говорите, что жизнь удивительна...

– Да, так и есть! Но нужно быть осознанным в своей жизни. Я говорю, что жизнь удивительная, но я не смотрю на нее через розовые очки. Знаете ли, жизнь не такая безопасная штука, как кажется. Люди совершают поступки, берут на себя риск, и бывает, что проигрывают. Кто-то открывает свой бизнес, а потом теряет его. А кто-то едет в путешествие, и самолет терпит аварию. Всегда, когда что-то делаешь, есть определенный риск. И в этом отношении свобода и смерть идут рядом. Собственно, я убежден, что свобода заключается в уверенности, осведомленности. Чем больше мы знаем, тем меньше неприятных инцидентов. И чем больше мы доверяем себе, тем больше у нас свободы действовать. Понятно, что я не могу подняться на небоскреб и начать летать как птица. Это невозможно, как сильно бы я этого не хотел. Живи свободно, но не забывай

о реальности. И будь творческим по жизни. У некоторых людей нет свободы действий, потому что они живут условностями и ложными установками, что они не заслуживают любви и хорошей жизни. Возможно, родители такого человека постоянно ругались и спорили, и в такой обстановке он родился. И он думает, что другого не заслуживает. Или мама говорит дочери, что она некрасивая, или слишком толстая, или слишком худая, или нос у нее слишком длинный. Так у человека зарождаются комплексы. Он сам начинает ограничивать себя, собственную свободу. И это не дает ему раскрыться, найти хорошего спутника, хорошую работу, потому что голоса внутри него продолжают напоминать ему, что он этого не заслуживает. Все это часть большой игры, с которой каждый из нас сталкивается. И тут мы обращаемся к медитациям, чтобы заново открыть в себе эту свободу мышления, начать доверять себе, любить себя. Можно обратиться к определенным техникам, чтобы начать вести себя свободно и независимо. Например, доктор, к которому вы обратились, чтобы похудеть, дает вам рекомендацию ходить каждый день по 30 минут. А кто-то обращается к медитациям, чтобы не бояться делать какие-то вещи в своей жизни, обретая внутреннюю свободу и силу, и направлять свою энергию в русло творческого созидания, а не разрушения. А кто-то постоянно нервничает, и такому человеку нужна тихая, спокойная медитация, которая помогает расслабиться после работы. Разные люди выкарабкиваются из своих несвобод разными путями. И зачастую мы все связаны с тем опытом, который получили в семье. Если родители были счастливы, любили, были уверены в себе – ребенок вберет в себя все эти качества. Но, как вы знаете, это происходит не со всеми, даже не с большинством. Многие люди впадают в депрессию, им не хватает понимания. У них есть работа, есть деньги, но они несчастливы, они несвободны. И, когда смерть подбирается все ближе, они понимают: «Ничего себе! Это же все, что у меня есть, а я не ценил этого. Все время стремился стать богаче, чем мой сосед. Фокусировался на том, чтобы стать руководителем, сосредотачивался на отношениях, которые того не стоили». И вот время уходит, и ты начинаешь ценить вещи, на которые раньше не обращал внимания. Поэтому я всегда говорю об осознанности. Этому учат все медитации Ошо.

– Что вы хотели бы пожелать всем казахстанцам, может быть, дать какие-то рекомендации?

– В Казахстане есть очень большой интерес к развитию духовности. Мне приятно видеть, что ваша молодежь стремится вести здоровый образ жизни. Вся страна развивается. И каждый раз, приезжая сюда, я чувствую здесь очень позитивную энергетику, здесь очень хорошие люди. Единственное, что я хотел бы порекомендовать всем казахстанцам: казахская диета – не самая лучшая в мире. Постарайтесь быть более осознанными в употреблении

мясной пищи, поскольку она зашлаковывает ваш организм. Если нет возможности совсем отказаться от мяса, после 35 лет важно ограничиться птицей и рыбой, чтобы избежать многих серьезных заболеваний (рак, гипертония, артриты). Здесь не стоит вопрос о том, насколько вкусно или невкусно, здесь вопрос осознанного отношения к своему здоровью.

– Мано, когда вас снова ждать в Казахстане, есть ли уже даты вашего следующего приезда?

