



АНЗИБЕЛ

таблетки для рассасывания

30 таблеток

ПОМОЖЕТ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ!



Разрешение № 339 от 16.07.2014 РК-ПЧ-5N013303 от 16.07.2012; РК-ПЧ-5N013304 от 16.07.2012;



Состав: хлорексидина гидрохлорид 5 мг, бензокаин 4 мг, эноксон 3 мг.

Показания к применению: Инфекционно-воспалительные заболевания полости рта и горла.

Способ применения и дозы:

детям от 6 до 12 лет по 1 таблетке с интервалом 4-5 часа не более 6 таблеток в сутки;

взрослым и детям старше 12 лет по 1 таблетке с интервалом 2-3 часа не более 8 таблеток в сутки.

Курс лечения не более 7 дней.

Побочные действия: редко: гипертензия, нарушения пищеварения, реакции гиперчувствительности (сыпь, зуд).

Противопоказан детям до 6 лет, а также при повышенной чувствительности к компонентам препарата, при беременности и в период лактации.

Условия отпуска из аптек: без рецепта.



ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:

АО «Нобел Алматынская Фармацевтическая Фабрика» Республика Казахстан, 050008, г. Алматы, ул. Шевченко, 162 Е.

Тел: +7 (727) 399-50-50 РФК, факс: +7 (727) 399-60-60; e-mail: nobel@nobel.kz, www.nobel.kz, Лицензия № ИЛОП 64604515Р от 09.09.2003г.

ISO 9001: 2008 Выдан 5 мая 2010 г.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРЕПАРАТА СЛЕДУЕТ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ!

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

ОПТИМАЛЬНОЕ решение проблем!

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

SUPER OPTIMALE
СУПЕР ОПТИМАЛ
СУПЕР ОПТИМА
SUPER OPTIWOMAN



МЕДОПТИК

Противопоказано и предостережение: гиперчувствительность, индивидуальная непереносимость, беременность, лактация, кормление грудью, прием лекарственных средств, в том числе биологически активных добавок

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

e-mail: medoptik1@rambler.ru

подробная информация на сайте www.ulaife.kz

с торговой маркой
Жизнь без ограничений

Ulife[®]
nlimited

№ 5 (25) 2015



Обложка
Салтанат Бахтыбаева
Фото – Дмитрий Власков

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

Главный редактор Дана Бердыгулова
Корректор-литературный редактор Фарида Нурпеисова
Дизайн, верстка, допечатная подготовка
Денис Пахомчик
Фото: Дмитрий Власков, Виктор Пономарев,
Юрий Шаповалов, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы
Менеджер по рекламе Кристина Рябухина

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Батракова, Майя Тен,
Наталья Григорьева, Айгерим Камилова,
Полина Шаповалова, Марина Азанова, Жанна Яворская,
Наталья Поливянная, Мира Кайрат, Оксана Белых,
Яна Сологерт, Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 14578-Ж от 06.10.2014

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 10 раз в год

Основная тематическая направленность:
специализированное издание, предназначенное для
медицинских и фармацевтических работников

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

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

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

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное
или частичное воспроизведение материалов без
согласования

с редакцией категорически запрещено.

Все права защищены.

Мнение редакции не всегда совпадает

с мнением авторов.

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов.

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

ТЕМА НОМЕРА

Цветы жизни

ВОПРОС НОМЕРА

Часто болеющие дети

4



НЕТРАДИЦИОННАЯ
МЕДИЦИНА

10

Иппотерапия: необычные «врачи»
с копытами и гривой

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
МЕДИЦИНА

14

Лазерная эпиляция

КАРЬЕРА

16

Декретный отпуск... не для мамы

Зарабатывать деньги легче,
чем воспитывать детей?

КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

20

Профессиональное выгорание
у медицинских работников

ХРОНИКА ЭМИТИ

24

Празднуем Первомай



МИРОВОЙ ОПЫТ

Аптеки в стране тысячи озер

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

Немецкое качество

ПЕРСОНА

В жизни все должно быть гармонично
Салтанат Бахтыбаева

ФОТОРАНДЕВУ

Ляззат Алжанова

Алена Тарасова

Дамет Сатаева

Мерует Берген

ГЕРОЙ НОМЕРА

Наше детство было самым лучшим
Мира Рзашова

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Куда уходит детство?
Быть может... никуда?

Прикосновение к Внутреннему Ребенку



ОТНОШЕНИЯ

Как меняется жизнь пары
с появлением ребенка

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Как правильно выбирать игрушки?

ОН И ОНА

Александр Пушкин и Наталья Гончарова:
найти и потерять

28

30

32

36

40

44

50

54

58

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Рекламные плоды



60

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Поспешишь – людей насмешишь,
или После трех уже поздно?

62

ПОДИУМ

Проект «Преображение»

66

ПУТЕШЕСТВИЯ

Поехали в Диснейленд!

68

ЗООМИР

Мы с тобой одной крови...

72

КУЛИНАРИЯ

Бон филе

76



АСТРОПРОГНОЗ

Июнь

78



ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ

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

Проблема «часто болеющих детей» тревожит родителей, бабушек, дедушек, врачей, учителей и многих других заинтересованных лиц в течение последних десятилетий.

Какими комментариями сопровождают эту проблему и на какие вопросы хотелось бы всем, в том числе нашим читателям, получить ответ?

- ... раньше вроде меньше болели...
- ... мы в деревне росли без удобств и излишеств всяких – дети здоровее были...
- ... что ходить к этим врачам – толку нет, все равно ребенок постоянно болеет...
- ... дома уже целая аптека, а ничего не помогает...
- ... одеваем тепло, дома все стерильно и уже никуда не ходим – все равно болеет...
- ... что поделаться, такой уродился... потерпи, перерастет...
- Что же делать? Лечить или не лечить?
- Как лечить?
- Может, надо в зарубежные клиники поехать?

Термин «часто болеющие дети» появился в отечественной литературе в начале 80-х годов. Действительно, раньше, согласно официальной статистике, заболеваемость острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) была несколько ниже.

Часто болеющие дети (ЧБД) – это не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за транзиторных регулируемых отклонений в защитных системах организма и не имеющих стойких органических нарушений в них. Повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям у ЧБД не связана со стойкими врожденными и наследственными патологическими состояниями. Удельный вес ЧБД среди детского населения довольно высокий и составляет, по данным различных авторов, в раннем и дошкольном периоде от 15% до 75%; среди школьников – 10–30%.

В настоящее время принято считать, что часто болеющий ребенок подвергается повторному заражению дыхательных путей чаще 10–12 раз в год (тогда как 4–9 эпизодов инфицирования дыхательных путей в год считаются нормой в детском возрасте) или в эпидемический период (октябрь–март) чаще одного раза в месяц.

Некоторыми учеными предложено рассчитывать различные коэффициенты, с помощью которых можно определить врачебную тактику.

Так, по мнению ряда авторов, к часто болеющим относят детей в соответствии с инфекционным индексом (ИИ), определяемым как отношение суммы всех случаев ОРЗ (в течение года) к возрасту ребенка. У часто болеющих детей ИИ составляет от 1,1 до

3,5, а у редко болеющих детей он колеблется от 0,2 до 0,3. Если наблюдение за ребенком продолжается меньше года, то рассчитывают индекс резистентности (J). Это отношение числа перенесенных ребенком острых заболеваний к числу месяцев наблюдения. В соответствии с этим часто болеющим можно считать ребенка, если его J составляет 0,33 и более.

Часто и длительно болеющих детей предлагается выделять в отдельную группу диспансерного наблюдения. Это дети 2-й группы здоровья с функциональными отклонениями различных органов и систем. Наиболее достоверными признаками нарушений иммунной системы у этих детей служат высокая подверженность инфекциям, высокий ИИ и снижение показателей иммунного статуса, дисбаланс которых указывает на необходимость иммунокоррекции.

ОРЗ являются наиболее распространенными у детей и представляют собой одну из самых главных причин заболеваемости и смертности в детском возрасте. Около 70% этих инфекций поражают верхние дыхательные пути, лимфоэпителиальное кольцо, вызывают воспаление среднего уха, придаточных пазух.

Известно более 300 вирусов, которые могут размножаться в респираторном тракте с развитием клинических признаков воспаления в дыхательных путях. Особенно вирусным инфекциям подвержены дошкольники. В среднем они болеют от четырех до шести раз в год, а дети с повышенной заболеваемостью ОРЗ – более 8 раз в течение года, а в холодном сезоне – ежемесячно.

Заболевания вызываются различными типами респираторных вирусов, к которым наиболее восприимчивы дети раннего возраста. Различные вирусы имеют свойство в большей или меньшей степени поражать определенные отделы дыхательных путей, хотя практически при любых ОРЗ имеются сходные признаки болезни: насморк, кашель на фоне повышенной температуры. Вирусные инфекции создают условия для активации микробов, находящихся в дыхательных путях, что может привести к их осложненному течению.

Почему дети, особенно в возрасте от 6 месяцев до 3 лет, склонны к острым респираторным заболеваниям?

ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Причин того, что ребенок постоянно болеет, может быть достаточно много, и их можно подразделить на особенности организма самого ребенка и влияние внешней среды.

Внутренние факторы:

1. **Незрелость организма маленьких детей**, в том числе системы защиты (иммунитета) и самих органов дыхания.

В детском возрасте высокая восприимчивость к гриппу и возбудителям ОРЗ объясняется отсутствием иммунологической памяти предыдущих контактов с патогенами. При этом у детей часто присутствует недостаточность выработки интерферона (ИФН). Интерферон – наш естественный защитный белок, который подавляет развитие в организме инфекции. Образование и действие интерферона составляет важнейший механизм врожденного (естественного) иммунитета.

2. Хронические заболевания матери, неблагоприятное течение беременности и родов, искусственное вскармливание.

Высокая частота заболеваемости детей респираторными инфекциями в большей степени обусловлена изменением иммунного реагирования организма на фоне неблагоприятных антенатальных факторов.

К ним относят вторичные иммунодефициты, возникающие у генетически нормального ребенка во время беременности и при родах: недоношенность; внутриутробную гипотрофию (недостаточное поступление питательных веществ от матери); внутриутробную гипоксию (кислородное голодание – анемию или токсикоз у матери); внутриутробное инфицирование плода; родовую травму; резус-конфликт и гемолитическую болезнь новорожденного.

Кроме того, имеют немаловажное значение искусственное вскармливание, последующие заболевания ребенка, нарушающие устойчивость к инфекции, приводящие к изменениям со стороны нервной системы, ухудшению приспособляемости (адаптации) к различным воздействиям внешней среды.

3. Наследственная предрасположенность к определенным заболеваниям дыхательных путей.

Первичные иммунодефициты – явление редкое. Поэтому частые ОРЗ в подавляющем большинстве случаев являются следствием вторичного иммунодефицита, т. е. ребенок родился нормальным, но под действием определенных внешних факторов его иммунитет или не развивается, или чем-то угнетается.

4. Скрытая аллергическая настроенность или явные проявления аллергии, для которых характерны извращенная реакция на различные воздействия и подверженность респираторным инфекциям.

В результате первых и затем повторных ОРЗ формируются или усугубляются гиперсенситбилизация, аллергические состояния. У детей с предрасположенностью к аллергии или атопии ОРЗ нередко сопровождаются обструкцией дыхательных путей (крупом, обструктивным бронхитом). В 20–30% случаев течение ОРЗ осложняется пневмонией либо обострением хронических заболеваний легких, сердечно-сосудистой системы и почек.

5. **Очаги хронической инфекции** в носоглотке и полости рта, снижающие защиту от вирусов и микробов.

Внешние факторы:

1. **Высокая степень контагиозности** («заразительности») возбудителями ОРЗ.

2. **Непонимание важности здорового образа жизни** родителями, правильного ухода за ребенком, что приводит к пренебрежительному отношению к закаливанию, физической культуре.

3. **Раннее посещение детских дошкольных учреждений**, где здоровые дети могут часто контактировать с больными ОРЗ и заражаться от них. Широкие контакты внутри и вне семьи.

4. **Нерациональное питание.** Как по составу, так и по режиму.

