

**SUPRA
VIT.**



Витамины и минералы «Supra Vit» для всей семьи

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ЭМИТИPharm

№ 4 (24) 2015



Обложка
Людмила Комиссарова
Фото – Денис Пахомчик

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

Над номером работали:

Галина Хван, Яна Ким, Наталья Григорьева, Наталья Батракова,
Марина Азанова, Жанат Смирнова, Наталья Польшанная,
Мира Кайрат, Полина Шаповалова, Оксана Белых,
Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 14578-Ж от 06.10.2014

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 10 раз в год

Основная тематическая направленность:

специализированное издание, предназначенное для
медицинских и фармацевтических работников

Адрес редакции: Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Муратбаева, 23/1.

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

Журнал распространяется бесплатно в аптечных
учреждениях, а также путем адресной рассылки.

Тираж: 10 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии ТОО «ПК Муравей»
Казахстан, г. Алматы, ул. Толе би, 304

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное или
частичное воспроизведение материалов без согласования
с редакцией категорически запрещено. Все права защищены.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.
Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов.

По вопросам размещения рекламы обращайтесь
по телефонам: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1404),
пишите на e-mail: k.ryabuhina@amity.kz



Дорогие читатели!

Этот номер мы решили посвятить теме памяти в широком смысле слова – не только как физиологической категории, но и морально-этической. Ведь в этом году отмечается 70-летний юбилей Великой Победы.

День Победы – уникальный праздник, его нельзя назвать государственным или национальным, это наш общий, всенародный праздник. С каждым годом остается все меньше участников той войны, ветеранов тыла, детей и подростков, выживших в фашистских концлагерях, но живы их дети, внуки, правнуки. Пока они помнят о тех страшных событиях по рассказам своих отцов и дедов, пока из поколения в поколение передаются эти рассказы,

свидетельства очевидцев, – есть надежда, что больше не повторятся ужасы Великой Отечественной войны. Ведь кто не помнит своего прошлого, обречен пережить его вновь.

У каждой семьи на всем постсоветском пространстве есть своя история войны. У кого-то воевал отец, дед, брат, муж, сын; кто-то трудился в тылу, был в плену, получил ранение, погиб. Из этих историй отдельно взятой семьи складывается история государства, мировая история. Если каждая семья будет хранить свою историю, помнить о ней, чтить подвиг солдат, подаривших нам мир, свободу, жизнь, то 9 Мая навсегда останется в людской памяти самым светлым праздником.

Дана Бердыгулова,
главный редактор

ТЕМА НОМЕРА

Память



ВОПРОС НОМЕРА

Амнезия

6



СОБЫТИЕ

Новый ампульно-инфузионный цех
АО «Химфарм»

12



КАРЬЕРА

HeadHunter:
Четверть казахстанцев
вместе со своим коллективом
поздравят ветеранов

14

Память – ценный актив сотрудника



КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

А ну-ка, убери свой чемоданчик!

18

МИРОВОЙ ОПЫТ

Аптеки на родине русалочки
и Снежной королевы

22

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

Компания, подарившая хирургам успех

24



ФОТОРАНДЕВУ

Майгуль КушEROва
Маржан Дауренбекова
Ольга Мартыанова
Зарина Бараташвили

28

ГЕРОЙ НОМЕРА

Главное в работе –
создание команды
Людмила Комиссарова

32



ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Победа деда – моя победа

36

ОТНОШЕНИЯ

Повторяющиеся сценарии жизни

40



ВОСПИТАНИЕ 44

Эйдеетическая память
у детей и взрослых



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 48

Простые методы тренировки памяти



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ 52

Читаем быстро



ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ 56

Волшебное дерево



ОН И ОНА 58

Диего Ривера и Фрида Кало:
союз слона и голубки

ПОДИУМ 60

Проект «Преображение»
Ретро-мода



ПУТЕШЕСТВИЯ 66

Чтобы помнили...



ЗООМИР 72

У них не было выбора
(животные на войне)



КУЛИНАРИЯ 76



АСТРОПРОГНОЗ 78

Гороскоп на май

Амнезия

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

Немного юмора

Самое страшное для меня – амнезия... боюсь проснуться и тебя не вспомнить...

– И чего же тебе сейчас хочется?

– Амнезию, пожалуйста, и бокальчик шампанского.

А если серьезно, амнезия – это утрата воспоминаний, или иначе – потеря памяти.

Всем случается что-либо забывать, особенно с годами. Многие люди старше 65 лет с трудом запоминают имена и усваивают новую информацию.

Но иногда провалы памяти не связаны с возрастом. Они бывают даже у детей.

Немного о памяти:

Память – способность запоминать, сохранять информацию и в нужный момент воспроизводить ее.

У памяти нет внутреннего источника развития, она формируется как бы извне. Память формируется постепенно, вначале как животная память, в результате созревания нейронных связей: ребенок с первых дней уже отличает маму от всех остальных, с 8 месяцев узнает близких, с года помнит, где шкаф с игрушками и чего «нельзя». При этом обычно никто не помнит, что происходило в нашей жизни до трех лет: у нас тогда не было специальной памяти, чтобы это запечатлеть. Эта специальная память, которую можно назвать собственно человеческой памятью, формируется позже, с развитием речи, начиная где-то с трех лет: ребенок уже может рассказывать, что с ним было, может фиксировать свои впечатления.

Прошное неизменяемо, однако память о нем может меняться. Взгляд человека на свое прошлое всегда субъективен и неполон. Мы помним то, что выбрали помнить, и забываем то, что хотим забыть. О своей памяти люди говорят чаще, чем о своем уме, и жалобы на плохую память более распространены, чем жалобы на плохую сообразительность или нехватку разума.

Один из самых популярных запросов к психологам касается именно улучшения памяти. Этого можно добиться, но вначале нужно разобраться, какая память вам нужна и для чего.

Произнося фразу «У меня плохая память», люди часто подразумевают совершенно разные вещи. Для одних это невозможность запомнить номера телефонов, для других – лица людей. Некоторые борются с рассеянностью, они постоянно забывают ключи и документы, пропускают назначенные встречи и т.д. А есть люди, для которых хорошая память – это возможность быстро выучить большой объем информации к экзамену.

Разобравшись, что именно вам нужно, вы сэкономите много сил и времени.

Плохой памяти «вообще» – нет. Когда кто-то жалуется на плохую память и просит вас помочь, вначале выясните, что его беспокоит конкретно.

ВИДЫ АМНЕЗИИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Различают несколько видов амнезии. Прежде всего, полная или частичная амнезия. **Полная амнезия** – это полная потеря всех воспоминаний за какой-то промежуток времени. Лечение такого вида амнезии возможно.

Частичная амнезия – это потеря не всех воспоминаний; память сохраняет обрывки событий с нарушением временно-пространственных характеристик, смутные образы.

Частичная амнезия делится на виды.

По отношению к периоду времени:

- Выпадение из памяти впечатлений, предшествовавших острому периоду болезни – ретроградная амнезия.

- Утрата воспоминаний о текущих событиях, переживаниях, фактах, происходящих в период, следующий за острым этапом болезни – антероградная амнезия. Кратковременная память обычно сохранена.

- Выпадение из памяти событий, происходивших до, во время и после острого этапа болезни – антеретроградная (полная, тотальная) амнезия.

По преимущественно нарушенной функции памяти:

- **Фиксационная амнезия** – резкое ослабление или отсутствие способности запоминать текущие события (гипопродукция). Больной не запоминает персонал, больных, даты, не способен ориентироваться в месте и времени – амнестическая дезориентировка. Память на прошлые события и профессиональные навыки сохранены.



- *Анэфория* – неспособность к произвольному вспоминанию тех или иных фактов, событий, слов, которые извлекаются из памяти только после подсказки.

По динамике:

- *Прогрессирующая амнезия* – постепенно стирается память от настоящего к минувшим событиям. Отчетливей и намного дольше хранятся юношеские и детские воспоминания, а также профессиональные умения и навыки. Путаются и теряются воспоминания, нарушена способность запоминать новейшие, яркие события жизни. Гаснет эмоциональная окраска прошлых событий, и они бесследно пропадают.

- *Ретардированная амнезия* – отставленная, запаздывающая амнезия. Какой-то период времени или события выпадают из памяти не сразу, а спустя некоторое время после болезненного состояния.

- *Стационарная амнезия* – стойкий дефицит памяти, фактически не имеющий динамики.

- *Регрессирующая амнезия* – амнезия с постепенным восстановлением памяти. Почти никогда память не возвращается полностью.

По объекту, подвергаемому амнезии:

- *Аффектогенная амнезия* – пробелы в памяти возникают психогенно, по механизму вытеснения аффективно насыщенных индивидуально неприятных и неприемлемых личностью впечатлений и событий. Также не запечатлеваются в памяти события, совпавшие по времени с сильным потрясением.

- *Истерическая амнезия* – форма потери памяти не имеет физических причин. Она внезапно начинается и также внезапно заканчивается. Обычно память утрачивается полностью. Возникает у лиц с истерическими чертами характера. Из памяти выпадают лишь отдельные неприятные события и факты, психологически неприемлемые для больного. Воспоминания об обстановке, индифферентных событиях того же времени сохраняются.

ВОПРОС НОМЕРА

• Скотомизация – клиника та же, что и при истерической амнезии. У лиц, не имеющих истерических черт характера.

Психогенная амнезия – когда больной куда-нибудь уезжает и забывает полностью свою биографию на месяцы и часы, реже еще дольше; внезапно все может вспомнить и так же быстро забыть происходившие события.

Диссоциированная амнезия – утрата фактов из личной жизни, недавних важнейших событий; все остальные события и умения сохраняются. Чаще всего возникает при потере близких, трагических случаях и при психической травме. Отсутствует переутомление, интоксикации и органические поражения мозга. Память исчезает только в состоянии бодрствования, с помощью гипноза больной может восстановить все события из памяти.

Постгипнотическая амнезия – невозможно вспомнить, что делалось во время гипноза.

Амнезия может быть единственным проявлением заболевания или сочетается с другой патологией. Больной может заменять свои прошлые воспоминания ложными или искажать произошедшие с ним события – это называется парамнезией.

Спровоцировать амнезию могут болезни:

- эмоциональный шок;
- эпилепсия;
- психические заболевания;
- опухоли;
- дегенеративные болезни головного мозга;
- метаболический энцефалопатит;
- интоксикация;
- герпетический энцефалит;
- черепно-мозговая травма (сотрясение, ушиб головного мозга),
- инсульт.

При сотрясении головного мозга, скорее всего, будет ретроградная амнезия.

Для очень тяжелых травм свойственна антеретроградная амнезия. Человек не помнит события прошлые, события во время травмы и после травмы. Что случилось? Кто привел? Как попал в больницу? Кто избил? Ответов на эти вопросы у больного нет.

При более поздних посттравматических психозах формируется ретардированная амнезия.

Для синдрома Корсакова (разновидность амнезии, возникающей вследствие нехватки витамина

В1 при нарушении питания, злоупотребления алкоголем, часто после травм головного мозга. Синдром назван в честь описавшего его русского психиатра С. Корсакова) характерна фиксационная и ретроградная амнезия – полная амнезия на текущее время. Больной не запоминает, с кем он общался, где находится его палата, обедал ли он, не ориентируется во времени и месте, но очень хорошо помнит старые события. Возможны конфабуляции. Характерен для дегенеративных деменций алкоголизма, герпетического энцефалита, СПИДа, злокачественных образований и авитаминоза В1; при эпилепсии формируется амнезия в период эпилептического приступа.

Гипоксия мозга также может привести к амнезии. Такое может произойти при мозговом инсульте, отравлении окисью углерода, удушении и при остановке кровообращения.

При интоксикационной амнезии бесследно теряются события, которые происходили во время отравления бензодиазепинами, барбитуратами, наркотиками, пестицидами, угарным газом, алкоголем.

Истерическая амнезия – это выборочная потеря «невыгодных», неприятных событий или обстоятельств. Она наблюдается при психических болезнях.

Нарушения личности, поведения, памяти вызываются опухолью мозга.

Амнезия является признаком нейродегенеративных заболеваний, нейросифилиса, болезни Пика, Альцгеймера, деменций.

АМНЕЗИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ЛЕЧЕНИЯ

Пожилые люди и лица старческого возраста, принимающие много лекарств, подвергаются особому риску потери памяти. Она может возникнуть из-за взаимодействия препаратов или передозировки (с возрастом люди становятся более чувствительными к лекарствам). Иногда человек ошибочно полагает, что провалы памяти связаны с возрастом, и может не подозревать о том, что виной всему лекарства.

Такая форма потери памяти может происходить по следующим причинам:

- 1) прием лекарств, таких как средства для общего наркоза (применяются при операциях), барбитураты, некоторые успокоительно-снотворные препараты;
- 2) операция на височной доле мозга, обычно вызывающая кратковременную потерю памяти.

Все перечисленные болезни, кроме симптома нарушения памяти, обладают определенной клинической картиной, то есть каждой из них присущи свои особенности и проявления. Установлением окончательного диагноза занимается врач.

ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА

К какому врачу обратиться при нарушении памяти?

При амнезии, которая вызвана черепно-мозговой травмой, необходимо обязательно вызвать скорую. Лечение амнезии не нужно затягивать.

Все пациенты с амнезией в обязательном порядке должны обследоваться у психиатра, психотерапевта, невролога и нарколога; при необходимости требуются консультации инфекциониста, нейрохирурга.

Для уточнения диагноза необходимо дополнительное лабораторное и инструментальное обследование, назначенное соответствующим специалистом:

- анализ крови;
- электроэнцефалография;
- магнитно-резонансная томография ГМ;
- токсикологические и биохимические анализы;
- компьютерная томография ГМ;
- рентгеновское исследование сосудов мозга (ангиография);
- проведение специфических тестов для определения степени тяжести амнезии.

Кроме того, пациенту очень нужна помощь сотрудников, друзей и родственников.

ЛЕЧЕНИЕ АМНЕЗИИ

Механизм человеческой памяти сложен. Восстановление воспоминаний – очень проблемный его вопрос.

Лечение амнезии осуществляется воздействием на основное заболевание, используются антиоксиданты, нейропротекторы:

- церебролизин,
- цитофлавин,
- мемантин,
- цитиколин,
- кортексин,
- семакс,
- препараты гинкго билобы,
- глицин,
- витамины группы В.

Обязательна нейropsychологическая реабилитация.

Как самим помочь больному

Человеку, который не может вспомнить события, происходившие до начала амнезии, можно помочь частым обращением к реальному миру – например, члены семьи и друзья могут показывать ему семейные фотографии и реликвии.

Если человек не в состоянии запомнить новую информацию, ему можно облегчить жизнь, записывая важные вещи, например дозировку лекарств, ме-

стонахождение важных бумаг, чтобы ему не приходилось полагаться на свою память.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ

Для профилактики нарушений памяти соблюдайте здоровый образ жизни – без наркотиков, злоупотребления лекарственными препаратами, алкоголя; соблюдайте режим сна и бодрствования, делайте пешеходные прогулки, физические нагрузки, тренируйте память, при проблемах с ней – без промедления обращайтесь к врачу и лечитесь.

Для улучшения памяти и работы мозга человеку необходимо разнообразное питание с добавлением следующих продуктов: грецкие орехи, черный шоколад, тмин, корица, куркума, шпинат, тыквенные семечки, брокколи, помидоры, черника, яблоки, груша, персик, мед, овсяная и гречневая каши, рыба жирных сортов.

Довольно часто заболевания приходят в нашу жизнь вследствие определенного мышления, поведения или психологического воздействия извне

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ

1. Следите за весом. Ожирение отрицательно влияет на состояние памяти, а соблюдение диеты и другие виды снижения веса помогут справиться с проблемами с памятью.

2. Если вы не можете вспомнить что-то важное прямо сейчас, сделайте как можно больше глубоких вдохов и выдохов. Это расслабит организм, успокоит мысли, и нужная информация появится сама собой.

3. Письменно планируйте свой день, тогда вы не забудете, в какое время и где у вас встреча, когда оплатить коммунальные услуги, на какое время у вас назначен визит к врачу и т.п. Эти же записи помогут вам вспомнить какие-то события из недавнего прошлого. Например, вы встретили своего знакомого в тот день, когда ездили в магазин за обувью. Открыв свой ежедневник, вы всегда найдете данное число.

4. Если вам нужно вспомнить содержимое конспекта во время подготовки к экзамену, то очень спокойно закройте глаза на несколько секунд и постарайтесь представить себе тетрадь, где вы это писали. Сначала вспомните, как вы записали название лекции: подчеркнули или что-то нарисовали на полях в это время. А потом уже представляйте себе всю лекцию.

5. Если память нарушена у ребенка, постарайтесь развивать ее в игровой форме.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ

1) **Сбор пазлов.** Начните с простых, постепенно увеличивая количество пазлов. Если даже простые пазлы кажутся ребенку тяжелой задачей, положите на стол 2 набора рассыпанных пазлов и их исходные картинки и попросите определить, из какого набора каждый пазл.

2) **Эрудит.** Сделайте карточки с разными буквами алфавита (а, о, и, е, к, с, т, р, н – по 3 штуки; п, у, ч, х, г, б, в, д, й, л, м, п, я, ю, ь, ш – по 2 штуки и остальных по 1 штуке). Можно купить 3 плаката с буквами и их разрезать. Затем разделить на команды (можно по 1 человеку в команде) и вытаскивать в закрытом виде по 10 букв для каждой команды. Побеждает тот, кто составит больше слов из предложенных букв. Если играет ребенок со взрослым, то можно не делиться на команды, а сравнивать свои достижения с достижениями прошлых раз.

3) **Карточки на столе.** Возьмите любые карточки (подойдут карточки разных цветов, карточки с буквами, карточки с различными картинками, карточки со словами на иностранном языке) или в походных условиях это могут быть предметы из вашей косметички или сумочки – ориентируйтесь при этом на возраст и способности вашего ребенка. Попросите ребенка постараться запомнить карточки. Уберите одну и попросите его назвать ту карточку, которую вы убрали, пусть он также покажет пустое место на столе, где лежала карточка. Не забывайте хвалить ребенка. Затем уберите вторую и попросите назвать обе карточки, показав на столе два пустых места. И так далее, пока перед вами не окажется пустой стол, а ребенок не покажет вам все пустые места, на которых раньше лежали карточки.

4) **Находки.** К этому упражнению нужна подготовка, если вы собираетесь делать его дома. Для начала соберите предметы, хорошо знакомые ребенку (его игрушки, карточки и т.п.) и разложите их на видных местах в комнате, если ваш ребенок маленький, или недалеко спрячьте, если он уже подрос. Если вы находитесь на прогулке, в поликлинике или еще в каком-либо не очень хорошо знакомом ребенку месте, можно играть без подготовки. Попросите ребенка найти какой-либо предмет, и пусть он при этом считает вслух. Сравнивайте результаты находок (в этот раз нашел на счет 15, а в этот уже на 12 и т.п.). В идеале каждый новый предмет он должен находить быстрее, ведь раньше он там уже смотрел в поисках другого предмета. Обязательно хвалите ребенка, и даже если он отстает от идеала, то хвалите его за то, что он старается.

5) **Фоторобот.** Представьте, что вы играете в полицию. Выберите с ребенком ту игрушку или картинку, которая убежит ненадолго, а полиция будет ее искать. Сперва назначьте ребенка полицейским, а в следующий раз будьте полицейским вы. Если играют несколько детей, то пусть они меняются



**Если у ребенка нарушена
память, постарайтесь развивать
ее в игровой форме**

между собой. Посмотрите на картинку или игрушку внимательно, а потом притворитесь, как будто она убежала и спряталась. Обратитесь к «полицейскому» и как можно более подробно опишите пропажу – цвет, одежду, характерные приметы (например: плюшевый слон, серого цвета, хобот длинный, на голове кепка в клеточку и т.д.). Если вы хорошо опишете пропажу, то «полицейский» начинает искать и возвращает ее вам. Затем поменяйтесь, и пусть ваш ребенок уже описывает другую игрушку для того, чтобы вы могли начать ее поиски.

6) **Бейкер-Стрит.** Старайтесь развить в ребенке способность замечать больше разных мелочей. Играйте с ним в Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Помните, как Холмс поражал воображение Ватсона тем, что точно знал, сколько где ступенек, какой был номер умчавшегося кэба и т.п.? Поиграйте с ребенком в детективов, и, чтобы было честно, периодически меняйтесь. Пусть сперва ребенок спрашивает вас, какой был цвет машины, только что проехавшей мимо, или в какой кофточке тетя, за которой вы стояли в очереди. Если вы не помните, то ничего страшного, тренируйте свое внимание вместе с ребенком. Но одно условие: тот, кто спрашивает, должен сам знать ответ на свой вопрос. Затем меняйтесь ролями.

7) **Радуга-дуга.** Это упражнение можно проводить с теми детьми, которые уже хорошо читают. Напишите разными цветами названия цветов, но так, чтобы они не совпадали: красным цветом напишите «синий», зеленым «желтый» и т.п., и потом попросите

ребенка назвать сначала, какие цвета написаны, затем – какими цветами написаны слова.

8) Цифры перемешались. Напишите на листочке цифры от 1 до 30 в произвольном порядке и вложите всю свою фантазию, чтобы они оказались разных размеров, с разными наклонами, разных шрифтов и желательно разных цветов (хотя бы 2–3). Попросите ребенка показать все цифры по порядку и засекайте время выполнения. Через 2–3 дня повторите упражнение, затем еще раз дней через 10, и наблюдайте за результатами. Если с каждым разом ребенок все лучше и быстрее называет цифры, то усложните задание, написав числа от 1 до 100, поменяйте размер и т.п. Когда у него начнет хорошо получаться, купите ему книгу головоломок, где надо находить слова или группы цифр в разных направлениях. Когда начнет получаться и это упражнение, начинайте покупать ему различные детские кроссворды, сканворды, ребусы и другие логические игры.

9) Диктант. Называйте простые недлинные слова одной логической группы, например, только животных (слон, волк, кот, собака и т.п.) или только еду (каша, суп, яблоки, сок и т.п.) и просите ребенка «написать» их в воздухе, то есть водить ручкой, но не по тетради, а по воздуху перед собой. Попросите ребенка назвать все «написанные» слова. Для начала назовите 4–5 слов и посмотрите, как он справится. Если у него хорошо будет получаться, усложните задание, добавив больше слов. Если он легко будет справиться с группами из 10 слов, начните смешивать логические группы (заяц, книга, голова, шарик, дом и т.п.).

10) Города. Для развития внимания очень полезно играть в города, но если ваш ребенок еще маленький, то можно играть просто в слова. Правила просты: нужно назвать слово на ту букву, на которую закончилось предыдущее слово. Проиграл тот, кто назовет слово повторно. Но, конечно, старайтесь быть добрее к вашему ребенку, и если он ошибется и назовет слово повторно, спросите, не было ли случайно это слово уже названо. Если ребенок будет отрицать, постарайтесь ему напомнить игровую ситуацию, в которой это слово уже было названо.

11) Рифмы. Загадывать можно только те слова, которые вы сами можете легко рифмовать, иначе игра не будет веселой: молодец-огурец, волк – щелк, утка – шутка и т.п. Меняйтесь с ребенком: когда он подобрал рифму к вашему слову, то следующее слово пусть загадывает он.

12) Ассоциации. Игра подходит детям постарше. Задумайте слово и скажите его ассоциацию. Например, вы придумали слово «доктор». Скажите «поликлиника». Ребенок должен выдать вам набор слов, с которыми у него ассоциируется слово поликлиника, например: болезнь, кабинет, раздевалка, лекарства и т.п. Если он назвал слово доктор (или врач, или медик), то выиграл. Если не додумался

в первой «волне» слов, то он имеет право на следующую подсказку. Скажите, например, «профессия». Объясните ребенку, что это не новое слово, а связано с предыдущим словом – «поликлиника». И так продолжайте до тех пор, пока он не догадается о значении слова. Когда он хорошо поймет эту игру, усложните загаданные слова. Например, слово «открытка», а первая ассоциация «день рождения», вторая «поздравление», третья «почта» и т.д. Когда он совсем освоится, загадывайте «трудные» слова и выбирайте чуть более отдаленные ассоциации, например, для слова «транспорт» первой ассоциацией может быть «колесо», затем «шофер» и т.п.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Довольно часто заболевания приходят в нашу жизнь вследствие определенного мышления, поведения или психологического воздействия извне и именно в этом причина различных болезненных состояний.

Многие психологи считают, что заболевания приходят к нам не случайно, а причиной того или иного недуга может послужить наше ментальное восприятие этого мира. Для того чтобы выявить причину заболевания, вам придется углубиться в свое духовное состояние и понять, что именно могло повлиять на ваше физическое состояние.

Такая точка зрения сложилась на основе многолетних исследований многих ученых, в том числе американского психолога Луизы Хей – автора книг по поп-психологии и основателя издательской компании Hay House; Лиз Бурбо – канадского философа и психолога; замечательного доктора Валерия Синельникова, а также интерпретации российского психолога Владимира Жикаренцева. Рекомендуем прочесть серию книг Луизы Хей, объединенных тематикой «Помоги себе сам», самая известная из которых – «Исцели свою жизнь» (1984).

По мнению Луизы Хей, причина амнезии – страх, бегство от жизни, неумение постоять за себя.

Страх – это одна из главных причин амнезии, или слабости памяти. И не просто страх, а бегство от жизни. Вы стремитесь все забыть. Какой совет чаще всего дают знакомые в неприятных ситуациях? «Да забудь ты об этом!» И если вы следуете этому совету, то не удивляйтесь ухудшению памяти.

Иногда подсознание с помощью амнезии выполняет защитную функцию для человека. Из памяти выпадают события, связанные с физической болью или душевными страданиями.

Исцелению могут способствовать правильные аффирмации. Например, такие: «Ум, смелость, умение правильно оценить себя – мои неотъемлемые качества. Я смело иду по жизни».

Идите по жизни смело и не поддавайтесь болезням!

Новый ампульно-инфузионный цех АО «Химфарм»

19 марта 2015 года состоялся пресс-тур для представителей республиканских СМИ в новый ампульно-инфузионный цех АО «Химфарм» с торговой маркой Santo. На предприятии в рамках государственной программы Форсированного индустриально-инновационного развития запущен производственный комплекс по выпуску парентеральных растворов больших и малых дозировок. Новое стерильное производство не имеет аналогов на территории ЕврАзЭС.

На пресс-брифинге перед журналистами республиканских СМИ выступили генеральный директор Петр Милднер, директор по внешним делам и связям с общественностью Елена Арышева, рассказавшая в своем выступлении об истории становлении завода, которая началась более 130 лет назад. В 1882 году был основан фармацевтический завод в Шымкенте, в советский период являвшийся крупнейшим производителем лекарственных субстанций в СССР. С приходом инвестиций группы Polpharma, которые были направлены на обновление и модернизацию казахстанского производства, завод получил возможность для своего дальнейшего развития. На сегодняшний день АО «Химфарм» является первым и единственным фармацевтическим производителем в Республике Казахстан, имеющим три сертификата качества GMP на действующие производства стерильных лекарственных форм: асептическую рассыпку порошков антибиотиков, производство инъекционных растворов в цехе по производству инъекционных растворов и инфузий и производство инъекционных растворов в ампулах шприцевого наполнения.

В настоящее время завод производит более 200 наименований дженериковых и оригинальных лекарственных препаратов в форме капсул, таблеток, инъекционных растворов в ампулах, сиропов, настоек, масел, мазей, гелей, линиментов, суппозиторий, водных и спиртовых растворов в 12 фармакотерапевтических группах для лечения заболеваний в различных областях терапии. Производственные мощности АО «Химфарм» позволяют выпускать ежегодно до 1 миллиарда таблеток, капсул, гранул, 300 миллионов ампул, 24 миллионов флаконов антибиотиков, 4 миллиона упаковок инфузионных растворов и 20 миллионов флаконов сиропов.

Продукция АО «Химфарм» под торговой маркой Santo Member of Polpharma group занимает более трети общего объема лекарственных средств, закупаемых ТОО «Самрук-Казына Фармация» в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи. Кроме того, лекарственные препараты экспортируются в 5 стран: Россию, Кыргызстан, Таджикистан, Монголию, Туркменистан. Объем продаж в 2014 году превысил 15 млрд тенге.

Создание современного фармацевтического производства, соответствующего стандартам надлежащей производственной практики, стало возможным благодаря вхождению АО «Химфарм» в международную фармацевтическую группу Polpharma. В 2011 году компания, став частью группы, работающей на рынках Центральной и Восточной Европы, на Кавказе и в Средней Азии, получила доступ к современным ноу-хау в фармацевтической промышленности. Тогда же началась реализация широкомасштабного инвестиционного проекта по созданию новых и модернизации действующих фармацевтических производств. Запланированный объем инвестиций превышает 100 млн долларов США, инвестиции только в новый ампульно-инфузионный цех на сегодня превысили 40 млн долларов США. Мощность нового комплекса позволяет производить в год 300 млн инъекционных препаратов в стеклянных ампулах, 2 млн упаковок инфузионных растворов в полипропиленовых пакетах и 2 млн упаковок инфузионных растворов в полиэтиленовых флаконах.

На вопросы журналистов, которые были самыми разнообразными – от качества лекарственных препаратов, их цены, о дженериковых препаратах, их отличии от оригинальных до социальной защищенности работников предприятия – Елена Арышева и Петр Милднер дали самые полные, исчерпывающие ответы. А когда стали возникать вопросы, непосредственно связанные с процессом производства в новом цехе, то директор по инфраструктуре и инвестициям Рустам Байгарин предложил журналистам пройти на экскурсию непосредственно в цех, ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.





Завод производит более 200 наименований дженериковых и оригинальных лекарственных препаратов

Журналистам представилась уникальная возможность побывать в новом, построенном с нуля супер-современном цехе, который больше похож на научную лабораторию с современным технологичным оборудованием. Прежде чем провести на территории цеха, журналистам выдали халаты, шапочки, очки, перчатки, бахилы. Ведь необходимо соблюдать действующие в производственных цехах правила фармацевтической гигиены, которые, кроме правил личной гигиены, включают в себя требования к одежде и установленные правила поведения, в том числе запрет на ношение ювелирных украшений и макияж. К слову, журналисты смогли побывать лишь в некоторых отделах цеха. Ведь там, где непосредственно производится продукция, разрешено находиться даже не всем работникам. А экипировка тех, кто там работает, больше напоминает одевание космонавтов.

Но даже и то, что увидели журналисты и где смогли побывать (в отделе упаковки готовых ампул, очистки воды, документации), впечатляет! Новое помещение и суперсовременное оборудование соответствуют высоким фармацевтическим стандартам, сводящим к минимуму риск совершения ошибок и риск загрязнения препаратов, что позволяет избежать отрицательного воздействия на качество продуктов. Лаборатории по контролю качества отделены от производственных помещений. Особое внимание уделяется защите сырьевых материалов и продуктов случайного загрязнения другими сырьевыми материалами или продуктами путем применения шлюзов и воздушных вытяжек, очищения воздуха в помещениях, обеспечения отдельных помещений для высокоактивных препаратов, герметизации оборудования. Производство в новом

цехе по выпуску ампулированных форм и инфузионных растворов по европейским стандартам позволит удовлетворить потребности внутреннего рынка и потенциально увеличить экспорт продукции компании за пределы Республики Казахстан.