– С 19 по 21 июня я снова буду в Алматы, и это будет специальный трехдневный семинар об осознанности, о том, как развить свою интуицию и достичь в жизни всего, чего хочешь. Тема семинара звучит так: «Жизненный путь: осознанность и интуиция».

Есть хорошая новость для астанчан. С 4 по 6 июля состоится трехдневный семинар в Астане, где каждый участник раскроет в себе очень важное – свои супервозможности, желание и стремление жить полной жизнью, достигать, не сдаваться. В каждом из нас содержится намного больше, чем мы можем предположить. Это творческий процесс познания себя. Тема семинара – «Энергия жизни: второе дыхание». Буду рад встрече и возможности поделиться знаниями и энергией. Посылаю вам много-много любви. Ваш Мано!

Беседовала Татьяна Цапенко

Летние семинары Вит Мано в Казахстане!

«Жизненный путь: осознанность и интуиция»

Алматы – 19, 20, 21 июня

«Энергия жизни: второе дыхание»

Астана – 4, 5, 6 июля

Есть возможность индивидуальных сессий.

Скидки при раннем бронировании.

Дополнительная информация,
бронирование билетов по телефонам:
+7 777 44 6 5555; +7 771 409 71 07



Организатор: Центр динамических медитаций Ошо – Body&Soul Centre
г. Алматы, ул. Братьев Абдуллинных, 38
www.bodysoul.kz

Почитание во имя Бога

И ОПЫТЫ ВО ИМЯ НАУКИ

Тема выпуска «Наука и религия» имеет самое непосредственное отношение к миру животных. Все мы с вами хорошо знаем, какой огромный и воистину неопределимый вклад внесли в науку животные – как беспозвоночные, так и позвоночные. Важные области исследований, где используются простейшие и беспозвоночные, – это биология развития, генетика и эволюция. Наиболее популярны у ученых-генетиков опыты с мушками-дрозофилами и нематодами (круглыми червями), с маленькими рыбками данио-рерио, крысами, мышами и т.д. Из более крупных представителей фауны в научных экспериментах чаще всего используются кролики, приматы, собаки и кошки. Конечно, использование животных в научных экспериментах – очень непростой в этическом плане вопрос, и в мире существует немало обществ и движений в защиту животных, деятельность которых неоднократно прерывала самые жестокие опыты, проводившиеся во имя науки.

Но как бы мы ни относились к опытам на живых существах, а все-таки вынуждены признать, что все достижения медицины XX века, например методики лечения диабета и лейкемии или трансплантация органов, так или иначе связаны с испытаниями на животных. Кроме фундаментальных и прикладных биологических исследований, живых существ используют для опытов в космических лабораториях, на военных предприятиях, для тестирования лекарств и бытовой химии.

Итак, собаки – легко обучаемые, привыкшие к человеку и очень сообразительные животные – чаще всего принимают участие в психологических экспериментах. Обычно для опытов используются некрупные и дружелюбные гончие. На рубеже XIX и XX веков тысячи собак стали объектами исследований при изучении условных и безусловных рефлексов, а также нервной системы. Исследования известного нам всем со школьной скамьи академика Павлова изменили представления о механизмах высшей нервной деятельности позвоночных, а также внесли вклад в ветеринарную медицину, изучение механизмов пищеварения и дрессировку домашних животных. А самая известная серия опытов с участием собак – это, безусловно, полеты в верхние слои атмосферы и космос, о чем мы рассказывали в предыдущем номере.

Хотя с точки зрения генетики человеку ближе всего лабораторные мыши (оказывается, гены человека и мыши совпадают на 99%), эволюционно нашими ближайшими родственниками являются высшие приматы. Поэтому чаще всего на человекообразных обезьянах тестируют вакцины от «человеческих» болезней (например, от полиомиелита и гепатита), их используют в токсикологических тестах, неврологических, психологических и генетических исследованиях. В ходе исследования макак-резус – модельных животных, которые содержатся в большинстве лабораторий, занимающихся



Памятник лабораторной мыши, вяжущей нить ДНК. Новосибирский академгородок, Институт цитологии и генетики СО РАН

этологическими и нейробиологическими исследованиями, медики открыли резус-фактор – фактор совместимости крови. Кстати, приматы также принимали участие в космической программе США, но показали себя далеко не так хорошо, как собаки. Обезьяны ведут себя более непредсказуемо и хуже поддаются дрессировке, поэтому перед стартом большинству из них приходилось делать общий наркоз, а это искажало результаты испытаний.