5. **Пассивное курение** (начиная с внутриутробного периода), которое снижает местный иммунитет, нарушает нормальное развитие нервной системы и органов дыхания, повышает чувствительность верхних и нижних дыхательных путей не только к инфекционным возбудителям, но и ко многим другим раздражителям.

6. **Неоправданно частое использование лекарств**, особенно антибиотиков, что неблагоприятно сказывается на состоянии иммунной системы и способствует развитию дисбактериоза.

7. **Неблагоприятная экология** общей окружающей среды (недаром в городах заболеваемость детей ОРЗ выше, чем в сельской местности), а также собственного дома: неблагоприятные социально-бытовые условия (загрязненность жилых помещений, несоблюдение гигиенических правил и др.) и дефекты ухода за ребенком.

Если ОРЗ проявляется только насморком (чихание, затруднение носового дыхания, выделения слизи из носа) и умеренным кашлем (из-за стекания слизи по задней стенке глотки и сухости от дыхания через рот), ребенку нужен домашний режим и обычное питание с обильным питьем (морсы, соки, сладкий чай). В течение одного-трех дней при выраженном затруднении носового дыхания начинают использовать сосудосуживающие капли (2–4 раза в день) или спреи в нос в соответствии с возрастом ребенка (0,01% для детей первых двух лет, 0,025% – до 6 лет и 0,05% – для младших школьников).

При фарингите (воспалении глотки), кроме щадящего питания, следует полоскать горло щелочными растворами, отварами трав. Для старших детей могут использоваться рассасывающиеся таблетки с обезболивающим и противомикробным действием, пастилки с экстрактами трав.

При бронхите с влажным кашлем для разжижения мокроты и облегчения ее отхождения назначаются отхаркивающие средства. О выборе того или иного препарата нужно посоветоваться с врачом. Антибиотики при неосложненных ОРЗ и бронхитах не назначаются, так как на вирусы они не действуют.

Для уменьшения воспаления слизистой оболочки носоглотки, предупреждения и лечения осложнений, вызванных микробами, может назначаться местно действующий антибиотик. Жаропонижающие средства применяются у детей первых двух месяцев при температуре выше 38 градусов, старше 3 месяцев – при температуре выше 38,5 градусов. При температуре от 37 до 38 градусов жаропонижающие назначаются, если ребенок жалуется на плохое самочувствие, мышечные боли, головную боль.

ЛЕЧЕНИЕ ИНДУКТОРАМИ ИНТЕРФЕРОНА

Для профилактики и лечения ОРВИ, в том числе гриппа, показаны к применению индукторы интерферона – интерферон, виферон, кагоцел и др.

Они помогают организму продуцировать интерферон – естественный противовирусный белок, который предотвращает рост и размножение вирусов. Наш организм обычно сам способен вырабатывать интерферон, однако при агрессивной вирусной атаке его оказывается недостаточно, и мы рискуем заболеть.

В отличие от некоторых противовирусных препаратов кагоцел действует даже при приеме на четвертые сутки от начала болезни. При его применении количество осложнений после гриппа и ОРВИ снижается, а если они возникли, то протекают в облегченной форме.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИМ ЧБ ДЕТЯМ

Крайне маловероятно, чтобы часто болеющий ребенок постоянно переохлаждался или килограммами поедал мороженое. Таким образом, частые



ЛЕЧЕНИЕ

При появлении симптомов заболевания необходима консультация врача, чтобы определить тактику лечения. Кроме того, следует помнить, что с симптомов, сходных с таковыми при ОРЗ, может начинаться много других инфекционных и неинфекционных заболеваний. ОРЗ могут протекать тяжело, с выраженным токсикозом и поражением жизненно важных органов. Грипп бывает в т.н. молниеносной форме, когда речь идет о жизни ребенка и счет идет на минуты.



болезни – это не простуды, это ОРЗ. Если ребенок в пятницу наконец-то здоров, а в воскресенье вновь имеет заложенный нос, то это значит, что в интервале пятница-воскресенье он нашел новый вирус. И в этом однозначно виноваты взрослые, которые воспользовались выздоровлением и сводили ребенка в цирк. Если ребенок часто болеет ОРЗ, значит, он часто инфицируется. Ребенок не может быть в этом виноват. Это модель поведения его семьи. Значит, надо менять модель, а не лечить ребенка.

Очень важно помнить: улучшение состояния и нормализация температуры после ОРЗ вовсе не свидетельствуют о том, что восстановился иммунитет. Но ведь сплошь и рядом ребенок идет в детский коллектив буквально на следующий день после улучшения состояния. А еще раньше, до детского коллектива, он отправляется в поликлинику, где его смотрит врач, который говорит, что ребенок здоров.

В очереди к врачу и на следующий день в школе или в детском саду ребенок обязательно встретится с новым вирусом. Ребенок с еще не окрепшим после болезни иммунитетом! Новая болезнь начнется в ослабленном организме. Она будет тяжелее предыдущей, с большей вероятностью осложнений, потребует применения лекарств.

Но и эта болезнь закончится. И вы пойдете в поликлинику, а затем в детский сад... А потом будете рассказывать про часто болеющего ребенка, который «таким уродился»!

Стало лучше – это значит **надо начинать нормально жить**. Нормальная жизнь – это не поход в цирк, не школа и уж тем более не детская поликлиника. Нормальная жизнь – это прыганье-скакание на све-

жем воздухе, «нагуливание» аппетита, здоровый сон, восстановление слизистых оболочек.

При активном образе жизни и максимально возможном ограничении контактов с людьми полное восстановление требует, как правило, не более недели. Теперь можно и в цирк!

И в заключение отметим очевидное: **алгоритм «действий после выздоровления» распространяется на всех детей, а не только на часто болеющих. Это фактически одно из важнейших правил, которое помогает нормальному ребенку не стать часто болеющим.**

ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ И СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИЛ ВЫЙТИ ИЗ ГРУППЫ ЧБД

Формирование и функционирование системы иммунитета обусловлено прежде всего внешними воздействиями. Всем тем, что прекрасно знакомы каждому, всем тем, что мы вкладываем в понятие «образ жизни»: питание, питье, воздух, одежда, физические нагрузки, отдых, лечение болезней.

Родители ребенка, часто болеющего ОРЗ, должны прежде всего понять, что виноват в этом не ребенок, а окружающие его взрослые, которые никак не могут разобраться с ответами на вопросы про хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так: не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях.

А самое печальное состоит в том, что помочь таким родителям и такому ребенку не может никто.

Судите сами. Дитя часто болеет. Куда маме податься за советом?



Начнем с бабушки. И что услышим: он у тебя плохо ест, тоже мне мать, ребенка накормить не в состоянии; кто ж так дитя одевает – совершенно голая шея; он раскрывается ночью, поэтому спать надо в теплых носках и т. д. С песнями и танцами накормим. Очень теплым шарфиком плотно замотаем. Носки наденем. Частота ОРЗ от всего этого не уменьшится, но бабушке легче.

Обратимся за помощью к друзьям, знакомым, сослуживцам. Главный совет (мудрый и безопасный) – потерпи. Но обязательно услышим историю о том, как «у одной женщины ребенок все время болел, но она не пожалела денег и купила ему специальный и очень биологически активный витаминный комплекс, после чего все как рукой сняло, ОРЗ прекратились. Купили. Начали дитя спасать. Ах, как стало легко! Нам, родителям, легко: все-таки мы для дитя ничего не жалеем, мы, родители, правильные. ОРЗ продолжают? Ну, это такой ребенок.

Может, все-таки обратимся к серьезным врачам? «Доктор, мы все время боеем ОРЗ. Мы уже съели за этот год 5 пачек витаминов, несколько упаковок лекарств от кашля и не раз пили антибиотики». Начинаем обследовать. Нашли герпес, цитомегаловирус, лямблии, а в кишечнике стафилококк. Анализ крови с умным названием «иммунограмма» показал многочисленные отклонения.

Теперь все понятно: это не мы виноваты! Мы, родители, хорошие, внимательные, заботливые. Это вирусы и микробы. Нам уже рассказали про специальные лекарства, которые от них помогут... Пролечили – все так же.

Резюмируя этот раздел, приводим мнение специалистов в этом вопросе.

Если ребенок часто болеет ОРЗ, не имея первичного иммунодефицита и других органических причин (например, аденоиды), никакими таблетками решить эту проблему невозможно. **Устраняйте конфликт с окружающей средой.** Изменяйте образ жизни. Не ищите виновных: это тупик. Ваши и вашего ребенка шансы вырваться из замкнутого круга вечных соплей вполне реальны.

Ваш выбор, родители и родственники, окружающие часто болеющего ребенка: идти по пути его залечивания, поиска волшебных таблеток или оздоровления организма и окружающей ребенка среды. Второй – лучше!

Перечислим и подчеркнем наиболее принципиальные моменты.

Воздух. Чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет: лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

Питание. Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребенка есть. Идеально кормить не тогда, когда есть согласен, а тогда, когда еду выпрашивает. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Не злоупотреблять заморскими продуктами. Не увлекаться разнообразием питания. Естественные сладости (мед, изюм, курага и т. п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтоб во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.

Питье. По желанию, но у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду, а не получить удовольствие от сладкого газированного напитка. Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи. Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели – постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

Сон. В прохладной влажной комнате. По желанию – в теплой пижаме, под теплым одеялом. Постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

Жилье. При малейшей возможности организовать ребенку персональную детскую комнату. В детской комнате нет накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычная вода без дезинфицирующих средств). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике. Книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытье пола + вытирание пыли – стандартные действия перед сном. На стене в комнате – термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру 18°C и влажность 50–70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

Одежда. Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителей. Уменьшение количества – постепенное.

Игрушки. Самым тщательным образом следить за качеством, особенно если ребенок берет их в рот. При любом намеке на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, от покупки следует отказаться. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть игрушки моющиеся. Моющиеся игрушки мыть.

Прогулки. Ежедневные, активные.

Закаливание.

Спорт. Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребенка.

Дополнительные занятия. Хороши по месту постоянного жительства, когда состояние здоровья не позволяет выйти из дома. Сначала надо перестать быть часто болеющим и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т. п.

Летний отдых. Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс добавляется общественное питание и, как правило, худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды – трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей, за 3–4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

«НЕСАДИКОВСКИЙ» РЕБЕНОК

Ситуация, при которой ребенок становится часто болеющим лишь после того, как начинает посещать детский сад, абсолютно типична. До трех лет практически не болел, гуляла, закаляли, никогда и ничем не лечили. В три года пошел в детский сад – и за зиму пять ОРЗ...

Когда произносится фраза «до трех лет не болел», то этой фразой утверждается: имеем абсолютно нормального, здорового ребенка. Изменилась окружающая среда – начались болезни.

Что делать? Во-первых, признать тот факт, что невозможно начать активно общаться с детьми и не заболеть. Имеем ли мы возможность повлиять на детский сад? Как правило, не имеем. Можем ли поменять детский сад? Иногда можем. Но это непросто и дорого.

Поменять садик не можем. Не отвести в садик не можем. Отводим. Заболеваем. Выздоровливаем. Отводим. Заболеваем. Вдруг понимаем, что все заработанное мы тратим на детские болезни!

И тогда кто-то из окружающих произносит фразу: ваш ребенок «несадиковский». И все вдруг становится понятным. Работу бросаем. В садик ходить прекращаем. И, действительно, через 1–2 месяца перестаем быть часто болеющим ребенком.

Мы перестали ходить в детский сад потому, что мы не смогли найти нормальный детский сад.

Мы перестали ходить в детский сад потому, что мы не имели возможности восстановить ребенка после болезни.

Обратите внимание: «мы не смогли...», «мы не имели возможности...».

Вывод: не бывает несадиковских детей. Бывают несадиковские родители.

Мы не нашли нормальный детский сад потому, что его просто не существует.

Мы не имели возможности восстановить ребенка после болезни, потому что такой возможности не предусматривают инструкции нашего педиатра и кодекс законов о труде.

Вывод: **не бывает несадиковских родителей. Бывает несадиковское общество.**

Но на самом деле все не так драматично. Поскольку даже очень частые ОРЗ при правильном лечении совершенно не отражаются на здоровье ребенка.