Для того чтобы работать на таком современном предприятии, управлять процессами, контролировать производство, необходимы высококлассные специалисты, получившие качественное образование, обладающие компетенциями международного уровня. Вопрос, где найти таких специалистов, АО «Химфарм» для себя уже решило. Компания запустила образовательный проект «Академическая программа Santo», в рамках которой подписаны меморандумы о взаимопонимании с медицинским университетом Астаны, Центром наук о жизни Назарбаев Университета, Южно-Казахстанской государственной фармацевтической академией и Назарбаев Интеллектуальной химико-биологической школой г.Шымкента. В рамках меморандумов студенты, школьники и ученые посещают производственные мощности и исследовательские лаборатории компании в Польше и Казахстане, получают гранты для поддержки наиболее перспективных научных работ.

Журналисты посетили с экскурсией Назарбаев интеллектуальную школу химико-биологического направления. Директор школы показал просторное, светлое здание, оснащенное современными кабинетами, большой оборудованный спортивный зал, тренажерный зал, библиотеку, оранжерею. Но больше всего порадовали журналистов ученики школы, которые с готовностью демонстрировали различные химические и физические опыты, с удовольствием рассказывали об особенностях учебного процесса, о том, чем они занимаются во внеурочное время, о своих планах на будущее. При этом они легко переходили с русского языка на казахский или английский, ведь спецпредметы – физика, химия, биология – преподаются на английском языке. По окончании экскурсии перед журналистами, учителями и старшеклассниками выступили директор школы, менеджер по связям с общественностью АО «Химфарм», которая проанонсировала запуск конкурса научных работ среди учащихся школы, а также ответила на вопросы учеников, интересующихся будущей специальностью, востребованностью их как специалистов на рынке труда, рассказала о возможностях, которые открываются перед ними.

Компания вносит весомый вклад в социально-экономическое развитие Казахстана, производя высококачественные и доступные лекарственные препараты; заинтересована в развитии системы образования в области фармации, заботится о подготовке профессиональных кадров, начиная уже со школы.

Дана Бердыгулова

Четверть казахстанцев вместе со своим коллективом поздравят ветеранов

Материал подготовлен



* 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».

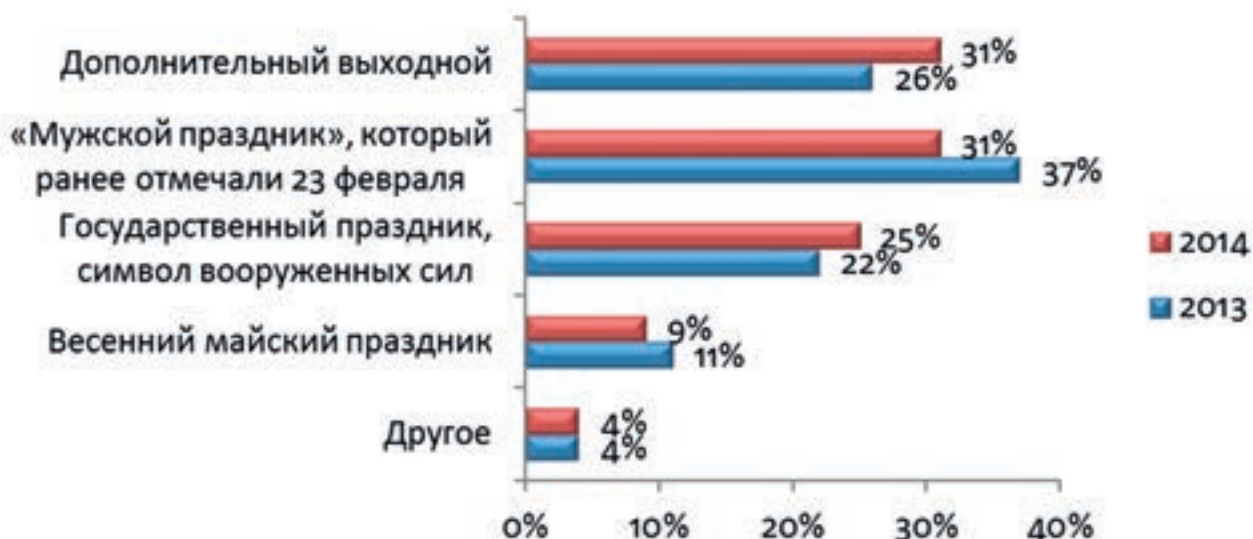
В преддверии самых главных майских праздников служба исследований компании HeadHunter Казахстан узнала, с чем у жителей страны ассоциируется 7 мая и как они встретят День Победы.

Количество тех, для кого 7 мая – «мужской праздник», который ранее традиционно отмечался 23 февраля, значительно уменьшилось (с 37% в 2013 году до 31% в 2014). Увеличилось число тех, кто принимает 7 мая как День вооруженных сил независимого Казахстана (с 22% в 2013 году до 25% в 2014).

Также треть респондентов (31%) признались, что для них этот день просто дополнительный выходной, а еще 9% считают его очередным майским праздником.

Самый распространенный ответ в разделе «Другое»: «Для меня 7 мая – профессиональный праздник, всемирно известный как День радио».

hh.kz: С чем казахстанцы ассоциируют 7 мая



На вопрос «Пойдете ли вы на парад 9 мая?» четверть сограждан (25%) ответили утвердительно. 20% планируют провести это время дома и посмотреть трансляцию парада по телеканалам. 10% решили использовать это утро для того, чтобы выспаться, и почти столько же (9%) и вовсе будут работать.

23% казахстанцев еще не определились с планами на 9 Мая.



Что касается поздравления ветеранов с Днем Победы, четверть опрошенных (24%) ответили, что обязательно скажут слова благодарности вместе со своими коллегами. 13% респондентов отметили, что у них самих есть родственники или знакомые – участники Великой Отечественной войны, и 11% хотят поздравить героев самостоятельно.

Половина респондентов (49%) еще не решила, будут они поздравлять ветеранов вместе с коллегами или самостоятельно.



«Коллектив нашей компании от всей души поздравляет ветеранов, военнослужащих, всех жителей и гостей независимого Казахстана с наступающими праздниками – Днем Вооруженных Сил и Днем Победы! Надеемся, наши соотечественники хорошо проведут очередные выходные и вернутся в рабочее русло с новыми силами и идеями!» – добавила Асель Беженова, и.о. директора по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан.

Период исследования: 28 апреля – 6 мая 2014 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 1 689 пользователей портала hh.kz.

Память ~

ЦЕННЫЙ АКТИВ СОТРУДНИКА

Что может помочь в продвижении по карьерной лестнице? Упорство, связи, опыт, способности, образование, личные качества?! Да, все это очень важно, но есть еще то, что может вам очень помочь в построении карьеры. Это хорошая память!

Насколько ценным активом является память?

Понятие «актив» имеет несколько значений. Одно из них гласит, что актив – это определенное имущество, принадлежащее тому или иному лицу. Так можно ли память назвать активом? Да, безусловно, можно! Память – это имущество, которое может нажиться благодаря упорному труду или достаться по наследству. Если вы из тех людей, которым повезло иметь этот ценный актив, значит, у вас есть преимущество, которое позволит преумножать знания и преуспевать в своем деле.

В чем преимущество?

Чем сотрудники, обладающие хорошей памятью, лучше своих коллег? Каждый человек способен учиться, углублять свои познания, работать хорошо, но люди с хорошей памятью делают это быстрее. Сотрудники, которые обладают достаточно хорошей памятью, могут быстро запоминать полученную информацию. Все то, что они увидят или услышат, будет фиксироваться, а значит, при необходимости они могут это использовать. Работник с плохой памятью не может этим похвастаться. Люди, которые имеют хорошую память, могут задействовать свой разум наиболее полно. Они хранят то, что уже знают, а также постоянно обновляют свои познания. Что им это дает? На самом деле очень многое. Учитывая, что любой бизнес не стоит на месте, будут цениться именно те сотрудники, которые могут легко приспособиваться к нововведениям. Люди с хорошей памятью могут делать это очень быстро, они психологически готовы к изменениям, а также способны предпринять эффективные и уже проверенные методы решения различных ситуаций.

Память и время – есть ли связь?

В чем еще хорошая память может выручить? Время – это одна из самых ценных вещей, что есть в этой жизни. «Время – деньги», «Время не ждет». «Деньги пропали – наживешь, время пропало – не вернешь». С этими высказываниями невозможно не согласиться. Время не вернешь, а значит, им надо правильно пользоваться. И в этом тоже может помочь хорошая память. Так, вам не придется тратить время на:



- а) конспектирование и запись информации, которая необходима для продуктивной работы;
- б) просмотр расписания встреч, совещаний, тренингов, мероприятий и других важных событий;
- в) поиск нужной информации.

Как мы видим, хорошая память может помочь, но лишь при условии, что ей нужно уметь пользоваться. Ее нужно тренировать, а также помогать внешними способами.

Яд для памяти

Негативное воздействие на память оказывают алкоголь, кофеин, лекарственные препараты со снотворным эффектом, никотин.

Чрезмерное употребление алкоголических средств ведет к нарушению памяти. Развивается полная неспособность воспринимать новую информацию, а также извлекать старую.

Кофеин является стимулятором для работы мозга, но переизбыток его плохо влияет на память и сон. А нарушение сна, в свою очередь, приводит к сбоям в памяти.

Чрезмерное употребление транквилизаторов затрудняет работу памяти, так как возникает трудность с концентрацией внимания. Затруднителен

процесс принятия новой информации, и невозможен процесс сохранения в долговременную память.

Никотин при длительном употреблении сужает сосуды головного мозга, кровоснабжение мозга за медляется, и наступает ослабление памяти.

Как лучше подготовиться к докладу

В рабочем процессе все мы сталкиваемся с необходимостью запоминать существенные объемы информации, проводя, например, доклад или презентацию. Когда лучше приступать к заучиванию текста, чтобы ваш доклад прошел без сучка, без задоринки?

Должно быть, вы замечали, что часто, прослушивая чью-нибудь вполне интересную лекцию или доклад, вы, «наполнившись информацией» начинаете клевать носом? Как поясняют американские ученые, это совершенно естественно и закономерно и этого не надо стыдиться. А все дело в том, что после получения «дозы» каких-то знаний человеку для лучшего закрепления новой информации в памяти нужно обязательно поспать.

Следует вывод: готовиться к докладу, лекции, экзамену или переаттестации эффективнее всего будет вечером, прямо перед тем, как вы соберетесь отправиться в кровать. Эту версию группа исследователей из Университета Нотр-Дам (Индиана, США) проверила на 208 студентах.

Во время эксперимента участникам показывали карточки с различными рисунками, словами и цифрами. Потом все это надо было воспроизвести как можно более точно (на следующий день). Так вот, исследователи выяснили, что те испытуемые, кто засыпал сразу после занятий на запоминание, воспроизводили нужное гораздо более точно, чем те, кто зубрил с утра или же днем.

А все дело в том, что сон улучшает память. Гормон сна – мелатонин – в числе прочих «курирует» в нашем мозгу центры, ответственные за усвоение и воспроизведение информации. Поэтому «ученье – свет» именно перед сном.

К тому же, как показывает практика, большинство современных людей, особенно молодежь, относятся к типу «сов» и восприятие у них вечером гораздо лучше.

А чтобы память и во сне не подвела, есть смысл приготовить себе на ужин блюдо из продуктов, богатых триптофаном (эта аминокислота помогает выработке мелатонина). К таким продуктам относят молоко, творог, твердые выдержанные сыры типа пармезана или швейцарского, семечки кунжута.

У работников какого возраста лучше память?

Как это ни странно, но у старшего поколения память гораздо лучше, чем у молодежи. Если, конечно, этот жизненный фактор работника не отягощен

никакими болезнями. А дело в том, что еще лет двадцать назад система обучения была построена с учетом постоянной тренировки памяти. Калькуляторами, даже когда они уже были, пользоваться не разрешалось, все делили и умножали по-простому – в столбик. Заучивали наизусть много стихотворений, просто текстов. Интернета не было, куда сейчас можно в любой момент заглянуть и не держать нужное в памяти. Электронных словарей типа Google-переводчика тоже не было, ученики заводили толстые тетради и заучивали наизусть по тысяче слов «за один присест».

То есть память у старшего поколения более тренированная, и это является, несомненно, хорошим активом и конкурентоспособным преимуществом тех работников, «кому за...». Так что, если вы или ваши родители, находясь в предпенсионном возрасте, волею судьбы являетесь соискателем работы, смело указывайте в резюме в разделе «личные качества» пункт «хорошо тренированная память».

Ценятся именно те сотрудники, которые легко приспосабливаются к нововведениям

Советы для лучшего запоминания

1. Материал должен быть интересен, тогда и только тогда он запоминается гораздо легче. Если материал скучен, можно придумать к нему смешные ассоциации.

2. Осмысленный материал, связанный с тем, что уже известно, и классифицированный в памяти, запомнится на более длительный срок.

3. Должны присутствовать паузы при заучивании. Причем необходима правильная расстановка пауз. При первом перерыве достаточен отдых в пять минут, далее – 10, 15, 20 и т.д.

4. Запоминая, необходимо размышлять, где и в чем конкретно можно применить эти знания. Заинтересованность играет важную роль.

5. И не забывайте про сон, о чем мы писали выше. Сон после изученного помогает сократить забывание примерно в два раза.

Полезное для памяти

Шоколад, лосось, семечки, говядина, черника, куркума, орехи, ананас, морковь, авокадо, лимоны, капуста, свекла, бананы, клубника – все это полезно для тех, кто хочет стать незаменимым сотрудником, продвинуться по карьерной лестнице и обладать одним из самых ценных активов – хорошей памятью.

Яна Ким, Наталья Григорьева

А ну-ка, УБЕРИ СВОЙ ЧЕМОДАНЧИК!

Часть первая

Все мы существуем в социуме. Находясь на работе восемь часов в день, мы как будто являемся соседями по коммунальной квартире. А с коллегами своего отдела – так и вообще по общежитию. Хочешь не хочешь – все люди разные, возникают мелкие конфликты, которые неизбежны при таком долгом и тесном взаимодействии сотрудников. Сегодня мы рассмотрим несколько типичных ситуаций, которые обычно волнуют людей и, как следствие, рождают соответствующие вопросы на форумах в Интернете: у «бывалых», то есть тех, кто с такими неприятностями сталкивался, спрашивают, как они справляются с проблемой. А после обобщения, «на закуску», как всегда, приведем несколько реальных мнений аптечных работников.



Суть проблемы

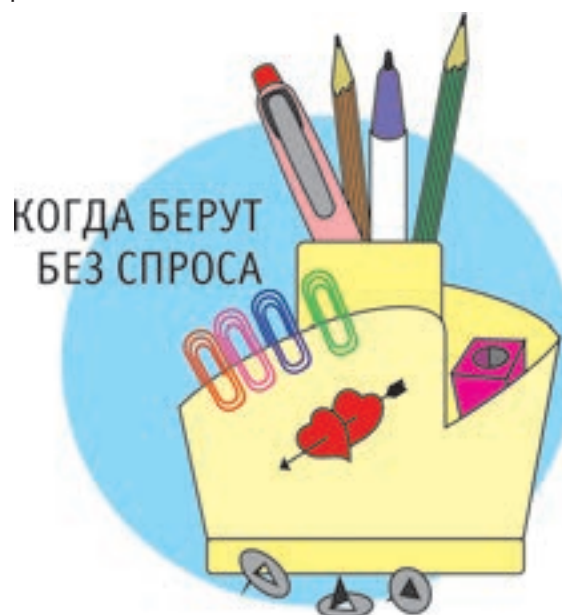
Не секрет, что некоторые товарищи имеют обыкновение одалживать у сослуживцев такие вещи, которые предполагают вообще-то индивидуальное использование: расческу, губную помаду и прочую косметику, маленькие внутриушные наушники, щипчики для заусенцев, кружку для чая или кофе. Вопросы о том, как правильно отказать в этом случае, очень часто встречаются на форумах.

Совет психолога

Прежде всего будьте твердо уверены в своей правоте. Потому что всеми перечисленными выше вещами должен пользоваться только один человек. Не зря существует детская поговорка: «Из рта в рот – получается микроб!» Зачем вам чужие болячки? И нельзя слушать никаких уверений: «Ну уж я-то не заразный!» Чужие люди есть чужие люди.

Как выйти из ситуации

Выход из такой ситуации довольно прост. Нужно завести аналог того предмета, который у вас постоянно просят. Этакий «предмет для гостей». То есть купите запасную недорогую кружку и одалживайте именно ее. Также можно пойти на хитрость, если у вас просят попользоваться вашей косметикой (особенно если она дорогая и брендовая). Приобретите китайский комплект косметики и дайте его. А если кто-то, как простой почтальон Печкин, который просил «именно те, уж больно вкусные конфеты», обнаглет настолько, что будет просить оригинальную косметику, твердо отвечайте, что для вас это неприемлемо по соображениям личной гигиены. И обидеться вроде повода нет: вы же даете что-то на замену. Скорее всего, после этого к вам просто перестанут обращаться с подобными просьбами.



Суть проблемы

К сожалению, некоторые личности на нашей работе считают, что вещи, которые выдал вам работодатель, как будто бы и не ваши вовсе, а общественные. Это относится, конечно, в большей степени к канцелярским принадлежностям – ручкам, ножницам, скрепкам, бумаге. Иногда, в особо запущенных случаях, это распространяется и на чужие личные вещи. Конечно, с близкими друзьями можно поделиться всем чем угодно, но когда практически посторонний человек может спокойно взять что-нибудь с вашего стола – это уже непорядок и надо что-то предпринимать.

Совет психолога

В данном случае необходимо вступить в конфликт, другого пути нет. Ведь, если что-то взято без спроса, это не что иное, как кража. Даже если это какой-нибудь пустяк из канцелярских принадлежностей, которые есть у всех. Если неизвестно, кто именно это сделал, можно обратиться ко всем сотрудникам сразу, заявив, что, несмотря на то что вы не знаете, кто это сделал, для вас это неприемлемо. Тут необходимо жестко настоять на своем.

Как выйти из ситуации

Если же вы не приемлете никаких конфронтаций, можно разыграть маленький спектакль. Заметив, что у вас систематически пропадают всякие личные мелочи, в очередной раз (особенно после продолжительного отсутствия на рабочем месте), начните демонстративные поиски по всему своему столу, перекладывайте вещи и так, чтобы все услышали, сообщите, что у вас пропала солидная сумма денег. Вот прошлый раз была, а теперь нет. И попросите вспомнить, не подходил ли кто к вашему рабочему месту. После такого наверняка у вашего «вольного» сотрудника пропадет всякая охота копаться в чужих вещах: ведь теперь это грозит обвинением в краже.

**ДОЛГ: БЕРЕШЬ ЧУЖИЕ И НА ВРЕМЯ,
А ОТДАЕШЬ СВОИ И НАВСЕГДА**



Суть проблемы

Давать или не давать деньги в долг? Ах, какой это спорный вопрос! Все мы не против одолжить денег сотруднику до зарплаты, но хотели бы неукоснительно получать их назад в оговоренные сроки. Но как часто мы ошибаемся в людях (или в своих возможностях, если берем в долг сами) и денежные отношения оборачиваются ненужными конфликтами, потраченными нервами и массой неудобств!

Совет психолога

Тут важна ваша принципиальная позиция. Чем вызвано ваше нежелание кому-то одалживать деньги? Вам не нравится именно этот человек или вы не дадите никому никогда денег в долг вообще (и сами не берете)? Если придумывать несуществующие причины (денег нет, например), все равно вас «раскроют» и придется раскошелиться. Лучше объяснить, что не давать в долг – ваше правило либо вы даете в долг только родственникам. Тем более что сейчас многие микрокредитные организации дают и «30 000 до зарплаты», и более существенные суммы.

Но мы также советуем вам быть человечными и сначала всегда выяснять, для чего эти деньги нужны вашему сотруднику, тем более если он обратился первый раз в жизни. Каждый может попасть в трудную жизненную ситуацию: вдруг кто-то в семье заболел, предложили выгодный вариант покупки чего-либо, а кредит один уже на человеке «висит».

Как выйти из ситуации

Если же у вас нет принципа не занимать вообще никому, а вы не хотите занимать именно этому коллеге (знаете, что «плохой на отдачу», не симпатизируете ему) – просто скажите, что вам самому предстоят большие траты и, возможно, вы планируете одалживаться сами. Или же сошлитесь на то, что выплачиваете кредит и поэтому весь месячный бюджет расписан. Только потом не забывайте эту «легенду» в разговорах с другими коллегами. Но, прежде чем отказывать, поинтересуйтесь, в чем проблема. Если действительно у человека беда: нужны деньги на операцию ребенку или дом сгорел, не дай Бог, – в этом случае можно дать даже без отдачи: жизнь за это вас потом еще наградит.

ПОМОЩЬ ПО РАБОТЕ

Суть проблемы

Даем сто процентов, что каждому из нас пришлось оказывать коллегам по работе какую-либо помощь: подменять заболевшего, помогать во время аврала, доделать часть работы, когда сотрудник не успевает. И не всем и не всегда это легко дается. Порой хочется отказаться, но при этом никого не обижать, не вступать в конфликт.



Совет психолога

Друзьям обязательно нужно помогать, особенно если вас просят об этом нечасто. Но ленивому коллеге, который полдня считал ворон и точил ляды, а вечером весь в мыле, можно и нужно отказать. Не идите на поводу, не создавайте себе имидж безотказной лошади. Люди очень быстро к этому привыкают, и едва станешь неудобным, как возникает обида и конфликт. Помогайте, но только если нет своих планов на это время – уважайте себя.

Конечно, начальнику отказать способны немногие. Но это и чревато. При таком раскладе главное – не забывать, что всякий труд должен быть вознагражден.

Как выйти из ситуации

Если вечный «неуспеваха» очередной раз обращается к вам за помощью, скажите, сделав испуганное лицо, что сами срываете все сроки и хотели обратиться за помощью к нему. В другой раз поведайте в красках, что приехала куча родственников, и вы никак не можете задержаться. Обычно после пары таких «спектаклей» обращаться перестают.

МНЕНИЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Галия С., бухгалтер фармацевтической фирмы:

– У нас на работе есть общие кружки – для тех, кто забыл, кто разбил, для гостей. Со стола никто чужие вещи просто так не берет. Всегда спрашивают, можно ли взять. Ножницы часто одалживают, стикеры. Долги всегда отдают, в этом смысле у нас народ хороший. Косметику просит, бывает, только ближайшая подруга, но и я иногда беру ее косметику.

У нас есть общий холодильник, общий стол – что на этом столе выставлено, то мы уже считаем общим. А что лежит в холодильнике – это брать нельзя. И если я, допустим, на свой стол

положила конфеты, значит, нужно их у меня попросить. А вот пирог я сегодня принесла и поставила – так все подходят и берут.

А вот у мужа на работе (он хирург-травматолог) – полный беспредел. Один раз приготовила ему бутерброд, и вот выходят они из операционной, а их старший врач у мужа на глазах достает его же бутерброд, наливает себе рюмочку и спокойно ест. И не скажешь ничего: начальство. Да хоть бы и не начальство – драться тут, что ли? В мужских коллективах полное панибратство.

У них на работе общий стол – когда давала мало еды, муж смущался, не мог есть один, «когда вокруг все давятся слюной». Стала готовить ему с собой «ведро» – так все над ним смеются: мол, ты ешь как лошадь, раз жена так много дает припасов. Так я и не нашла выхода.

Помочь по работе меня просит в основном начальство, а отказать для меня практически немислимо.

Салтанат Т., провизор:

– Я работаю в аптеке одна, поэтому у меня таких проблем, что кто-то взял кружку, попросил косметику или деньги в долг, не бывает. Вот только насчет помощи по работе – я, конечно, заменяю, когда это нужно, свою напарницу, т.к. она находится уже в пенсионном возрасте и имеет слабое здоровье. Но это не приводит к конфликтам, я легко к этому отношусь – а что поделаешь? Так и выхожу в аптеку не в свои дни, ведь больше некому, а как оставишь людей без лекарств?

Людмила К., фасовщица фармацевтической фирмы:

– Нас в цехе по комплектации аптек работает четыре человека. Есть, конечно, общие кружки, хотя гости к нам почти не ходят; а так у каждой своя кружка. Вот ложки – да, все «общаковские», мы их просто моем после использования. Насчет косметики – тоже не одалживаемся, у каждого все свое.

Иногда сослуживцы просят в долг, но все исправно возвращают потом в день зарплаты.

Насчет помощи – конечно, помогаем друг другу. Мы же работаем по заказам: комплектуем аптечки, вату, бинты мотаем. Я бригадир. Оплата у нас не сдельная, оклады. Обычно распределяю: такие аптечки делаешь ты, другие – она. Смотря что, какой заказ более срочный. У нас кроме фасовщиков есть еще помощники, и если мы не успеваем делать срочный заказ, то они тоже подключаются к комплектации аптек.

Наталья Григорьева



Арлет®

(амоксциллина тригидрат/клавулановая кислота)

Состав

Одна таблетка содержит активные вещества: смесь амоксициллина тригидрата и клавуланата калия 4:1 (для дозы 500 мг/125 мг) и 7:1 (для дозы 875 мг/125 мг); амоксициллина тригидрат (в пересчете на амоксициллин) 500 мг и 875 мг, клавуланат калия (в пересчете на клавулановую кислоту) 125 мг.

Показания к применению

- острый и хронический синусит, средний отит, заглоточный абсцесс, тонзиллит, фарингит
- острый бронхит с бактериальной суперинфекцией, обострение хронического бронхита, внебольничная пневмония
- цистит, уретрит, пиелонефрит, шидит
- сальмонеллез, сальмонеллозоносительство, перитонит, бактериальный вагинит, жидометрит, пельвиоперитонит, септический аборт
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы, флегмона, абсцесс, раневая инфекция, в т.ч. после укусов животных и человека
- остеомиелит
- холестит, холангит
- мягкий шанкр
- одонтогенные инфекции
- дизентерия, сальмонеллез, сальмонеллезное носительство

Противопоказания

- гиперчувствительность к амоксициллину, клавулановой кислоте и другим компонентам препарата
- гиперчувствительность к другим бета-лактамам антибиотикам (пенициллинам и цефалоспорином)
- нарушения функции печени (в т.ч. желтуха) при приеме амоксициллина + клавулановой кислоты в анамнезе
- детский возраст до 12 лет (с массой тела менее 40 кг)
- хроническая почечная недостаточность (клиренс креатинина менее 30 мл/мин) только для таблеток 875 мг + 125 мг

Особые указания

С осторожностью: тяжелая печеночная недостаточность, заболевания желудочно-кишечного тракта (в т.ч. колит в анамнезе, связанный с применением пенициллинов), хроническая почечная недостаточность.

Амоксициллин и клавулановая кислота могут провоцировать неспецифическое связывание иммуноглобулинов и альбуминов с мембраной эритроцитов, что может быть причиной ложноположительной реакции при пробе Кузбаса.

С осторожностью применять препарат у пациентов с нарушением функции печени. Уменьшить, принимая препарат в начале приема пищи.

У пациентов со сниженным диурезом очень редко может возникнуть кристаллурия. При приеме амоксициллина в высоких дозах рекомендуется принимать достаточное количество жидкости и поддерживать адекватный диурез для уменьшения вероятности образования кристаллов амоксициллина.

При курсовом лечении необходимо проводить контроль за состоянием функции органов кроветворения, печени, почек.

Беременность и лактация

Препарат не рекомендуется назначать во время беременности. Во время приема препарата следует соблюдать осторожность при управлении транспортными средствами, механизмами и при выполнении других потенциально опасных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания и быстроты психомоторных реакций.

Лекарственные взаимодействия

Антациды, глюкозамин, слабительные средства, аминогликозиды - замедляют и снижают абсорбцию; аскорбиновая кислота повышает абсорбцию.

Одновременный прием с аллопурином повышает частоту развития экзантемы. Бактерицидные антибиотики (в т.ч. аминогликозиды, цефалоспорины, ванкомицин, рифампицин, циклосерин) - при одновременном применении оказывают синергидное действие; бактериостатические (макролиды, хлорамфеникол, линкозамиды, тетрациклины) - антагонистическое.

Повышает эффективность непрямыми антикоагулянтами (подавляя кишечную микрофлору, снижает синтез витамина К и протромбиновый индекс). При одновременном приеме антикоагулянтов необходимо следить за показателями свертываемости крови.

Уменьшает эффективность пероральных контрацептивов, лекарственных средств, в процессе метаболизма которых образуется парааминобензойная кислота, этинилэстрадиол - риск развития кровотечений «прорыва».

Диуретики, аллопурикол, феналбутазол, нестероидные противовоспалительные средства, блокирующие канальцевую секрецию - повышают концентрацию амоксициллина (клавулановая кислота выводится в основном путем клубочковой фильтрации).

Одновременный прием с метотрексатом - повышает токсичность метотрексата.

Способ применения и дозы

Внутрь.

Режим дозирования устанавливается индивидуально в зависимости от возраста, массы тела, функции почек пациента, а также от степени тяжести инфекции.

Для уменьшения возможных побочных эффектов со стороны пищеварительной системы рекомендуется принимать препарат в начале еды. Таблетку проглатывают целиком, не разжевывая, запивая стаканом воды.

Взрослые и дети старше 12 лет или с массой тела более 40 кг

Легкие и среднетяжелые инфекции (кроме инфекции нижних дыхательных путей) - по 1 таблетке (500 мг + 125 мг) 2 раза в сутки.

Тяжелые инфекции или инфекции нижних дыхательных путей - по 1 таблетке (500 мг + 125 мг) 3 раза в сутки или по 1 таблетке (875 мг + 125 мг) 2 раза в сутки.

Минимальный курс лечения препаратом составляет 5 дней. Продолжительность курса лечения определяется лечащим врачом. Лечение не должно продолжаться более 14 дней без повторного медицинского осмотра. Продолжительность лечения острого неосложненного среднего отита составляет 5-7 дней.

Максимальная суточная доза амоксициллина составляет: для взрослых и детей старше 12 лет (с массой тела 40 кг и более) - 6 г.

Максимальная суточная доза клавулановой кислоты (в форме клавуланата калия) составляет: для взрослых и детей старше 12 лет (с массой тела 40 кг и более) - 600 мг.