Еще один интересный эксперимент с высшими приматами, начатый американскими учеными в 1967 году, – это попытки обучить обезьян языку жестов, о чем мы тоже говорили на страницах

нашего журнала. Хотя феномен «говорящих обезьян» не подтверждается большинством исследований, тем не менее попытки (причем удачные!) обучить приматов человеческому языку открывают много нового в процессах обучения и усвоения речи.

О том, какую пользу приносят медицине овцы, которых обыкновенно принято считать глупыми животными, мы довольно подробно писали в новом выпуске нашего издания.

Итак, животные, безусловно, приносят людям огромную пользу, хотя они этого или нет, и поэтому мы должны относиться к ним с должным уважением и беречь их от исчезновения, хотя бы из соображений экологии.

Животные, безусловно, приносят людям огромную пользу



Но вот некоторые религии предписывают почти-тательное отношение к животным вовсе не по этой причине, а совсем по другой. И об этом речь пойдет во второй части нашей статьи.

Религиозное почитание животных называется зоолатрия (от греч. ζῷον – животное и λατρεία – служение, культ). Зоолатрия была характерна для многих народов. Так, например, в Северной Америке и Северной Азии существовал культ медведя, в Южной Америке почитали ягуара, в Южной и Юго-Восточной Азии – тигра и змею, в Океании – акулу, в Африке – леопарда, в Европе – волка и т. д. В Древнем Египте зоолатрия была распространена

очень широко: каждое племя чтит своего покровителя. Так, существовал культ быка Аписа в Мемфисе, кошки Баст в Бубасте, сокола Хора в Эдфу и Летополисе. Корова в Древнем Египте никогда не приносилась в жертву, ибо считалась священным животным богини Хатхор, а затем и Исида, а в эллинистический период – из-за греческого мифа о прекрасной Ио, превращенной ревнивой Герой в корову. В религии Древней Греции пережитки зоолатрии проявлялись в животных атрибутах богов (орел у Зевса, сова у Афины, лань у Артемиды и т. д.). В христианстве также прослеживаются внешние черты зоолатрии: Иисус Христос – агнец и рыба, Иисус Навин – «сын рыбы». Святой Дух является в Библии в образе голубя.

Корни зоолатрии восходят к глубокой древности, когда первобытные охотники совершали магические обряды, надеясь с их помощью добиться успеха в промысле и защитить свою жизнь от опасных хищников. Об этом свидетельствуют древние наскальные рисунки. С точки зрения материалистической науки происхождение зоолатрии объясняется бессилием и страхом первобытного человека перед природой.

Зоолатрия тесно взаимосвязана с другими формами первобытной религиозности, в частности с тотемизмом. Древние люди поклонялись тотему – животному, которого они считали своим предком.

В настоящее время зоолатрия в чистом виде сохраняется лишь в некоторых странах Азии и Африки. Например, в Индии почитаются коровы, змеи, обезьяны, гавиалы (один из видов крокодилов) и т. д. Причем почитаемые животные часто прожигаются при индуистских храмах, которые нередко посвящены им самим или божествам и святым, чьими воплощениями они объявляются. Так, на северо-западе Индии, в Дешноке, при храме Карни Мата проживает множество крыс, считающихся инкарнациями местных жителей.

Вообще в индийском обществе сознательное причинение вреда священным (и не только) животным считается тяжким проступком и карается на законодательном уровне. Очень многие последователи индуизма, джайнизма и буддизма соблюдают обет ахимсы, предполагающий обязательство никогда не совершать насильственных действий в отношении любых живых существ. Убийство живого существа в индуизме считается грехом, так как приводит к прерыванию естественного цикла перевоплощений, в результате чего невинная жертва обречена заново родиться в той же самой форме жизни.

Наиболее известным почитаемым животным является корова. Она считается священным животным в индуизме, джайнизме, зороастризме, ранее почиталась в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме.