Если ребенок болеет ОРЗ часто, пусть даже очень часто, но выздоравливает не с помощью лекарств, а естественным образом – так пусть болеет, пусть ходит в детский сад, пусть вообще делает что хочет. Это не вредно – так болеть и так выздоравливать!

Главный вывод: если нормальный от рождения ребенок не «вылезает из болезней», значит, у него конфликт с окружающей средой. И есть два варианта помощи: попытаться с помощью лекарств примирить ребенка с окружающей средой или попробовать все-таки изменить окружающую среду, чтоб она ребенка устраивала.

Иппотерапия: *необычные «врачи» с копытами и гривой*

Топот лошадиных копыт словно предвещает какие-то приключения. Мерный лязг подков за миг придает реальности некую сказочность, звук приближающегося табуна вызывает бурю эмоций – от восхищения скакунами до страха перед их силой. Однако на этом чудеса, которые могут творить лошади, не заканчиваются. По словам журналистки и автора книги «Спаси Бог вас, лошади...» Светланы Шестерневой, эти животные способны поставить больного человека на ноги.



О пользе конных прогулок известно издревле. Корни иппотерапии стоит искать в античной Греции, где еще в V веке до нашей эры Гиппократ заметил благоприятное влияние езды на лошадях на здоровье всадников. Как известно, верховая езда применялась для реабилитации британских солдат с нарушениями опорно-двигательного аппарата во времена Первой мировой войны. Основателем современной иппотерапии принято считать французского врача и психолога Юбера Лаллери, который использовал этот метод, чтобы помочь больным добиться двигательной и психической независимости.

На сегодняшний день иппотерапия применяется для лечения неврологических нарушений, например аутизма, церебрального паралича, артрита, рассеянного склероза, черепно-мозговых травм, инсультов, травм спинного мозга и психических

расстройств. Кроме того, она позволяет детям и взрослым справиться с такими тяжелыми заболеваниями, как полиомиелит, муковисцидоз, мышечная дистрофия, афазия, потеря слуха или зрения, шизофрения и эпилепсия. Также иппотерапия помогает и при умственной отсталости, нарушениях социальной адаптации, неврозах, психозах и задержке психического развития.

По словам Светланы Шестерневой, этот метод реабилитации уникален тем, что при занятиях иппотерапией у человека задействовано одновременно и тело, и психоэмоциональная сфера. «Верховая езда – это тот вид спорта, где работают все мышцы одновременно, начиная от стопы и заканчивая шеей», – говорит эксперт. Дело в том, что скачущий на лошади человек словно переходит в иную систему координат: ему постоянно приходится искать равновесие.



Движения мышц спины лошади массируют ноги всадника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. Кроме того, при движении лошадь оказывает разогревающее воздействие на ткани человека, поскольку температура тела животного на 1,5 градуса выше, чем у людей. «Я не знаю, сколько мышц находится на спине у лошади, но их необыкновенное количество. Речь идет, собственно, о массаже. Когда делает массаж человек – в две руки, в четыре руки, – он делает это последовательно, а не одновременно. А тут получается, что даже когда лошадь просто идет – это такой необыкновенный массаж», – говорит Светлана Шестернева.

На шагу лошади – основном аллюре, который применяется в иппотерапии – животное совершает более сотни разнонаправленных движений, которые затем передаются ездоку. Для сохранения правильной посадки всадник должен четко координировать свои движения. Благодаря этому у пациента с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни.

«Такой "массаж с подогревом" помогает реабилитировать не только парализованных от рождения детей, но и восстановить потенцию, – добавляет Светлана Шестернева. – Правда, там нужно уметь правильно сесть. Всем известно, что Чингисхан и другие кочевники отличались потрясающим мужским здоровьем, потому что они всю жизнь сидели в седле».



Как отмечает эксперт, нагрузка при верховой езде меняется в зависимости от аллюра, которым идет лошадь. В отличие от спокойной верховой езды при быстрой ходьбе или беге человек испытывает значительно большее воздействие на суставы и позвоночник. В частности, движения лошади переносятся на тазобедренный сустав всадника и пояснично-позвоночный столб. В этот момент у больных ДЦП детей стимулируются движения, которые совершает здоровый человек при обычной ходьбе. Таким образом у больного человека в работу включаются все мышцы тела, даже те, которые обычно находятся в бездействии.

Коневоды утверждают, что этот уникальный живой тренажер позволяет победить остеохондрозы, радикулиты и ряд ортопедических заболеваний: полные и частичные параличи рук, ног, нарушения координации движений, искривление позвоночника, дефекты осанки. Помимо всего этого, прогулки в седле оказывают положительное влияние на пищеварение, органы кровообращения, а также нервную, дыхательную и эндокринную системы.

Вообще за счет верховой езды вокруг позвоночника создается крепкий мышечный корсет. Это особенно важно для детей, страдающих от каких-либо заболеваний опорно-двигательного аппарата. По словам Шестерневой, когда ребенок сидит верхом, у него благодаря специфике движения лошади, идущей вперед, вырабатывается осанка.



«Только на лошади человек имеет безупречно правильную осанку, с которой он должен жить. Я занимаюсь классической хореографией шесть лет. В ней нет ничего естественного. Там все движения противоестественные, надуманные. Да, там прямые плечи, там ровная осанка, но она не такая, какая должна быть. Находясь верхом на лошади, просто невозможно сидеть, согнув спину. Устаешь. Это самое что ни на есть естественное положение человеческого тела. Именно с такими плечами мы должны жить, ходить, дышать, и тогда все будет хорошо: не будет астмы, не будет одышки, и все органы, расположенные в грудной клетке, будут работать нормально», – отмечает Светлана Шестернева.

Опыт многих иппотерапевтов показывает, что в результате занятий ребенок начинает лучше ходить, говорить, становится более сильным, ловким и выносливым. Во время верховой езды в полную силу начинают работать легкие, кровь, мышцы, головной мозг обогащается кислородом. В этот момент главное – поддержать ребенка, вселить в него веру в то, что он может побороть свой недуг. «Не надо заикливаться на том, что ребенок болен, – говорит Светлана Шестернева. – Не надо заикливаться на том, что он вообще ребенок. Надо говорить с ним на равных. Подсознательно дети склонны верить взрослому. Если взрослый скажет, что ребенок пойдет, то ребенок будет стараться это сделать. Главное – не жалеть на это времени, чем чаще водить детей на ипподром, тем лучше».

Стоит отметить, что верховая езда еще стимулирует развитие мелкой моторики и усидчивость и при этом позволяет установить гармонию между всадником и окружающим миром. Лошадь для больного становится источником жизненных сил, пробуждает у него желание жить и преодолевать трудности, добиваться поставленных перед собой целей.

По словам Светланы Шестерневой, во время иппотерапии человек приобретает новый опыт общения и получает огромный положительный заряд. Во-первых, такие сеансы обеспечивают развитие чувства собственной значимости, так как пациент с ограниченными физическими возможностями избавляется от механической поддержки инвалидного кресла или костылей. «Само осознание того, что тебе покоряется такое большое животное, уже повышает самооценку, снимает депрессивный настрой и заставляет забыть о многих проблемах. Например, несколько лет назад один отец привез на ипподром своего ребенка, которому врачи порекомендовали кататься на лошади. Девочка была уже достаточно взрослой, 8–9 лет, чтобы понимать, что она маленькая, а лошадка большая, и лошадка ее слушается. Это ей очень нравилось», – отмечает Шестернева.

Также многие исследователи отмечают, что иппотерапия способствует развитию памяти, внимания и мышления. Это происходит за счет постоянной концентрации и сосредоточенности, необходимых человеку при верховой езде. Конные прогулки подталкивают пациентов к собранности и самоорганизации, у них возникает естественная потребность запоминать и планировать последовательность своих действий.

Таким образом, иппотерапия оказывает комплексное воздействие не только на физический статус пациента, но и на его психоэмоциональную сферу. Как известно, дети с ДЦП выполняют упражнения через боль. И если ребенок не видит дополнительного стимула, его трудно убедить заняться гимнастикой. А при занятиях с лошадьми малыши без всяких уговоров сами расправляют ладошки, чтобы на них положили кусочек сахара, и вытяги-



вают ручки, чтобы покормить коня или погладить его. Таким детям общение с лошадей и верховая езда позволяют снять стресс и минимизировать его последствия, а также дают возможность практиковаться в социальном взаимодействии. Как отмечает Шестернева, контакт с лошадей очень полезен для социализации и адаптации замкнутых, стеснительных и аутичных детей.

За счет того, что иппотерапия дает нагрузку на все мышцы тела, это позволяет всаднику поддерживать себя в хорошей форме. Стоит отметить, что на сегодняшний день во многих зарубежных странах уже созданы специальные программы по лечебной верховой езде для борьбы с ожирением и целлюлитом. «Здесь важна регулярность занятий. Все зависит от степени запущенности. И потом, конечно, не бывает двух одинаковых заболеваний. Поэтому консультации иппотерапевтов, лечащих врачей, коневодов, психологов в любом случае обязательны», – говорит Светлана Шестернева.

Также иппотерапия подходит для профилактики различных заболеваний, эти сеансы помогают укрепить и оздоровить организм. Однако нужно внимательно отнестись к выбору лошади. «У нас много мест, где есть прокат лошадей, но, наверное, нежелательно ходить туда, где люди прокатом зарабатывают. У них немножко своеобразное отношение и к людям, и к лошадям. Лошадь должна быть счастливой. Прокатные лошади несчастны. Достаточно посмотреть на лошадей, которые стоят в прокате в парках. Они, как и любые животные, имеют свой негатив, позитив, бывают в хорошем и плохом настроении», – отмечает Светлана Шестернева.

Современная медицина видит в верховой езде уникальный источник эмоционального и физического воздействия на человеческий организм. Иппотерапия оказывает биомеханическое воздействие на организм, укрепляя его. «Это и гимнастика для мышц, и радость контакта человека с прекрасным животным, волнующее чувство взаимопонимания, – отмечает Светлана Шестернева. – Здесь условие только одно: не бояться лошадей, а искренне любить их».

Наталья Батракова

АЭРТАЛ®
ацеклофенак



НЕСТЕРОИДНЫЙ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ



RGD: 664657/RU
ай.с.с. 14/2014



ГЕЛЕОН РУХТЕР

Представительство ОАО «Гелеон Рухтер» в РК
г. Алматы, ул. НурлыБаян, 11, тел.: (727) 268 26 22 (23),
факс: (727) 262 00 58, e-mail: info@richter.kz

Международное непатентованное название
Ацеклофенак

Показания к применению

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

Способ применения и дозы

Крем Аэртал® предназначен только для наружного применения. Его не следует применять при наложении давящих повязок.
Крем Аэртал® следует наносить три раза в день легкими массирующими движениями на пораженный участок. Применяемая доза зависит от размера пораженного участка: 1,5-2 г крема Аэртал® (размером примерно с горошину, соответствует приблизительно 5-7 см² поверхности кожи).

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

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

Опыт применения крема Аэртал® у детей отсутствует; поэтому крем Аэртал®, применять у детей не рекомендуется.
Необходимость в коррекции дозы препарата у пожилых пациентов отсутствует.