Побочные действия

- тошнота, рвота, диарея, боли в животе, печеночная недостаточность (чаще у пожилых, мужчин, при длительной терапии), повышение активности печеночных трансаминаз

- головокружение, головная боль, обратимые гиперфункции и судороги (судороги могут возникнуть при нарушении функции почек или у пациентов, получающих высокие дозы препарата)

- развитие суперинфекции (включая кандидоз), экзантема

- гепатит, холестатическая желтуха

- обратимая лейкопения (включая нейтропению), тромбоцитопения, обратимые агранулоцитоз и гемолитическая анемия

- многоформная экссудативная эритема

- обратимое увеличение протромбинового времени, кристаллурия, интерстициальный нефрит, васкулит

Производитель - ОАО «Синтез»;

за подробной информацией обращайтесь:

Эксклюзивный поставщик препарата Арлет® на территории РК - ООО «ПОЛЮ», Россия г. Курган (3522) 46-34-31; 46-25-41

ТОО «Medicus-Centre», г. Алматы, ул. Гоголя, 15, тел. (727) 271-02-22

Это бед -
один Арлет !

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению



Аптеки на родине *русалочки и Снежной королевы*

Дания – самая южная скандинавская страна. Именно здесь в XIX веке родился Ганс Христиан Андерсен, подаривший миру десятки прекрасных сказок. На территории этой старейшей в Европе монархии сохранилось более 600 величественных замков. Однако современная Дания знаменита не только богатой историей и архитектурой. Жители этой страны получают медицинскую помощь совершенно бесплатно, что весьма редко встречается у европейцев. Политика обеспечения населения ЛС также вносит свой вклад в охрану здоровья жителей королевства.

Фармацевтическая отрасль в Дании находится под строгим контролем. Власти страны регулируют количество аптечных учреждений, определяют их месторасположение и даже частично распределяют их доходы. Сейчас в Дании зарегистрировано 246 аптек, 68 филиалов аптек, 123 специализированных аптечных магазина, 228 пунктов доставки ЛС и более 600 магазинов, где можно приобрести безрецептурные средства.

Уровень доходов аптечного бизнеса регулируется государством с помощью прогрессивного налогообложения, а мелкие аптеки, которые находятся в малонаселенной местности, даже получают дотации. Согласно статистике, в среднем 79,1% оборота аптеки составляют рецептурные средства, 10,3% – сопутствующие товары.

Вся деятельность аптек, начиная от лицензирования и заканчивая порядком отпуска ЛС, регламентируется Датским фармацевтическим актом. Владеть аптекой в королевстве разрешается исключительно дипломированным фармацевтам. При этом управлять аптекой может только специалист в возрасте от 50 до 70 лет. Открыть новую аптеку в Дании достаточно сложно, этот процесс порой может занять до 20 лет. Выдача лицензий настолько серьезная процедура в этой стране, что для ее осуществления необходима подпись самой королевы.

РЕЖИМ РАБОТЫ И АССОРТИМЕНТ

Сотрудники аптеки с полной занятостью работают по 37 часов в неделю. Обычно штат аптеки в Дании включает до двадцати человек с профессиональным образованием, среди которых 2–3 провизора и 10–12 ассистентов, а также несколько стажеров и вспомогательный персонал.

В среднем за сутки каждая датская аптека отпускает 634 рецептурных препарата. Ассистенты имеют право выдавать лекарства самостоятельно, но провизор всегда обязан находиться в аптеке. Согласно правилам, аптекарь должен предложить клиенту самое дешевое лекарство из всех имеющихся в наличии. Исключения допустимы лишь в том случае, когда лечащий врач больного сам назначит более дорогой препарат и сделает соответствующую пометку на рецепте. По просьбе покупателя аптекарь может распределить приобретаемые лекарства на дозы и расфасовать их в маленькие пакетики с указанием дня и времени приема.

В сравнении с другими странами Европы число зарегистрированных ЛС в Дании невелико: всего 7 687 наименований. Причем больше половины из них являются лишь различными формами одних и тех же препаратов. Стоит отметить, что среди всех зарегистрированных ЛС в королевстве только десятая часть может продаваться без рецепта врача. Также в Дании есть закон, запрещающий

продавать ЛП лицам моложе 15 лет. Этот запрет распространяется даже на средства ОТС-группы.

Поставками товара в датские аптеки занимаются только четыре крупные оптовые фармкомпании. Кроме лекарств, в ассортименте каждой аптеки есть витамины, средства для перевязки, а также парфюмерия, предметы ухода за больными, пищевые добавки, средства гигиены и многое другое. Здесь же продаются средства для лечения животных.

ДАТСКИЙ АПТЕКАРЬ И ЕГО ОБЯЗАННОСТИ

На сегодняшний день в Дании работает более 1000 профессиональных фармацевтов. Для получения звания аптечного ассистента датчане учатся три года. После этого желающие могут продолжить свое образование в Датском фармацевтическом университете и через два года получить диплом фармацевта. Однако наличие соответствующего диплома еще не гарантирует трудоустройство. Дело в том, что для непосредственной работы в аптеке выпускник фармацевтического факультета должен еще во время учебы пройти соответствующую практику в течение шести месяцев.

Как показывает статистика, в Дании лишь треть выпускников фармфака устраивается в аптеки. Остальные находят работу в медицинской индустрии, пищевой промышленности, экологической службе, больницах или лабораториях. Кроме того, они порой начинают заниматься преподавательской, исследовательской или административной деятельностью.



В обязанности датских аптекарей входит обслуживание клиентов и контроль рецептов, а также управление персоналом и обучение стажеров. Помимо этого, у датских фармацевтов есть еще одна особая функция: они при малейшем подозрении на счет здравоохранения или нецелевого использования препарата должны оповещать об этом специальные органы.

В Дании все лекарственные препараты в аптеках стоят одинаково



ЦЕНЫ НА ЛЕКАРСТВА И ЛЬГОТЫ ДЛЯ ГРАЖДАН

В Дании все лекарственные препараты в аптеках стоят одинаково. Цены на них пересматриваются государством каждые три месяца. Однако по сравнению с другими странами Европы стоимость лекарств здесь нельзя назвать низкой. Зато в королевстве действует система льгот. Например, при хронических болезнях лекарства для пациентов полностью оплачиваются за счет бюджета. Кроме того, льготы на приобретение ЛС есть и для людей с маленькими доходами. Также в аптеках Дании действуют скидки при покупке большого количества лекарств.

Стоит отметить, что в Дании установлена максимальная сумма, которую пациент может потратить на приобретение лекарств. Она ежегодно меняется и, по последним данным, составляет 520 датских крон. Если расходы на лекарства в определенный период превысили этот порог, то пациент может рассчитывать на частичную компенсацию потраченных денег за счет государства.

Данные о том, на какую сумму покупал лекарства каждый гражданин страны, имеются в Центральном регистре по возмещению расходов Датского агентства по ЛС. Именно благодаря этому персональному счету сотрудники аптеки вычисляют, полагается ли пациенту компенсация или нет. Ознакомиться со своим персональным счетом клиент может и самостоятельно. Для этого ему потребуется лишь выход в сеть. Все датские аптеки и медицинские учреждения объединены в единую информационную сеть. Она действует уже более 20 лет и позволяет фармацевтам вести надлежащий контроль над лекарствами и следить за их рациональным применением.

Наталья Батракова



Компания, подарившая хирургам успех

На сегодняшний день компания Johnson & Johnson – одна из самых успешных гигантов, знаменитая по всему миру. Кто из нас не знает этого имени и не пользуется предметами личной гигиены от Johnson & Johnson? С первых лет своего существования компания совершила огромный переворот в сфере медицинского обслуживания и здравоохранения. И сегодня этот бренд стал нарицательным у множества деловых людей, как пример успешного ведения дел и преодоления кризисных ситуаций.

Основателем компании Johnson & Johnson стал Роберт Вуд Джонсон. Он родился 20 февраля 1845 года в штате Пенсильвания. Кроме него в семье были еще двое сыновей: Джеймс Вуд Джонсон и Эдвард Мид Джонсон. Роберт рос очень любознательным мальчиком. В юности он увлекся идеей аболиционизма и хотел принять участие в гражданской войне 1861–65 годов между Конфедерацией и южными штатами Америки. Но родители воспротивились такому решению и отдали его в ученики в аптеку «Вуд и Титмер». Через три года Роберт познакомился с Джорджем Сибери, и они решили открыть свою фирму под названием «Джонсон и Сибери». Производить новая фирма должна была асептическое оборудование для хирургии. Эта идея пришла Роберту во время его посещения лекций Джозефа Листера, известного английского хирурга, который обнаружил в воздухе операционных губительные бактерии, приводящие к загрязнению ран и смертельные в послеоперационный период. Сегодня каждому известны такие понятия как стерильность и антисептика. А ведь еще недавно, 150 лет назад, такие понятия были неизвестны и 90% пациентов погибали от сепсиса, даже если операция прошла успешно. Листер называл эти бактерии «невидимыми убийцами» и призывал стерилизовать инструменты и помещения больниц. Но революционную идею приняли не все врачи, она была слишком нова и необычна для начала 19 века. Хирурги продолжали оперировать в повседневной одежде, нестерильными инструментами, а раны забинтовывали ненужным тряпьем. Множество врачей не могли поверить, что они сами были виновниками заражения и гибели своих пациентов. Роберт Джонсон сразу принял идею антисептического лечения ран и в течение нескольких лет продумывал возможность практического применения теории Листера. Он видел недостатки решения проблемы самим Листером, который придумал стерилизовать воздух и инструменты, разбрызгивая карболовую кислоту. Из-за этого в операционной висело облако тумана, мешая хирургам оперировать. Благодаря этому решению, количество выживших пациентов



существенно изменилось в лучшую сторону, но сам способ стерилизации предоставлял врачам серьезные неудобства. Роберт Джонсон хотел создать новый вид перевязочного материала, который был бы прост, удобен и стерилен. Его первые попытки озаменовались успехом и принесли неслыханную по тем временам прибыль в 10 000 долларов. Но тут между партнерами возникли разногласия в распределении прибыли. Тогда Джонсон продал свою часть фирмы Сибери и организовал собственную компанию вместе со своими братьями. Так в 1885 году появилась фармацевтическая фирма Johnson & Johnson.

Новая компания начала работать в городе Брун-свике, Нью-Джерси. В штате было 14 человек, а офис располагался на четвертом этаже здания обойной фабрики. Johnson & Johnson начала сотрудничать с несколькими больницами, в которых ввели антисептические методы Листера. Первым изобретением фирмы стали медицинские пластыри,

содержащие лекарственные компоненты, смешанные с клейким веществом. Пластыри мгновенно получили признание и разошлись по всей Америке. Следующим опытом стала ватно-марлевая повязка – стерильная, мягкая и впитывающая влагу. Новый перевязочный материал сразу высоко оценили врачи. Заказы поступали из всех больниц и аптек города, и компания наладила массовое производство. Изучая и пробуя самые разнообразные методы обеззараживания, путем проб и ошибок компания накопила бесценный и уникальный опыт по антисептике. И в 1888 году все эти знания нашли свое отражение в книге «Современные методы антисептики», которая долгое время оставалась единственным учебником на эту тему. В том же году компания Johnson



& Johnson начала выпускать первые в истории медицинские аптечки, в которых был необходимый минимум препаратов и медицинских средств для оказания первой помощи.

Научным директором компании являлся Фред Килмер. Он принимал активное участие в разработках и придумал один из самых популярных продуктов Johnson & Johnson. Дело в том, что многие врачи стали жаловаться на покраснение и раздражение кожи у их пациентов после применения пластырей. Тогда Килмер предложил использовать тальк для успокоения кожи. И компания начала выпускать специальную присыпку и продавать ее вместе с пластырями. Тальк сделали ароматизированным и стали продавать под маркой Johnson's Baby Powder, ставшей самым популярным брендом наших дней, посвященным детям.

В 1890 году компания начала выпускать стерильные повязки. Для этого ватно-марлевые повязки стали обрабатывать горячим паром. В следующем году Johnson & Johnson основала бактериологи-

ческую лабораторию, в которой изобрели метод стерилизации повязок, позволяющий содержать перевязочные материалы в антисептических условиях и даже подвергать их повторной стерилизации. А через шесть лет компания предложила новую, улучшенную технику стерилизации при наложении кетгутов – рассасывающихся ниток из тонкой кишки мелкого рогатого скота. Президент компании Роберт Джонсон постоянно финансировал научные разработки. Такая политика приводила к новым изобретениям и улучшению уже существующих продуктов. Так, в 1899 году Johnson & Johnson разработала новый вид медицинского пластыря – оксидцинковый, который не раздражал кожу и превосходно держался.



Первый президент и основатель компании Johnson & Johnson умер в 1910 году в возрасте 64 лет от почечной недостаточности. За свою жизнь он был дважды женат и имел троих детей. Его старший сын, Роберт Вуд Джонсон-младший, стал президентом компании в 1932 году. Второй сын, Джон Сьюард Джонсон, тоже работал на благо компании. Младшей была дочь – Евангелина Джонсон. Она вышла замуж за композитора Леопольда Стоковски.

Но сразу после смерти Роберта Джонсона на руководящем посту его сменил брат Джеймс Вуд Джонсон, при котором началась международная экспансия компании. В 1919 году открылся первый филиал фирмы в Канаде. А в 1923 году подростки сыновья Роберта Джонсона отправились в кругосветное путешествие, вернулись из которого с твердой уверенностью в необходимости международных филиалов. Уже в следующем году появился филиал в Великобритании, а вскоре и по всему миру. Внучка второго президента компании

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

Мэри Ли Джонсон Ричардс стала первым ребенком, чье фото появилось на упаковке продукции Johnson & Johnson. Ее образ открыл длинную череду малышей, рекламирующих детскую продукцию фирмы. А правнук Джеймса Джонсона Джейми Джонсон написал книгу «Рожденный богатым», в которой описал свою жизнь наследника многомиллиардного состояния.



Третьим президентом компании стал Роберт Вуд Джонсон-младший. Всю свою юность он провел, готовясь принять отцовское наследие, обучаясь экономике и менеджменту. В семейном бизнесе он начал работать еще в 1929 году, когда принял пост генерального директора. Это было тяжелое время: крах фондовых рынков и последовавшая за этим Великая депрессия, когда компании тысячами увольняли работников и объявляли себя банкротами. Но в Johnson & Johnson не уволили никого. Джонсон-младший верил, что хорошо будет работать лишь тот, кто верит своему руководству и получает достойные условия для работы. Джонсон был ярким сторонником президента Рузвельта и следовал его указаниям. Во время Второй мировой войны Джонсон-младший участвовал в военных действиях и получил прозвище «генерал». Генерал Джонсон изменил политику компании и вдохнул в семейный бизнес новую жизнь. При его правлении монолитный бизнес разделился на множество направлений, и каждое стало развиваться самостоятельно. К примеру, производство санитарно-гигиенических салфеток отделилось в отдельную фирму и превратилось в известную ныне компанию Personal Products Company. В 1941 г. была создана компания Ethicon Inc., которая сначала производила нити для хирургических швов, а впоследствии разделилась на две отдельные компании – Ethicon Endo-Surgery Inc. и Ethicon Inc. Первая разрабатывает и продает усовершенствованные хирургические инструменты. Вторая производит инновационные продукты для хирургии, обработки ран, а также для женского здоровья.

В 1943 году генерал Джонсон обозначил политику компании, провозгласив четыре вида ответственности: перед покупателями, перед своими сотрудниками, перед окружающей средой и обществом в целом и перед своими акционерами. Он твердо верил, что, лишь соблюдая эти заповеди, компания выстоит и справится со всеми трудностями. И такая политика сработала! Не раз компания оказывалась в кризисной ситуации, но заповеди генерала Джонсона продолжали работать и творить чудеса. И сегодня компания Johnson & Johnson придерживается политики третьего президента. Каждый сотрудник участвует в периодических опросах о работе компании, а по результатам корректируются нарушения и недостатки. Этой же политики придерживаются и зарубежные филиалы, и дочерние компании.



Следующее десятилетие ознаменовалось выходом на фармацевтический рынок. Для этого стали создаваться новые и приобретаться уже существующие компании. Первым приобретением стала McNeil Laboratories Inc., которая и вывела на рынок всем известное болеутоляющее средство Tylenol. В 1961 году Johnson & Johnson приобрела бельгийскую фирму Janssen Pharmaceutica, которая занималась разработкой значительного числа важных фармацевтических препаратов, включая антипсихотическое лекарство Haldol. Сегодня компания Janssen считается одной из самых инновационных и плодотворных в мире в области фармацевтики.

Генерал Джонсон ушел с поста президента в 1963 году, но до последнего дня принимал самое деятельное участие в делах компании. В 2005 году министерство труда США в память о вкладе генерала Роберта Вуда Джонсона II в улучшение жизни американских рабочих посмертно включило его в Галерею славы труда. Сегодня компания Johnson & Johnson – это мировая сеть из 250 предприятий в 57 странах мира. Она регулярно занимает первые места в самых различных обзорах, рейтингах и опросах.

Марина Азанова

Здоровье
БАДЫ И ПРЕПАРАТЫ

ХеппиДерм Форте

Жаралы жазылдыртып аскер күрт

• кунотар
• сабыннан кутуп жасоуга
• сүт бегине кутуп жасоуга

Терини байкалдуучулукта

- Күйүктө алды кыры кетет
- Акыркыда көмө кызылгычы келет

БАДЫНЫН ТИЗБЕСИ 2019

ТЕРИНИ ЖОНЕ САЛГЫШТЫН
КАЗЫКТЫК ЖАЗЫЛМА
ИШТАА КИТЕП

ҚР-ДЗ-

Владелец регистрационного удостоверения ООО «УкрВарнЕкспорт», Украина
 КР-Д3-SW020754
 КР-Д3-SW020822

ФОТОРАНДЕВУ

Майгуль КушEROва,
директор ИП «КушEROва М.»,
г. Талгар

9 мая 1945 года... Все дальше и дальше теперь от нас эта дата, но в нашей семье, как и в большинстве других казахстанских семей, мы помним и чтим день Великой Победы. В этот день мы приводим своих детей, внуков к Вечному огню, рассказываем о подвиге нашего народа, о том, какой ценой нам досталась победа. Мы хотим, чтобы подрастающее поколение знало о героизме и стойкости солдат, показываем внукам медали нашего деда и рассказываем о каждой из них: эта – за мужество, эта – за отвагу. Ведь это наша история, история семьи, история нашей страны.

Хочу поздравить всех казахстанцев с 70-летием Победы, сказать сердечное спасибо и пожелать здоровья всем ветеранам, всем труженикам тыла и низко поклониться тем, кого уже нет в живых.



Маржан Дауренбекова,
руководитель
ИП «Дауренбекова»

Жеңіс күні – ең бақытты күн! Елім, жерім деп соғыста болған ата-бабаларға алғысым шексіз. Батыр аталарымыз болмаса, осы күнге жетпес едік! Жеңіс күнін құрметпен еске алып, жыл сайын тойлайық!

Ольга Мартянова,
директор ТОО «Лексервис»,
г. Каскелен

День Победы – самый светлый праздник. Большое спасибо всем ветеранам за их мужество и героизм! Гордость, гордость и еще раз гордость! Горжусь советским народом, который победил фашизм, несмотря на все тяготы и горе. Горжусь самоотверженностью и стойкостью тружеников тыла, помогавших нашей армии. Горжусь своим дедушкой, который прошел всю войну.

Что значит для меня День Победы? Это память, память о радостном событии 45-го и, конечно же, о людях. Я рада, что в нашем городе Каскелене не забывают ветеранов ВОВ, чтят память павших воинов и тружеников тыла. В нашей семье существует традиция: мы обязательно возлагаем цветы к Вечному огню. Мои взрослые дети сейчас живут в Москве, и я очень рада, что они сами, без напоминания, считают своим долгом принять участие в мероприятиях, посвященных празднованию Дня Победы: они идут всей семьей на парад, возлагают цветы к Вечному огню, а вечером едут на Поклонную гору, чтобы встретиться с ветеранами войны, которые дожили до наших дней.

A woman with long, wavy brown hair, wearing a dark blue V-neck dress, stands in the foreground holding a large bouquet of yellow and white chrysanthemums. Behind her is a large bronze monument depicting three soldiers in military uniforms. The monument is set against a modern building with large windows. The scene is outdoors with some greenery visible on the right.

Зарина Бараташвили,
директор ИП «Халиди»,
Талгарский район

День Победы – это великий праздник, подаривший нам жизнь и мирное небо над головой. В этот день мы всей семьей ездим к Вечному огню в парке 28 гвардейцев-панфиловцев возложить цветы в память о погибших воинах. Участвуем в параде «Бессмертный полк», несем портрет нашего дедушки.

Я считаю, что дети должны знать историю нашей страны. Вместе с дочкой читаем книги, смотрим художественные фильмы о Великой Отечественной войне.

Сегодня в нашей рубрике представляем вниманию читателей интервью с новым директором филиала «ЭМИТИ Интернешнл» города Алматы Людмилой Комиссаровой.

Главное в работе – создание команды



– Людмила, расскажите немного о себе, кем вы хотели стать в детстве, как вы выбрали свою профессию, как этот выбор происходил у вас, что на него повлияло?

– Родилась я в городе Караганде. В детстве, сколько себя помню, всегда металась между двумя профессиями: педагога и врача. К девятому классу твердо решила выбрать путь педагога и собиралась по окончании 9 класса идти учиться в педучилище. Была мечта стать директором школы (улыбается). Бабушка и мама приложили много усилий, чтобы убедить меня остаться в школе и окончить 11 классов, за что я им очень благодарна. В 11 классе мама рассказала про новый медико-биологический факультет (МБФ), который открыли в Карагандинском государственном медицинском институте.

Специальности на этом факультете были новыми, современными: врач-кибернетик, врач-биофизик, врач-биохимик. Так как всегда любила математику, выбор пал на специальность врач-кибернетик.

– Какой путь вы прошли, прежде чем стать директором филиала?

– В 2000 году окончила теперь уже Карагандинскую государственную медицинскую академию по данной специальности. С 2001 года я проработала более десяти лет руководителем ЦеМИС в одной фирме в Караганде. Сфера моей деятельности в этой фирме – весь маркетинг. Пришлось многому учиться самостоятельно. В начале 2012 года я пришла в карагандинский филиал «ЭМИТИ Интернешнл» на должность менеджера-ценообразователя, которая совмещала в себе еще и функции маркетолога.

По итогам аттестации в феврале 2014 года я была зачислена в «кадровый резерв» и получила повышение в должности – ведущий МЦО. А в ноябре 2014 года мне предложили возглавить отдел сбыта г. Алматы. Я решила, что это мой шанс попробовать



себя в чем-то другом, кроме маркетинга. С января 2015 года я вместе с семьей переехала в Алматы.

– И как вам здесь понравилось?

– Город понравился, очень тепло, по сравнению с Карагандой (смеется). Например, еще в апреле здесь было уже плюс 25, а у нас в Караганде еще минус 10! К чему трудно привыкнуть, так это к резким перепадам температур. Недавно, помню, в понедельник, был сильный снегопад и минус 15, а уже в воскресенье плюс 17!

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

– Когда я первый раз пришла знакомиться с новым коллективом и осознала, что буду возглавлять

один из самых крупных филиалов, то сначала стало немного страшно. Коллектив здесь дружный, большинство сотрудников работают в ЭМИТИ не один год. Все профессионалы своего дела. С такими людьми легко работать. В феврале 2015-го филиал успешно прошел аттестацию. Два наших сотрудника идут на повышение, будут возглавлять другие регионы, что, с одной стороны, не может меня не радовать, но, с другой стороны, я понимаю, что «теряю» ценных специалистов. Хочу от души поздравить моих коллег Ботагоз Ермекову и Адлета Нусупбекова с повышением и пожелать им успехов и удач!

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

– Особое внимание в нашей компании уделяется обучению сотрудников. Ежегодно проводится аттестация с целью определения уровня знаний и умений сотрудников. По результатам аттестации обязательно составляется план обучения на год, чтобы восполнить имеющиеся пробелы в знаниях, а также овладеть новыми необходимыми в работе навыками и умениями. Еще одним важным моментом, которому уделяется большое внимание в компании, является автоматизация процессов. Программа, по которой мы работаем, очень проста и при этом позволяет максимально автоматизировать все процессы. Наши клиенты очень любят работать в системе электронного заказа Win price, которую могут скачать на нашем сайте.

Для меня главным в работе является создание команды, которую надо направлять. Не люблю кричать и приказывать, команда должна работать как часы, как отлаженный механизм.

Планы перед нашим филиалом стоят довольно-таки амбициозные. Будем реализовывать все задачи, которые перед нами поставило руководство.

– Расскажите нашим читателям немного о себе, о своих увлечениях.

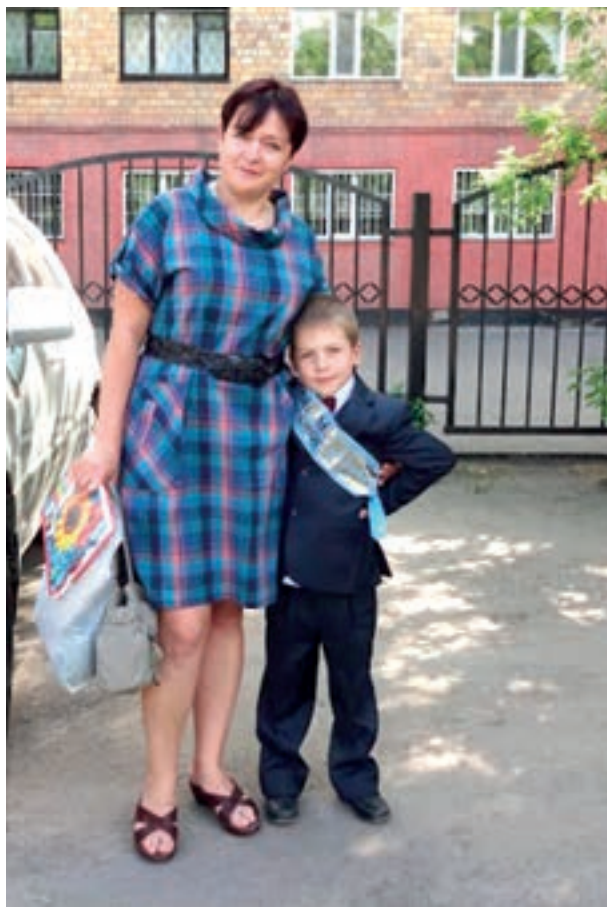
– Я замужем, у меня трое детей, две дочки и сын. Старшая дочь, Вероника, заканчивает в этом году 11 класс, она осталась в Караганде. Я не стала ее дергать в середине учебного года, ведь у нее выпускной класс. Ей необходимо сосредоточиться на учебе, готовиться к поступлению в институт. Долго не могли определиться, куда поступать. В результате долгих споров и размышлений она выбрала фармацию. Средняя дочь, Дарья, учится в 7 классе. Ей нелегко дался переезд в Алматы. Она очень скучает по родным и друзьям, которые остались в Караганде. Сын, Егор, в этом году пойдет в первый класс, сейчас решаем, в какую школу он пойдет учиться. У нас очень дружная семья, мы любим проводить время все вместе, любим выезжать на природу, путешествовать.

– Этот выпуск нашего журнала посвящен 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Что для вас значит 9 Мая?



– 9 Мая для меня с детства очень большой праздник. Он очень отличается от всех остальных. Это праздник-воспоминание, праздник памяти, праздник гордости. Моя бабушка была участницей ВОВ, она очень много рассказывала о войне, о том, какими жертвами и усилиями была одержана Великая Победа.

– Есть ли у вас семейная традиция празднования Дня Победы?



– 9 Мая мы всегда проводим с семьей. Раньше нас всех собирала бабушка, мы смотрели фильмы о войне и слушали ее рассказы. Теперь уже я собираю свою семью в этот день, мы тоже смотрим фильмы о войне, и теперь уже я рассказываю детям о своей бабушке, о том, что ей пришлось пережить в войну. Я считаю, что, пока жива память о той войне, можно избежать новой войны.

– Как вы относитесь к сегодняшним попыткам «переписать» историю, когда некоторые готовы назвать советскую армию-освободительницу армией оккупантов?

– К сожалению, в сегодняшнем мире многие пытаются переписать историю, стереть память о тех страшных днях, о том, что привело к той ужасной войне. Молодое поколение, которое практически не застало ветеранов живыми, не услышало все от них, уже легко верит в новое толкование тех событий. А это, в свою очередь, может привести к повторению истории.



– Как вы отнеслись к известию в СМИ, что многие главы государств решили бойкотировать празднование 70-летия Победы?

– Бойкотировать празднование 70-летия Победы – это политические шаги, которые напоминают обиды детей в детском саду. День Победы – это наш общий праздник. Самое главное – помнить! Этот праздник помогает сплотить людей, для которых он значит очень многое.

– Ваши поздравления и пожелания.

– Хочу от себя и своей семьи поздравить всех ветеранов, пожелать им здоровья, чтобы они ощущали теплоту, внимание, заботу от окружающих не только в их праздник, но и каждый день. А всем нам – помнить, как досталась эта победа, ценить мир и покой в нашем родном Казахстане.

Вопросы задавала Дана Бердыгулова



Лавенум®

гепарин натрия

Гель для наружного применения 1000 МЕ/г 30 г



здоровые ножки, легкая походка!

Противовоспалительное

✓ способствует уменьшению воспалительного процесса при тромбофлебите

✓ применяется при ушибах мягких тканей и суставов

✓ уменьшает отеки и чувство тяжести в ногах

✓ способствует рассасыванию гематом (синяков)

Противоотечное

Противотромботическое действие

Показания к применению:

- тромбозы поверхностных вен
- поверхностный перифлебит
- лимфатит
- поверхностный мастит
- локализованные инфильтраты и отеки мягких тканей
- травмы сухожилий и суставов
- ушибы мягких тканей и суставов
- подкожная гематома

Способ применения и дозы

Наружно.
Гель наносит тонким слоем на область поражения из расчета 3-5 см геля на участок кожи диаметром 3-5 см и осторожно втирают в кожу.

Препарат 1-3 раза в сутки ежедневно до исчезновения воспалительных явлений, в среднем от 3 до 7 дней.

Возможность проведения более длительного курса лечения определяется врачом.

Противопоказания

- гиперчувствительность к препарату
- язвенно-некротические, инфицированные изменения кожи в местах предполагаемого нанесения геля
- тромботическое нарушение целостности кожных покровов
- тромбоцитопения
- детский возраст до 6 лет

Условия отпуска из аптек
Без рецепта

Побочные действия

Никаких.
- кожные аллергические реакции
- гиперемия кожи
При применении препарата в рекомендуемых дозах побочных эффектов не выявлено.

Беременность и период лактации

Применение при беременности возможно по показаниям под медицинским контролем.

Срок годности

5 лет

Лавенум® - это гель,

содержащий гепарин (вещество, разжижающее кровь).

Спрашивайте в аптеках города!

www.lavenum.ru

Товар сертифицирован

Р® Обладает нежным ароматом

Не оставляет следов на одежде



ПОБЕДА ДЕДА – МОЯ ПОБЕДА

День Победы. Это радость со слезами на глазах... В годы Великой Отечественной войны на фронт ушло около 1,2 млн казахстанцев, каждый третий в родной дом не вернулся. За все время войны звания Героя Советского Союза было удостоено 497 наших соотечественников, четверо летчиков-асов удостоились этого звания дважды. В прошлом году восемь городов Казахстана приняли участие в акции памяти. Это говорит о том, что все поколения помнят и чтут подвиг советских солдат. И пусть учебники истории неоднозначно трактуют сейчас время существования СССР, но мы видим, что наша молодежь с большим уважением относится героям Великой Отечественной войны.