В индуизме корова олицетворяет добродетель, изобилие, чистоту, святость. Употребление говядины и забой коров в этой религии не допускаются. Корова – символ бескорыстного жертвования. Она дает молоко и другие молочные продукты, служащие одним из важных элементов вегетарианского питания, поэтому индуисты почитают ее как мать. Убийство коровы приравнялось к убийству брахмана и, например, в середине I тысячелетия н. э. каралось смертной казнью.

До сих пор в Индии и Непале, где индуизм исповедует большинство населения, корова находится под защитой государства и пользуется огромным уважением. Это священное животное ассоциируется с разными идеями и формами Бога. В частности с Шивой, который ездит на быке Нанди, с Индрой, который тесно связан с коровой Камадхену, исполняющей желания, и, конечно, с Кришной, который в детстве пас коров и телят.

Тем не менее в ведийской религии имели место ритуалы жертвоприношения коров. Но в жертву приносились только старые и немощные животные – таким образом они получали возможность обрести новое тело в цикле сансары. Позднее ритуальные брахманические жертвоприношения коров были запрещены.

Почитание коровы в ведийской религии, возможно, связано с тем, что население индийского субконтинента, большую часть которого составляли пастухи и земледельцы, исторически зависело от молока и молочных продуктов и использовало коровий навоз как удобрение и топливо. Риг-Веда гласит, что коровы наиболее чистые животные и обладают самой большой очистительной силой. Во всех основных священных писаниях индуизма говорится, что коровье молоко помогает пробудить в человеке саттвические качества. Коровье топленое масло (гхи) повсеместно используется при проведении религиозных ритуалов и в обряде приготовления пищи (прасада). Коровий помет



«Я поклоняюсь им, и я буду защищать поклонение им, даже если против меня выступит весь мир»

в Индии и сегодня используется для самых разных целей: им удобряют землю, обмазывают стены жилища для очищения от злых сил. Дым горящего навоза отгоняет комаров и других насекомых и вообще считается сильным дезинфицирующим средством. А коровья моча широко применяется в религиозных ритуалах и даже в медицинских целях.

Махатма Ганди также почитал коров. Он говорил: «Я поклоняюсь им, и я буду защищать поклонение им, даже если против меня выступит весь мир». Как и все индуисты, Ганди почитал корову как собственную мать, называя ее «матерью миллионов индийского человечества». Он говорил: «Когда умирает наша мать, это означает, что нужно заплатить за похороны и кремацию. Мать-корова одинаково полезна как в живом, так и в мертвом виде, когда мы можем использовать каждую часть ее тела: ее мясо, кости, рога и шкуру. Но я говорю это не для того, чтобы люди использовали ее, а для того, чтобы показать, насколько велика ее любовь к нам».

И сегодня в таких странах как Индия и Непал, где индуисты составляют большинство населения, коровье молоко и молочные продукты продолжают играть ключевую роль в религиозных обрядах. Повсеместно коровам оказывается величайшее уважение, им разрешается свободно бродить даже по самым занятым улицам больших городов, таких как Дели. Никто не посмеет потревожить корову, отдыхающую посреди даже самой оживленной улицы и мешающей движению машин. Она имеет на это священное право, и не простому смертному оспаривать его.

Подготовила Оксана Бельх

ОЕПАРОЛ фемина

КРАСОТА И ЖЕНСТВЕННОСТЬ

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Масло Примулы Вечерней – один из богатейших источников жирной гамма-линоленовой кислоты, важной для женского питания

- Пополняет рацион незаменимыми жирными кислотами: Омега-6 (LA 279 мг., GLA 30 мг.); Омега-3 (ALA 93 мг.)
- Помогает сохранять нормальный гормональный обмен и вес
- Восстанавливает красоту тела, кожи, волос
- Нормализует работу сердца и уровень холестерина



ИННОВАЦИИ. КАЧЕСТВО. ДОСТУПНОСТЬ.

Апрель-2015



Овен

(21.03-20.04)

Ни при каких обстоятельствах не забывайте о своих личных целях, собственном профессиональном развитии. Новые замыслы и планы будут обязательно, но в данном случае торопиться не стоит. Лучше направить свою энергию на решение материальных вопросов, а в конце месяца неплохо бы уделить внимание таким темам, как долги, налоги, распределение прибыли или поиск инвесторов.