Побочные действия

- Невысоко (от $\geq 1/10\,000$ до $< 1/100$)
- реакция фоточувствительности, гиперемия, кожный зуд
- Редко (от $\geq 1/10\,000$ до $< 1/1\,000$)
- раздражение кожи
- Очень редко ($< 1/10\,000$)

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

Перед назначением и применением внимательно прочитать инструкцию по медицинскому применению

Противопоказания

- повышенная чувствительность к компонентам препарата (ацеклофенак) или каким-либо из вспомогательных веществ
- пациенты с наличием в анамнезе гиперчувствительности к другим нестероидным противовоспалительным препаратам (НПВП). Несмотря на то, что возможная перекрестная гиперчувствительность с диклофенаком не была подтверждена, данный препарат не рекомендуется пациентам с гиперчувствительностью к диклофенаку в анамнезе
- пациенты, у которых выявлена кислотная выстилка или нестероидные противовоспалительные препараты вызывают астматические приступы, ургидную сыпь или острый ринит
- Беременность и период лактации
- детский и подростковый возраст до 18 лет

Лекарственные взаимодействия

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

Особые указания

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

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

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

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

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

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

Условия отпуска из аптек

Без рецепта

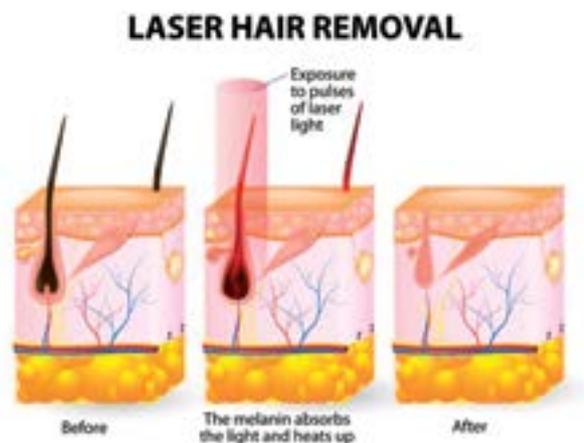
Прогам Вас все вопросы по применению препарата и по побочным эффектам отправлять по адресу: ru@richter.kz

Лазерная эпиляция

На сегодняшний день лазерная эпиляция является одним из самых эффективных методов избавления от нежелательных волос на длительный срок. За несколько процедур можно добиться гладкой кожи практически на любом участке лица и тела. Давайте разберемся, что представляет собой лазерная эпиляция.

Что такое лазерная эпиляция?

Лазерная эпиляция – это метод удаления волоса посредством лазерного излучения. В основе действия лазера лежит принцип «селективного фототермолиза», то есть энергия лазера поглощается специальным органом-мишенью, при этом окружающие ткани не повреждаются. Мишенью для лазера служит темный пигмент меланин, находящийся в волосе. Меланин поглощает свет, в результате чего волосяной фолликул разрушается (сгорает). На протяжении последующих 10–14 дней кожа выталкивает сгоревшую луковицу. У пациентов создается впечатление, что волосы продолжают расти, но через некоторое время они выпадают и кожа становится гладкой.



Кому подойдет лазерная эпиляция?

Идеальный вариант – это светлая кожа и темные волосы, так как органом-мишенью является пигмент в волосяном фолликуле. Также существуют лазеры, которые эффективно проводят эпиляцию на смуглой коже с темными волосами.

Можно ли удалить светлые волосы?

К сожалению, нет. Светлые и седые волосы не поддаются лазерной эпиляции. На сегодняшний день нет лазерных или фотоэпиляторов, которые давали бы хорошие результаты. Лазерная эпиляция базируется на принципе селективного фототермолиза, то есть пучок света поглощается органом-мишенью, в волосе это темный пигмент меланин. При этом окружающая кожа, которая не содержит пигмента, не повреждается. Таким образом, при эпиляции светлых и седых волос лазер рассеивается в коже, не замечая волос.



Сколько процедур необходимо пройти, чтобы избавиться от волос?

Все волосы на теле находятся в трех стадиях роста. Анаген – фаза активного роста, катаген – переходная фаза, телоген – фаза покоя. Наиболее чувствительными к лазерному излучению являются волосы, находящиеся в фазе анагена, а на теле это приблизительно 15–20 % волос. Поэтому для достижения хорошего результата необходимо, как правило, 6–8 процедур с интервалом в 1,5–2,5 месяца.

Результатом правильно проведенной процедуры являются как полное прекращение роста волос, так и значительное его замедление, а также изменение структуры самого волоса. Волос становится меньше, они истончаются и светлеют. Поэтому после курса процедур могут потребоваться поддерживающие процедуры, примерно 1 раз в несколько месяцев.

С какого возраста можно проводить процедуру и где?

Процедуру рекомендуется делать в медицинских центрах, где специалисты с медицинским образованием грамотно подойдут к решению вашей проблемы. Нужно отметить, что возрастных ограничений нет. Если волосы уже растут в нежелательных местах, то и удалять их можно. Клиентам до 18 лет необходимо приходить в клинику с родителями.

Опасна ли лазерная эпиляция?

Сколько бы ни писали информации об эпиляции, все равно пациенты задают иногда вопрос об опасности. Лазерная эпиляция, при правильном проведении процедуры, абсолютно безопасна. Пучок света проникает в кожу не глубже 4 мм, фокусируясь на темном цвете луковицы и не проникая глубже волосяного покрова. Он слишком слаб, чтобы нанести вред внутренним органам или сосудам. К тому же местная процедура не может влиять на функции организма в целом. Лазерный луч – это поток инфракрасного света, а онкогенным является ультрафиолет. Загорая на пляже или в солярии, вы рискуете больше, чем в косметологическом кабинете.

Существуют ли противопоказания?

Да. К ним относятся опухоли, воспалительные или инфекционные заболевания в месте проведения процедуры; герпес в стадии обострения; сахарный диабет, беременность. Также не стоит приходить на процедуру во время приема антибиотиков и со свежим загаром.

Преимущества процедуры

К преимуществам относятся: абсолютная безопасность, работа на любом типе кожи, отсутствие ее повреждения, длительный эффект, возможность работать в любое время года. Процедуру можно проводить на любых участках лица и тела, в том числе на руках и ногах, в подмышечных впадинах, зоне бикини, груди, над верхней губой. Лазерная эпиляция борется с проблемой вросших волос и предотвращает возникновение фолликулитов.

Как нужно готовиться к процедуре?

Поскольку во время процедуры сгорает луковица, то важно за 3–4 недели исключить все виды эпиляции, которые сопровождаются ее выдергиванием (воск, эпилятор). За две недели до процедуры нельзя загорать или посещать солярий. Не приходить на процедуру во время приема антибиотиков тетрациклинового ряда, а также фторхинолонов. Накануне вечером сбрить волосы на участках, где будет проводиться процедура.

Как проводится процедура?

Проблемная зона обрабатывается антисептиком (хлоргексидином). Врач обрабатывает лазером выбранную зону и дает рекомендации по дальнейшему уходу за кожей. Во время процедуры могут быть небольшие неприятные ощущения, особенно

в особо чувствительных местах (например, бикини). Для уменьшения болевых ощущений существуют специальные системы охлаждения кожи. Продолжительность сеанса – от 5 до 60 минут в зависимости от обрабатываемой зоны. Сразу после сеанса может наблюдаться локальное покраснение кожи, которое обычно проходит в течение 60 минут.

Рекомендации после процедуры

Во избежание появления отеков и покраснения сразу после лазерной эпиляции используется специальное средство, уменьшающее раздражение кожи. Также необходимо в течение нескольких дней наносить на кожу крем или лосьон с целью ее питания и смягчения. В случае появления следов от ожогов (что бывает очень редко) следует использовать специальную заживляющую мазь (бепантен, пантенол и другие). При соблюдении всех назначений осложнения проходят через 7–10 дней.

В течение нескольких дней после лазерной эпиляции также не рекомендуется загорать на солнце и посещать баню, сауну и солярий, выходить на улицу в солнечную погоду без нанесения солнцезащитного крема с SPF-защитой не меньше 30 единиц. Между процедурами лазерной эпиляции отросшие волосы можно только сбривать, так как к следующей процедуре нам нужны целые волосные луковицы.

При соблюдении всех рекомендаций, правильном проведении процедуры лазерная эпиляция является самым эффективным и безопасным методом удаления волос на очень длительный срок. Вам больше не придется каждый день брить волосы или каждые 2–3 недели проводить восковую или другие методы депиляции.

В нашей клинике «Арумед» мы проводим лазерную эпиляцию на аппарате Synchrony Replay (DEKA, Италия). Платформа объединяет два вида лазера – александритовый и неодимовый, что дает возможность работать с любым типом кожи и волос. Для получения более подробной информации необходима предварительная консультация с врачом-дерматокосметологом.



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

Декретный отпуск...

НЕ ДЛЯ МАМЫ

Согласитесь, что у всех нас словосочетание «уйти в декрет» вызывает ассоциацию с женщиной. Именно с ней, молодой женщиной, которая непосредственно является мамой ребенка. Но представьте себе ситуацию: у этой молодой мамы очень престижная и денежная работа, на которую она хотела бы (да это и просто логично) вернуться сразу после отпуска по беременности и родам. Сможет ли выйти в декрет вместо нее бабушка, тетя или сам отец ребенка (детей)? Мы сегодня задались этим вопросом, обратившись к казахстанскому законодательству. Давайте посмотрим, что удалось нам выяснить.



В Трудовом кодексе Республики Казахстан от 15 мая 2007 года № 251-III виды отпусков разграничиваются на оплачиваемые ежегодные трудовые отпуска и социальные отпуска. Часто мы используем термин «декретный отпуск», но в трудовом законодательстве Республики Казахстан используется иное название – «социальный отпуск». В соответствии с пунктом 3 статьи 100 Трудового кодекса под социальным отпуском понимается освобождение работника от работы на определенный период в целях создания благоприятных условий для материнства, ухода за детьми, получения образования без отрыва от производства и иных социальных целей.

Работникам предоставляются следующие виды социальных отпусков:

- 1) отпуск без сохранения заработной платы;
- 2) учебный отпуск;

3) отпуск в связи с рождением ребенка (детей), усыновлением (удочерением) новорожденного ребенка (детей).

Третий вид социального отпуска подразделяется на следующие подвиды:

- 1) отпуск по беременности и родам;
- 2) отпуск работникам, усыновившим или удочерившим новорожденного ребенка (детей);
- 3) отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.

Отличительной особенностью социальных отпусков является наступление события, дающего работнику право использовать данные виды социальных отпусков, т.е. целевое назначение.

А как же наш вопрос – имеет ли право выйти в отпуск без сохранения заработной платы кто-то кроме матери ребенка? На это в Трудовом кодексе есть четкий ответ: получить этот социальный отпуск, именуемый также «декретным», могут:

- мать либо отец ребенка – по выбору родителей;
- родитель, один воспитывающий ребенка, т. е. отец ребенка;
- бабушка, дед, другой родственник или опекун, фактически воспитывающий ребенка, оставшегося без попечения родителей;
- работник, в том числе мужчина, усыновивший (удочеривший) новорожденного ребенка (детей).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в трудовом законодательстве Республики Казахстан закреплено право отца ребенка на использование социального отпуска, в том числе отпуска по уходу за ребенком. А вот бабушка, дедушка, тетя и т. п. могут воспользоваться своим правом на «декретный» социальный отпуск только в том случае, если ребенок, как это ни печально, остался без попечения родителей.

Также отцу ребенка, в соответствии с подпунктом 7 пункта 53 Правил проведения экспертизы временной нетрудоспособности, выдачи листа и справки о временной нетрудоспособности, утвержденных постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 октября 2011 года № 1241, в случае смерти матери при родах или в послеродовом периоде, выдается лист временной нетрудоспособности для оформления отпуска с целью осуществления фактического ухода за новорожденным ребенком.

Как и при уходе за ребенком родной матерью, отец или бабушка, тетя или другой опекун получают отпуск без сохранения заработной платы и определяют его продолжительность самостоятельно, ограничивая их только достижение ребенком возраста трех лет. Им можно использовать отпуск без сохранения заработной платы по уходу за ребенком по частям – то есть выйти на работу, потом опять вернуться в отпуск и т. п. Однако тут еще надо иметь в виду, бессрочный (продолжительный на определенный срок) трудовой договор у работника-няньки (будем так его называть) или срочный. Все отпуска, в том числе и «декретный», предоставляются работодателем только в рамках трудового договора. И в случае заключения трудового договора на время выполнения определенной работы социальный отпуск предоставляется только до даты истечения срока договора.

Также будьте готовы к тому, что, помимо письменного заявления на предоставление отпуска без сохранения заработной платы по уходу за ребенком, работодатель вправе потребовать от работника документ, подтверждающий право на данный вид отпуска (например, свидетельство о рождении ребенка, решение суда об усыновлении новорожденного ребенка (детей)).