ЭТО НУЖНО ЖИВЫМ

И в этом году в день 70-летия Великой Победы в каждом городе Казахстана соберется много людей с портретами своих родных-фронтовиков. Стартував в Алматы автопробегом по городам Казахстана, России и Кыргызстана в память о подвиге 28 героев-панфиловцев, началась патриотическая акция, посвященная 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Вахта памяти проводится по инициативе воинов-интернационалистов при поддержке партии «Нұр Отан» в рамках проекта «Ардагерлерді ардақтайық» – «С заботой о ветеранах». Участники акции встретились с героями-фронтовиками, возложили цветы к местам захоронения советских солдат, погибших во Второй мировой войне.

Еще зимой этого года в Алматы прошел республиканский конкурс эссе среди школьников на тему

«Победа деда – моя Победа!» – «Ата даңқы – ұрпаққа ұран». Ребята писали о том, как сражались их деды и прадеды. О том, как страшная война прошла через семьи их родных и близких и какой оставила след в судьбах миллионов. По традиции этот конкурс проводился совместно с Управлением внутренней политики Астаны, и в апреле этого года подведены итоги. Победители получили грамоты от имени министра образования и науки Республики Казахстан и денежные призы. Призовой фонд конкурса составил 800 тысяч тенге. Самые интересные работы станут основой для сюжетов на телевидении.

Выпускаемые по итогам подобных конкурсов сборники также предназначены для педагогов, ученых, служащих, журналистов и всех, кто интересуется темами патриотизма, образования и молодежи нашей страны.

ВДОХНОВЛЕННЫЕ СОВРЕМЕННОКИ

Яркими произведениями современной творческой молодежи на тему Победы, на наш взгляд, являются две песни, о которых мы хотим сегодня вкратце рассказать, надеясь, что это подвигнет вас ознакомиться с ними и глубже проникнуться темой того, что «в любом из нас сидит война».

«Песня о ветеране», Семен Слепаков

Бывший блистательный КВН-щик, ныне успешный продюсер и артист, выступающий со своими песнями на сцене популярного среди молодежи проекта Comedy club, Семен Слепаков очень тонко умеет подмечать недостатки современного общества, выставляя их иногда в смешном свете, а иногда

Но, когда загорается долгожданный зеленый, нарушая все правила, на ветерана несется в своей крутой немецкой иномарке одурманенный наркотиками сын мэра. Если бы на месте Пал Егорыча был другой старик, «то кончилась бы песня про другого старика». Но «сверкнул трофейный вальтер», и, как в молодые героические годы нашего героя, визжа простреленными шинами, «немецкая машина свалилась под откос».

В итоге повествуется, что сын мэра в тюрьме, а Пал Егорыч, который не зря один остался из своего полка, принимает поздравления на параде Победы.

Из этого произведения отлично видно, с каким уважением, пиететом и любовью относится наша молодежь к ветеранам.

«Песня о войне» группы «Мотороллер»

Как рассказывает в своих интервью автор песни Ильяс Аутов, песня была написана им очень быстро, на одном дыхании, она буквально «родилась». Сняли клип на нее тоже очень быстро. Внука и деда сыграли актеры, которые являются братьями-близ-

Для его произведений
характерна
своеобразная пропаганда
лучших душевных
проявлений человека

в стиле «хоть плачь, хоть смейся». Для его произведений характерна своеобразная пропаганда лучших душевных проявлений человека. Чего стоит одна из его песен, где он всю дорогу к дому мечтает сказать своей надоедливой жене без ремарок: «Залепи свое дуло!» А когда наконец решается вступить с ней в разговор, произносит вместо этого: «Я люблю тебя, милая, ты сегодня такая красивая. Ради нашей с тобою любви я живу...»

Так и в своей «Песне про ветерана» Семен Слепаков со свойственным ему «критическим юмором» доказывает, что главный герой, Семенов Пал Егорыч, «не зря один остался из своего полка». В песне повествуется о том, как brave ветеран собирается на парад Победы, начившись гимнастерку и трофейное оружие. Он весел и настроен торжественно. На перекрестке «он не идет на красный, он рисковать не может, ведь он один остался из своего полка».

нецами. Очень быстро песня завоевала большую популярность, ее слушали с удовольствием не только казахстанцы, но и россияне, и украинцы, и граждане многих других стран.

Начинается описанная в песне история с того, что главный герой просыпается от взрывов фейерверка. «Опять бомбят!» – говорит ему внезапно появившийся призрак его деда, который был убит в 1945 году. Ошеломленный, главный герой начинает беседу со своим дедом. Рассказав о своих военных делах, дед вдруг спрашивает внука: «Ты почему же так живешь, как будто свой башмак жуешь, как будто жизнь для тебя – сплошной недуг?» Внук в отчаянии жалуется на жизнь: мол, «ишачу на козла и в людях совесть умерла». Но солдат призывает искать разгадку в своем поведении, упрекает внука в том, что тот «все в деньгах похоронил», хотя когда-то совершенно точно «был



талантлив, всех любил». «Эх, нету Гитлера на вас!» – сетует дед. «Мы погибли ради вашего счастья, а не ради ваших склок «за хлеб и зрелища мешок!» С приходом рассвета дед-солдат исчез, а наш современник внук осознает, что «в любом из нас сидит война». Это война наших низменных инстинктов с нашими светлыми чувствами и убеждениями. «И нам нельзя на ней, ребята, погибать!» – заключает Аутов. Нельзя ожесточаться, забывать о вечных ценностях, любви к близким, забрасывать ради «денежной работы» то, к чему лежит душа, зарывать свои таланты. Нельзя ждать великого потрясения, войны, чтобы отчетливо понять, в чем смысл жизни и счастье. Можно о войне просто помнить, все время помнить, как тяжело пришлось нашим дедам, и ценить свою мирную жизнь.

Вот на такие произведения вдохновляет современных молодых деятелей искусства тема Великой Победы наших дедов. Мы не должны забывать, что мирное небо над головой – это высшее благо. И его подарили нам те, кто не побоялся отложить свою молодость, чтобы молодость наша и наших родителей была счастливой и безмятежной.

Жанна Яворская, дипломированный психолог, г. Алматы:

Почему молодое поколение сохраняет интерес к теме Победы в Великой Отечественной войне?

Мне думается, что самым важным двигателем прогресса, жизни, развития человечества является связь поколений и связь времен. Все мы знаем известное утверждение, что без прошлого нет настоящего. И это действительно так. Я испытываю этот феномен на себе. Мой папа был участником Великой Отечественной войны. И, как все люди, опаленные войной, не любил вспоминать те страшные годы. Однако в нашей семье все – и взрослые, и дети – чтят этот подвиг отца. Мы восхищались своим папой, потому что молчание, затаенная боль и стремление жить, быть счастливым в этой мирной жизни, умение ценить каждую ее секунду, желание продолжить свою жизнь в детях (нас у него было семеро) – все это никого не могло оставить равнодушным. Более того, наша мама мыслила и чувствовала так же, как папа. Отец нашел ее в Белоруссии, когда войска, в которых он служил, освобождали оккупированные фашистами белорусские земли. С той поры они и были вместе. В нашей семье особое, почетное место среди ценностей занимали верность долгу, готовность защищать свою страну, гордиться подвигом старших, спасших мир от чудовищной тени фашизма; патриотизм, любовь к людям, способность ценить мир и служить миру и людям. При этом никто из родителей не декларировал подобные ценности, никто не произносил напыщенных фраз – просто они так жили. Они с удовольствием пели военные песни, у обоих были превосходные вокальные данные. С гордостью и ти-

хой скорбью смотрели военные фильмы, трепетно относились к природе, к любой жизни, очень остро и радостно воспринимали разные житейские мелочи: пение птиц, цветение растений, выезды на природу, где можно было прикоснуться к траве, попить чистой воды из источника, увидеть зверье в его истинных условиях проживания. И при этом в них была ярко выражена готовность, если надо, отдать жизнь ради других.

Многое из тех ценностей, которые были восприняты нами с материнским молоком и первыми звуками голоса отца, мы передаем детям. Этим, собственно, и объясняется, почему молодое поколение сохраняет интерес к теме Победы в Великой Отечественной войне. Дети, родители которых воевали и хотя бы иногда рассказывали о том, какое это страшное событие – война, носят в себе божью искру восхищения людьми, чья сила духа достигла неизмеримой высоты жертвенности во благо других, во благо продления жизни своих потомков и рода человеческого на земле. Восхищение дополняется гордостью за то, что кровь таких героев течет в их жилах, дает им чувство сопричастности к подвигу, к героизму, к справедливости, а иногда подвигает их на героические поступки. Мой младший брат тому свидетельство: он погиб, спасая жизнь другим, ушел в 37 лет.

Вторая причина этого феномена заключается в том, что существовало, существует и будет в веках существовать такое понятие как общечеловеческие ценности. В разные времена людьми ценились качества, о которых мы говорили выше. История сохраняет имена тиранов, завоевателей, но описание их деятельности всегда имеет негативную окраску. И только люди, посвятившие свою жизнь служению человечеству, остаются в памяти миллионов как герои, как спасители, мученики во имя человечества.

То коллективное бессознательное, которое, по мнению классиков психологии, есть в каждом из нас, сохраняет архетипы добра и зла, подвига и разрушения, справедливости и порочности.

Каждый из нас хорошо понимает, что человечество только тогда будет существовать долго и счастливо, когда не будет войн, массовых убийств, когда будут созданы условия для процветания и развития, возможные только в мирные времена.

Махатма Ганди как-то сказал: «Моя жизнь – мое послание!». Послание наших отцов и дедов – ветеранов и незаметных героев войны – достойно восхищения и почитания и поэтому занимает прочное место в сердцах нынешнего молодого поколения. Я убеждена, что подобное отношение к прошлому, к подвигу нашего старшего поколения в какой-то степени панацея от полного нивелирования высокодуховных идеалов, к которому нас часто подталкивает наша сегодняшняя суровая реальность.

Наталья Григорьева

Крепкий иммунитет – залог здоровья!

Ежесекундно мы контактируем с миллиардами микробов, но не заболеваем. Человек только потому и остается здоровым, что микробы распознаются и уничтожаются клетками иммунной системы. Иммунитет – уникальная система защиты организма от всего чужеродного.

В основе большинства болезней лежат сбои в иммунной системе. Стоит этому произойти, и любая инфекция может стать роковой. Причинами могут быть стрессы, негативные эмоции, травмы, экологическая обстановка, вредные привычки, прием антибиотиков и др. лекарств, которые тоже подавляют иммунитет.

Однако повышать иммунитет не надо. Его нужно МОДУЛИРОВАТЬ, корректировать качественно и количественно, исходя из диагноза! Если его просто стимулировать во время всех болезней, без разбора, вынуждая иммунную систему работать в авральном режиме, она буквально «сойдет с ума». Клетки,

призванные защищать организм, сами примутся его атаковать.

Существует целый арсенал иммуномодуляторов, рассчитанных на множество конкретных случаев. В Казахстане наиболее известен препарат «Бета глюкан» (производство Словакия), который содержит уникальный натуральный иммуномодулятор β -глюкан – экстракт из грибов вешенки, с высокой степенью очистки от примесей (93%), микронизированный (до 5 μ m), что способствует быстрому проникновению через эпителий кишечника в лимфу и кровь. Клинические испытания, проведенные в Японии и США, подтвердили его значительный противоопухоле-

вый, иммуномодулирующий, антибактериальный, противовирусный, противогрибковый эффект.

«Бета глюкан» рекомендован для активизации иммунной системы в период эпидемий ОРЗ, ОРВИ и других инфекционных заболеваний; для повышения защитных функций ослабленного организма при хронических, инфекционных (вирусных, бактериальных, грибковых), паразитарных заболеваниях, поражении внутренних органов и систем организма, при синдроме хронической усталости.



Важная роль пробиотиков



Лабацид S4 – пробиотик
(производство Польша)

4 миллиарда лиофилизированных бактерий 4-х видов.

Ваш внутренний комфорт!

По данным биологов, аппендикс сохраняется и эволюционирует не менее 80 млн лет. Согласитесь, природа не стала бы оставлять ненужный орган. Подробное изучение аппендикса позволило обнаружить в его стенке обилие лимфоидной ткани, обеспечиваю-

щей защитные способности иммунной системы.

У аппендикса очень мощный лимфатический аппарат, поэтому его называют «кишечной миндалиной» и он является важным органом иммунной системы.

Еще одна функция червеобразного отростка – он является хранилищем полезных бактерий.

В кишечнике человека живут микроорганизмы, участвующие в пищеварении. Большинство из них полезные (кишечная палочка, бифидобактерии, лактобактерии), а часть – условно патогенные, которые вызывают болезни только при сниженном иммунитете. В норме поддерживается баланс между условно патогенными и полезными микроорганизмами. При кишечных заболеваниях, сопровождаемых диареей, количество «полезных» микроорганизмов резко уменьшается. И тут на помощь

приходит червеобразный отросток, так называемый «инкубатор», «ферма» полезных бактерий.

У людей без аппендикса после перенесенной кишечной инфекции чаще развивается дисбактериоз. Однако это не означает, что они обречены. Сейчас существует целая серия пробиотиков – биологически активных добавок, которые содержат в себе живые бактерии, способные заселять ЖКТ и оказывать благоприятное воздействие на организм. Одним из таких пробиотиков является Лабацид S4, в одной капсуле которого содержится 4 миллиарда лиофилизированных бактерий 4-х видов.

В настоящее время пробиотики являются стратегическими средствами альтернативной медицины, направленной на поддержание и восстановление здоровья человека.



Препараты и продукты медицинского назначения, зарегистрированные в установленном порядке в установленном законодательстве Республики Казахстан.

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

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

с торговой маркой
Жизнь без ограничений

Ulife
nlimited



Повторяющиеся *сценарии жизни*

У каждого человека есть свой сценарий жизни. Как правило, «сценаристами» нашей жизни являются родители или те люди, с кем мы были близки в детстве.

Иметь сценарий жизни – это вполне нормально. Более того, наши сценарии жизни, продиктованные родителями, дают «проторенный путь», по которому идти впервые уже не страшно, потому что по этому пути проходили предки. Но среди разных сценариев жизни есть удачные и неудачные. Предметом нашего внимания с читателем будут сценарии с неудавшимся содержанием, которым недоволен сам человек. Мало того, чем больше человек стремится отдалиться от своего неудачного сценария жизни, тем больше он в него вовлекается. И однажды неожиданно для себя обнаруживает свой сценарий жизни заново.

Например, сорокалетний мужчина может обнаружить себя полным «подкаблучником», каким являлся его отец. Женщина, дочь алкоголика, становится женой алкоголика, сама того не желая. Женщина, которую в детстве били родители, вырастая, все больше окружает себя людьми-палачами, и даже ее родной сын поднимает на нее руку.

Откуда же берутся повторяющиеся сценарии и что делать, если вы вдруг обнаруживаете свой сценарий неудачным и повторяющимся?

В современной информационной системе предлагается множество способов поменять жизненный

сценарий. Однако лишь очная психотерапия может дать существенный результат.

Семейный сценарий может программировать не только неудачи и потери, но и успех и достижения. Мы можем только порадоваться обладателям счастливых сценариев, но обратимся сейчас к тем, чьи сценарии таковыми не назовешь. Именно они становятся частыми клиентами психологической консультации. Таких людей отличает тяжелое чувство невозможности справиться с уже заданным ходом своей жизни, сделать свободный от этой предопределенности выбор.

Очень часто дети хотят прожить жизнь иначе, чем их родители, но приходят к тому же самому результату, хотя совершенно противоположным способом. Яркий пример такого «антисценарного» поведения – история одной девушки. Она очень хотела выйти замуж, но всегда оказывалась в роли любовницы, так как все ее избранники были женаты. Это повторяющееся невезение приводило ее в отчаяние. Из истории ее семьи я узнала о том, что отец оставил их, так как мать не смогла простить ему связи с другой женщиной, на которой впоследствии он женился. Дочь тяжело переживала это событие, но поведение матери стало для нее определенным

уроком, который показывал проигрышность позиции жены и успешность позиции любовницы. Теперь, став взрослой, она вела себя в соответствии с тем уроком и именно в роли любовницы искала своего единственного, оставаясь такой же одинокой, как и ее мать.

Семейный сценарий может быть драматичным, но он не является приговором. Его понимание дает шанс принимать более свободные решения. Поэтому загляните в свою генеалогию: не найдете ли вы там повторяющихся историй, которые могут разыграться и в вашей семье? Но важно помнить, что в исполнении этих пьес вы являетесь не только актером, но и автором.

Семейная традиция, как и некоторые аспекты «сценария жизни – родительского сценария», отличаются тем, что истинные причины ее появления ушли в фон давным-давно, зачастую не одно поколение назад, а набор действий остался, хотя со стороны он может выглядеть совершенно бессмысленным.

Один мужчина однажды заметил, что его жена никогда не жарит курицу целиком, а всегда разрезает ее на кусочки. Он поинтересовался, почему она так делает, и получил ответ: «Так всегда готовила моя мама». Он отправился к теще, задал ей тот же вопрос, и получил ответ: «Этот рецепт достался мне от моей мамы». Неугомонный молодой человек добрался и до бабушки, и та рассказала ему: «Да, я действительно всегда готовлю курицу именно так. Но это только потому, что в молодости у меня была

очень маленькая плита, и целая курица на ней просто не поместилась бы». У всех свои способы приготовить курицу. Только у нас, в отличие от родителей и бабушек с дедушками, есть выбор: готовить так, как приучены с детства, или попробовать другой рецепт, потому что плита-то у нас побольше!

Однако этот выбор мы из своей картины мира замечаем не всегда. К примеру, у женщины, которую бьет муж, есть выбор: оставаться, как собственная мать, жертвой или уйти, чего никогда в опыте жизни не было. Выбор «уйти» – новый для такой девушки. Поэтому она может даже не рассматривать его как выход из ситуации. В этом случае, когда она обращается к психологу, результатом может стать повышение ее самооценки и следствием – ее выбор: уход от мужа-тирана.

Одной из причин повторяющихся сценариев жизни могут являться установки, даваемые в системе воспитания из поколения в поколение. Зачастую это выглядит в виде определенных запретов ребенку, зашифрованных в поступках родителей, в их высказываниях и действиях.

Психотерапевты Боб и Мери Гулдинг исследовали запреты, в которых растут дети. И выделили 12 наиболее опасных запретов, ведущих к негативному сценарию жизни. Если вы, дорогой читатель, обнаружили наличие в своей или родительской семье подобных запретов и видите определенные последствия этих запретов в своей жизни, важно обратиться за помощью к психологу, а не заниматься «самоисцелением».

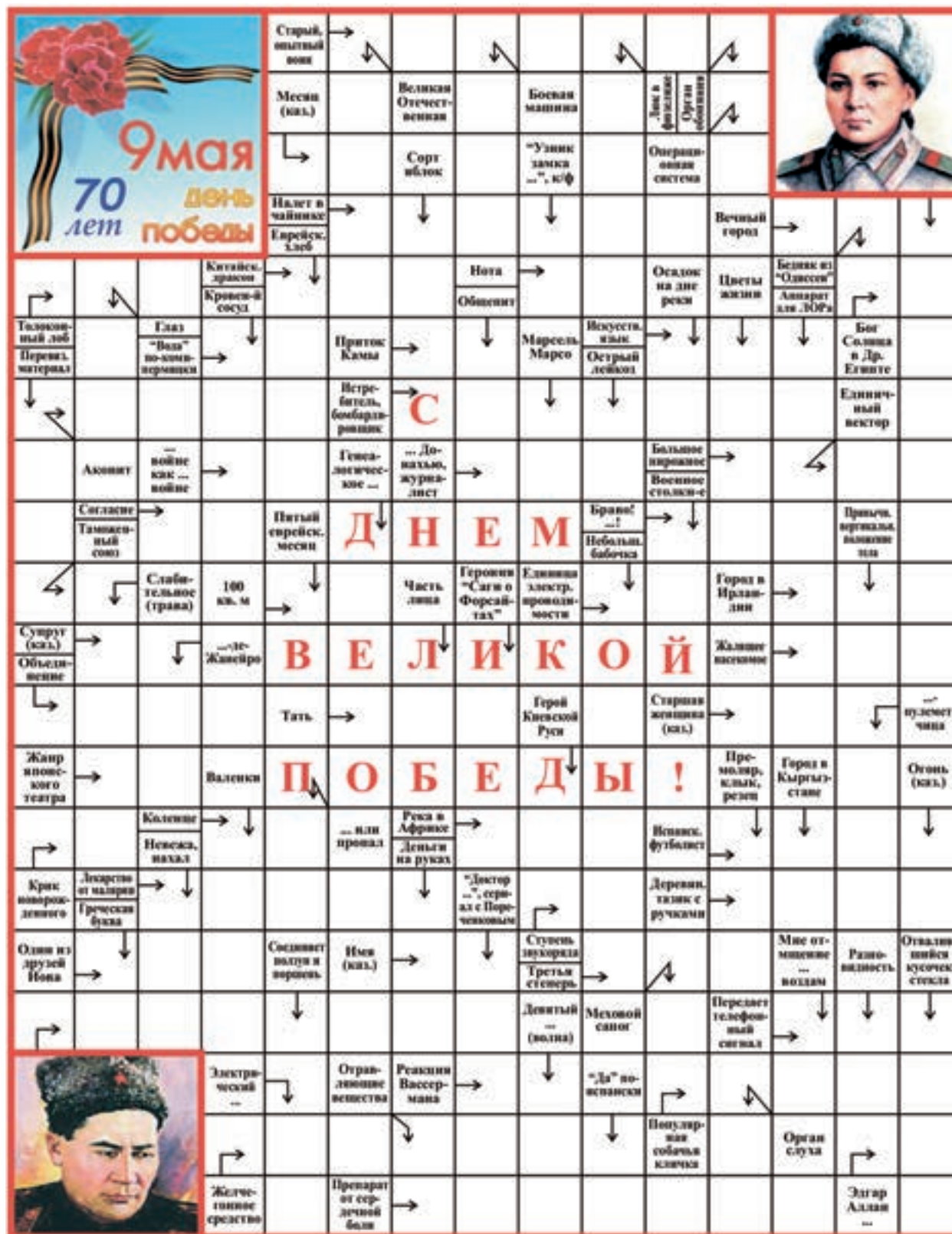
12 ЗАПРЕТОВ

Запрет	В чем проявляется	Возможные повторяющиеся последствия
НЕ БУДЬ	Не скрывается нежеланность ребенка. «Отстань от меня», «Если бы не ты, я бы...»	Суицид, травмирование себя и попадание в опасные ситуации.
НЕ ДЕЛАЙ	Любая инициатива со стороны ребенка наказывается или прерывается. «Зачем тебе рисовать? Это глупое занятие».	Отсутствие инициативы. Ведомый во всем.
НЕ РАСТИ	Родители превращают ребенка в инструмент для удовлетворения собственной потребности заботиться и защищать. Часто они не могут смириться с формирующейся сексуальностью своего отпрыска. В любом случае ребенка используют, чтобы сделать осмысленным собственное существование. Взрослая жизнь описывается как несчастливая и полная забот. «Взрослым быть трудно – оставайся пока ребенком».	Ведет себя как ребенок во всем, даже в 40 лет.
НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ	Эта установка противоположна предыдущей. (Тем не менее одно вовсе не исключает другого. Сочетание двух установок образует еще один запрет: не живи.) В этом случае родители не желают нести ответственность за ребенка. Порой на него стараются свалить заботу о младших братьях и сестрах, а то и о собственных матери с отцом, которые сами ведут себя как дети. Поощряется взрослое и безэмоциональное поведение: «Не будь ребенком, ты взрослый мальчик, не говори глупостей».	Слишком раннее взросление. Очень мало «хочу» и очень много «надо». Уже будучи взрослым, человек запрещает себе играть, проявлять яркие эмоции. Живет повторяющимися событиями из чувства долга.

ОТНОШЕНИЯ

Запрет	В чем проявляется	Возможные повторяющиеся последствия
НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ	Так бывает, если родители хотели ребенка другого пола, с другим цветом кожи, здорового или рассчитывали, что он займет чужое место (ее отца, его матери или умершего братишки). Постоянное навязывание образа какого-либо кумира – дедушки, отца или литературного героя, постоянное сравнение с другими детьми. «А наш дед поступал иначе...», «Посмотри на Машу: какая аккуратная девочка, будь такой, же как она».	Постоянно сравнивает себя с другими. Видит себя с худшей стороны. Снижение самооценки и собственной значимости.
НЕ БУДЬ ЗНАЧИМЫМ (не высовывайся)	«Посмотрите, какие мы умные! (при всех с издевкой)», «Будь как все, хватит оригинальничать!»	Стесняется при других что-либо делать. Комплекс публичного выступления.
НЕ ПРИНАДЛЕЖИ (не связывайся)	Чаще всего это защитный механизм на случай утраты или реакция ребенка на социальную изоляцию родителей. У родителей нет друзей, они не навещают родственников, не принадлежат ни к каким общественным группам, не состоят в клубах или политических партиях. Семья полностью замыкается в себе. «Не связывайся с этими мальчиками!» «Не связывайся с этими девочками – у них на уме только одно!»	Снижение коммуникативных навыков. Неумение общаться с разными людьми. Всегда «чужой».
НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ	Как правило, эта установка происходит из неумения родителей справиться с болью. Человек, воспитанный в семье, которая не смогла залечить раны после тяжелой утраты, принимает подобную поведенческую схему легко и охотно. Так же происходит, если между родственниками не налажен телесный контакт. «Зачем эти телячьи нежности?» «Отойди от меня, ты плохой мальчик».	Трудности в построении близких отношений.
НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА	«Все успешные великие люди имели несчастную личную жизнь». «Все великие ученые жили в бедности».	Боязнь ответственности и успеха. Деньги и успех – это плохо.
НЕ ДУМАЙ	«Делай быстрее то, что тебе говорят!» «Ты слишком долго думаешь!» «Хватит витать в облаках».	Не думающий о последствиях. Деньги – потратить, девушка – жениться.
НЕ ЧУВСТВУЙ	Такие родители боятся эмоций вообще или какой-то определенной эмоции, чаще всего печали, боли или даже радости. И у этого запрета есть несколько вариантов: «не чувствуй ничего»; «Не чувствуй боли»; «Чувствуй не то, что чувствуешь, а то, что я тебе велю». «Не плачь!», «Хватит улыбаться!». «Подумай сам – глупо поступать так...»	Не осознает свои ощущения, чувства, эмоции. Не умеет их проговаривать.
НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ	«Ты болеешь, мой хороший...» «Тебе нельзя пить..., есть..., веселиться..., танцевать..., ходить на физкультуру...» «Лежи-лежи, я сама к тебе подойду...»	Любая хроническая болезнь.

Жанат Смирнова, психолог, кандидат психологических наук, Центр семейного развития «Жануям»



Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Несе. Лов. Ион. Тора. Лопата. Шарпей. Вандал. Ту. Торс. Па. Одна. Зи. Ял. Тыл. Праздником. Ра. Арто. На. Опара. ОА. Наурыз. Руна. Юс. Ачне. Алла. Тату. До. Янус. Эмити. Шкаф. Тисни. Баян. Флот. Иа. Одри. Нога. Шрек. Очрас. Оз. Баурсаи. Лаос. Кета. Кия. Нат. Сью.

По вертикали: Аптена. Шток. Росток. Апта. Ри. Климат. Ро. Тэффи. Роза. Наум. Абак. Сон. Призрак. Итон. Лес. Даун. Тито. Уля. Той. Ян. Редис. Гора. Клоп. Пли. Аксон. Орава. Коза. Раса. Вата. Поп. Ишак. АНО. Марля. Барсик. «ДДТ». Руанда. Ес. Шаньрак. Яркость. Лала. Арсен. Аю.

Сканворд составила и оформила Наталья Григорьева



Случалось ли вам вспоминать события многолетней давности во всех красках, так, как если бы они происходили прямо сейчас, перед вашими глазами? Можете ли припомнить все детали этой сцены: как вы были одеты, какая была погода, кто был рядом, что и в какой последовательности говорили люди, какие эмоции и ощущения вы тогда переживали? Если это вам хоть немного знакомо, возможно, вы эйдетик – человек с эйдетической памятью. Этим феноменальным свойством обладают многие дети, но позднее этот навык утрачивают. Однако эйдетическую память можно сохранить и развивать, а во взрослой жизни ей обязательно найдется применение, по крайней мере, ею всегда можно будет удивить окружающих, ведь ее плоды выглядят как чистой воды сверхспособность.

«Эйдос» в переводе с греческого – образ. Эйдетизм – способность помнить буквально все и представлять воспоминания как живые события, происходящие в настоящий момент. Однако эйдетическая память – это не просто зрительная или образная память, также это и не просто эмоциональная память, но сложная комплексная способность внимательного, глубоко субъективного восприятия образа предмета и удержания этого образа в памяти. У детей еще мало жизненного опыта, мало «логики» в действиях, поэтому наивное, детское, внимательное восприятие мира дает им возможность запечатлевать мир и объекты в нем ярко и детально.

Обычно в психологической науке принято разделять память и восприятие как два различных психических процесса. Эйдетическая память – тот феномен, где оба эти процесса сливаются в один. Она позволяет чрезвычайно живо воспроизводить образ воспринятого ранее предмета, при этом у эйдетика образ по наглядности и детальности не уступает физическому объекту.

Эйдетик даже не воспроизводит образ предмета в памяти, а будто продолжает его видеть. Подобное восприятие данных многократно увеличивает человеческие возможности. Эйдетическая память в некотором смысле схожа с галлюцинациями, однако если галлюцинирующий человек убежден в реальности видимых образов, то эйдетик осознает нереальность образа. У. Джемс образно описал, что при эйдетической памяти «мозг воспринимает как воск, а удерживает как мрамор».

Никола Тесла, знаменитый изобретатель в области электротехники, обладал не только эйдетической памятью, но и многими другими способностями гения.

Вот как описывал свою способность воспроизводить образы сам Тесла: «В детстве я страдал от необычного расстройства, связанного с появлением образов, часто сопровождавшихся вспышками света, которые искажали вид реальных объектов и вторгались в мои мысли и действия. Это были изображения предметов, сцены, которые я уже видел, и никогда – того, что воображал. Когда мне говорили что-либо, образ объекта, обозначенного этим словом, живо представлялся перед моим взором, и иногда я не мог отличить, было ли передо мной нечто такое, что я просто видел, или это можно было потрогать. Подобные видения вызывали у меня большой дискомфорт и тревогу... Чтобы вы могли получить представление о моих огорчениях, представьте себе, что я видел похороны или что-то другое душераздирающее. Затем в тишине ночи живая картина этой сцены неизбежно появлялась передо мной и оставалась перед моим взором, несмотря на все усилия ее убрать. Иногда она продолжала оставаться в пространстве, хотя я и мог проткнуть ее рукой».