Рак

(22.06-22.07)

Поначалу дела будут идти как по накатанной, без особых срывов и эксцессов. Оживятся партнерские связи, могут прозвучать и деловые предложения. Середина апреля может принести улучшение отношений с шефом. Конец месяца окажется напряженным, но интересным. Всевозможные неожиданности будут сыпаться как из рога изобилия. Решайте проблемы как бы играючи, дайте место творчеству и эксперименту – и многого добьетесь.



Телец

(21.04-21.05)

При всей вашей деловитости вам сейчас в первую очередь хочется, чтобы на вас обратили внимание, особенно представители противоположного пола. Стоит пересмотреть свой деловой гардероб и внешний вид в целом. Чем лучше вы будете выглядеть, тем большего успеха добьетесь, в том числе и профессионального. Ваш новый имидж даст первые результаты уже в двадцатых числах этого месяца.



Лев

(23.07-23.08)

Большую часть месяца вы будете пребывать в благодушном настроении и пожинать лавры недавних успехов. Но увлекаться не стоит: целый ряд непростых вопросов, касающихся вашей профессиональной деятельности, даст вам понять, что расслабляться можно, но в меру. Начальство удивит своей непоследовательностью и нелогичными решениями. Придется засучить рукава и окунуться в работу с головой, к чему вам, впрочем, в последнее время не привыкать.



Близнецы

(22.05-21.06)

Вам стоит заняться переоценкой собственных достижений и поиском новых сфер деятельности. Нежелательно загружать себя кучей мелких дел, давать много обещаний: эта ноша покажется вам чересчур тяжелой, а ваш интерес к делам может неожиданно исчезнуть. Зато действуя в свободном режиме, позволяя себе временами отдохнуть, вы сможете существенно и как бы незаметно для себя продвинуться в делах.



Дева

(24.08-23.09)

Месяц может оказаться насыщенным и полным перемен. Ситуация требует от вас абсолютного включения в дела и большей энергоотдачи. Будет решаться много вопросов, связанных с командировками, с партнерами из других городов и стран. К некоторым темам придется возвращаться снова и снова. Внимательно следите за правильностью оформления любых документов и не ставьте свою подпись без тщательного изучения всех пунктов договора. Конец месяца может принести какое-то важное решение или принципиальный разговор.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

Для вас сейчас актуально больше ориентироваться на партнеров, искать способы вызвать их доверие. Возможно, будут решаться вопросы о чьих-то инвестициях в ваши проекты или о доле вашего участия в делах фирмы и соответствующей части прибыли. Не все пойдет гладко, постарайтесь быть в курсе всех событий, которые могут затронуть ваши финансовые интересы. Уже в конце апреля увидите, что не зря старались.



Скорпион

(24.10-22.11)

Сейчас стоит уделить внимание вашей нужности, востребованности как профессионала. Общения с клиентами и потенциальными партнерами станет больше, возрастет и количество претензий, различных спорных моментов. Сохраняйте спокойствие и трезвый взгляд на ситуацию. Во всем можно разобраться, если не торопиться и не впадать в панику. Конец месяца принесет результаты, которые вас порадуют.



Стрелец

(23.11-21.12)

Настроение у вас сейчас бодрое, растет уверенность в своих силах и оптимизм. Но работу еще никто не отменял, а потому расслабляться нет времени. Учтите, что лучше в первой половине месяца сделать максимум больших и малых дел и проследить за аккуратным исполнением своих поручений, и тогда во второй половине апреля вам не придется в авральном режиме что-то переделывать, исправлять, искать виноватых. А повод порадоваться собственным успехам и повеселиться на каком-нибудь фуршете все-таки будет – не волнуйтесь.



Козерог

(22.12-20.01)

У вас наступает период пересмотра собственных целей и критического взгляда на то, что есть в наличии. Если что-то не устраивает, ищите способ изменить ситуацию – в апреле для вас это особенно актуально. Могут обостриться вопросы власти, контроля над бизнесом. Вложения с целью быстрой и крупной прибыли могут оказаться убыточными в начале месяца, но вполне прибыльными в третьей декаде. Много интересных деловых встреч и знакомств ждут вас в конце месяца.