Во время «декретного» отпуска за работником сохраняется место работы (должность), но данный отпуск не включается в трудовой стаж, дающий право на оплачиваемый ежегодный отпуск. Время «декретного» отпуска засчитывается только в общий трудовой стаж, в трудовой стаж по специальности.

Также не стоит забывать о том, что работница-нянька имеет право, фактически ухаживая за ребенком, и на получение социальной выплаты на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком до достижения им возраста одного года из средств Государственного фонда социального страхования. Однако для этого необходимо, чтобы работник 24 месяца до рождения ребенка работал легально, с «белой» заработной платой, и за него работодатель производил социальные отчисления в названный фонд. Либо работник сам за себя эти отчисления уплачивал, зарегистрировавшись как индивидуальный предприниматель (согласно подпункту 11) пункта 1 статьи 1 Закона Республики Казахстан от 25 апреля 2003 года №405 «Об обязательном социальном страховании»). Но если в социальных отчислениях за этот период (24 месяца) был перерыв, это не страшно. Названное время нужно только для расчета размера социальной выплаты (зависит от размера социальных отчислений).

Работнику-няньке также необходимо учесть, что социальная выплата на случай потери дохода в связи с уходом за ребенком осуществляется до достижения ребенком возраста одного года, поэтому, если он планирует реализовать свое право брать «декретный» по частям, надо его оформлять как минимум на год.

Согласно пункту 5 статьи 195 Трудового кодекса Республики Казахстан, если работник-нянька решит прервать «декретный» отпуск досрочно, ему для этого достаточно предупредить работодателя за месяц до предполагаемого выхода на работу.

В случае досрочного выхода из социального отпуска работник-нянька, как и мать ребенка, имеет право на дополнительные перерывы для кормления ребенка (детей) (если ребенок не достиг возраста полутора лет). Они (перерывы) предоставляются не реже чем через каждые три часа работы. Но по желанию работника перерывы для кормления (по полчаса для одного ребенка, по часу для двух и более детей) могут суммироваться и переноситься в начало или конец рабочего дня или присоединяться к перерыву.

Так что работнику, желающему заменить мать в уходе за ребенком, по сути, предоставляются все те же права и условия, что и родной матери ребенка. Конечно, мы желаем, чтобы все мамы были живы и здоровы и по возможности сами уходили в «декрет», ведь родную мать никем не заменить. Как поется в известной песне, «папа может быть кем угодно, только мамой не может стать».

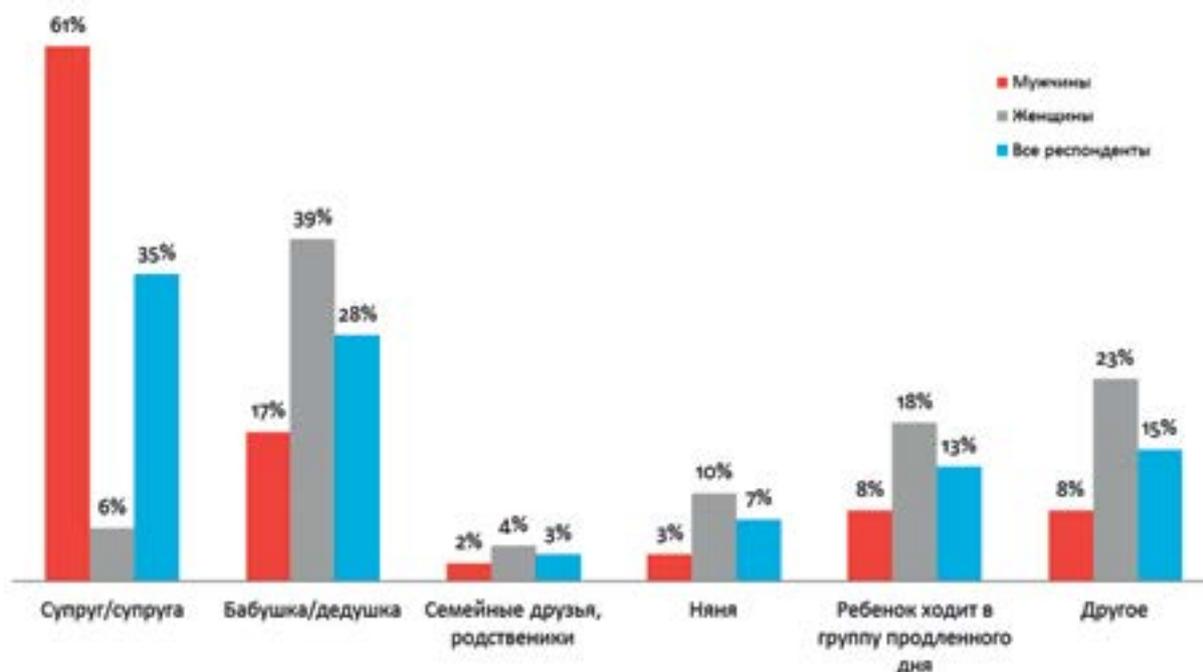
Наталья Григорьева

30% работающих казахстанских родителей признаются, что зарабатывать деньги легче, чем воспитывать детей

Компания HeadHunter Казахстан провела опрос среди 2 339 работающих казахстанцев-родителей и выяснила, что за детьми (младше 13 лет) 35% из них присматривает супруга или супруг. При этом респондентов-мужчин, выбравших данный вариант ответа, было большинство – 61% против 6% женщин.

28% участников исследования прибегают к проверенному варианту: оставляют детей с бабушками и дедушками, когда сами на работе. 13% занятых родителей отдают своих чад в группы продленного дня, а 7% нанимают нянь. 3% респондентов могут оставить детей семейным друзьям (если один из супругов не работает), у которых есть свои дети. Свой вариант выбрали 15% опрошенных, и самым популярным ответом был «Детский сад» («Ходит в школу, а после занятий дома один», «За младшими присматривает старшая дочь», «Кто может присмотреть, с тем и приходится оставлять», «Ребенок дома один – учим его самостоятельности», «В выходные дни приходится брать ребенка с собой на работу»).

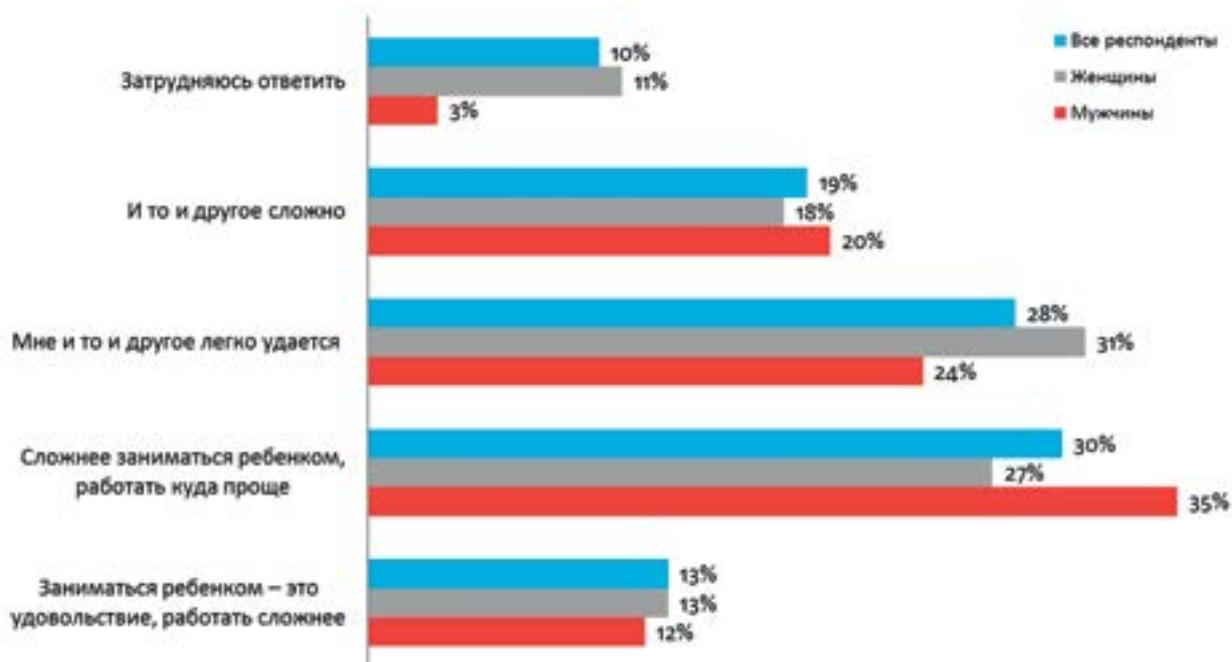
КТО ПРИСМАТРИВАЕТ ЗА ДЕТЬМИ РАБОТАЮЩИХ КАЗАХСТАНЦЕВ?



30% работающих граждан признались, что для них воспитание детей является более сложным занятием, чем зарабатывание денег. 28% респондентов хорошо справляются и с профессиональными, и с родительскими обязанностями, в то время как для 19% и то, и другое одинаково сложно. Заниматься с ребенком – это удовольствие (в отличие от зарабатывания денег) для 13% работающих родителей. И лишь каждый десятый затруднился ответить.

У анкетированных мужчин преобладали такие варианты ответов, как «Сложнее заниматься ребенком, работать куда проще» (35%), «И работа, и воспитание детей – одинаково трудные задачи» (20%). Работавшие матери чаще указывали, что «И работа, и занятия с детьми даются одинаково легко» (31%) и «Воспитание детей приносит больше удовольствия и не вызывает сложностей в отличие от работы».

РАБОТАЮЩИЕ КАЗАХСТАНЦЫ-РОДИТЕЛИ О ТОМ, ЧТО ТРУДНЕЕ ЗАРАБАТЫВАТЬ ИЛИ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ?



Период проведения опроса: 17–31 июля 2013 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 2 339 пользователей портала hh.kz

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





ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Не секрет, что труд всех медицинских работников требует «растраты» множества эмоций и сопряжен с постоянными стрессами. Еще бы – на этих людях, обычных смертных, как и мы с вами, лежит огромная ответственность: они сохраняют жизнь пациентам (или качество этой жизни). Поэтому неудивительно, что медицина больше других профессиональных областей предполагает синдром эмоционального выгорания у специалистов. Это ведет к тому, что отношение врачей, медсестер, санитарок к пациентам становится холодным, грубым, отстраненным, а также «выгоревшие» люди начинают конфликтовать с окружающими по множеству поводов, ухудшается их личная жизнь, страдает карьера, наступает депрессия. Самый яркий пример – Грегори Хаус, талантливый диагност, вступающий в конфронтацию со всем, что не прибито, отчаянный мизантроп, любимое утверждение которого – «Все врут!» Он не носит белого халата, не встречается с пациентами, которых лечит, у него куча врагов, и он признался себе, что у него зависимость от болеутоляющих. То есть он наркоман и не собирается ничего менять. Есть ли пути для талантливых медицинских работников избежать печальной участи легендарного доктора Хауса? Конечно, есть. И мы о них расскажем.

Но сначала давайте разберемся, почему возникает СЭВ (синдром эмоционального выгорания). По классификации профессий по А.С. Шафрановой (по критерию трудности и вредности) медицинская деятельность – одна из тех, где нужна постоянная внеурочная работа над предметом и над собой. В 1960-х годах в США ввели термин «профессиональная деформация» для профессий со взаимодействием «человек – человек». СЭВ же впервые был описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером как объяснение усталости и разочарования от своей работы у сотрудников психиатрических учреждений. Они наиболее всего подвержены СЭВ, наряду с онкологами, в работе у которых много смертельных исходов.

Основные симптомы СЭВ:

- утомление, усталость, истощение после активного рабочего дня;
- психосоматика (повышение/понижение АД, желудочные проблемы, болезни сердца, бессонница, невроз);
- негатив по отношению к пациентам;
- отвращение к рабочим обязанностям;
- агрессия по отношению к коллегам;
- недовольство собой;
- тревога, пессимизм, депрессия, чувство вины, ощущение бессмысленности труда.