Хоть Тесла и пишет, что его опыт яркой визуализации относился к прошлому, то есть к воспоминаниям («Это были изображения предметов, сцены, которые я уже видел, и никогда – того, что воображал»), он, уже будучи взрослым, обладая врожденной способностью к визуализации и развивая свои способности, мог перед своим мысленным взором сконструировать, например, работающий станок. Представить его детально, удерживать его в восприятии в работающем виде и даже исследовать, насколько быстро изнасятся детали при интенсивной работе.

Э.Йенш выделял **пять степеней эйдети́зма**:

1. Латентный (скрытый) эйдети́зм. Его наличие можно установить лишь косвенным путем или согласованно личному опыту.

2. Слабый эйдети́зм – умение воспринимать простейшие образы и удерживать их в восприятии некоторое время (квадрат, круг и т.п.).

3. Слабые эйдети́ческие образы от более сложных объектов, в которых запечатлеваются некоторые детали рисунка.

4. Эйдети́ческие образы сложных объектов.

5. Эйдети́ческие образы высокой степени отчетливости и ясности от сложных объектов, которые были способны создавать Тесла, да Винчи, Эйнштейн, Гете, Бальзак, Бетховен, Моцарт и другие гении и одаренные творцы.

Моцарт сочинял музыку в уме, а затем, когда она была готова, просто переписывал ее по памяти на бумагу. Придумав аудиальный образ в голове, он создавал законченное произведение и, как писал сам о написанной им музыке, «мог ее рассматривать, как прекрасную картину или статую... Поэтому перенесение на бумагу происходит достаточно быстро, поскольку к этому моменту все уже закончено. И то, что написано на бумаге, очень редко отличается от того, что находилось в моем воображении».

Куда исчезает эйдети́ческая память?

В детском и подростковом возрасте эйдети́ческая память бывает очень сильна, однако в дальнейшем утрачивается. У Л.С. Выготского была следующая гипотеза на этот счет. Он полагал, что эйдети́зм является закономерной стадией нормального детского развития и наглядные эйдети́ческие образы наиболее свойственны самому раннему детству. Однако развитие памяти переходит от эйдети́ческих образов к формам логической памяти. Ребенок взрослеет, и эйдети́ческие способности яркого, детального восприятия-запоминания хоть и не исчезают совсем из сферы интеллектуальной деятельности ребенка, но перемещаются в другую ее область – сферу воображения и фантазии, изменяя, таким образом, свою основную психологическую функцию. Память, которая становится воображением, – это как раз про эйдетику. По мнению Выготского, своего максимума эйдети́ческие проявления достигают к 11–12 годам. С возраста 15–16 лет наглядные образы начинают исчезать. Основной причиной угасания эйдети́ческой памяти Выготский называл влияние развития речи, когда языковые понятия начинают занимать место прежних образов.

Таким образом, ребенок взрослеет: учится, развивает речь и логику, традиционно относящиеся к области левого – «рационального» полушария, в то время как образы и яркое, субъективное восприятие, относящиеся к правому – «иррациональному» – вроде становятся и не нужны... для общего образования.

Как и зачем тренировать эйдети́ческую память?

Имеет смысл тренировать у ребенка эйдети́ческую память, если вы желаете, чтобы он добивался экстраординарных успехов. Взрослому нужно ее тренировать, если он чувствует, что эта способность присутствует у него в латентном (скрытом) виде. Умение воспринимать информацию точно, в больших количествах и без искажений становится все более редким, но нужным качеством в мире, переполненном информационными технологиями. Человеческий мозг способен на большее, если его тренировать, и тренировка эйдети́ческой памяти открывает огромные возможности к использованию и переработке информации. Кроме того, тренируя эйдети́ческую память, мы улучшаем и наше восприятие действительности, впечатления становятся более яркими, более осознанными, открывается новый интерес к миру и новый уровень внимания к нему. А чем ярче восприятие, тем... медленнее течет жизнь. Это очень ценное переживание для современного человека, замотанного жизнью и ускоренным рабочим ритмом. Вы не просто будете получать удовольствие от более размеренной жизни, от субъективно более длительного, наполненного впечатлениями дня, но и многое успевать, почти не уставая. Ведь, когда мир кажется серым и скучным, время пролетает слишком быстро, почти незаметно. Глядишь, прошло 10 лет, и что-то в них точно было, но куда делось, особенно и не расскажешь. Развитие эйдети́ческой памяти поможет вновь научиться ярче воспринимать мир и события – как в детстве – и, соответственно, подарит иное качество психологической жизни.

Упражнение «Вспоминаем детали»

Возьмите любой предмет со стола и начните его рассматривать в течение 10 секунд. После чего закройте глаза, отложите предмет и продолжайте представлять этот предмет таким, как вы его увидели. Попытайтесь воспроизвести как можно больше деталей. Затем открываем глаза и обнаруживаем большое количество деталей, которых мы не запомнили. Закрываем глаза вновь и по памяти воспроизводим картинку с этими новыми деталями. Вновь открываем глаза, сверяемся – опять что-то упущено? Не беда! Смотрим на предмет еще 5–10 секунд, закрываем глаза и обогащаем образ новыми деталями. Прodelайте дополнение образа 3–5 раз. Это простая, но действенная тренировка для развития эйдети́ческой памяти. Если проводить ее ежедневно, хотя бы 10 минут в день, – начнет улучшаться и память, и восприятие; некоторые практикующие свидетельствуют и об улучшении зрения, поскольку человек задействует те процессы психики, которые влияют на психосоматическое устройство зрения.

Упражнение «Спички»

Возьмите 5–10 спичек и бросьте на стол. Внимательно посмотрите на фигуру, образуемую спичками.

Потом закройте спички листком бумаги и нарисуйте в своем воображении, как лежали спички, на каком расстоянии друг от друга. После этого возьмите лист бумаги и зарисуйте на нем карту расположения спичек. Затем сверьте нарисованную картину с реальным расположением спичек. По мере достижения успехов и углубления практики количество спичек можно увеличивать.

Упражнение «Одно дерево»

Даже если вы не обладаете задатками художника и никогда не учились рисовать, это упражнение для развития эйдетической памяти тоже вам подойдет. Выберите дерево. Одно реально существующее дерево, которое попадаете вам на глаза каждый день – например, находится у дома, школы или возле работы. Наблюдайте его внимательно каждый раз, когда проходите мимо. Иногда остановитесь и просто вглядывайтесь в ту форму, которую оно имеет. После этого вы идете домой или на работу, где по памяти, уже не видя дерева перед собой, зарисовываете его. Как можете. Не относясь к себе слишком критично. Если будет искушение сфотографировать на телефон или фотоаппарат – не делайте этого. Если сфотографировали, задание обнуляется – придется выбирать другое дерево. Упражнение можно выполнять в течение нескольких месяцев, каждый день, когда вы встречаетесь с этим деревом. Не выбрасывайте старые рисунки, пусть их накопится хоть сотня – впоследствии вы сможете наглядно наблюдать свой прогресс и анализировать, как развивается ваше восприятие и память.

Что еще поможет развивать эйдетическую память?

1. Обучайтесь справляться со стрессом. Человек в состоянии стресса страдает расстройствами памяти. Именно поэтому избыточная нагрузка в школе никак не способствует формированию хорошей памяти у школьника. Доказано, что тревога, депрессия и гнев повышают уровень кортизола в мозге. Это может стать причиной повреждения клеток гиппокампа – области мозга, ответственной за хранение данных в памяти.

2. Держите мозг в тонусе! Создавайте для него новые вызовы, упражняйтесь. Решайте задачи, головоломки, не откладывайте газету с кроссвордом, не отказывайтесь от партии в настольные игры, изучайте иностранный язык.

3. Компенсируйте интеллектуальный труд физической активностью. Спорт также помогает снимать стресс для тех, кто занят умственным трудом. Во время занятий физической активностью, танцами, даже прогулкой или подъемом вверх по лестнице мозг получит необходимый кислород, а тело снова почувствует себя живым и нужным.

4. Не курите и не употребляйте алкоголь. Никотин негативно воздействует на передачу нервных импульсов. Из-за этого ослабляется биоэлектри-

ческая активность клеток головного мозга. Так курительщик со временем притупляет все свои умственные способности, включая память. О связи алкоголя и памяти красноречиво скажет выражение «напиться до беспамятства». Большое количество алкоголя заставляет клетки мозга выделять стероиды, которые блокируют образование долгосрочной памяти.

5. Не отвлекайтесь, работая с материалом, который нужно запомнить. Организуйте процесс так, чтобы пребывать в безопасном пространстве, наедине с материалом и собственной открытой памятью. Отвлекающие мелочи будут только раздражать мозг и мешать запоминанию.

6. Пользуйтесь мнемотехниками и зрительными ассоциациями. «Чертоги разума», «Дворец памяти» – эти техники упоминались в сериалах «Шерлок Холмс» и «Менталист», и они действительно существуют. Но прежде чем выстраивать собственный «дворец», возьмите ряд из 10 слов, представьте путь, который вам хорошо известен, например путь с работы домой или наоборот, и на отдельных участках пути «расставьте» перед мысленным взором образы этих слов. Допустим, ваш ряд слов: медведь, раковина, малина, крокодил, велосипед, чащоба, музыка, ребро, кубок, молоко. Расставьте их в уме на знакомом вам пути, и вы удивитесь тому, как быстро смогли их воспроизвести именно в этой последовательности. Образы можно стирать и записывать новые, а также увеличивать их количество, связывать между собой, создавая новые ключевые ассоциации, манипулировать ими, выстраивая собственные чертоги разума.

В интернете можно встретить множество методик по развитию эйдетической памяти, некоторые из них включают даже гипноз. Совершенствовать навыки эйдетической памяти помогут упражнения из йоги, медитации, визуализации. Эйдети́зм в том или ином виде присущ почти каждому человеку, особенно в детском и подростковом возрасте, однако в развитом виде, как в случае с гениями, встречается нечасто. Развивая свой собственный эйдетический навык, вероятно, вы не получите сразу феноменальную память, но совершенно точно улучшите свои естественные способности к запоминанию, а дальше – дело практики и мотивации.

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

Автор проводит еженедельные групповые занятия по аутентичному движению и танцевальной импровизации в клубе NotBallet: Алматы, ул. Жандарбекова, 205А (~Жарокова/Ботанический). Суббота, с 10.00 до 12.00.

Подробнее о практике:
http://vk.com/authentic_m

Записаться по тел. +77017994125.



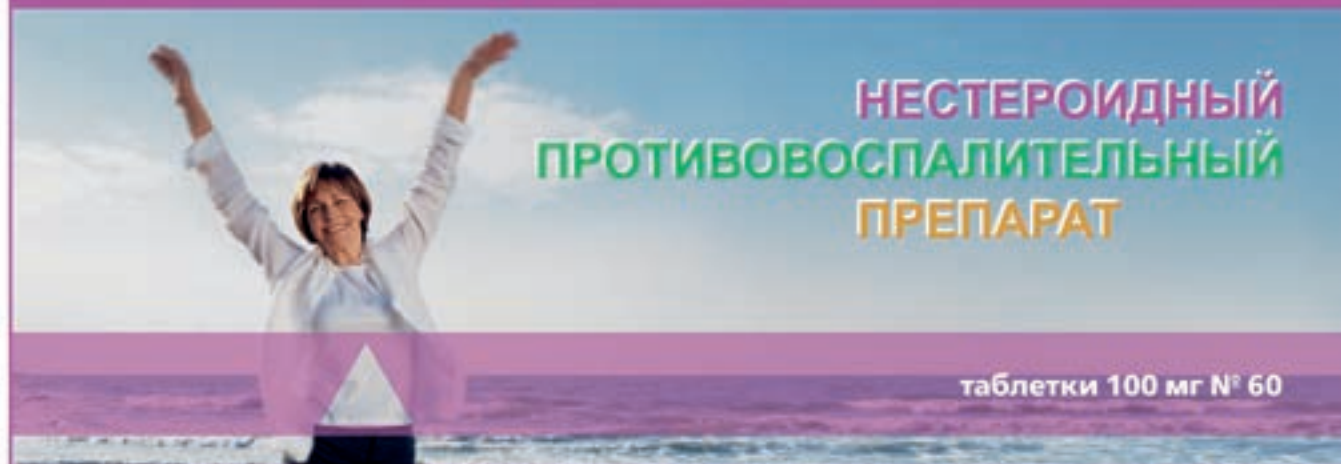
АЭРТАЛ®
ацеклофенак

РК-ПС-5-№015898. 06.05.2010

Условия отпуска из аптек: по рецепту врача

Разрешение на рекламу № 4106. 30.05.2013 г.

Перед назначением и применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией по медицинскому применению!



НЕСТЕРОИДНЫЙ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ

таблетки 100 мг № 60

Показания к применению:

Симптоматическая терапия боли и воспаления при остеоартрозе, ревматоидном артрите и болезни Бехтерева. Состояния, сопровождающиеся болью: зубная боль, внесуставной ревматизм, заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе периартрит, люмбаго, дорсалгия (в качестве анальгетика).

Способ применения и дозы:

Таблетки следует проглатывать целиком, запивая достаточным количеством жидкости. Аэртал® можно принимать с пищей. Рекомендуемая доза 100-200 мг/сут: по 1 таблетке 1-2 раза в день. Максимальная рекомендуемая суточная доза составляет 200 мг (1 таблетка 100 мг утром и 1 таблетка вечером). При нарушении функции печени - 100 мг/сут.

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

Побочные действия:

Применение некоторых НПВП в высоких дозах и при длительном применении может приводить к повышению риска развития артериальных тромботических нарушений (например, к инфаркту миокарда или инсульту). Часто: головокружение; тошнота, диспепсия, боль в животе, диарея; повышение печеночных ферментов; Нечасто: рвота, метеоризм, запор, изъязвления в ротовой полости, гастрит; зуд, экзантема, дерматит, крапивница; повышение уровня мочевины и креатинина крови. Редкие и очень редкие побочные явления подробно описаны в инструкции по медицинскому применению.

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

Особые указания:

Нежелательные реакции можно свести к минимуму за счет максимально короткого курса терапии, направленного на достижение контроля над симптомами. Беременность и лактация: во время I и II триместра беременности Аэртал® допускается применять только в случаях, когда в этом существует очевидная необходимость. В случае применения Аэртала® женщиной, планирующей беременность, или во время I и II триместра беременности следует придерживаться минимально возможной дозировки и продолжительности терапии. Решение о назначении Аэртала® в период кормления грудью должно приниматься с учетом преимуществ грудного вскармливания для ребенка или преимуществ терапии Аэрталом® у матери. Пациентам следует воздержаться от вождения автотранспорта и управления механизмами в случае возникновения головокружения, повышенной утомляемости или других нарушений со стороны центральной нервной системы в период приема НПВП.

Противопоказания:

- гиперчувствительность к ацеклофену или к любому из вспомогательных компонентов препарата;
- пациентам, у которых препараты с аналогичным действием (ацетилсалицилаты и другие НПВС) вызывают приступы бронхиальной астмы, бронхоспазм, острый ринит и крапивницу;
- пациентам с диагностированной или подозреваемой язвой желудка или 12-перстной кишки, с желудочно-кишечными кровотечениями, или другими активными кровотечениями, или заболеваниями, связанными с кровотечениями;
- тяжелая сердечная недостаточность или тяжелые нарушения функции печени и почек;
- III триместр беременности;
- детский и подростковый возраст до 18 лет.

Лекарственные взаимодействия:

Следует избегать следующих комбинаций:

НПВП подавляют секрецию метотрексата почечными канальцами, может произойти легкое метаболическое взаимодействие, приводящее к снижению клиренса метотрексата. Следовательно, при терапии высокими дозами метотрексата всегда следует избегать назначения НПВП. При невозможности проведения тщательного контроля, следует избегать назначения ацеклофенана в комбинации с пероральными антикоагулянтами группы кумарина, тиклопидином, тромболитиками и гепарином. Следующие комбинации могут потребовать коррекции дозы и наблюдения осторожности при применении: Вероятность взаимодействия между НПВП и метотрексатом следует учитывать и при применении низких доз метотрексата, особенно у пациентов с нарушенной функцией почек.



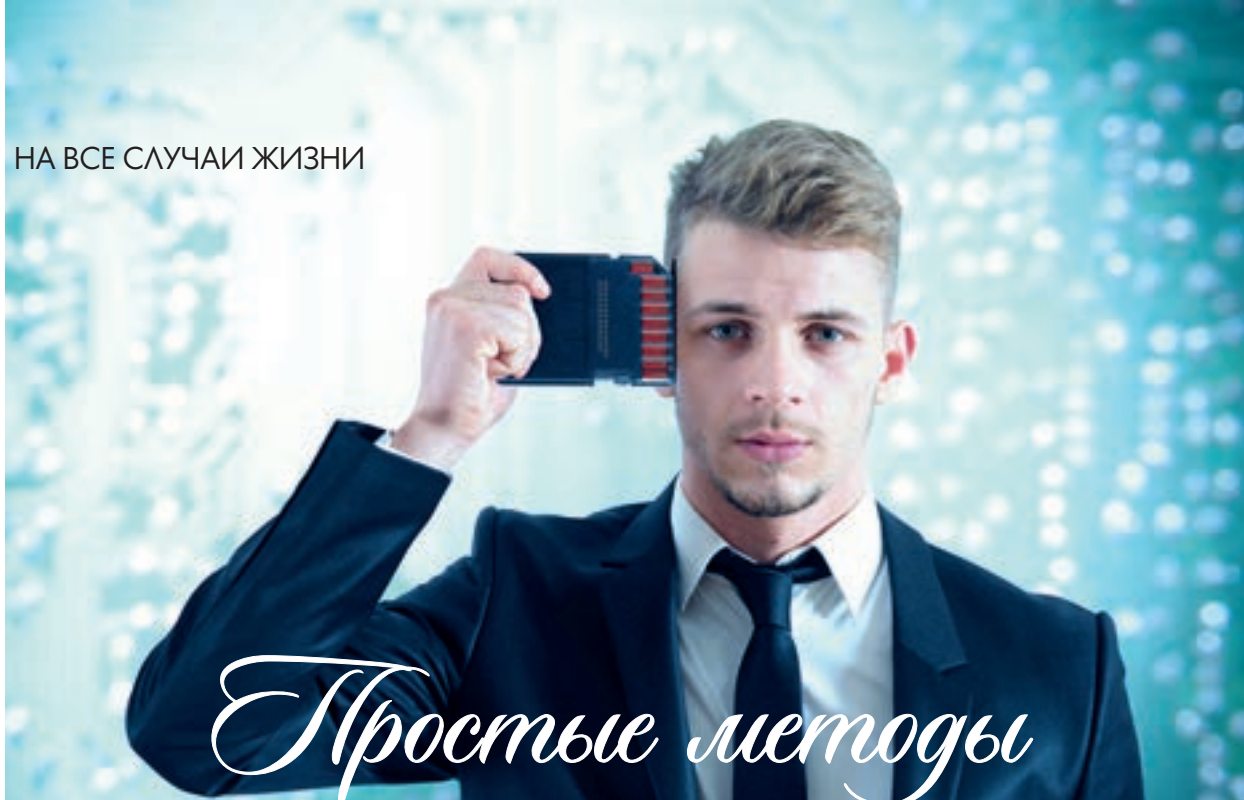
ГЕДЕОН РИХТЕР

Представительство ОАО «Геден Рихтер» в РК

г. Алматы, ул. Нурлыбаева, 11,

тел.: (727) 258 26 22 (23), факс: (727) 262 00 56, e-mail: info@richter.kz

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



Простые методы

ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

XXI век. Работы все больше, технологии развиваются, темп жизни ускоряется, объем информации становится похож на бездну. В наше время за год выпускаются тысячи новых книг, появляется множество инноваций – «девятым валом» поступающей информации можно просто «захлебнуться». Вы, конечно, можете ничего не читать, не узнавать – это самый легкий способ, но в таком случае вы рискуете остаться «темным» человеком до конца ваших дней. Что делать? Можно тратить свое время на то, чтобы записать ту или иную информацию, важные подробности, а после долго отыскивать нужную запись. А можно потратить несколько минут на прочтение этой статьи, тем самым вложить в себя свое время, чтобы потом получить намного больше. Что же вы можете получить? Натренированную память, мгновенное запоминание нужной информации. Итак, приступим?

ПАМЯТЬ – ЧТО НАМ О НЕЙ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ?

Человеческий мозг называют самым чудесным и неизведанным объектом во всей Вселенной. Ученые достаточно продвинулись в изучении этого феномена, однако и по сей день этот вопрос порождает другие. Но мы можем использовать ту небольшую часть, что им удалось исследовать. Один ученый сравнил нашу память с деревом, на котором появляются все время новые веточки с крючками, на которых мы образно можем повесить информацию. Эту мысль важно помнить, так как она ясно показывает, что наш мозг может запоминать и воспринимать все новую и новую информацию, он не может заполниться. В чемпионатах по натренированности памяти есть определенный ряд задач: участникам необходимо запомнить 100 незнакомых лиц, повторить по определенному порядку 125 существительных, запомнить ряд чисел, написать стихотворение из 50 строчек, причем со знаками препинания, а также запомнить более 50 игральные карты. Может, это немного напоминает что-то из вашей жизни?

«100 незнакомых лиц» – клиенты или гости, приглашенные на церемонию, которых вы обязаны помнить.

«125 существительных» – может, это список покупок или задачи, поставленные вашим работодателем.

«Ряд чисел» – сколько же дат нам нужно держать в голове! Может, это дата рождения вашего сотрудника, дата важного совещания, семинара – не постоянно же «напоминалку» ставить в телефоне!

И люди выигрывают такие соревнования! Они выполняют и даже перевыполняют эти нормативы! Как же это им удается?

Немного интересных фактов о памяти

У оптимистов и жизнерадостных людей память намного лучше, и тренировать им ее легче! Еще одна причина быть по жизни оптимистом!

ВИДЫ ПАМЯТИ

По школьной программе мы изучали следующие виды памяти:

Непосредственная. Она хранит совсем крошечный промежуток времени, приблизительно 0,25 секунд. В основном она нужна для того, чтобы связывать мысли и слова.

Оперативная, или механическая. Эта память работает в настоящий момент времени, т.е. вы сейчас читаете, запоминаете, но это лишь на время.

Долговременная. В этом разделе памяти есть информация, которую мы храним уже очень долго. Это то, что, возможно, мы учили в школе или заучивали каждый день.

Но существует еще одна классификация видов памяти:

Непроизвольная. Запоминание идет непроизвольно, т.е. сама цель запомнить что-либо отсутствует.

Произвольная, или, как ее еще называют, преднамеренная. Это как раз тот случай, когда человек пытается запомнить, обдумать, пропустить через себя прочитанную или узнавшую информацию.

Образная. Ее сфера – запоминание чувственного образа, а также ее явлений и свойств. Она подразделяется на зрительную, осязательную, слуховую память.

Эмоциональная. Идет запоминание и воспроизведение чувственного образа с определенным связанным с ним объектом.

Двигательная. Замечание и запоминание определенного движения, жеста, мимики.

Словесно-логическая. Этот вид памяти очень тесно связан с обучением. Т.е. идет процесс узнавания, понимания, вывода; связывание с тем, что уже знали, и непосредственно запоминание.

Чтобы тренировать свою память, необходимо задействовать все ее виды, так как каждый из этих видов отвечает за ту или иную сторону нашего под- сознания.

Немного интересных фактов о памяти

Стресс помогает запомнить необходимую информацию, но при условии, что этот стресс не является продолжительным.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

А теперь сами методы тренировки памяти. Первый из методов направлен на запоминание имен.

В книге под названием «Как развить феноменальную память» (How to Develop a Super-Power Memory) автора Гарри Лорейна даются действенные и несложные советы, а также простые техники запоминания.

Запоминание имен

1. При знакомстве необходимо повторить имя громко и отчетливо.

2. Недостаточно произнести вслух имя человека, с которым только познакомились. На протяжении всей беседы старайтесь называть его по имени.

3. Прощаясь, также обратитесь к нему по имени.

4. Если имя трудно запомнить, то необходимо мысленно представить то, что напоминает имя данного человека. Еще лучше это представление анимировать, т.е. оживить.

5. Можно заменить имя на похожее по звучанию слово. Благодаря этому запомнить будет еще легче.

6. Также можно связать имя человека с его лицом. Так достигается сразу две цели: запоминание имени и запоминание лица.

Запоминание лиц

1. Необходимо внимательно рассмотреть лицо и найти отличительный признак.

2. Также действенно связать имя человека или его фамилию с его лицом или отдельными чертами. Например, если его фамилия Розинев, почему бы не представить розовый цвет щек.

Запоминание списков

Допустим, у вас намечается важное мероприятие на работе и вашей задачей стало выучить имена и должности, а также личные особенности всех присутствующих. Для этого существует простой способ, именуемый как «Список связи». Суть этого способа такова, что нужно мысленно представить себе каждого человека, а затем связать его с последующим. При этом связь необязательно должна быть логичной – наоборот, чем комичнее и фантастичнее будет ваша связь, тем быстрее вы сможете запомнить.

Следующий метод именуется как «Дорога памяти». Чтобы пользоваться этим методом, необходимо иметь хорошую фантазию. Итак, возьмем, к примеру, 10 человек из списка, который необходимо выучить. Далее их необходимо привязать к «дороге». «Дорогу» также необходимо представить. Это должно быть то, что вы хорошо знаете, где сможете ориентироваться даже с завязанными глазами. Например, это может быть дорога от дома до работы, отделения в шкафу, ваша комната и т.п. Чем больше информации необходимо запомнить, тем подробнее должна быть «дорога». Главное, отлично помнить саму «дорогу», иначе еще и это придется учить. Теперь можно приступить к привязыванию объекта к «дороге». Помните: чем уникальнее, необычнее, неординарнее, смешнее придумаете ассоциацию, тем быстрее и лучше запомните.

Возможно, кажется, что такие методы, наоборот, тратят больше времени, но на самом деле они действеннее простой зубрежки. Нужно лишь дать

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

себе потренироваться и научиться быстро устанавливать связь между объектами. Эти методы можно применять не только со списком людей, можно потренироваться, отправляясь за покупками, или постараться с помощью этого запомнить порученные задания.

Немного интересных фактов о памяти

Римский политический деятель Марк Туллий Цицерон известен своими великолепными речами, но еще больше тем, что не пользовался записями, а держал всю речь у себя в памяти.

Запоминание текста

Очень часто возникает необходимость выступить перед аудиторией с речью. И даже если вы прирожденный оратор, неспособность запоминать тексты может все испортить. В запоминании текста вам поможет «метод Цицерона».

1. Разбить текст на небольшие участки.
2. В каждом участке выбрать опорные слова.
3. Придумать образ или историю из выбранных слов и связать с номером участка.
4. Меняем порядок.
5. По номеру участка представляем придуманную историю или образ.
6. По истории или образу – опорные слова.
7. По опорным словам вспомните весь текст.

Также запомнить речь или текст могут помочь простые советы:

1. Не сосредотачивайтесь на словах, сосредоточьтесь на мыслях.
2. Составьте план и выучите его.
3. Выучите вступление и заключение.
4. Стройте мысли так, чтобы они произвольно связывались друг с другом.

ОБЩИЕ МЕТОДИКИ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Смешной и немного глупый стишок. Отличный метод при запоминании сложных правил. Их можно придумывать самим.
2. Скучный доклад и выдуманные эмоции. Как это работает? Наверное, не всегда легко слушать ценную информацию, даже если она очень нужна. Но если это случилось и вам необходимо прослушать и запомнить доклад, представьте, что вы ведете диалог с говорящим. Вы сомневаетесь в его словах, задаете ему вопросы... Так будет легче запомнить.
3. Метод ассоциации. Например, с цифрами. Представьте свои ассоциации на цифры от 0 до 9. Допустим 0 – бублик, 1 – кол, 2 – лебедь, 3 – усы, 4 – парус и т. д.
4. Методика древняя как мир, известная под названием «повторение – мать учения», тоже немало эффективна. Она на 50% увеличивает запоминание.



5. Есть еще метод запоминать и припоминать. Это значит, что, прочитав материал один раз, следует перечитывать его, уже припоминая то, что было прочитано при первом разе.

Еще несколько советов по тренировке памяти

1. Информацию запомнить легче, если она заинтересовала вас или является для вас очень важной.
2. Запомнить легче, если полностью погрузиться в полученную информацию. В свободное время старайтесь тренировать свою память. Учите стихи, запоминайте номера телефонов с помощью методик.
3. Решайте ребусы, кроссворды, сканворды.
4. Играйте в шахматы.
5. Учите иностранные языки.
6. Помните: физическая нагрузка тоже хорошо влияет на работу мозга.
7. Высыпайтесь. Для мозга это необходимо, восстановление клеток мозга происходит при соблюдении режимов биологического ритма.
8. Курение и алкоголь плохо влияют на память.
9. Питайтесь правильно. Для нормальной работы мозга необходимо достаточное количество витаминов и микроэлементов.
10. Старайтесь меньше прибегать к помощи электронных устройств. При решении задач задействуйте не калькулятор, а мозг. Дайте ему работать и помогать вам.

С возрастом умственные способности ухудшаются, так как клетки мозга не обновляются. Сохранить свои умственные способности возможно лишь при условии, что мы постоянно задействуем свой разум и тренируем свою память.

Яна Ким, Наталья Григорьева

МЕСЯЦ ДО ЭКЗАМЕНОВ:

как укрепить память школьника?

7 лучших практических рекомендаций, которые сделают подготовку к итоговым испытаниям в конце учебного года максимально эффективной:

1 После прочтения главы из учебника настоятельно рекомендуется изложить содержание в письменном виде. Важно сделать это в нескольких предложениях. Это утроит эффективность запоминания информации.

2 Учить математику и химию следует в разных комнатах. Информация, прочитанная в разной обстановке, запоминается лучше.

3 Перед тем, как учить уроки, очень полезно покричать. Громкие звуки помогут взбодриться.

4 Намного эффективнее учить правила и запоминать стихи, расхаживая по комнате. Двигательная активность улучшает приток кислорода к мозгу.

5 Ложиться спать вовремя как никогда важно в дни подготовки к экзаменам. Именно во сне происходит укрепление новых нейронных связей, то есть закрепление в памяти новой информации. Для полноценной работы мозга подростку необходимо 9 часов сна.

6 Научитесь с ребенком жонглировать. Это приведет к созданию нескольких миллионов новых соединений в мозгу.

7 Лучшие друзья памяти (и всех прочих функций головного мозга) – омега-3 кислоты. За месяц до экзаменов старайтесь ежедневно готовить ребенку рыбные блюда. Отличная альтернатива – рыбий жир в капсулах.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Для детей с 7 лет подойдет **комплекс «Омега Интеллект для школьников»**. Его неоспоримое преимущество – в обеспечении 100% дневной детской нормы незаменимых омега-3. И можно не беспокоиться: в составе только рыбий жир и цинк, а вот вредной «химии» нет совсем.