Водолей

(21.01-18.02)

Сейчас у вас сильна потребность в новых впечатлениях, контактах и свежей информации. Растет ваша общительность, предприимчивость и деловитость. Вместе с тем некоторые неоконченные ранее дела тормозят, мешают двигаться вперед. Не стоит от них отмахиваться или делать вид, что они вам неинтересны. Лучше разберитесь с проблемами, не откладывая их в долгий ящик. Наибольших успехов в бизнесе можно ожидать в конце месяца.



Рыбы

(19.02-20.03)

Вам пора наращивать темпы, осваивать новые просторы, двигаться вперед, привлекать к своим проектам новых партнеров. В начале апреля могут возникнуть недоразумения в партнерских отношениях, но к середине месяца все образуется. Вместе с тем задержки и путаница в разных мелких текущих делах способны временами портить вам настроение всю вторую половину месяца. Как бы то ни было, конец апреля, как и начало мая, порадует приятными моментами – признанием ваших заслуг, благосклонностью авторитетных для вас персон.

Уважаемые читатели!

В редакцию журнала уже прислали несколько работ на заявленный в прошлом номере творческий конкурс. Разрешите представить вашему вниманию первого участника, вернее участницу.



Козина Татьяна Ивановна, работает медсестрой детского отделения в Каскеленской городской инфекционной больнице. Татьяна Ивановна написала нам, что торт «Наполеон», рецептом которого она решила поделиться со всеми читателями, – ее коронное блюдо, и ни одно праздничное семейное застолье не обходится без него. Те, кто любят настоящий «Наполеон», пишет она, обязательно оценят этот рецепт. На самом деле, все не так сложно с его приготовлением, как принято считать. Предлагаем вам самим убедиться в этом.

Торт «Наполеон»



Слоеное тесто:

Мука – 1 кг
Яйца – 2 шт.
Соль – 1 ч. л.
Уксус 5% – 2 ст. л.
Сливочное масло или маргарин – 800 г
Холодная вода. Вышеперечисленные ингредиенты должны быть холодными.

Крем:

Молоко – 4 стакана
Сахар – 1,5 ст.
Яйца – 4 шт.
Мука – 4 ст. ложки
Ванильный сахар – 1 пакетик
Сливочное масло (маргарин) – 300 г
(комнатной температуры)

Приготовление теста:

В муку на крупной терке перетираем замороженное масло (маргарин). Легко перемешиваем получившуюся стружку с мукой. В мерной кружке готовим жидкость для теста: смешиваем яйца с солью и уксусом и до отметки 500 мл добавляем холодную воду. Получившуюся смесь размешиваем миксером. Небольшими порциями вливаем жидкость в муку. Перемешать необходимо все быстро, чтобы ингредиенты не согрелись. Тесто собираем, но не вымешиваем.

Получилось универсальное слоеное тесто, пригодное как для сладкой выпечки, так и для соленой. Убираем его в холодильник на 2 часа.

Охлажденное тесто делим на равные порции и раскатываем коржи толщиной до 3–4 мм, прокалываем вилкой раскатанное тесто, выпекаем в заранее разогретой до 200 градусов духовке примерно 10–15 минут. Испеченные коржи обрезаем по форме вашего блюда, обрезки оставляем для обсыпки торта.

Крем:

В кастрюлю наливаем молоко, добавляем сахар и ставим на огонь. В отдельной посуде смешиваем миксером яйца с мукой до однородной массы. Добавляем в яично-мучную смесь 2 половника (поварешки) разогретого молока с сахаром и тщательно перемешиваем.

Выливаем в кипящее молоко получившуюся смесь и тоже тщательно перемешиваем, чтобы не подгорело. Доводим до первых «булек», но не кипятим. И оставляем охлаждаться. В охлажденный заварной крем добавляем 1 пакетик ванильного сахара. Миксером взбиваем сливочное масло комнатной температуры до пышной массы и в него постепенно добавляем небольшими порциями охлажденный заварной крем. Крем должен быть пышным и белого цвета.

Обильно смазываем коржи и бока кремом, посыпем стружкой. Даем торту пропитаться 3 часа.

Приятного аппетита!