Выгорание – не просто результат стресса, а следствие неуправляемого и хронического стресса. На развитие хронического стресса у сотрудников профессий типа «человек – человек» (в том числе и фармацевтов) влияют:

- монотонность работы;
- неудовлетворенность социальным статусом;
- высокая степень неопределенности в оценке осуществляемой деятельности;
- ограничение свободы действий.

СЭВ – это, по сути, постепенная дезадаптация к рабочему месту и профессиональным обязанностям. При этом основной негативный фактор – постоянная чрезмерная нагрузка в ситуациях напряженных межличностных отношений. Эта работа приводит к большим потерям психологической энергии. Также выгорание у медицинских работников зачастую связано с организационным фактором их работы: многочасовой труд, не оцениваемый достаточным образом, который при этом требует исключительной продуктивности и соответствующей подготовки.

Высокая нагрузка медицинских работников, круглосуточные дежурства, постоянное ожидание изменений в состоянии пациентов требуют большой функциональной активности и являются основными патогенными факторами. Кроме того, общение с умирающими пациентами сказывается на здоро-

вье медиков также отрицательно – когда врач понимает, что все его усилия тщетны, и работа кажется бессмысленной. Чем больше нагрузка, тем меньше медработник получает удовольствия от процесса работы. Не зря же шутят: «Пациенты – это надоедливые люди, которые мешают врачам работать с документацией». Помимо значительного объема бумажной работы у медиков еще и зачастую завышены нормативы числа пациентов, нередко время приема рассчитано так, что на одного человека приходится не более 10 минут.

Как ни парадоксально, эмоциональное выгорание развивается из психологической защиты, в первую очередь – вытеснения эмоций, когда человек пытается неосознанно отгородиться от неприятных переживаний. А вытесненные из сознания эмоции превращаются сначала в телесный дискомфорт, а со временем – в расстройство.

Итак, как с этим бороться?

Прежде всего, конечно, нужно вовремя предпринимать профилактические меры. Каждому медику надо уметь (и главное, задаться целью) при необходимости переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в рутину и обыденность. Меняя характер отношения к стрессу, медицинский работник начинает обрести контроль над собой, и его внутренняя психологическая картина меняется с восприятия потерпевшего на восприятие уцелевшего. Врач может снова зажечь в себе установку на то, что его работа должна доставлять удовольствие и возрождать человека, будить и развивать его внутренние ресурсы.

Способы, помогающие избежать СЭВ:

- 1) проще относиться к конфликтам на работе, не закикливаться на них;
- 2) правильно, обдуманно и заранее распределять свою рабочую нагрузку;
- 3) научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- 4) не пытаться быть лучшим во всем и всегда – т. е. не быть перфекционистом;
- 5) вносить разнообразие в свою работу;
- 6) развивать другие интересы (хобби), не связанные с основной профессией;
- 7) поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания;
- 8) иметь несколько друзей (желательно представителей других профессий);
- 9) читать непрофессиональную литературу, без ориентации на конкретную пользу, а чисто для удовольствия;
- 10) овладеть техникой медитации;
- 11) научиться самооценке без опоры только на мнение окружающих;



12) обдумывать обязанности (не брать ответственность за пациента больше, чем он сам);

13) уметь не спешить и давать себе оптимальные сроки на успешное решение задачи;

14) участвовать в семинарах, общаться с новыми людьми (коллегами), быть открытым новому опыту.

Ну, а самый распространенный способ преодоления СЭВ – попробовать подняться над ситуацией и посмотреть на свою работу с более широкой, глобальной точки зрения. Как говорится, «лишь бы не было войны»...

МНЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Дмитрий Б., хирург-травматолог:

– Когда начинал работать (13 лет назад), я отнесился к людям гораздо человечнее. Сейчас, можно сказать, резко негативно воспринимаю свой основной контингент пациентов – это чаще всего бомжи и пьяницы. Попадают к нам и порядочные люди, но их мало. При этом работу свою люблю. Мне интересен сам процесс, нравится решать сложные рабочие задачи – например, как правильно собрать кости в сломанной пятке и т. п. Уходить с работы даже не планирую.

Галина Б., онколог-химиотерапевт:

– Мы с коллегами очень просто относимся к смерти: умрет и умрет. Мне легче отменить лечение, чтобы больше не мучить человека, чем продолжать за него бороться. Преследует мысль, что все равно все бесполезно. И этот умрет, и другой, и третий тоже. Все умрут – чего они все так суетятся? Когда вышла в декрет, ощутила, как страшно устала от такой работы.

А сначала много уделяла внимания пациентам, со всеми разговаривала, выясняла причины заболевания, старалась поддержать. Все хотели лечиться именно у меня. А потом поняла, что все истории похожие, перестала растрачивать свои эмоции, теперь общаюсь сухо, только по делу. Давно уже хочу поменять специальность. Начинала обучение на психолога дистанционно, но это оказалось непосильно для меня как мамы троих детей: нет времени. Теперь думаю уйти куда-нибудь в смежную специальность, например, преподавать в медицинском колледже. Но пока еще не решилась.

Айгерим М., провизор:

– Да, у нас тоже происходит профессиональное выгорание, да еще какое! Бывают такие моменты, когда просто ненавидишь посетитель... Потом вдохнешь поглубже, помедитируешь – и снова в строй.

Они же приходят к нам с эдаким подарком: «Полечите нас!» И в то же они нам не доверяют: врачи, мол, «никакие». А мы должны с радостью, без анализов, без ничего, тут же прямо их вылечить и быть еще жутко благодарны за оказанное доверие.

Какая-то девушка однажды заходит, давай показывать на лекарства и спрашивать: а это от чего, а это? Я интересуюсь: так и будете все по порядку спрашивать? Она говорит: да, а что? Я отвечаю, что мое время стоит дорого и я не намерена тут лекции читать.

Многие хамят, считают нас просто продавцами. Меня спасает только то, что я всегда любила аптеку, любила свою работу. Когда просят консультации, говорят, вы все должны знать. Да, знать-то мы знаем, уже диагнозы ставим «с закрытыми глазами» – при нашем-то опыте работы! А напарница моя вообще по образованию педиатр, просто так получилось, что попала работать в аптеку. Но дело в том, что назначать препараты – это не наша обязанность и не наша компетенция. Одна женщина приходит: у сына белая горячка, дайте какое-нибудь успокоительное. Я отвечаю, что не могу, все эти препараты строго по назначению врача продаются. Она говорит: ну, замените чем-нибудь. А я разве вправе? Я не врач-нарколог или невропатолог, да и не хочу брать на себя такую ответственность. Вот такие ситуации и вызывают негативное отношение к пациентам, выгорание эмоций.

Наталья Григорьева



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.

Представительство ОАО «Гедон Рихтер» в РК,
050059, г. Алматы, ул. Нурлыбаева, 11

Тел. (727) 258 26 22, 258 26 23, факс: (727) 252 00 58, e-mail: info@richter.kz



ГЕДЕОН РИХТЕР

Празднуем Первомай

Предлагаем фотоотчет о первомайской демонстрации, которая проходила в Алматы. Это праздничное мероприятие прошло в рамках празднования 20-летнего юбилея Ассамблеи народа Казахстана.



Ассамблея была создана 1 марта 1995 года, она объединила представителей практически всех 130 наций и народностей, которые проживают в республике. За время своего существования Ассамблея трансформировалась из консультативно-совещательного органа при Президенте РК в конституционный орган, имеющий прочную правовую основу и общественно-политический статус. Ассамблея способствует разработке и реализации государственной национальной политики, обеспечению общественно-политической стабильности в Республике Казахстан.

Основными задачами Ассамблеи являются создание благоприятных условий для дальнейшего укрепления межэтнического согласия и толерантности в обществе, укрепление единства народа, поддержка и развитие общественного консенсуса



по основополагающим ценностям казахстанского общества. Ассамблея обеспечивает интеграцию усилий этнокультурных объединений, помогает возрождению, сохранению и развитию национальных культур, языков и традиций народа Казахстана.



Этот уникальный институт, объединяющий более 130 этносов нашей страны, сыграл огромную роль в сохранении стабильности и поступательном развитии республики. Ассамблея демонстрирует всему миру успешность политики, проводимой Казахстаном в области межэтнических отношений.



Во многом благодаря работе Ассамблеи в нашей стране сформировалась уникальная модель межэтнического и межконфессионального согласия, особая атмосфера доверия, солидарности и взаимопонимания, когда каждый гражданин, независимо от этнической или религиозной принадлежности, обладает и пользуется всей полнотой гражданских прав и свобод, гарантируемых Конституцией. Благодаря этому уникальному институту в Казахстане нет ни межрелигиозных, ни межнациональных конфликтов. Ассамблея скрепила интересы всех этносов, живущих в республике.

Коллектив «ЭМИТИ Интернешнл» решил не оставаться в стороне и отметить 1 Мая – День единства народа Казахстана – первомайской демонстрацией. Все было организовано в лучших традициях





прошлого, когда трудовые коллективы с песнями и танцами выходили на парад. По замыслу организаторов, каждый отдел представлял отдельную национальность, проживающую в Казахстане, сотрудники надели национальные костюмы, приготовили национальные блюда. Помимо традиционного шествия с шарами, флажками, лозунгами и транспарантами, каждый отдел подготовил выступления: песни, танцы, сценки, рассказ о национальных традициях и обычаях. Сотрудники склада представляли коренную национальность – казахов. Они показали национальный обычай – беташар, спели песню и устроили общий танец. Украинцы – отдел бухгал-

ли свое выступление общим танцем под знакомую всем песню «Мой татарский мальчик». Отдел ОИТ представляли узбеков, они все выглядели весьма колоритно в халатах и тюбетейках, а начальник отдела поздравил коллег с 1 Мая, пожелал всем мира, дружбы и солидарности. Отдел таможенников и ТОО «Виксла» совместными усилиями пред-



терии – задорно и лихо спели и станцевали. Отдел сбыта – грузины – показали юмористическую сценку на фармацевтическую тему, отражающую особенности национального характера; не обошлось и без зажигательной лезгинки. Отдел поставок – татары – промаршировали, дружно и четко выкрикивая речевку, исполнили народный танец и заверши-





ставили уйгуров – национальность, которая очень комфортно чувствует себя в Казахстане. Несмотря на то, что у уйгуров нет своего государства и флага, им удалось сохранить свою индивидуальность, язык, культуру, обычаи и традиции. В Казахстане есть даже школы с уйгурским языком обучения, где дети могут учиться на своем родном языке, со-



храняя свою самобытность и корни. Где еще такое есть на постсоветском пространстве? Завершился парад выступлением сотрудников, объединенных из разных отделов: ОРП, ОТЛ, отдел качества, директорат, юридический отдел. Они представляли русскую нацию: весело и дружно сплясали танец под народную песню – девочки в ярких цветастых сарафанах, мальчики в красивых рубашках, подпоясанных красными кушаками, с гармошкой и балалайкой в руках.

Надо сказать, что все выступления доставили радость как зрителям, так и самим участникам. Да, были, конечно, очень яркие выступления и, наоборот, менее подготовленные, но в целом все прошло просто замечательно, особенно если учесть, что после парада все дружно стали пробовать национальные блюда. Чего здесь только не было! Бешбармак, казы, манты, вареники, сало, картошечка с солеными огурчиками и помидорчиками, квашеная капуста, самса, беляши, азу, чак-чак, пирожки с картошкой, окрошка, долма, шашлыки, лаваш, квас, кумыс, чай с молоком – всего и не перечислишь! Так и хочется сказать: «И я там был, мед-пиво пил».

Коллектив «ЭМИТИ Интернешнл» проявил присутствие ему интернационализм, дружбу, толерантность. Сотрудники показали, что могут не только хорошо работать, но и веселиться. Первомайский парад еще раз продемонстрировал, что наши сотрудники хотят жить в мире и согласии, сохраняя и уважая традиции и культуру каждого народа, проживающего в Республике Казахстан.