Не является лекарством
+7 499 940 10 12, www.eccoplus.com



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Знакомьтесь: новая рубрика, в которой автор Мира Кайрат будет делиться с читателями журнала интересной информацией, полезными советами и рекомендациями, основанными на собственном жизненном опыте. О своих практических знаниях, полученных экспериментальным путем, успехах и промахах, удачах и провалах, да и просто о впечатлениях и собственных наблюдениях она будет рассказывать в новой рубрике. Надеемся, что информация вам пригодится, что-то возьмете на заметку, что-то захотите попробовать, проверить на себе. В любом случае, лучше учиться на чужих ошибках, нежели на своих!



Так как основной темой этого номера является память в широком смысле этого слова, первую статью в этой рубрике я хочу посвятить такому интересному навыку как скорочтение. До того как записаться на курсы скорочтения, я столкнулась с человеком, который, освоив этот метод, читал в разы быстрее меня. Это был мой преподаватель английского языка. Если честно, мне было очень завидно и в то же время любопытно, как такое возможно. Но почему-то я долго не решалась изучить этот вопрос и узнать, что же такое скорочтение и как ему научиться. Мне казалось, что для овладения скорочтением применяется гипноз или еще что-то не очень полезное для мозга.

Но вот настал подходящий момент, и я занялась поиском курсов по скорочтению в Алматы. Их оказалось немало. Я остановила свой выбор на Учебно-тренинговом центре Галии Шотановой и не прогадала. Галия Айтжановна провела со мной индивидуальный, ускоренный, интенсивный курс по скорочтению, и в короткие сроки я, пусть и не в совершенстве, но овладела основными техниками быстрого чтения. Дело за малым – ежедневная практика и желание совершенствовать полученные знания!

Итак, что же такое скорочтение, для чего оно нужно и как его освоить?

Скорочтение – это способность чтения текстовой информации в ускоренном темпе. Сегодняшний мир предлагает нам гигантское количество информации и знаний из разных областей, которое нужно уметь быстро и эффективно усваивать. Сложно себе представить, что еще 20–30 лет назад, чтобы найти ответ на какой-нибудь вопрос, нужно было пойти в библиотеку, взять книгу по интересующей вас теме и искать ответ. В наши дни достаточно просто задать соответствующий запрос поисковой системе в интернете и получить огромное количество информации по интересующему вас вопросу.

Сегодня нет проблемы нехватки информации, а есть проблема ее переизбытка, в котором человек теряется. В современном информационном пространстве нужно уметь ориентироваться, чтобы сделать это пространство полезным для себя. Одним из полезнейших навыков является способность быстро и, главное, с пользой воспринимать информацию, которую мы видим в своих компьютерах, ноутбуках, электронных книгах, iPhone, iPad и прочих источниках, в том числе газетах и книгах. Умение быстро прочитать статью, книгу, учебник, а также понять и усвоить материал позволит вам стать эффективнее, успешнее, чем вы были раньше. И, главное, это сэкономит ваше время, которое сегодня становится одним из важнейших ресурсов.

Замечательной способностью читать люди обязаны небольшому участку коры головного мозга, расположенному в нижней части височной доли левого полушария. Мы не рождаемся с этим навыком, а приобретаем его путем обучения, освоения и регулярной практики. Чтение – это замечательное умение, это искусство жить, это способ погрузиться в свой внутренний мир; книги помогают нам лучше познать себя, приносят в наше существование радость, новые знания, мысли и чувства. Согласитесь, без книг жизнь была бы совсем неинтересной. К сожалению, новое поколение людей читает все меньше. С появлением интернета многое изменилось. На мой взгляд, отсутствие необходимости искать, читать, узнавать стало серьезной проблемой, сейчас все решается одним нажатием клавиши. Хочется верить, что в будущем люди не перестанут читать книги. Для этого уже сейчас мы, своим собственным примером, должны прививать детям любовь к чтению. Нам самим и педагогам в учебных заведениях нужно больше читать и демонстрировать, что чтение – это очень полезно и важно, для того чтобы стать грамотным, успешным и интеллигентным человеком!

На курсах скорочтения я поняла в первую очередь, что обязательным условием эффективности обучения является желание человека освоить новый навык, любовь к чтению вообще, непрерывность и регулярность занятий, полнота и систематичность выполнения всех упражнений. Занятия следует планировать так, чтобы на протяжении всего времени обучения у вас была возможность выделять ежедневно час-полтора на домашние задания. Также в процессе обучения быстрому чтению велика роль воображения, логики, внимания, эмоционального состояния и, конечно же, мотивации.

На первом занятии мы с тренером изучили метод «Чтение без регрессий».

Этот метод учит тому, что читать нужно, не останавливаясь и не возвращаясь к ранее прочитанному, это достигается с помощью полного погружения в книгу, сконцентрированности и желании познать суть прочитанного, не отвлекаясь ни на какие внешние раздражители. Сложность чтения без регрессий состоит, как правило, в непроизвольном отвлечении внимания от читаемого текста. Причин отвлечения может быть много: внезапные мысли о разных событиях, фактах, отвлечение на посторонние звуки, разговоры людей, работающий телевизор и пр. Благоприятно влияет на внимательное чтение негромкая, мелодичная музыка, например имитирующая шум моря, леса, голоса птиц, дельфинов. Преодоление регрессии – дело одновременно и простое, и сложное. Простота этого приема состоит в постоянном усилии воли на преодолении регрессий независимо от степени понимания отдельных частей текста. Кроме мысленного удержания

в памяти этого правила, постепенно переходящего в устойчивую привычку, полезно на рабочем месте иметь в виде небольшого плаката напоминание о необходимости соблюдения этого правила.

Для примера попробуйте как можно быстрее прочитать небольшой фрагмент текста, приведенный ниже, в котором расположение букв перепутано. Прочитайте его один раз сразу, не останавливаясь, и вы убедитесь в том, что даже в таком необычном варианте вы понимаете смысл текста.

«По рзультатам илссеовадний одонго англисогокго унвиерситета, не иеемт занчение, в кокам пряоке рсапожолены бквы в солве. Галвоне, чотбы преавя и псолондяя бквы были на мсете. Осаьтыне бквы мгоут селдовтаь в плоонм бсепорядке, все рвано ткест читаиься без побрелм».

Причиной этого является то, что мы читаем не каждую букву по отдельности, а все слово целиком. Я уверена, что все без особых усилий с первого раза прочли этот абзац и убедились в том, насколько эффективно работают наши глаза и мозг. Но их необходимо постоянно тренировать. Галия Айтжановна дала мне в виде домашнего задания комплекс упражнений для глаз и таблицы Шульте на развитие внимания.

Второе занятие и второй метод – чтение без артикуляции.

Читая, человек принимает и перерабатывает информацию, при этом он неосознанно проговаривает текст. И от этого неосознанного проговаривания текста значительно замедляется процесс чтения. Специалисты, изучающие механизмы речи, разработали различные методы подавления артикуляции, из которых наиболее эффективным является метод центральных речевых помех, или метод аритмического постукивания.

Суть его состоит в следующем. Читая про себя, мне нужно было выстукивать кистью руки специальный ритм, не соответствующий обычной ритмике русской речи. Этот постоянно слышимый звук становится помехой для любой артикуляции. Помеха здесь возникает в результате того, что слова в русском языке, составляющие речевой поток, обладают переменным, разноместным ударением. А аритмическое постукивание становится непреодолимой помехой внешней артикуляции.

Главная особенность этого метода заключается в том, что на деятельность речевых органов (губы, язык, глотка, гортань) непосредственного воздействия не оказывается. При выстукивании рукой специального ритма вокруг соответствующих пунктов мозгового возбуждения в коре головного мозга возникает зона индуктивного торможения, которая делает невозможным произнесение читаемых слов, т. е. сокращает периферическую артикуляцию из центра. Главное в освоении этого метода – правильно выстукивать ритм, для чего необходимо

выполнять упражнения и многократно их повторять, а также читать сосредоточенно, внимательно, не мешая себе языком, руками, ногами, учиться читать даже при раздражающих внешних факторах.

На третьем занятии мы изучили еще один метод скорочтения – диафрагмальный (дифференциальный) алгоритм чтения (ДАЧ).

ДАЧ является фундаментом техники быстрого чтения. Чтение из неорганизованного процесса становится подчиненным единой программе. ДАЧ значительно повышает активность восприятия, а значит, понимание и запоминание прочитанного. Быстрое чтение в отличие от медленного, пассивного созерцания текста заставляет читателя активно вторгаться в структуру и содержание текста, сравнивать и оценивать различные смысловые блоки.

Еще один существенный довод в пользу чтения таким методом состоит в том, что, как утверждает современная структурная лингвистика, профессиональные тексты обладают избыточностью, которая достигает 75–80%. И практически только 20–25% объема текста несут основной смысл для конкретного читателя и данного вида чтения.

Структура дифференциального алгоритма чтения (ДАЧ) основана на том, что при чтении текста мозг формирует свою трактовку содержания того, что читается. ДАЧ включает несколько блоков: ключевые слова; смысловые ряды; доминанту.

Ключевые слова несут основную смысловую нагрузку, обозначая признак предмета, состояние или действие.

Смысловые ряды состоят из комбинаций ключевых слов и дополняющих их вспомогательных слов, помогающих в сжатом виде определять истинное содержание абзаца. Смысловые ряды являются основой ядра содержания текста.

Доминанта – главная идея текста, выражаемая своими словами, на языке собственных мыслей; она является результатом переработки текста. Понять текст – значит не только усвоить его содержание, но и запомнить его.

Я отработывала этот метод с Галией Айтжановой на разных книгах, пытаюсь за небольшое время понять основную идею текста, и пришла к выводу, что этот метод чтения приемлем не для всех книг. Так, нельзя прочитать таким методом законы, договоры, технические документы – словом, тексты, в которых важна каждая буква и домысливание ни к чему хорошему не приведет. Цель этого метода заключается в том, чтобы извлечь основной смысл из текста, пробежав его глазами очень быстро, обращая также внимание на такие вещи как название, автор, год издания, количество страниц, оглавление и пр.

Четвертый метод – чтение по вертикали.

Смысл этого метода – знакомиться с текстом по половине страницы. Я научилась читать по половине



страницы, закрывая листом бумаги вторую половину, проводя приблизительную середину по вертикали страницы. Это помогло значительно сократить время чтения и, читая таким методом, после нескольких страниц не замечаешь, что тебе что-то непонятно. Парадоксально, но этот метод работает – попробуйте!

Пятый метод, который я изучила, – чтение по диагонали.

Скажу сразу, постичь данный метод очень трудно, мне это так и не удалось, но люди, которые систематически занимаются, достигают успехов в использовании этого метода, и самые продвинутые могут похвастаться так называемым фоточтением, когда на чтение одной страницы уходит не больше секунды. Здесь можно добавить остроумную шутку от голливудского режиссера Вуди Аллена. Он как-то сказал: «Я окончил курсы быстрого чтения и прочел «Войну и мир» за пять минут. Там шла речь о России...»

По мнению скептиков, польза этого метода весьма ограничена, поскольку выигрыш во времени достигается в ущерб тонкому пониманию текста, ведь часть информации остается за пределами восприятия читающего. Защитники метода утверждают обратное, основываясь на результатах успешных ответов на вопросы по тексту после его «нормального» и быстрого прочтения. «Быстрый» читатель понимает и запоминает информацию из текста не хуже, а иногда даже лучше, причем при меньших затратах внимания.

Что еще мне удалось узнать на курсах скорочтения? Что нужно усердно работать над расширением поля зрения. При чтении глаза человека находятся в одном из двух состояний: фиксации (остановки) или смены точек фиксации (движении). Восприятие текста происходит только в момент остановки, или фиксации глаз. Скорость переработки информации зависит от того, какое количество информации будет воспринято в момент остановок.

Таким образом, повышение скорости чтения следует рассматривать как повышение способности воспринимать информацию в большем объеме в единицу времени при остановке глаз во время

чтения. Движение глаз по строке и по странице происходит в виде совокупности микродвижений с очень небольшой амплитудой. И существенное значение для совершенствования техники чтения имеет различие между человеком, читающим быстро и медленно, заключающееся не в скорости движения глаз, а в количестве материала, который воспринимает читающий в момент фиксации.

Поэтому важно знать, как двигаются глаза человека, читающего быстро и читающего медленно. Необходимо добиться такой организации чтения, при которой глаза читающего двигаются вертикально сверху вниз по воображаемой линии, проведенной по центру страницы с небольшими колебаниями вправо и влево. При традиционном, медленном чтении, глаза двигаются равномерно по строкам страницы слева направо и по окончании каждой строки вновь возвращаются к началу следующей. При быстром чтении движение глаз более экономно, поскольку глаза проходят всю страницу текста по кратчайшему пути – прямой линии. Поэтому для быстрого чтения необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение, существенно сокращающее время поиска информативных фрагментов текста и способствующее чтению вертикальным движением глаз.

Если вы хотите повысить скорость чтения, сосредоточьте все внимание на том, чтобы ваши глаза двигались плавно, как можно меньше возвращались к прочитанному или блуждали по странице. Нахождение и обработка только содержательной части текста является основной задачей быстрого чтения, и навык вертикального движения глаз – один из наиболее эффективных путей решения этой задачи.

Одна из главных проблем медленно читающих людей состоит в том, что они пытаются прочитать все. Большинство книг не предназначены для того, чтобы их читали от корки до корки (например, деловые книги, рабочие документы, очерки, энциклопедические тексты, учебники и пр.). Художественная литература – другое дело, ею нужно наслаждаться, читать с желанием, с интересом, смаковать! Но это всего лишь значит, что следует гибко определять скорость чтения, а не подходить с одной меркой ко всем текстам.

К чему приводит медленное чтение? Согласно исследованиям, 97% читателей откладывают «на потом» начатую книгу; 30% людей теряют интерес к книге и больше не возвращаются к ней; 84% специалистов не успевают прочитать специализированную литературу из-за большого объема и простого нежелания читать скучный текст.

Все это происходит из-за низкой скорости чтения и невысокой мотивации.

Что происходит во время скорочтения:

- Ваш мозг, как будто по мановению волшебной палочки, включается на полную мощность!

- Вы слышите голос автора. Слова высвечиваются ярко и выпукло.

- Вы разбираете завалы книг. Учебники, инструкции, документация – все это оказывается в месте, где вы храните прочитанные книги.

- Вы быстро читаете. Вы в восторге от того, что дело, которое так долго откладывали, оказалось легким и простым.

Какой я сделала вывод из того, о чем узнала? Скорочтение на самом деле весьма нужный и полезный навык для современного человека, который сталкивается с большим объемом информации. Это значительно сокращает время и помогает больше узнать, а следовательно, стать более успешным в своей сфере деятельности. Скорочтение будет полезно и всем учащимся, потому что им необходимо много читать. Сама я, прослушав курс скорочтения за одну неделю, прочитала две книги, которые давно хотела прочитать, но все не доходили руки; поставила перед собой задачу прочитать в ближайшее время все книги, которые есть у меня дома. Вобщем, я смогла получить мощный заряд позитива и мотивации на то, что читать нужно больше и с удовольствием. Я всегда любила читать, а сейчас, узнав некоторые тонкости, смогу делать это быстрее и получать максимальную пользу от прочитанного!



Хочу поблагодарить за проведенное с пользой время Галию Айтжановну Шотанову – руководителя учебно-консалтингового центра ShGA, бизнес-тренера, кандидата исторических наук, доцента и просто интересного человека.

Для информации: Учебно-консалтинговый центр ShGA помимо курсов скорочтения проводит тренинги по следующим направлениям:

- мастерство публичных выступлений;
- эффективные деловые коммуникации;
- подготовка и проведение презентаций;
- подготовка к ЕНТ;
- подготовка к магистратуре;
- восточные и западно-европейские языки и пр.



Адрес: пр. Абая 76, уг. ул. Ауэзова, офис 335А.,
тел. 8 727 375 7790, 8 702 407 6240.



Волшебное дерево

Австралия – самый древний и загадочный материк нашей планеты. Эта малая часть некогда огромного континента, окруженная со всех сторон океанами, хранит в себе неизведанные тайны и свою особую флору и фауну. Одно из самых удивительных и необычных растений на земле появилось именно там. Это самое большое дерево на планете – эвкалипт. Дерево жизни, зеленый небоскреб, алмаз лесов, природный насос – все это лишь часть названий необычного растения.

Это самое ароматное дерево на земле относится к семейству миртовых. «Эвкалипт» переводится с греческого как «красивая шапочка», что, конечно, не до конца отражает внешний вид этого гиганта. На самом деле эвкалипт – это высокий, до 150 метров, светлый, ровный ствол с венчающей его пышной кроной. Но, несмотря на обилие листьев, тени под ним искать не стоит. Дело в том, что все листья повернуты ребром к солнцу и не создают теневого эффекта. Эвкалипт насчитывает 500 видов и 200 разновидностей деревьев и кустарников. Осенью вечнозеленое дерево сбрасывает не листья, а наружный слой коры и ствол становится гладким, будто отполированным. Сегодня эвкалипт распространился по всем континентам и в разных местах его ценят за самые разные качества. Например, на Черном море его ценят за сильный осушающий эффект. Благодаря мощной корневой системе, эвкалипты быстро осушают болотистую местность. В Средиземноморье и на Кавказе выращивают шаровую эвкалипт, чьи листья используются в качестве сырья в медицине. В других странах ценят эвкалипт в качестве очищающего воздух растения. Твердая древесина эвкалипта не поддается гниению и имеет большой успех в строительстве.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭВКАЛИПТА В МЕДИЦИНЕ, КОСМЕТОЛОГИИ И АРОМАТЕРАПИИ

Полезные свойства эвкалипта известны с древних времен. Дерево считалось священным. Женщины использовали его для сохранения молодости, а мужчины – для исцеления ран. При длительных застоях из корней эвкалипта добывали воду. Сегодня полезные свойства этого растения хорошо изучены и применяются в народной и традиционной медицине. На основе эвкалипта производят множество лекарственных препаратов с дезинфицирующим, противовоспалительным, болеутоляющим и противомикробным действием. Такое широкое применение обеспечивают содержащиеся в листьях дубильные вещества, горечи, фитонциды и органические кислоты. Самыми ценными являются листья, из которых добывают эфирное масло, изготавливают отвары, настойки и экстракты.

В сухих листьях содержится до 3% эфирного масла. Отвар из них применяют при заболеваниях кишечника, дыхательных путей, ангине и гастрите с пониженной кислотностью. Для приготовления отвара нужно измельчить 10 граммов листьев, залить стаканом воды и прокипятить в течение 15 минут.



После остывания процедить и разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать три раза в день, увеличивая порцию с 1 ст. ложки до четверти стакана. При ангине и бронхите также можно использовать ингаляцию из листьев эвкалипта.

Компрессы из эвкалиптового отвара применяют при закрытых травмах, ушибах, растяжениях и суставных болях. Благодаря содержанию в листьях циннола, отвар обладает успокаивающим и дезинфицирующим свойством.

Примочки из отвара помогают при незаживающих ранах, кожных язвах и флегмонах.

Аптечные препараты с эвкалиптовым маслом применяют наружно при радикулитах и ревматизмах. Используют для внутренних спринцеваний и тампонов в гинекологии при кольпитах, язве, эрозии шейки матки, а также при цистите, уретрите и простатите. Настойка эвкалипта помогает при простудах и ОРВИ. При насморке рекомендуется смазывать каналы носа и область под носом. Детям можно капать несколько капель на одежду и носовые платки. При хроническом насморке делают промывание пазух носа. Для этого в теплую подсоленную воду нужно капнуть пару капель настойки эвкалипта и втягивать в нос раствор, выпуская через рот. Настойку эвкалипта принимают при заболеваниях почек и урогенитального тракта, плеврите, бронхите и трахеите по 15–20 капель на полстакана воды три раза в день.

Но самое популярное использование эвкалипт нашел в ароматерапии и косметологии. Приятный запах эвкалиптового масла обладает расслабляющим и успокаивающим действием. Его добавляют в ароматические смеси, свечи, в воду для ванн и массажные масла. Из эвкалиптового масла изготавливают маски, компрессы и крема для проблемной кожи лица. Вдыхание летучих фракций эвкалипта оказывает неоценимую помощь при самых тяжелых заболеваниях, и онкологических в том

числе. Они помогают предупредить развитие атеросклероза и сопутствующих болезней. Эфирное масло эвкалипта обладает высокой антиоксидантной активностью. Оно регулирует окислительные процессы на клеточном уровне. При его вдыхании повышается стабильность клеточных оболочек, что способствует поддержанию постоянства внутренней среды организма. И все это в комплексе препятствует возникновению новообразований.

При простуде из эвкалипта также можно приготовить разнообразные согревающие напитки. В горячую воду добавляют настойку эвкалипта, мяту, мед, можжевельник и лаванду. Пьют такой напиток на ночь, укрывшись одеялом. После потогонения меняют одежду, и можно спокойно спать целую ночь.

На эвкалипте настаивают алкогольные напитки. Аромат эвкалипта маскирует неприятные запахи спирта и в малых дозах обладает оздоравливающим эффектом. В кулинарии эвкалипт применяют при изготовлении десертов и конфет. В Италии приготавливают эвкалиптовый ликер как средство против перебегающей лихорадки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА ЭВКАЛИПТА

При внутреннем применении эвкалипта возможны токсические отравления. Начальные симптомы интоксикации проявляются в виде отравлений и сопровождаются диареей и рвотой. В особо тяжелых случаях наблюдается угнетение ЦНС и даже кома. Применение эвкалиптового масла противопоказано при заболеваниях печени, астме, при сахарном диабете и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Запрещено давать препараты из эвкалипта младенцам и детям до семи лет. А также людям с индивидуальной непереносимостью эвкалипта. Эвкалипт хорошо взаимодействует с фенотербиталом, амфетаминами и амидопирином.

Марина Азанова

ДИЕГО
РИВЕРАИ ФРИДА
КАЛО:

Союз слона и голубки

Диего Ривера, великий художник-монументалист, «творец и гражданин», прожил яркую и кипящую событиями жизнь, «варясь» в самом центре политических преобразований своей родины, как бы «попутно» покориw своим талантом еще Европу и США. Он рано женился в первый раз, но самую главную женщину своей жизни, свою музу и преданную помощницу, свою самую большую любовь – Фриду Кало – встретил только после сорока лет. И она, талантливая художница и яркая женщина с негибимой волей, так же безоглядно отдавалась любви и творила сама.

Диего Ривера родился в Мексике 8 декабря 1886 года в семье прославленного военного с таким же именем. Дед Диегито, Анастасио Ривера, также был очень интересным человеком. Примечательна история о том, как он расстроил свадьбу некоей 16-летней синьориты Инес с 60-летним мужчиной. Выкрав ее прямо со свадебной церемонии, он дал ей приданое и позволил самой выбрать себе мужа по достижении 18 лет. И, конечно же, когда этот возраст подошел, донья Инес избрала в супруги именно своего благодетеля, дона Анастасио Риверу. У них родилось девять детей. Старший, Диего, сделал военную карьеру, заботился о большой семье после смерти отца и сам женился только в 34 года. Донья Мария, молодая супруга, родила мальчиков-двойняшек, но один из них умер в возрасте полутора лет. Мать впала в тоску, забросила заботы о втором мальчике, так что пришлось отдать его кормилице-индианке. Когда отец наконец забрал ребенка обратно в семью, тот долго дичился матери, прося, чтобы его вернули к няне-индианке.

Но время шло. Диего рос очень любознательным мальчиком, даже чересчур. Сложные механические игрушки, купленные отцом, разбирал до основания, изучая их устройство. Когда мать родила ему сестренку, он заинтересовался вопросом продолжения рода и, когда сосед-доктор объяснил ему суть процесса и даже подарил беременную мышку, в познавательных целях препарировал несчастную мышку при помощи ножниц.

Потом, когда семья переехала в столицу страны, Мехико, Диегито увлекся военной наукой, сам разрабатывал планы военных действий и достиг таких успехов, что ему поступило предложение от губернатора пожаловать в военную академию в возрасте 18 лет (потом губернатор возьмет свое обещание назад в связи с политическими событиями).

В этот период в Мексике, где живет семейство Ривера, происходят революционные события. Отец Диего принимает в них активное участие и заинтересовывает этим и сына. Тем временем младший Ривера соглашается на предложение матери пойти на вечерние художественные классы при Препаратории (Академии искусств). Показав там недурные способности, Диего вскоре переходит на дневную учебу в академии.

Годы идут. Диего – один из самых успешных студентов Препаратории. Но, поссорившись с ее новым начальством, он бросает учебу. Какое-то время Ривера путешествует по Мексике, набираясь новых впечатлений. Мечтает продолжить обучение в Европе, но на это губернатор Мехико не выделяет ему стипендии. Удача приходит неожиданно: отец показывает работы Диего губернатору города Веракрус. И именно он назначает долгожданную стипендию молодому дарованию.

И вот Диего Ривера едет в Париж. Успех не заставляет себя ждать. В Европе же Диего встречает свою первую жену, Ангелину, русскую. У них рождается сын, но живет недолго.

Затем Диего Ривера заинтересовывается монументальной живописью, что станет его главным призванием. Расставшись с Ангелиной, Ривера возвращается в Мексику. Там он начинает расписывать стены Препаратории, где когда-то учился сам. В это время он женится во второй раз, на индианке Гваделупе Марин. У них рождаются две дочери. Ривера ведет активную политическую деятельность, являясь ярким коммунистом.

Жена Диего была широко известна своим ревнивым характером, и по этому поводу кто-то внезапно стал дразнить Риверу. Например, когда он вел к себе очередную натурщицу, озорник из укрытия кричал детским голосом: «Диего, берегись! Лупе идет!» и другое в том же духе, чем очень пугал и раздражал художника.

Ривера пожаловался директору, озорника наконец поймали. Им оказалась девочка, 12-летняя ученица Препаратории Фрида Кало. Диего вспомнит это имя, когда через несколько лет к нему во время работы над одной из его монументальных картин (а после росписи Препаратории заказы пошли один за другим), подойдет молодая стройная девушка с выразительными черными глазами и густыми бровями, сросшимися на переносице, и попросит оценить несколько своих картин. Ривера находит их необыкновенно талантливыми и не скрывает этого. К тому моменту Диего уже разошелся с Гваделупе Марин и ничего не могло помешать его новому головокружительному роману с юной художницей Фридой Кало.

Отец Фриды, Вильгельм Кало, обратился однажды к Ривере:

- Вы, похоже, интересуетесь моей дочерью?
- Да, вы правы, – ответил Диего.
- Она сущий дьявол.
- Я это знаю.

Будучи в два раза старше своей избранницы и вдвое больше по габаритам, Ривера несколько этим не смутился, и вскоре они поженились. Как говорили родители Фриды, это был союз слона и голубки.

Фрида Кало к тому времени многое перенесла: полиомиелит в детстве, страшную аварию в юности (за два года до свадьбы), приковавшую ее к инвалидному креслу, – но все это она смогла преодолеть.

Началась совместная жизнь двух талантливых людей. Диего работал по 18 часов в сутки, а Фрида ухаживала за ним, как за ребенком, которого у нее не было. Несколько беременностей завершились выкидышами: сказывались последствия аварии.

Очень яркая и индивидуальная сама по себе, Фрида Кало долго оставалась в тени знаменитого мужа. Она мало рисовала в те годы, но во всех картинах были яркие краски. Художница творила в стиле

«наивного искусства», как нельзя лучше подходившего для выражения ее чувств и мыслей.

В 1930 году супруги едут в Соединенные Штаты Америки. Их встретили прекрасно. У Диего вновь очень много работы. Фрида лежит в больнице после очередного выкидыша. Ривера изобретает лучшее средство для утешения: приносит ей в больницу краски. Это время стало очень плодотворным для Фриды Кало как художницы.

Пучеглазый и очень грузный, огромный на фоне своей хрупкой жены, носившей по его желанию длинные цветастые мексиканские платя, Ривера тем не менее пользовался большим успехом у женщин. Он немало попортил крови Фриде Кало в этом плане. Одна роковая измена – интрижка с сестрой жены – приводит даже к временному разрыву. А Фрида напишет картину под названием «Всего-то несколько царапин», где изобразит себя, исколотую ножом, и стоящего рядом Диего.

Через два месяца Фрида вернулась, но обида засела в ее сердце. И когда у супругов Ривера-Кало поселяется гость из далекой России Лев Троцкий с женой, Фрида заводит с ним роман. За этим следует скандал и более длительное расставание. Супруги даже развелись официально.

Фрида Кало улетает в Нью-Йорк, там много и успешно работает, потом едет в Париж, где ее встречают также восторженно. Ее картину «Рамка» приобрел Лувр. Ярким мексиканским нарядам Фриды подражают в парижском бомонде.

Но в разлуке с мужем здоровье Кало начинает ухудшаться. Ривера очень за нее переживает. Друг пары, врач Лео Элоэссер, нашел лучшее средство – помириться с Диего. И вот они снова вместе, даже женятся второй раз.

Десять лет все было хорошо, супруги наслаждались творчеством и обществом друг друга. Но в 1951 году Фрида Кало серьезно заболела. Из-за гангрены ей ампутировали ногу. Но Кало нашла в себе силы присутствовать на своей первой персональной выставке, правда, лежа на кровати посреди зала. А в 1954 году художница скончалась. Полностью разделявшая политические взгляды своего мужа, Фрида завещала похоронить ее в индейском платье, накрыв гроб красным флагом с серпом и молотом. Диего Ривера пережил любимую супругу всего лишь на три года.

Литература:

Осповат Л. «Диего Ривера», М., 1969 г., ЖЗЛ.
Леклезю Ж. «Диего и Фрида», Колибри, 2006.
Эрера Х. «Фрида Кало», Эксмо, 2007.

Подготовила Наталья Григорьева

Проект «Преображение»

Участница нашего преобразования – Дана Ишкова. Дана впервые приняла участие в подобном конкурсе и неожиданно для себя победила как раз перед поездкой в Австрию, где она представит на международной выставке казахстанскую мясную продукцию от компании «Еткон». Пожелаем ей удачи!
Дана – молодая мама, и все свободное время проводит со своим двухлетним сыном.



О причёске

У нашей героини были длинные русые волосы и челка, она попросила сделать ей причёску покороче и подобрать новый цвет волос. Наш мастер Ерлан Утебаев взял за основу стрижку каре, покрасил волосы в один тон, придав им тёплый светло-коричневый оттенок, в завершение слегка завил кончики волос. После стрижки Дана сразу почувствовала себя обновленной и легкой.

О макияже

На этот раз в нашем проекте приняла участие профессиональный визажист школы Make up goom Виктория Михайловская. Виктория преподает курсы макияжа «для себя», обучает желающих правильной технике нанесения макияжа и помогает своим ученицам разобраться в мире декоративной косметики. Виктория, оценив исходные данные нашей героини, решила создать весенний романтический макияж в коричневой гамме, с акцентом на ее красивые зеленые глаза. Макияж по традиции начали с очищения тоником Make up remover lotion, после этого нанесли дневной крем-сорбет Hydra life (все Dior). Затем нанесли базу под макияж, тональный крем, рассыпчатую пудру и в конце все закрепили компактной пудрой более темного оттенка (все Make up factory). На яблочки щек положили розовые румяна для создания рельефа и придания лицу свежего и отдохнувшего вида. После этого поработали с формой и цветом бровей, используя специальные тени. Перейдя к глазам, нанесли базу под тени, потом коричневым мягким карандашом для глаз прокрасили веко и тщательно все растушевали, затем на подвижное веко нанесли тени из коричневой палитры, добавили мерцающих теней для сияния. Интересным решением было использование зеленого карандаша для нижнего века, это придало зеленым глазам насыщенности и яркости. Финальный штрих: тщательно прокрасили ресницы удлинняющей тушью Nupnose от Lancome. Глаза Даны заискрились и засияли, как изумруды! На губы нанесли увлажняющую помаду с мерцанием персикового оттенка, на центр губ положили блеск для объема.

Образ для Даны выбрали
весенний и легкий: изящное
шифоновое платье
с оригинальным принтом
с желтыми и черными
вкраплениями. К платью
подобрали желтые босоножки
на шпильке и яркую
желтую сумку. Дана образ
понравился, оказалось,
что она очень любит платья.

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

Мира Кайрат

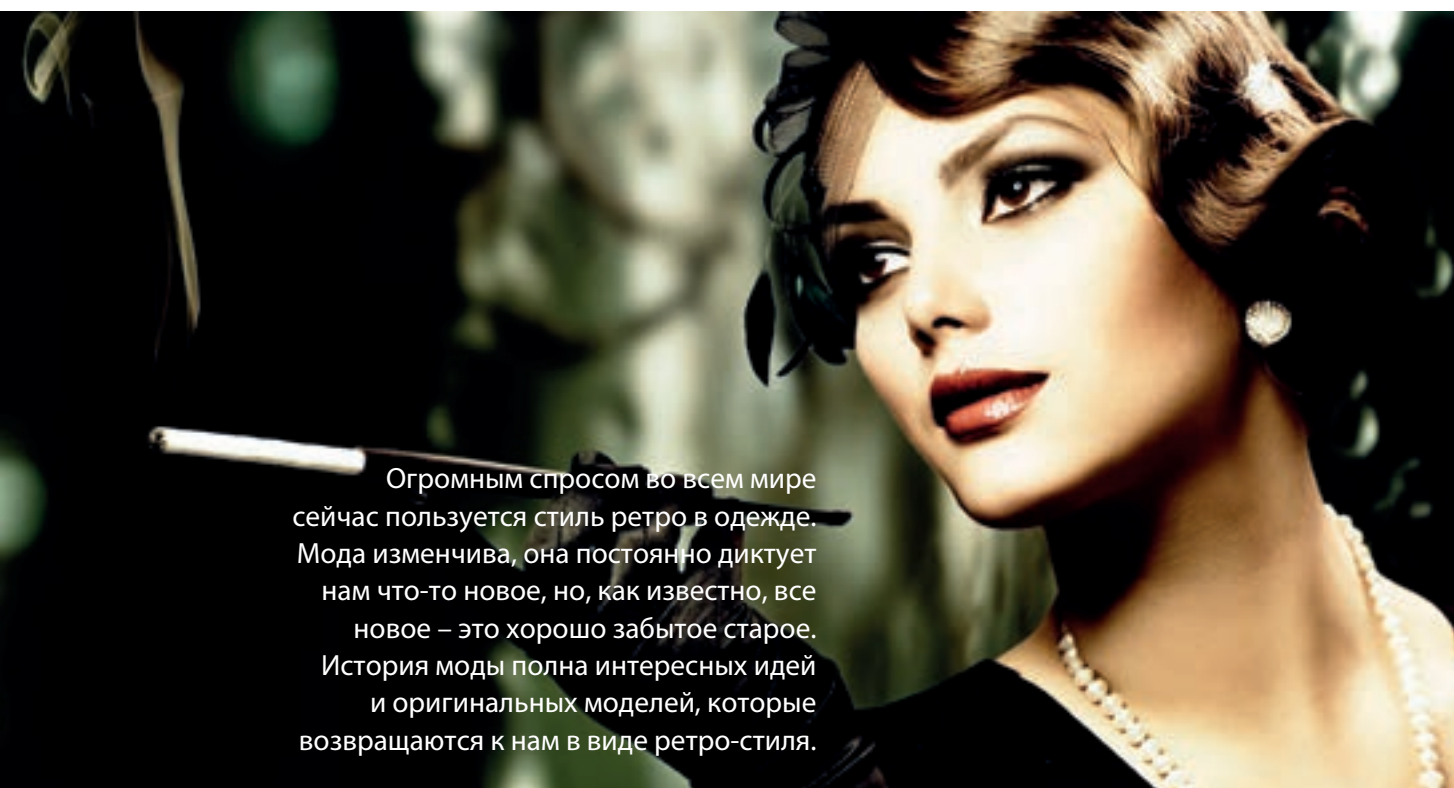
10 990
тг

14 990
тг

10 990
тг

Ретро-мода:

дань прошлому или актуальный тренд?
Как не выглядеть старомодно?



Огромным спросом во всем мире сейчас пользуется стиль ретро в одежде. Мода изменчива, она постоянно диктует нам что-то новое, но, как известно, все новое – это хорошо забытое старое. История моды полна интересных идей и оригинальных моделей, которые возвращаются к нам в виде ретро-стиля.

Любовь к ретро-моду и желание добавить в свой гардероб одежду в ретро-стиле обязывает модниц соблюдать правила, которые помогут им выглядеть оригинально и стильно. Нужно помнить, что всего лишь один неуместный аксессуар или небрежно подобранный ансамбль превратит трендовый наряд в безвкусный. Главное правило актуальной ретро-моды: костюм должен быть стильным, а не старомодным! Возраст фасона или модели одежды должен выглядеть как плюс и явное преимущество, добавляющее изюминку и эффектность в ваш неповторимый образ. В связи с этим можно выделить несколько основных правил, которые помогут удачно вписать ретро-наряды в ваш гардероб.

Итак, как правильно одеваться в ретро-стиле:

1. Прежде всего, совершенно необязательно, чтобы все компоненты вашего костюма были в ретро-стиле. Для создания эффектного и интересного, а главное, гармоничного и сбалансированного наряда достаточно одного-двух элементов. Конечно, если вы собираетесь на ретро-вечеринку, то

в этом случае вполне резонно продумать свой наряд до мелочей, однако если такая вечеринка не входит в ваши планы и задача ретро-фасона – «освежить» и разнообразить образ, то одеваться с ног до головы в ретро вовсе не обязательно. А в большинстве случаев и противопоказано. Для повседневного ношения все же необходимо выбирать более мягкие и, можно сказать, компромиссные варианты, сочетая ретро-модели с современными вещами.

2. Желательно не сочетать вещи из разных ретро-стилей, создавая эклектичный и противоречивый образ. Более того, надевая вещи в стилистике разного времени, необходимо быть абсолютно уверенной в том, что такое сочетание будет выглядеть стильно. Лучше все же сочетать вещи в каком-то одном выбранном ретро-стиле. Можно посмотреть фильмы, фотоальбомы или модные стилизованные фотосессии, чтобы точно знать, что вписывается в тот или иной ретро-стиль, а что нет. Конечно, это правило является не аксиомой, а скорее делом хорошего вкуса и чувства стиля.

3. Необязательно одеваться так постоянно, каждый день. Более того, иногда ретро-стиль бывает просто неуместен. Как правило, он не является определяющим, базовым стилем гардероба, каким, к примеру, могут быть деловой, классический, спортивный или стиль casual. Ретро-мода тем и хороша, что она абсолютно необязательна. Она совершенно не навязывает себя и скорее относится к таким современным модным направлениям, которые всегда наполнены приятными ощущениями и сладкими нотками ностальгии. Создайте свой яркий и экстравагантный ретро-образ и поразите всех на вечеринке, в клубе или на торжественном вечере. Ретро-мода – это стремление разнообразить наш гардероб за счет лучших и самых удачных образцов моды прошлого.

4. Сочетайте одежду в ретро-стиле с современными аксессуарами и наоборот. Это очень простое, но вместе с тем очень удачное и актуальное правило. Такие комбинации практически всегда выглядят оригинально, интересно и стильно. Многие ретро-фасоны отлично смотрятся, если к ним добавить современные аксессуары или стильную бижутерию. Винтажные аксессуары, в свою очередь, несомненно, добавляют современному наряду шика и эффектности. Взять, к примеру, изящную винтажную сумочку из бисера 30–40-х годов. В сочетании с современным платьем она поможет создать великолепный, утонченный и незабываемый образ. Под винтажем в моде и дизайне обычно подразумевают оригинальную, дизайнерскую вещь предыдущего поколения, в которой четко просматривается «писк моды» и пик стиля времен ее создания. Чаще всего винтажные вещи являются предметом коллекционирования.

5. Если вы чувствуете, что ретро-вещь вам не идет, то лучше ее не надевать. Не важно, является ли ретро-одежда красивой и стильной сама по себе, а важно, идет ли эта одежда лично вам. Как известно, плохой вкус, отсутствие чувства меры и критического взгляда убивает всякий стиль, а в случае с ретро еще и делает вас смешной.

6. Если вы любите ретро и решили сшить себе что-нибудь из моды прошлых лет, то выбирайте для изготовления таких вещей современные ткани. Красивый силуэт, удачный фасон, стильная модель в современном исполнении требуют актуальных материалов. Иначе вы будете выглядеть попросту старомодно, а не модно и стильно. Более того, современные ткани зачастую лучше сидят и из них легче шить. В данном случае исключение составляют винтажные вещи.

7. В некоторых случаях удачно подчеркнуть и дополнить выбранные ретро-вещи и аксессуары поможет соответствующий макияж и причёска. Это достаточно рискованный шаг. Главное в данном случае, как и в случае с аксессуарами, – не переборщить. Для гармоничного и законченного, цельного образа всего должно быть в меру и в необходимой пропорции.

Следует помнить, что ретро-мода – это не точная копия оригинала, а скорее стилизация, особая интерпретация того, что было модным когда-то. Ретро-стиль настолько многолик и разнообразен, что каждая женщина может найти для себя удачные варианты, которые будут на ней хорошо сидеть и утолят сильное желание приобщиться к актуальной ретро-моды.

Многие прекрасные фасоны дошли до современной моды практически без изменений, сохраняя нежный и легкий отпечаток своего времени. Элементы моды прошлого века применяются современными дизайнерами очень изящно и ненавязчиво, стиль не копируется полностью, а отбираются лишь самые лучшие и привлекательные детали.

Я хочу обратить ваше внимание на ретро-фасоны платьев, которые не выйдут из моды, пожалуй, никогда. Все эти платья гениальны по своей сексуальности, элегантности и простоте. Ничего лучшего придумать невозможно! Несмотря на то, что эти фасоны появились довольно давно, они не теряют актуальности и могут быть одним из блестящих образцов ретро-стиля в вашем гардеробе. Надеюсь, что каждая читательница найдет из этого списка что-нибудь оптимальное и подходящее для себя.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Невозможно рассказывать о гениальных ретро-платьях, не начав с маленького черного платья. История его возникновения весьма печальна. Коко Шанель создала его в середине двадцатых годов прошлого столетия как траурное платье по случаю трагической гибели возлюбленного. Таким образом, нашла выход ее боль от утраты любимого человека, ведь, не будучи его женой, она не могла носить траур официально.



ПОДИУМ

Однако довольно скоро все забыли о траурной предыстории этого платья, а оно само стало визитной карточкой Коко Шанель. Незамысловатый и сдержанный фасон пришелся по вкусу многим, и маленькое черное платье нашло миллионы поклонниц во всем мире.

Оно было удобным, демократичным и позволяло женщине чувствовать себя самой собой. Более того, этот фасон фактически изменил представление о женском гардеробе и был настолько удачным, что подходил женщинам с любой фигурой. Аутентичный фасон представлял собой закрытое платье Н-образного силуэта, с заниженной талией, вырезом лодочкой, длинными узкими рукавами, длиной ниже колена и отсутствием дополнительных декоративных деталей. Следует также заметить, что ранее женщины не слишком жаловали одежду черного цвета. Черные платья всегда свидетельствовали о некоем неблагополучии или несчастье. Дизайнер, по сути, реабилитировала черный цвет, сделав его модным и универсальным.

Немного позднее Юбер Живанши преобразовал гениальный фасон, придуманный Шанель, и именно в таком платье предстала Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани» в 1961 году. С тех пор это платье стало поистине культовым.



Гениальность маленького черного платья была и есть в исключительной простоте и незамысловатости внутренней идеи. Его концептуальность состоит в универсальности, лаконичности форм и бесконечной элегантности. Это тот утонченный, сдержанный и изящный наряд, который может позволить себе каждая женщина.

Во времена Коко Шанель к элегантности и изяществу стремились все женщины, несмотря на возраст и достаток. Но далеко не каждая могла позволить себе дорогое платье. Легендарная Шанель, открыв

фактически «формулу элегантности», дала женщинам даже самого скромного достатка возможность выглядеть нарядно и эффектно. Стоило только добавить к маленькому черному платью аксессуары, и оно представало совершенно по-новому. Оно фактически служило основой для создания различных образов: элегантной и деловой дамы или эффектной и роскошной светской львицы.



Вариантов этого фасона превеликое множество. Маленькое черное платье – гениальное ретро, которое стало вечной классикой мира моды! Спасибо большое, Коко Шанель!

ПЛАТЬЕ «А-ЛЯ СЭК-ЛИНИ» 20-Х ГОДОВ XX ВЕКА

Кому из нас не нравится простое платье на бретельках? Такое платье, в зависимости от того, из чего оно сшито и какие аксессуары к нему подобраны, может справляться с любой ролью, будь то вечернее, коктейльное, легкое летнее, пляжное платье или вообще ночная сорочка. Изначально ретро-фасон являл собой ровную рубашку, фактически прямоугольник, сшитый по бокам, без рукавов, с открытыми плечами, на бретельках, с глубоким круглым или треугольным вырезом в области декольте и на спине, длиной чуть ниже колена.



Такое платье могло быть подпоясано на бедрах ремешком. Линия талии ровная и в большинстве случаев заниженная – она, по сути, опускалась на бедра, а лиф платья визуально удлинялся. Фактическое отсутствие линии талии характерно практически для всех платьев того времени.



Кумиром многих женщин того периода была Грета Гарбо. Независимая, смелая и талантливая, она была символом эпохи расцвета женской эмансипации и феминизма. Женщины того времени стремились осваивать мужские профессии, курили, увлекались джазом и танцами, упивались своей свободой, занимались спортом и даже заимствовали вещи из мужского гардероба. Они стремились отказаться от пола, и в моду вошли мальчишеские фигуры: без бедер, груди и иных признаков женственности; тогда же стали модны и короткие прически. Вполне естественно, что мода реагировала на эти идеи путем создания таких фасонов платьев, которые бы подчеркивали эту провозглашенную «бесполость».

Несмотря на простоту форм, такие платья до сих пор смотрятся свежо и элегантно.



ПЛАТЬЕ А-ЛЯ МЭРИЛИН МОНРО

Все мы помним культовую фотографию Мэрилин Монро в развевающемся белом платье, в котором она предстает в образе роковой, женственной и потрясающей красавицы, соблазнительной и соблазняющей блондинки. Этот фасон платья абсолютно точно можно назвать гениальным. Он всегда смотрится роскошно и эффектно. Вероятнее всего, это наиболее удачный ретро-фасон для вечерних нарядов. Появившись в таком платье в 1955 году на киноэкранах, Мэрилин Монро принесла ему мировую известность и популярность. Этот фасон придумал голливудский дизайнер Уильям Травилла.

Для такой модели ретро-платья характерна открытая спина, завышенная талия, V-образный вырез, длина ниже колена; также красиво и женственно выглядит длина в пол. Подходящий материал – шелк, шифон, гофрированный шифон. Следует помнить, что, выбирая вариант юбки для такого платья, нужно учитывать параметры своей фигуры, так как плиссе добавит объема широким бедрам.



Надевая на себя платье, прототипом которого является легендарный ретро-фасон, каждая женщина почувствует себя привлекательной, невероятно женственной и сексуальной.

(Продолжение следует)

Мира Кайрат



Чтобы помнили...

9 мая, в день празднования 70-летия Великой Победы во Второй мировой войне, миллионы людей соберутся у памятников павшим героям, чтобы возложить цветы и очередной раз склонить головы перед великим подвигом во имя мира... Мы с вами отправимся на Мамаев курган, к одному из самых величественных мемориальных комплексов, существующих на всем постсоветском пространстве. Но сначала вспомним события, в честь которых был воздвигнут этот уникальный памятник.

В мировой истории есть события, память о которых будет жить всегда, как бы ни менялись политические воззрения людей, какими бы ни становились взаимоотношения государств и народов. Ведь историю, как и родителей, не выбирают.

К числу таких важнейших и значимых событий относится Сталинградская битва, длившаяся 200 ночей и дней, – одна из самых кровопролитных в истории человечества. Это было грандиозное, небывалое по своим масштабам сражение, в котором на отдельных этапах участвовало с обеих сторон более 2 миллионов человек, около 30 тысяч орудий и минометов, более 2 тысяч самолетов и такое же количество танков.

Перед началом боев за Сталинград противник имел около 270 тыс. солдат и офицеров, 3 тыс. орудий и минометов и около 500 танков. Их поддерживали до 1200 боевых самолетов 4-го воздушного флота. Советские войска на сталинградском направлении насчитывали 160 тыс. человек, 2,2 тыс. орудий и минометов и около 400 танков. То есть враг имел значительное превосходство. Жители города и всей Сталинградской области оказывали помощь советским войскам. До 50 тысяч сталинградцев вступили в ряды народного ополчения. На территории области, временно оккупированной врагом, действовало 39 партизанских отрядов и диверсионных групп. Для борьбы с диверсантами и воздушными десантами противника было создано 80 истребительных

батальонов, насчитывавших 11 тысяч бойцов. К началу обороны города было построено до 2750 км окопов и ходов сообщения, до 1860 км противотанковых рвов, оборудовано до 85 тыс. позиций для огневых средств. Рабочие сталинградских заводов в условиях непрерывных бомбардировок с воздуха и под жесточайшим артиллерийским обстрелом (а оборона города длилась ни много ни мало 125 дней) давали фронту танки, пушки, минометы (включая реактивные), боеприпасы и снаряжение. Это был поистине массовый героизм. Советские солдаты защищали каждую улицу, каждый дом, буквально каждую пядь своей родной земли. Ни днем, ни ночью не смолкали орудия; не зная отдыха и сна, отстаивали защитники Сталинграда этот священный город. Битва за «Высоту 102» (так назывался тогда Мамаев курган) длилась 135 суток из всех 200 дней Сталинградской битвы. Склоны кургана были настолько изрыты бомбами и минами, что даже в снежные дни он оставался черным. Снег тут мгновенно таял, перемешиваясь с землей от огня артиллерии. Плотность огня была колоссальной: на один квадратный метр земли приходилось от 500 до 1250 пуль и осколков. Здесь же, на Мамаевом кургане, 26 января 1943 года успешно завершилась операция «Кольцо», в результате которой 6-я немецкая армия была разделена на две группировки, а 2-го февраля битва за Сталинград была завершена, и советские войска перешли в контрнаступление.

Победоносный исход Сталинградской битвы имел большое военно-политическое значение. Она внесла решающий вклад в достижение коренного перелома как в ходе Великой Отечественной, так и всей Второй мировой войны.

О величии бессмертного подвига героических защитников Сталинграда напоминает памятник-ансамбль «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом кургане. Памятник создавался под руководством известного скульптора Е.В. Вучетича в 1959–1967 гг. Весь мемориальный комплекс занимает территорию в 26 гектаров. Это огромная архитектурно-скульптурная композиция, связанная общим замыслом и идеей. Протяженность всего комплекса от подножия до вершины холма составляет 1,5 километра. Памятник составлен из архитектурных звеньев, как бы нанизанных на общую ось. По мере подъема на курган появляются все новые составляющие величественной композиции.

На торжественном открытии памятника руководитель проекта Е. Вучетич так объяснил замысел авторов мемориала: «Что нам хотелось сказать людям этим памятником на историческом Мамаевом кургане, на месте кровавых битв и бессмертных подвигов? Мы стремились передать несокрушимый моральный дух советских воинов, их беззаветную преданность Родине. Памятник героям Сталинградской битвы – это памятник величайшему историческому событию... И потому мы искали масштабные, особо монументальные решения и формы, кото-



Торжественное открытие

рые, на наш взгляд, позволили бы наиболее полно передать размах массового героизма... Такое содержание не могло быть воплощено в обычном типе памятников, представляющих однофигурную или многофигурную композицию на постаменте. Именно памятник-ансамбль как высшая форма монументального искусства раскрывал смысл и значение Сталинградской битвы».

Мемориальный комплекс открывается вводной композицией-горельефом «Память поколений». Это многофигурная скульптура, представляющая собой каменную стену, где изображены люди с венками,



цветами и приспущенными знаменами, идущие отдать почести героическим защитникам Сталинграда. По замыслу авторов, это шествие является символическим отображением того, что память о великом подвиге будет передаваться из поколения в поколение.



Входная площадь

Здесь же находится мемориальная стела, на которой высечено: «Пройдут годы и десятилетия. Нас сменят новые поколения людей. Но сюда, к подножию величественного монумента победы, будут приходить внуки и правнуки героев. Сюда будут приносить цветы и приводить детей. Здесь, думая о прошлом и мечтая о будущем, люди будут вспоминать тех, кто погиб, защищая вечный огонь жизни».

По широкой лестнице, ведущей от Входной площади, мы попадаем на Аллею пирамидальных тополей, которая выводит к монументу «Стоять насмерть!». Из огромной глыбы высечена фигура воина-богатыря, вставшего на защиту родного города. Весь его облик пронизан ненавистью к врагу, непреклонной решимостью, несокрушимой силой, мужеством и волей к победе. Это обобщенный об-



Площадь «Стоявших насмерть»

раз советского воина-победителя. Своим телом он закрывает Родину-мать, которая расположена за его спиной. У основания монумента надписи: «Ни шагу назад!», «Стоять насмерть», «За Волгой для нас земли нет», «Каждый дом – это крепость», «Не посрамим священной памяти». С такими словами шли в бой героические защитники Сталинграда, сражаясь за родную землю. Уже после окончания Великой Отечественной войны маршал Советского Союза В.И. Чуйков писал в своих мемуарах: «Я, как бывший командующий 62-й армии, со всей ответственностью заявляю, что Сталинград мог быть взят противником лишь при одном условии: если бы все до одного солдата погибли. Мы дали клятву: «Стоять насмерть!» От этой клятвы нас могла освободить только смерть».

Далее мы вступаем на гранитную лестницу, ведущую к Площади Героев. По обеим сторонам лестницы тянутся Стены-руины. Их высота достигает 18 м, длина – 46 м. Это каменная книга и героическая



Аллея тополей

летопись сражения. Яркими образами и надписями Стены-руины воссоздают атмосферу той эпохи. За каждой из надписей – чья-то судьба, чей-то подвиг, чей-то героизм и беззаветная верность клятве отстоять родной Сталинград. Мы слышим звуки музыки, мужественные голоса, слова приказа, песни военных лет, грохот боя и хорошо знакомый голос диктора Юрия Левитана, передающего сводки Советского информбюро. Левая сторона Стен-руин посвящена клятве сталинградцев, правая – самой Сталинградской битве. Многие изображенные эпизоды и сцены имеют документальное подтверждение событий, воспроизводят реальные лица, документы, призывы и т.д.

Между Стенами-руинами и подпорной стеной с монументальным рельефом находится Площадь Героев. Площадь разрезана огромным прямоугольным бассейном, который в летнее время заполняется водой. С левой стороны развернулось стомет-



Стены-руины

ровое знамя с надписью: «Железный ветер бил им в лицо, а они все шли вперед, и снова чувство суеверного страха охватывало противника: люди ли шли в атаку, смертны ли они?!» Справа – шесть скульптурных композиций, посвященных подвигам сталинградцев. Завершается Площадь Героев подпорной стеной, площадь которой около 1 тыс. кв. м (длина – 160 м, высота – 10 м). На ней в виде отдельных картин-эпизодов в рельефном изображении воспроизведена история наступления советских войск под Сталинградом. Мы видим картины пленения немецких генералов и солдат, радость победы, митинг победителей.

Отсюда, через вход в стене с монументальным рельефом, путь ведет в Зал Воинской славы. Это цилиндрической формы здание, внутренний диаметр



Площадь Героев

которого 42 м, высота 13,5 м. В центре потолка – круглый проем диаметром 11 м, с приподнятым железобетонным перекрытием. На фоне золотой смальты по всему периметру стены круглого зала свисают 34 символических красных знамени с траурной каймой, выполненные также из золотой смальты. На этих мозаичных знаменах – имена воинов, павших в Сталинградской битве. Над знаменами – широкая георгиевская лента с надписью: «Да, мы были простыми смертными, и мало кто уцелел из нас, но все мы выполнили свой патриотический долг перед священной матерью-Родиной!»

На потолке – изображения орденов. В центре зала – пятиметровая скульптура-рука, держащая факел с огнем Вечной славы. Пламя тихо колыхается под звуки величественной и печальной музыки Р. Шумана, и всякий, имеющий душу, чувствует в этом зале, насколько велика боль утраты, какой невообразимо огромной ценой была достигнута победа...



Подпорная стена

Выход из Зала Воинской славы приводит на Площадь Скорби. Здесь расположена фигура скорбящей матери, на руках которой – погибший воин. Лицо его накрыто боевым знаменем – символом последних воинских почестей. Голова женщины склонена, она оплакивает погибшего, а вместе с ним и всех, кто отдал свою жизнь ради победы. В этом монументе словно собран воедино образ всех женщин, у которых война отняла сыновей, мужей, отцов. У основания монумента располагается небольшой бассейн – озеро слез. Здесь, на Площади Скорби, в 1982 году был похоронен легендарный командующий 62-й армии маршал Советского Союза Василий Иванович Чуйков.

От Площади Скорби начинается подъем на вершину кургана, к основанию главного монумента – «Родина-мать зовет!». Вдоль серпантина, в холме, – перезахороненные останки 34 505 защитников Сталинграда, а также 35 гранитных надгробий Героев



Зал Воинской славы

Советского Союза – участников Сталинградской битвы.

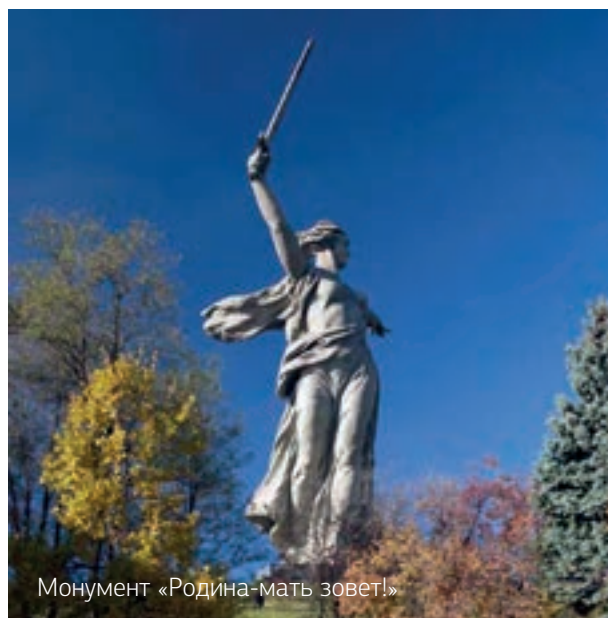
Статуя Родины-матери сделана из 5500 тонн бетона и 2400 тонн металлических конструкций. Высота всего памятника – 85 метров, высота самой скульптуры – 52 метра. Меч в руке Родины-матери весит 14 тонн и имеет длину 33 метра. В нем сделаны специальные отверстия для уменьшения напора ветра и обеспечения большей безопасности всей скульптуры. Высота постамента, на котором установлена скульптура, всего два метра, но фундамент уходит в глубину на 16 метров. Для укрепления фундамента было насыпано 150 тысяч тонн земли. Железобетонный каркас, внутри состоящий из отдельных ячеек-камер, держится на размещенных внутри скульптуры натянутых канатах весом по 60 тонн каждый.



Площадь Скорби

От подножия Родины-матери открывается вид на весь памятник-ансамбль. Родина-мать величественно возвышается над Волгоградом как символ вечной памяти о Великой Победе.

Кроме мемориального комплекса на Мамаевом кургане, о памятных днях той далекой войны рассказывает музей-панорама «Сталинградская битва». В нем представлены фотографии, документы, вещи военного времени, среди которых снайперская винтовка сталинградского воина, шинель генерала В.А. Глазкова со 160 пулевыми и осколочными пробоинами; комсомольские и партийные билеты со следами прострелов, залитые кровью; боевые знамена частей и соединений, сражавшихся в Сталинграде; личные комплекты выдающихся полководцев и т. д. Панорама «Сталинградская битва» площадью в 2000 кв. м стала одной из крупнейших в мире и до сих пор остается единственной, написанной на тему Великой Отечественной войны.

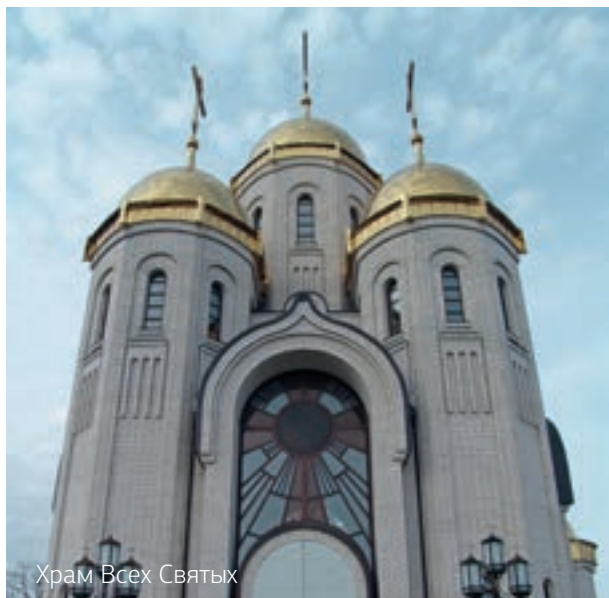


Монумент «Родина-мать зовёт!»

Сюжетом панорамы является заключительный этап Сталинградского сражения, когда советские войска выполняли операцию «Кольцо». Авторы передали героический дух времени, создали образ разрушенного, но победившего Сталинграда и обобщенный образ мужественных защитников города.