Айгерим Камилова

Аптеки в стране тысячи озер

Финляндия – небольшая страна на севере Европы, с населением около 5,5 млн человек. По версии журнала Newsweek в 2010 году Финляндия была признана «Лучшей страной мира», а с 2011 по 2014 годы американский фонд Fund for Peace оценивал ее как «самую стабильную страну мира». Многочисленные туристы едут сюда за яркими впечатлениями от горнолыжных курортов, хрустальных озер, финской сауны, экзотических прогулок на оленьих упряжках и т.д. А еще сегодня в Финляндии большую популярность обрел так называемый «аптечный туризм».

Даже не зная финского языка, вы легко отыщете нужное вам учреждение по вывеске, на которой написано: Apoteekki. Всего в Финляндии насчитывается чуть больше 800 аптек. На один му-

ди, девять филиалов в Эстонии и семь в России. На одну аптеку приходится свыше шести тысяч обслуживаемых человек. При этом во всей сети работает всего 100 провизоров.



ниципалитет, как правило, приходится одна аптека. Исключения составляют крупные города: в них решение о числе торговых точек, реализующих медикаменты, принимает Лекарственное ведомство. Большинство сотрудников аптек владеют двумя-тремя языками. На английском можно объясниться практически в каждой финской аптеке. А в населенных пунктах, расположенных вблизи границы с Россией и в столичном регионе, среди аптек имеет место немало говорящих по-русски. Впрочем, и в других районах страны вас могут обслужить на русском языке.

Одна из самых крупных и старейших аптечных сетей этого государства – «Университетская аптека» – включает в себя около двадцати аптек в самой Финлян-

В Финляндии даже есть специальный праздник – День университетских аптек, отмечаемый ежегодно 24 сентября. Именно в этот день в 1755 году шведско-финским королем Адольфом Фредериком был подписан высочайший указ, разрешающий Королевской Академии открытие собственной аптеки в городе Турку. Примечательно, что в этой первой аптеке тогдашние студенты-медики получали знания по фармации и химии, а также изучали процесс изготовления лекарств. В 1828 году, уже по указу русского императора Николая I Университетская аптека вместе с учредившей ее Королевской Академией переехала в Хельсинки, где и по сей день находится главный офис этого учреждения. А в городе Турку в 1958 году была создана первая в стране аптека-музей, расположенная в отреставрированном в стиле



XVIII века доме бюргера Квенсела. Здесь представлена аптечная лаборатория 1920-х годов и экспозиция, посвященная истории фармакологии.

Среднестатистическая аптека имеет в год объем продаж около 3 млн евро, перечисляет в казну государства 7,2% оборота в виде так называемой «аптечной платы». Обычно аптеки открыты с 9 до 18–20 часов. В крупных городах есть множество дежурных аптек, работающих по графику 24/7. В среднем каждая аптека Финляндии обслуживает свыше 66 тысяч рецептов (в том числе и электронных, которые вошли в обиход с 2002 г.). Цены во всех аптечных учреждениях Финляндии одинаковые.

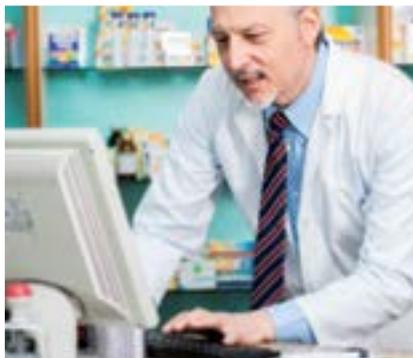
а касается лишь продающихся в аптеке специальных продуктов, природных лечебных средств и многих видов витаминизированной косметики.

В аптеках работает специализированная компьютерная программа, которая проверяет совместимость выписанных препаратов друг с другом. Если выбранное лекарство не подходит, то его можно заменить. А в соответствии с принятым в 2003 г. законом «Об адекватной замене лекарств» аптека также обязана предложить клиенту более дешевые, но равнозначные препараты.

Около 75% всей представленной в аптеках продукции разработано не для лечения, а для укрепле-

статистический финский провизор владеет несколькими иностранными языками и азами компьютерной грамотности. Кроме того, часто провизор специализируется на определенной группе медикаментов: сердечно-сосудистых, астматических, урологических, ортопедических средствах и т.д.

Работники аптек постоянно совершенствуют свою квалификацию, они учатся фактически в течение всей трудовой деятельности. Для фармацевтов организуются специальные курсы, аптекарские дни и семинары с участием ученых, представителей профессиональных сообществ, крупнейших аптечных складов. Так что любой провизор в финской аптеке даст



Для граждан Финляндии существует утвержденный Советом по ценам на лекарственные средства перечень препаратов, стоимость которых возмещается государством. Иностранцы же при наличии рецепта покупают их по полной стоимости. Но справедливости ради стоит отметить, что цены на ЛС здесь на порядок ниже, чем в других северных государствах. Лекарства от аллергии, от простуды, расстройства желудка, боли в горле, болеутоляющие и жаропонижающие средства, витамины и тому подобное можно купить без рецепта. На все остальное нужен рецепт. Причем именно финского врача, посещение которого обойдется примерно в 30 евро и выше. В некоторых аптеках возможно совершать покупки tax free. Однако tax free не распространяется на лекарства,

ния здоровья. В финских аптеках вы легко можете приобрести многочисленные поливитамины и БАДы, лечебную косметику, фитопрепараты, ортопедическую обувь. И только 25% ассортимента составляют собственно лекарственные средства.

Для открытия аптеки в Финляндии необходимо получить разрешение Лекарственного ведомства. Его выдают любому гражданину ЕС. При этом у одного владельца может быть только одна аптека и максимум три филиала в ближайшем районе. Приобрести аптеку можно лишь в том случае, если ее владелец уйдет на пенсию или получит лицензию на новое аптечное учреждение.

На сегодня в стране насчитывается около девяти тысяч лицензированных фармацевтов. Средне-

вам профессиональную консультацию и обслужит по высшему разряду. А в том, что в финской аптеке вы приобретете самую что ни на есть качественную продукцию, вообще не может быть никаких сомнений. Ведь больше половины лекарственных препаратов, предлагаемых в аптечных сетях, производится внутри страны и процесс производства очень жестко контролируется. Два-три раза в год фармпроизводители обязательно инспектирует Национальный центр фармаконадзора, который затем публикует свои отчеты. Всего в Финляндии 65 лицензированных фармацевтических производителей. Наиболее известны такие крупные компании как «Орион», «Байер», «Сантен» и «Айанда».

Подготовила Полина Шаповалова



Немецкое качество

Немецкая химическая и фармацевтическая компания Bayer прославилась на весь мир такими брендами как аспирин, героин и знаменитым красным крестом. Логотип компании, байеровский крест, появился в 1904 году. Он состоит из двух пересекающихся слов BAYER с общей буквой Y. Этот логотип украшает каждый продукт компании и сразу узнается в любой стране мира. В 1958 году рекламный байеровский крест украсил собой штаб-квартиру компании в Леверкузене и стал самой большой светящейся рекламой в мире.



Родоначальником компании был Фридрих Байер. Он родился в 1825 году в Германии, в местечке Бармен-Вихлингхойзен. Отец Фридриха был ткачом, работал на шелковой фабрике, и будущий основатель компании с детства постигал азы изготовления и покраски тканей. Это было благоприятное время расцвета текстильной промышленности. В 14 лет Фридрих поступил учеником в компанию по производству искусственных красителей в Бармене. Здесь он увлекся вопросами производства синтетических красок и впервые ощутил тягу к бизнесу. Со временем увлечение химией переросло в сознательный выбор профессии, и сын ткача решил не ограничиваться только изучением химических реакций. Фридрих решил организовать собственную компанию.



Совладельцем компании стал Иоганн Фридрих Вескотт, со схожими интересами и судьбой. Иоганн тоже родился в семье красильщика, работавшего с натуральными нитями. Их семья была одной из старейших в Бармене. Иоганн пошел по стопам своего отца и с 16 лет начал изучать торговлю красителями. Через несколько лет он открыл собственную мастерскую. Его дружба с Фридрихом привела к решению основать совместную торговую компанию. Так в 1863 году на свет появилось новое предприятие «Фридрих Байер энд компани», которое поначалу занималось производством и продажей синтетических красителей. Молодая компания не была чем-то особенным для того времени. Синтетические красители были изобретены совсем недавно из производных соединений каменноугольной смолы. Это открытие привело к появлению нового направления бизнеса. Ведь натуральные красители, использовавшиеся до этого, были очень редкими и к тому же дорогими. Появление более доступных материалов породило настоящий бум в текстильной промышленности. Повсюду открывалось множество подобных предприятий, и выжить в жесточайших условиях конкуренции было непросто. Для процветания нужны были новые технологии

и возможности выхода на международные рынки. И Байер с Вескоттом постоянно экспериментировали в своей лаборатории, испытывая новые виды красителей на основе дегтя. Со временем открытия в области неорганической химии способствовали расширению ассортимента новой компании. Первые красители, такие как анилин и фуксин, превосходили натуральные яркостью и чистотой цветов. А позже компаньоны разработали новые технологии производства искусственных красителей, которые превосходили по качеству красители первого поколения. Заказчики оценили высокое качество их продукции, и у компании появились новые рынки сбыта в Европе, России и США. В 1876 году было открыто представительство «Байер» в Москве, а через три года насчитывалось уже три сотни филиалов по всему миру. В то время продукция компании обеспечивала 75% российского экспорта.

Компаньоны строго разграничивали свои обязанности. Иоганн занимался техническими вопросами, а Фридрих – коммерческими. К этому времени Иоганн Вескотт овдовел и женился во второй раз. От первого брака у него остались двое детей – Лаура и Фриц, которые позже начали работать в отцовской компании. Еще в 1859 году Фридрих познакомил своего компаньона с Лизеттой Крамер, на которой Вескотт и женился. От второго брака у него тоже родилось двое детей. Сам Байер женился на девушке по имени Эрна. У них было два сына: Карл и Фридрих-младший, которые тоже посвятили свою жизнь отцовскому делу.

В 1870 году времена изменились. На смену постоянному расширению производства и роста сбыта пришла жесточайшая конкуренция. Выживать приходилось изо всех сил.



Но сил уже не было. Вексхот долгое время болел и в 1876 году умер от обострения хронического заболевания легких. А через 4 года, в 1880 году, в возрасте 55 лет умер и сам Фридрих Байер.

Они оставили своим потомкам мощную компанию с громким именем и внушительным капиталом. На этом закончилась история «Байер» как промышленной компании и началась вторая жизнь «Байер» уже в качестве акционерного общества. Сыновья Фридриха Байера и Иоганна Вексхота унаследовали коммерческую жилку своих отцов. Новое время требовало принципиально нового подхода к ведению дел, и отпрыски основателей решили не только продолжать старое дело, но и заняться фармацевтикой. С первых же шагов компания получила огромную популярность и известность. В 1899 году «Байер» выпустила на рынок свой первый продукт с товарным именем «Аспирин», ставший первым анальгетиком массового производства.

В основу лекарства легла ацетилсалициловая кислота, которую синтезировал еще в 1853 году французский химик Шарль Жерар, но она была не пригодна к употреблению, так как повреждала желудок и почки. Адаптировать лекарство взялась компания «Байер». В ее лабораториях сотрудники компании Артур Айхенгрюн и Феликс Хоффманн синтезировали эффективный и удобный препарат. Руководство придумало звучное название и выпустило новое лекарство на рынок. Препарат сразу же оценили врачи и пациенты. К 1899 году «Аспирин» был зарегистрированным товарным знаком компании «Байер», но во время Первой мировой войны США конфисковало активы и торговые марки компании, и «Аспирин» потерял статус товарного знака в Великобритании, Франции и США. В этих странах аспирином называют ацетилсалициловую кислоту, выпускаемую разными брендами. Однако в других странах мира «Аспирин» по-прежнему является торговой маркой только «Байер». После войны конфискованные торговые марки компании, как часть репараций, перешли в собственность компании Sterling Drug. Оставшаяся часть «Байер» вошла в IG Farben – конгломерат немецких компаний химической промышленности. IG Farben владел 42,5% акций компании, которая производила «Циклон Б» – соединение, использо-

вавшееся в газовых камерах Аушвица (Освенцима) и других лагерей смерти. В течение Второй мировой войны компания активно использовала рабский труд заключенных больших трудовых лагерей, особенно филиалов концлагеря Маутхаузен.