Рядом со зданием музея-панорамы находятся руины мельницы Гергардта и знаменитый Дом Павлова, последний защитник которого, узбекский колхозник Камолжон Тургунов, призванный на фронт в 1941 году, умер совсем недавно, 16 марта, на 93-м году жизни.

О защитниках Дома Павлова хочется сказать несколько слов. В течение долгих 58 суток около 30 бойцов обороняли этот четырехэтажный дом, который в своих донесениях фашисты называли «крепостью». Началось все с того, что сержанту Я.Ф. Павлову и рядовым В.С. Глущенко, Н.Я. Черноголову, А.П. Александрову было поручено разведать, есть ли в доме фашисты. Гитлеровцы начали атаку, но



Храм Всех Святых

четверо героев в течение суток держались до прихода подкрепления. На помощь им пришли пулеметный взвод лейтенанта И.Ф. Афанасьева, группа бронбойщиков старшего сержанта А.А. Собгайда, минометчики младшего лейтенанта А.Н. Чернышенко. Героическая оборона велась под не прекращавшимся сутками артиллерийским и минометным обстрелом. Дом был полуразрушен, но не сдан врагу. И только на 59-й день обороны началось наступление и враг был отброшен. Лишь трое из защитников этого дома погибли в той неравной битве, остальные выжили и продолжали громить врага до самой победы. Дом Павлова стал одним из первых восстановленных домов в городе. 4 мая 1985 года на торцевой стене дома со стороны улицы Советской открыта мемориальная стена-памятник с надписью: «В доме этом слились воедино подвиг ратный и трудовой».



Воинское мемориальное кладбище

Память о Сталинградской битве увековечена в названиях улиц и площадей многих городов не только бывшего Советского Союза, но и других государств. Некоторые иностранцы до сих пор не знают о существовании такого города как Волгоград, для них этот героический город так и остался Сталинградом. Вот что рассказывает об этом гид-переводчик Надежда Ложечкина, которая более 40 лет проводит экскурсии для иностранных туристов: «А ведь за границей никто не знает Волгоград, хотя и Сталинград тоже мало кто знает, в основном люди в возрасте. Как-то в самолете я познакомилась с французской стюардессой. Когда она узнала, что я из Сталинграда, начала расспрашивать, что и как. Я рассказала, она воодушевилась, сказала, что обязательно приедет с сыном в наш город, чтобы он все это увидел. Мне духу не хватило сказать, что нет такого города – Сталинград». А однажды два китайца спросили у экскурсовода: «Вы нам про Сталинград рассказываете, а у нас в командировочном удостоверении написано «Волгоград». Это другой город?» Когда же им объяснили, что название было изменено, они сказали: «Вы так вольно обращаетесь со своей историей».

Так вот, нам бы очень хотелось, чтобы мы с уважением относились к своей истории, какой бы она ни была. Очень жаль, что есть молодые люди, подобные одной 16-летней москвичке, которая очень расстроила экскурсовода, спросив: «Ну и где у этой бабы мяч? У нас так и говорят: баба с мячом». Это очень грустно, если не сказать больше. И очень грустно читать комментарии некоторых «патриотов», которые пишут, что Мамаев курган – это памятник великому подвигу славян. Очевидно, эти люди не знают или забыли, что плечом к плечу за Сталинград сражались русские, украинцы, белорусы, казахи, грузины и сыны других народов советской страны. Звание Героя Советского Союза в боях за Сталинград получили чеченец Ханпаша Нурадилов, азербайджанец Ази Асланов, татарин Ахмет-хан Султан, казах Нуркен Абдиров другие. В боях под Сталинградом сражался и погиб командир пулеметной роты учебного батальона 35-й гвардейской стрелковой дивизии испанец Рубен Ибаррури, сын знаменитой революционерки Долорес Ибаррури.

... В стене, расположенной на Площади Героев, замуровано послание к потомкам, которое нужно вскрыть 9 мая 2045 года, в день 100-летия Победы над фашистской Германией. Услышит ли новое поколение голос из прошлого? Не прервется ли связь времен? В свете происходящих сегодня событий трудно дать однозначный ответ на этот вопрос. Хотелось бы действительно верить, что память о подвиге наших отцов и дедов будет жить в веках, и наша с вами задача – чтобы не прерывалась связь поколений. Мы должны помнить свое прошлое во имя настоящего и будущего.

Подготовила Полина Шаповалова

У них не было выбора (животные на войне)

История человечества – это история войн. Увы, эта знакомая всем сентенция абсолютно справедлива. Испокон веку люди воюют. За место под солнцем, за власть, за богатство, за мировое господство... И всегда, в любой войне, люди вовлекали в боевые действия животных.



Памятник животным в Лондоне

Одними из первых, кого человек использовал в своих корыстных целях, были пчелы. Ученые полагают, что древние люди с помощью пчел отвоевывали понравившиеся им пещеры у враждующего племени. Сохранилась также старинная легенда, будто ассирийцы приручили пчел, которые реагировали на некие определенные звуки и летели в нужном направлении, в стан врага. Естественно, покусанный противник впадал в панику и обращался в бегство.

В XVIII веке многие корабли дальнего плавания держали в трюмах ульи с пчелами на случай, если кому-нибудь вздумается взять судно на abordаж. Только враг начнет атаковать – к нему на палубу сверху полетят ульи, а дальше... Одним словом, пчелы свое дело знают.

В годы Второй мировой войны в США придумали использовать летучих мышей в качестве поджигателей. Как известно, летучие мыши норовят спрятаться где-нибудь в пещерах. Эту их особенность и было решено использовать. К тельцам мышей крепились специально разработанные бомбы крохотного размера, животных помещали в контейнеры, крепившиеся к парашютам. В этих контейнерах сохранялась определенная температура, благодаря ко-

торой мыши пребывали некоторое время в спячке. Пролетая над японскими деревнями, американцы сбрасывали этот необычный десант, парашюты раскрывались, мыши пробуждались от спячки и летели к чердакам домов. Через несколько минут бомбочки взрывались, поджигая все вокруг. Но вскоре этот проект был свернут ввиду дороговизны и малой эффективности.

Крысы. А как же без них? Еще крестоносцы использовали способность этих грызунов переносить всякую заразу. Чуму, например. В укрепленную вражескую крепость с помощью катапульт забрасывались крысиный десант, и вскоре едва ли не все население крепости погибало от страшной болезни.

В годы Великой Отечественной войны фашисты использовали так называемых крысиных королей. В начале блокады Ленинграда на крыши домов посыпались невзрывающиеся бомбы. Оказалось, что в коробках были специально выведенные крысы-гиганты, которые могли подчинить своей воле более мелких ленинградских сородичей. Те приносили им еду, а власть переходила от крысы-короля к его потомку. В общем, быстро проголодавшись в условиях осады, не зная страха перед человеком,



На фотографии запечатлена одна из девяти африканских крыс, которая умеет находить мины

эти крысы методично уничтожали все запасы провизии. Обнаглевшие грызуны даже нападали на людей. Ситуация усложнялась еще и тем, что кошек в городе не осталось. Поэтому сразу после прорыва блокады в город были завезены в огромном количестве дымчатые кошки – лучшие ловцы крыс.

В некоторых странах крыс используют для поиска мин. Хороший нюх позволяет им быстро обнаружить мины, а маленький вес не дает подорваться. Найдя мину, крыса подает сигнал, а дальше – дело саперов.



Пернатых тоже использовали в войнах. Широко известна история о том, как княгиня Ольга отомстила древлянам за смерть своего мужа. Обманом она убедила жителей города Искоростень собрать ей в качестве дани по три голубя да по три воробья со двора. А вечером, привязав к каждой из птиц тряпочки с завернутой в них серой, дружина выпустила их на волю, предварительно подпалив эти тряпочки. Птицы вернулись каждая в свой двор, и за ночь весь город древлян был сожжен, а жители, в страхе выбежавшие из охваченного пламенем города, взяты в плен.

Во время Великой Отечественной войны голуби не только доставляли донесения, но и успешно сбивали вражеские самолеты. Идею ГЗС-7 («голубиных зажигательных снарядов») предложил Буденному в 1941 г. кандидат биологических наук А. Колосов. В основе «зажигательного голубя» лежала спрессованная из термитного состава призма весом 120–130 г. Такая пирамидка горела 15–20 секунд, давая пламя высотой до полуметра при температуре 3000 градусов, и могла прожечь железо толщиной 2,5 мм или дюралевую обшивку самолета. В том же году были сконструированы кассеты на 24 голубя в боевом снаряжении, которые планировалось крепить под фюзеляжем бомбардировщика СБ. Над объектом в немецком тылу кассеты открывали, и голуби вылетали в атаку. При этом из взрывателей ГЗС-7 выдергивались предохранительные чеки, и теперь достаточно было легкого прикосновения к металлу, чтобы термитная шашка сработала. Предварительно голубей приучали садиться на цистерны с горючим или вражеские самолеты. Для этого голубятню оборудовали под крылом трофейного «мессера», прямо на месте бензобака. Птица видела привычные предметы и после полета на бомбардировщике с облегчением садилась на смертельный «наест». В 1942 году под Брянском ГЗС-7 впервые применили на практике.

Для разрушения немецких танков использовались самые мелкокалиберные диверсанты – мыши. В любом танке всегда есть технологические отверстия, куда мышь способна пролезть без труда. Проникнув внутрь боевой машины, мыши выводили ее из строя, перегрызая электропроводку на двигателях. Самой успешной атакой мышей был сброс их на подразделения 22 германской танковой дивизии 18–19 ноября 1942 года под Сталинградом.

В разные годы военные прибегали также к помощи кошек, слонов, свиней и даже дельфинов, этих миролюбивейших созданий.

Но, пожалуй, наиболее часто использовались лошади. С тех самых пор, как человек приручил лошадь, она стала служить ему верой и правдой не



только в мирных целях, но и на полях сражений. В годы Второй мировой войны лошадям приходилось тащить по военным дорогам пушки, перевозить солдат, служить в партизанских отрядах и не только. Преимущество кавалерии было в том, что она может идти там, где никакая машина не пройдет, причем совершенно незаметно для противника, что позволяло удачно действовать во вражеском тылу. Пользовались лошадьми не только советские солдаты, но и немцы. Они даже умудрялись красить бока своих боевых коней в камуфляжные цвета для маскировки. А американцы изобрели специальный лошадиный противогаз.



Кроме лошадей, с самой лучшей стороны показали себя в бою и другие копытные. Например, ишак, несмотря на известную черту характера, в горах был просто незаменим. Конечно, грузоподъемность его невелика, в пределах 50–70 кг, но зато он неприхотлив в еде и спокойно может пройти по самым узким горным тропинкам. Во время войны на Кавказе советские и немецкие ослиные силы перевозили немало мин и снарядов.

Также в годы ВОВ партизанским отрядам приходилось использовать лосей, поскольку следы лошадей привлекали внимание врага. В зимнюю пору лось с успехом может перевозить всадников и тянуть сани: глубокий снег, в котором завязнет любая лошадь, ему нипочем. Еще одно достоинство сохатых в том, что в лесу, в своей родной стихии, они быстры и ловки, легко огибают толстые деревья, прут напролом через мелкий кустарник, а болот даже не замечают. Недостаток был лишь в том, что лоси плохо поддаются дрессировке, так что партизаны смогли ездить только на 20 из них.

Во время обороны Заполярья советские войска обратились к помощи северных оленей карибу.

Еще во время Финской войны комдив В.А. Фролов предложил применять в войсках оленей упряжки. Первые же попытки передвижения на оленях зимой 1940 года дали замечательный результат, и к началу Великой Отечественной были разработаны основные положения использования упряжек в армии. В ноябре 1941 года по решению Военного совета 14-й армии были сформированы три армейских оленьих транспорта. Каждый из них состоял из 1015 оленей, 15 оленегонных собак, 237 грузовых и 76 легковых нарт. Обслуживали транспорт 154 человека, в том числе 77 солдат-оленоводо-вод из числа местных жителей: они хорошо ориентировались в тундре, умели отыскивать ягельные пастбища. Своя оленетранспортная бригада была также у Северного флота, она обеспечивала действия морской пехоты.

В нарту запрягали по три-четыре оленя – веером, наподобие русской тройки. На нартах перевозились боеприпасы, орудия. Иногда нарты использовались как тачанки. За время войны оленями 14-й армии было вывезено с поля боя 10142 раненых и больных. Одиночные легковые нарты использовались офицерами связи для доставки срочных донесений. Олени служили даже в авиации: они подвозили к самолетам авиабомбы и патроны, эвакуировали из тундры аварийные машины. Для этого авиатехники разбирали самолет на части и грузили их на нарты. С 1941-го по 1944 год таким образом было вывезено 162 самолета.

Вряд ли мы ошибемся, если скажем, что самыми героическими животными, показавшими на войне чудеса храбрости, отваги и преданности, были собаки. Наиболее трагичной во время Великой



Отечественной войны была судьба собак-подорывников. Эти собаки-камикадзе бросались под гусеницы вражеских танков и неизменно погибали при взрыве. Советские войска использовали более 60 тысяч собак, прошедших специальную подготовку и снабженных укрепленной на спине в брезентовой

Пес Джульбарс



сумке взрывчаткой с взрывателем-антенной. За годы войны собаки-истребители уничтожили более 300 фашистских танков. Только во время Сталинградской битвы они сожгли целую танковую бригаду – 63 танка и две бронемашин. Стоит ли говорить о том, как переживали гибель своих питомцев солдаты-кинологи. К счастью, в октябре 1943 года «собачьи» отряды были упразднены. Уцелевших собак-подрывников переквалифицировали в саперов. Потери бойцов, действовавших с собаками, были в 8–10 раз меньше, чем среди обычных саперов, а скорость работы с собакой в 4–5 раз выше, чем с традиционным щупом и миноискателем.

Конечно, собак в Великую Отечественную не только взрывали. Псы вытаскивали раненых, подвозили на передний край боеприпасы, тянули телефонные кабели полевой связи и доставляли донесения. С 1939 по 1945 год было создано 168 отдельных «песных» воинских частей.

Нашлось применение собакам и в диверсионной работе. Их использовали в партизанских отрядах для подрыва железнодорожных составов. Так, 19 августа 1943 года на перегоне Полоцк – Дрисса собаки пустили под откос эшелон с боевой техникой и солдатами противника. В этом бою принимала участие овчарка по кличке Дина. Она отличилась также при разминировании города Полоцка: в одном из госпиталей собака обнаружила мину, оставленную немцами «в подарок» советским солдатам.

Наиболее известны имена нескольких собак, проявивших настоящий героизм в годы Великой Отечественной войны. Одна из них была даже награждена медалью «За боевые заслуги». Это Джульбарс, немецкая овчарка, служившая в 14-ой штурмовой инженерно-саперной бригаде. Благодаря отличному чутью Джульбарса было разминировано 7468 мин и более 150 снарядов на территории Чехословакии, Австрии, Румынии и Венгрии (с сентября 1944-го по август 1945 года). Он также участвовал в разминировании дворцов над Дунаем, соборов Вены и замков Праги. В самом конце войны Джульбарс

получил ранение, но это не помешало ему принять участие в параде Победы на Красной площади. Его пронес на руках командир 37-го отдельного батальона разминирования, кинолог, майор Александр Мазовер. Сам Сталин распорядился, чтобы собаку несли в его личном кителе. Это был знак уважения к заслугам героического пса.

Еще один герой-миноискатель – шотландский колли Дик, спасший тысячи жизней. Самая известная заслуга Дика в том, что он буквально за час до взрыва обнаружил в фундаменте Павловского дворца в Ленинграде 2,5-тонный фугас с часовым механизмом. Всего за годы войны с помощью Дика было найдено и обезврежено около 12 тысяч мин.

Собака-санитар по кличке Мухтар спас около 400 раненых бойцов, в том числе и своего проводника, ефрейтора Зорина, контуженного взрывом бомбы. А благодаря собаке-разведчику по кличке Джек было взято около 20 «языков», в числе которых был даже офицер из хорошо охраняемой крепости Глогау.

Подвигу наших четвероногих друзей посвящены книги, фильмы, стихи. Во многих городах им поставлены памятники. Один из наиболее известных – мемориал в Лондоне, открытый в 2004 году. Автор – скульптор Дэвид Бэкхаус. На огромной стене изображены барельефы лошадей, мулов, слонов, быков, голубей и даже светлячков. У каждого изображения был реальный прототип, когда-либо участвовавший в боях за Великобританию. На монументе высечена надпись: «Животным на войне. Этот памятник посвящен всем тем животным, которые сражались и погибали вместе с британскими военнослужащими и их союзниками во все времена. У них не было выбора».

Отмечая памятные даты военной истории нашей страны и знаменательные мировые даты, мы заслуженно вспоминаем героев – рядовых, офицеров и генералов. Но нельзя забывать, что рядом с людьми на войне сражались и гибли безвестные и бессловесные герои – животные. И они заслужили право на добрую память и почести. В 1943 году основательница английской организации PDSA (Народный госпиталь для больных животных) Мария Дикин учредила специальную воинскую награду для животных – она так и называется «Медаль Марии Дикин» и равнозначна высшей военной награде в Англии – Кресту Ордена Виктории. Награждают ею животных, которые вместе с людьми принимают участие в войнах. Медаль сделана из бронзы и изображает лавровый венок с надписями For Gallantry (англ. «За мужество») и We Also Serve (англ. «Мы тоже служим»). Из 53 медалей Дикин, присужденных в годы войны, 18 достались собакам, 3 – лошадям, 1 – кошке и 31 – голубям.

Подготовила Оксана Белых

ТЕЛЯЧЬЯ ВЫРЕЗКА НА ГРИЛЕ

Редакция журнала ЭМИТИ Pharm
выражает благодарность
за проведение фотосъемки ресторану

САРАЙ

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

Ингредиенты:

Телячья вырезка – 200 г
Перец, соль
Масло подсолнечное
Баклажаны
Сухари

Довольно трудно представить себе, что кто-нибудь сможет отказаться от мягкой, сочной телятины, приготовленной на гриле. Потому мясные стейки популярны и пользуются большим спросом в многочисленных ресторанах и барах. Однако можно не посещать места общественного питания, а приготовить стейк самому. Это совсем несложно. Вы убедитесь, что приготовить это чудесное мясное блюдо достаточно просто. Однако хотелось бы вас предупредить: использовать мясо нужно исключительно в свежем виде. Нельзя готовить стейк из размороженного или несвежего мяса, так как в этом случае выйдет все что угодно, только не стейк. Качество приготавливаемого блюда зависит также от возраста животного: чем моложе мясо, тем оно вкуснее.

Телячью вырезку режем на куски поперек волокон, заправляем перцем, обжариваем на стейк-гриле. В качестве гарнира используем баклажаны в кляре и в сухарях, обжаренные во фритюре.

На самом деле гарнир может быть любым, какой вам больше нравится, или из тех ингредиентов, которые у вас есть под рукой. Лучше всего подойдут запеченные овощи.





Ингредиенты:

Сердце куриное – 150 г
 Соус «бальзамик»
 Листья салата «ромейн» – 60 г
 Айсберг – 60 г
 Руккола – 100 г
 Пармезан блок – 20 г
 Черри – 100 г
 Масло оливковое – 50 г
 Капуста брокколи – 120 г
 Яйцо перепелиное – 1 шт.
 Красный лук – ½ шт.

Вот и наступили по-настоящему теплые дни, и очень хочется как можно больше свежих овощей. Предлагаем вашему вниманию необыкновенный салат с большим количеством разнообразных как по цвету, так и по текстуре овощей. Особую пикантность этому салату придает то, что он теплый. Как правило, о горячей составляющей для салатов вопросов не возникает. Разные бывают варианты, но самое лучшее – потроха: печень, сердце, желудок. В нашем случае куриное сердце – самый главный ингредиент. Для того чтобы вкус получился насыщенным и изысканным, неплохо сначала подержать сердечки в маринаде: немного хереса или сухого martini смешать с соевым соусом, добавить чеснок, тертый имбирь и черный перец. Все перемешайте и оставьте куриные сердечки мариноваться хотя бы пару часов, а лучше – всю ночь.

Затем высушить их салфетками, отправить на сковородку и быстро обжарить на растительном масле, чтобы шипели, жарились и покрывались яркой корочкой, а не вяло томились. Можно добавить немного маринада, протушить, затем прибавить огонь и обжарить до готовности.

Для теплого салата листья – очень важный момент. Листья должны быть свежими, хрустящими и чтобы в соприкосновении с теплыми ингредиентами не свернулись, не смялись. Немного айсберга – он даже названием подходит, и свежести в нем больше всего, и еще рукколы – чтобы перчило. Выкладываем сначала на блюдо все отобранные листья, прямо на них – сердечки. Одни – свежие, прохладные, другие – горячие. Но салат еще должен обрасти деталями: порезанный красный лук, брокколи, тертый сыр. Украшаем разрезанными на половинки помидорами черри и перепелиным яйцом.



Приятного аппетита вам желает
 Алексей Ключев



МАЙ-2015



Овен

(21.03-20.04)

Май пройдет неторопливо, и вам ничего не останется, как сбавить обороты. Звезды советуют не торопить события, действовать сдержанно и неспешно.

Не исключено, что первая декада месяца будет посвящена отдыху, делам личного, семейного характера. Вторая и третья декады месяца более активны, однако конкретных, практических результатов могут так и не принести. Происходящие события могут не иметь яркого характера, все будет идти достаточно вяло, с досадными задержками и проволочками. Не исключено, что ваши смелые идеи войдут в противоречие с существующими обстоятельствами. Только в июне удастся преодолеть нестыковки и привести свои идеи к логическому завершению.



Телец

(21.04-21.05)

После тревог прошлых месяцев май покажется спокойным и неторопливым. В первой половине

месяца личные интересы будут явно превалировать над профессиональными делами. Во второй половине возможно длительное обсуждение спорных финансовых вопросов, но в июне вы сможете разрешить большую часть возникших противоречий. В целом же беспокойные времена остались позади, а впереди – конструктивная работа, поэтому спокойней относитесь к задержкам, вполне возможным в этом месяце, действуйте медленно и не пускайте ничего на самотек. Вполне вероятны встречи со старыми друзьями, проживающими в другом городе или стране, удачные поездки.



Близнецы

(22.05-21.06)

В мае в социальной и профессиональной сфере вы не сможете делать того, что хотите и когда хотите. Однако можно заняться собой,

навести порядок в мыслях и чувствах. Май благоприятен не для действий, а для размышлений. Вы можете пребывать в нерешительности относительно будущих планов и новых проектов. Возможно, что большую часть времени вы будете заниматься домашними и семейными делами. Хорошо бы взять небольшой отпуск и отдохнуть. В отношении финансов этот месяц скорее нейтрален: расходы вполне предсказуемы, а доходы малы. Однако возможна поддержка родителей, старших членов семьи.



Рак

(22.06-22.07)

Май будет именно таким, каким вы его и задумали. Первая декада месяца благоприятна для поездок – как на близкие, так

и на дальние расстояния. Неисправимые трудоголики могут совместить приятное с полезным: в тесной дружеской компании обсудить профессиональные дела и получить хорошую поддержку. Вторая половина месяца – время достаточно неопределенное. В этот период возможны трудности в общении, бумажная волокита, появление недоброжелателей. Спокойно переждите это время, займитесь доработкой проектов, приведите в порядок дела, а также проанализируйте дальнейшее направление своих действий.



Лев

(23.07-23.08)

В мае у вас появится возможность проявить себя во всем блеске. Смело берите бразды правления в свои руки. В первой половине

месяца вы сможете привлечь в свои проекты новых компаньонов, партнеров. Не исключена успешная деловая поездка. Вторая половина месяца принесет некоторые разногласия с друзьями или высокими персонами. По их вине может затормозиться важный проект, а также возникнет сомнение в искренности и обязательности окружающих вас людей. Финансовая ситуация достаточно благоприятна, деньги поступают регулярно, и их количество несколько увеличится.



Дева

(24.08-23.09)

Звезды предсказывают вам деловые поездки, встречи, перемены. Служащему может мешать

двойственная политика начальства, а также противоречивая позиция кого-то из коллег. Постарайтесь быть последовательным и дисциплинированным. Уже в июне все спорные вопросы будут благополучно разрешены. Финансовое положение нестабильно. Май – время крупных расходов, которые в одном случае связаны с профессиональными делами, а в другом – с потребностями близких людей. Деньги в этом месяце будут поступать только из официальных источников. В мае ваше здоровье значительно улучшится, но это не повод, чтобы проверять его на прочность. Берегите себя, ведите здоровый образ жизни – и неприятности обойдут вас стороной.

Яна Сологерт, астролог



Весы

(24.09-23.10)

Сейчас самое время заняться собой, домом, семьей. В первой половине мая деловая жизнь замедляется, однако вторая половина месяца принесет много хлопот. Партнеры издалека могут вести себя крайне неопределенно, что приведет к задержкам в делах или к более серьезным проблемам. Имеющие давние юридические неприятности могут столкнуться с тем, что ситуация как бы зависнет в неопределенности. Используйте этот период для анализа поставленных задач, исправления ошибок прошлого, доработки старых проектов. Финансовая ситуация особой стабильностью не отличается, деньги будут уходить по всем возможным направлениям. Праздники, дети, близкие люди – и вот ваш кошелек к концу месяца изрядно опустеет.



Козерог

(22.12-20.01)

Май – прекрасный месяц для отдыха, встреч, впечатлений. Это время, когда ничего нельзя предугадать, но и бояться ничего не надо. Первую декаду вы можете провести в поездке, которая пройдет по-разному, в зависимости от ваших планов и целей. Не исключено, что какие-то важные мероприятия будут длительно обсуждаться, возникнет бумажная волокита. Расслабьтесь и не нервничайте: до начала июня решить ничего не удастся. Финансовая ситуация в мае может оказаться нестабильной. В первой половине месяца расходы будут естественным образом связаны с отдыхом, делами дома и семьи. Во второй половине возможны непредвиденные расходы. Ситуация выправится уже в июне.



Скорпион

(24.10-22.11)

В мае вы будете устойчивы, упрямы, консервативны, самодостаточны и уверены в себе. Первая декада мая – время встреч со старыми друзьями и знакомыми. Возможны поездки и встречи с людьми, которых вы не видели довольно долгое время. Вторая половина месяца – более сложное время: возникнут разногласия с партнерами, во главу угла будет поставлена тема денег. Возможны также проблемы с недвижимостью или другой крупной собственностью. В мае вы не сможете изменить эту ситуацию, но уже в следующем месяце все так или иначе разрешится.



Водолей

(21.01-18.02)

Месяц пройдет неторопливо и даже вяло. Учитесь терпению, умейте посмотреть на ситуацию со стороны и живите в мире с собой. Остальное приложится. Май может принести определенное затишье в делах. Неплохо развиваются связи с коллегами из других городов или стран, возможна удачная поездка. Но ее целью скорее будет отдых, нежели работа. Естественным, при такой неопределенности в делах с деньгами могут быть проблемы. Расходы могут превысить доходы. Но уже в июне все изменится к лучшему.



Стрелец

(23.11-21.12)

Май будет очень важен для материального благополучия и социального статуса. И, хотя пока вы зависите от других, это не повод сидеть сложа руки. Для дел профессионального плана достаточно благополучна первая, праздничная декада мая. Именно в этот период удастся встретиться с нужными людьми, решить назревшие вопросы, добиться поставленных целей. Вторая половина месяца принесет осложнения в отношениях с некоторыми партнерами и коллегами. Не исключено, что по разным причинам они будут вести себя уклончиво, противоречиво, и именно поэтому дела временно приостановятся. Запаситесь терпением, пока вы зависите от других и не можете свободно двигаться вперед.



Рыбы

(19.02-20.03)

В мае вы будете сосредоточены на материальных, реальных вещах. Определитесь, что вам по-настоящему нужно, и действуйте соответственно. Несмотря на праздники, первая неделя может оказаться самой результативной в профессиональном плане. Возможна удачная поездка, встреча с друзьями, родственниками, которых вы давно не видели. Вторая половина месяца более сложна, в отношениях с кем-то из партнеров возникнет напряжение, возможно, речь пойдет о недвижимости. В этом месяце ситуацию не изменить, но в июне все войдет в свою колею. Некоторые из Рыб уже считают дни до своего отпуска. Потерпите еще немного, отдых уже ждет вас.



ЭСКАПЕЛ левоноргестрел ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

1 таблетка в упаковке

1 таблетка содержит левоноргестрел 1,5 мг

Показания к применению:

срочная пероральная контрацепция в первые 72 часа после полового акта, во время которого никаких методов контрацепции не применялось, либо применяемый метод контрацепции не был достаточно надежным.

Условия отпуска из аптек: по рецепту

Перед назначением и применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией

по медицинскому применению.

РК-ЛС-5-№ 009539 20.10.2010

Разрешение на рекламу № 4466 от 10.12.2013 г.

Способ применения и дозы:

Применяется перорально в первые 72 часа после полового акта. Если в течение трех часов после приема таблетки возникла рвота, необходимо принять еще одну таблетку. Таблетки Эскапел можно принимать в любой день менструального цикла при условии, что предыдущая менструация протекала нормально. После применения экстренного средства для предотвращения зачатия следует применять местные барьерные противозачаточные средства, например презерватив, вплоть до следующей менструации. Применение таблеток Эскапел не является противопоказанием для продолжения регулярного приема перорального гормонального противозачаточного средства.

Побочные действия:

Головная боль, головокружение, усталость; напряженность молочных желез; тошнота, рвота, понос; боли внизу живота, нарушения менструального цикла, задержка менструаций более 7 дней. Возможно временное изменение характера менструации. При задержке менструации на более чем 5-дневный срок следует исключить наличие беременности.

Противопоказания:

Повышенная чувствительность к действующим веществам или к любому из вспомогательных веществ препарата; детский возраст до 16 лет; тяжелая степень недостаточности печени; беременность.

Лекарственные взаимодействия:

Лекарственные препараты, содержащие нижеперечисленные действующие вещества, могут снижать эффективность левоноргестрел-содержащих препаратов: барбитураты (в т.ч. примидон), фенитоин, карбамазепин, препараты зверобоя, рифампицин, ритонавир, рифабутин, гризеофульвин.

Особые указания:

Таблетки Эскапел предназначены для экстренных случаев. Они ни в коем случае не заменяют регулярную контрацепцию. При задержке менструации более чем на 5 дней, а также в случае, когда своевременно наступившая менструация протекает необычно либо имеет место подозрение на беременность по каким-либо иным причинам, следует провести гинекологическое обследование для исключения наличия беременности. Следует избегать повторного применения таблеток Эскапел во время одного и того же менструального цикла во избежание нарушений менструального цикла. Женщинам, часто прибегающим к средству срочной контрацепции, следует предложить какой-либо метод регулярной контрацепции.

Лактация: левоноргестрел проникает в грудное молоко. Влияние на ребенка левоноргестрелом можно снизить, принимая препарат непосредственно после кормления грудью, либо же воздерживаясь от кормления грудью после приема препарата.

Следует внимательно ознакомиться с особыми указаниями в инструкции по медицинскому применению препарата.