После войны союзники разделили нацистский конгломерат, и «Байер» снова обрела независимость.

С тех пор компания начала победное шествие к успеху и процветанию. Помимо изобретения и производства лекарственных препаратов, «Байер» приобретала другие фармацевтические компании, обогащая свой ассортимент. В 70-х годах XX века «Байер» приобрела Miles Laboratories и ее подконтрольные компании Miles Canada и Cutter Laboratories (наряду с линейкой продуктов, включавшей «Алка-Зельтцер», «флинстоновские жевательные витамины», витамины «One-a-Day» и репеллент насекомых Cutter). В 1994 году она выкупила у компании Smith Kline Beecham дилерскую сеть Sterling Winthrop и объединила с Miles Laboratories. Таким образом компания «Байер» вернула себе права на свое название и свой логотип на территории США и Канады, утраченные во время войны.

За всю историю своего существования компания «Байер» выпустила на рынок немало препаратов. Самыми известными из них стали аспирин, героин (изначально он продавался как средство от кашля и был торговой маркой компании до Первой мировой войны), пронтозил – первый сульфонамид, ципрофлоксацин, препарат для лечения эректильной дисфункции «Левитра», антигельминтное средство «Сурамин» и тест на беременность «Примодос». Помимо фармакологических продуктов, компания сделала открытия и в других сферах. Например, полимер полиуретан, поликарбонат, инсектициды паратион и пропоксур.

Сегодня «Байер» занимает ведущее место на фармацевтическом рынке. Штаб-квартира компании по-прежнему находится в Лёверкузене и в Берлине. Компания хранит заветы основателя Фридриха Байера о создании новых веществ и препаратов. Изменилось лишь направление деятельности, которая сегодня посвящена заботе о здоровье людей.

Марина Азанова



ПЕРСОНА

A portrait of a middle-aged woman with short, dark hair, wearing glasses and a dark blue top with a decorative floral element on the shoulder. She is seated at a table, with her hands resting on it. The background features white curtains with gold tassels.

*В жизни все должно
быть гармонично*

Уважаемые читатели! Сегодня в рубрике «Персона номера» предлагаем вам интервью с интересным собеседником – Салтанат Каспаевной Бахтыбаевой. Познакомившись с этой женщиной, вы увидите, как в ее судьбе отразилась судьба всей нашей страны. Ей посчастливилось работать с выдающимися личностями, корифеями в области фармации и медицинской науки и практики, которых Салтанат Каспаевна с особой гордостью и уважением называет своими учителями и наставниками. И сама она стала учителем для многих специалистов отрасли, которые сегодня своим трудом вносят серьезный вклад в развитие фармацевтики страны. Можно с уверенностью сказать, что героиня нашей рубрики – счастливый человек: она прекрасный специалист, любящая и любимая жена, мать, бабушка. Салтанат Каспаевна – личность, достойная всяческого уважения, это человек, у которого можно и должно учиться. В том числе и тому, как правильно воспитывать своих детей, ведь семья Салтанат Каспаевны – настоящий пример преемственности поколений, верности лучшим национальным традициям, подлинной интеллигентности, искренней, бескорыстной любви к людям и открытости миру.

Я родилась и выросла в Алма-Ате в классической советской семье: мама – врач, папа – инженер. Училась в престижной школе №15, где профилирующим предметом был английский язык. Была старостой класса, членом комсомольского бюро, активисткой. Мои самые светлые и добрые воспоминания связаны именно со школой, школьными друзьями и учителями. Английский язык я обожала, знала его на «отлично». Папа прочил меня в переводчики, я сама где-то в глубине души думала также. В старших классах мои одноклассники обсуждали между собой дальнейшую учебу в вузах. Кто-то из нас определился окончательно с выбором, другие еще раздумывали. Помню, как мама делилась со мной своими детскими воспоминаниями о фармацевте – репрессированном еврее из Москвы. Он работал в городской аптеке. Из самых дальних аулов, районов приезжали к нему люди за лекарствами. Мама видела ослепительную чистоту и белизну аптеки. Сляночки, флаконы, весочки, штангласы и прочий аптечный инвентарь – все производило на нее неизгладимое, магическое впечатление. Уже тогда мама решила учиться на фармацевта. Но, к сожалению, в те годы в Алматинском медицинском институте фармацевтического факультета еще не было, и мама поступила на лечебный факультет. «Всегда будешь в тепле зимой, летом в прохладе. Чистота. Порядок. Уважение людей», – говорила мне мама. Вот об этих словах я часто задумывалась и, когда окончила школу, неожиданно для всех подала документы на фармацевтический факультет АГМИ. Экзамены сдала успешно: четыре «пятерки» и одна «четверка» – я поступила с высоким проходным баллом. Для одноклассников и учителей мое решение стало полной неожиданностью.

Студенческие годы пролетели быстро. Училась я легко, практически первые два курса экзамены сдавала «автоматом». Увлекали меня фармацевтическая химия, технология лекарств, фармакология, токсикология. Институт я окончила с «красным» дипломом. На распределении меня направили в город Кзыл-Орду преподавателем в городское медицинское училище. Однако в Кзыл-Орде я долго не про-



работала. Вернулась в Алма-Ату. Работала в аптеке №3, прошла путь от провизора до заместителя заведующего аптекой. Параллельно с работой читала лекции по «Медтовароведению» на курсах повышения квалификации фармацевтов. Потом я работала заместителем заведующего аптекой №34, в те годы это была одна из крупных аптек города. Несколько лет работала под руководством управляющей Нуры Галиевны Татимовой. Это были счастливые годы совместной работы с талантливыми руководителями, фармацевтами от Бога. Они научили меня многому и в первую очередь – общению с людьми, непреклонности в отстаивании правоты своих позиций, уважению к своей профессии. Мои наставники – это К.У. Ушбаев, Ж.Т. Токтарбаев, З.Н. Сыбанкуло-

ПЕРСОНА

ва, М.Д. Кребаева, Р.А. Молдажанова, Н.Г. Татимова, М.Г. Смаглюк, О.В. Фадеева. После ухода Нуры Галиевны на пенсию я приняла эту аптеку, стала ее управляющей. В 1993 году меня пригласили на работу в Базовую аптеку ЛОО Кабинета Министров РК. Начался совершенно новый этап моей профессиональной деятельности. В те годы аптека испытывала серьезные финансовые трудности, были громадные долги, дефектура фармацевтического товара, кабальные арендные отношения. Вот тут-то мне и пригодились уроки, которые дали мои учителя. В борьбе за выживание прошло почти три года. Базовая аптека благодаря неимоверным усилиям всего коллектива становится экономически стабильным, прибыльным предприятием. Ранее закрытая аптека стала доступной населению города. Нас стали уважать, признали на фармацевтическом рынке Алма-Аты. Это были славные годы. Коллектив сплотился. Горжусь, что воспитала целую плеяду молодых специалистов. И вот, когда все наладилось, начался новый этап моей профессиональной деятельности – Акмола-Астана. В свою первую командировку в город Акмолу я поехала в июне 1997 года и ровно через год, в июне 1998-го, Базовая аптека открыла свои двери в новой столице Казахстана. Я проработала в Базовой аптеке почти пятнадцать лет, оставив своим преемникам стабильное, развитое фармацевтическое предприятие. Если разрешите, хочу назвать своих коллег по работе: Н.А. Дивочия, В.Х. Тен, С.В. Беспалова, Э.И. Ивкина, Л. А. Черепкова, М.М. Асаубаева, Г.И. Суркова, А.А. Акпанбетова, И.М. Беруашвили, Б.А. Арипова, З.К. Тарнуева, Т.П. Коротецкая и др.

Главное в работе руководителя – это честность, порядочность, ответственность, обязательность в отношениях с партнерами, коллегами и, если хотите, с конкурентами. Мой девиз: «Если делаешь, то не бойся. Если боишься, то не берись за дело» (Чингисхан). Надо уметь не сомневаться в людях, их способностях, умении. Делегировать им какие-то новые дела, поручения. Ставить перед ними задачи, но не забывать требовать результат. Руководитель должен быть примером, маяком. Он должен постоянно самосовершенствоваться, учиться и учить других. Должен быть достижимым в любое время и одновременно уметь держать дистанцию. Это очень тонкая, филигранная работа.

В мае 2009 года меня избрали президентом общественного объединения «Фармацевтическая ассоциация города Астаны». Эта общественная работа очень увлекла меня, для фармацевтического сообщества столицы она стала необходимой как воздух. Ранее в Астане такого объединения фармацевтов не было. В ассоциацию входят более сотни крупных и средних аптечных сетей, а также малые индивидуальные предприятия. Мы ставим перед собой различные задачи – от краткосрочных целей до далекой перспективы. За эти почти шесть лет сделано очень и очень много. Мы стали ближе и лучше узнали друг друга, появились общие вопросы, решение которых стало целью деятельности



ассоциации. Повысилась дисциплина и критерии оценки руководителей фармацевтических предприятий. Повысилась, наконец, самооценка и самоуважение фармацевтов. Члены ассоциации активно участвуют в работе объединения: проводим семинары, круглые столы, встречи с представителями фармкомпаний, госорганов. Выпускаем небольшие брошюры с НПА, инструкциями по действующему законодательству, участвуем в ежегодных конкурсах «Лучший провизор года». Периодически оказываем в разовом порядке благотворительную помощь. Параллельно с общественной работой я занимаюсь преподавательской деятельностью в АО «Медицинский университет Астаны» на курсах повышения квалификации провизоров.

Мне думается, что в своей профессии я достигла очень больших высот. Без отрыва от работы защитила диссертацию по фармацевтической химии. Имею ученую степень кандидата фармацевтических наук. Награждена значком «Отличник здравоохранения РК». Имею высшую квалификационную категорию менеджера фармации. У меня много благодарностей и грамот Министерства здравоохранения РК, Управления делами Президента РК, Медицинского Центра Управления делами Президента РК. Главная среди них – благодарственное письмо Президента РК. Однако в круговороте работы ни на минуту не забывала, что у меня есть родители, родные, друзья, семья, что растут сыновья. В жизни все должно быть гармонично, без ущерба одному другому. Мои семейные ценности такие же, как у всех: уважение к старшим, скромность, любовь к младшим, хорошее образование. Я счастливая мама. Вместе с мужем вырастили и воспитали двух сыновей. Старший сын – юрист, работает в АО «Народный банк Казахстана», младший – магистр финансов и банковского

дела, работает в международной консалтинговой компании. У меня есть маленький внук, это радость всей нашей семьи. Живы мои родители, им далеко за 80, они заслуженные пенсионеры. При любой возможности летаю в Алматы, в родительский дом, помогаю по хозяйству, заряжаюсь положительной энергетикой. Мои родители – интеллигентные люди с большим кругозором, огромным жизненным опытом. Мама – заслуженный врач Казахской ССР, отличник здравоохранения СССР. Папа – заслуженный гидротехник Казахской ССР. Мой муж – заслуженный строитель Республики, член Союза архитекторов Казахстана. Я люблю путешествовать, ездить по миру. Была более чем в сорока странах Европы, Азии, Африки. Мечтаю в будущем поехать в Японию, Австралию, Америку. Мое давнее увлечение – собирать монеты и купюры различных стран, где я побывала. У меня собрана неплохая коллекция монет, которые выпускает Монетный двор Казахстана. Еще я хороший кулинар, готовлю вкусно и быстро.

Воспитание детей – это очень непростое дело. Можно бесконечно говорить на эту тему. Но если перед глазами ребенка не будет настоящего, наглядного примера его родителей – их дела, поступки, слова, поведение, отношение к окружающим, – то хорошего человека воспитать сложно. Мои дети постоянно видели перед собой примеры своих бабушек, дедушек, нас – родителей. Мы с мужем много и честно трудились, не кривили душой, не лицемерили. Детей я редко наказывала. Чаще доходчиво объясняла, почему так делать или говорить нельзя. А муж лишь строго посмотрит, и дети тут же становились шелковыми.

Конечно, когда дети были маленькими, чтение педагогической и воспитательной литературы было крайне необходимым. Особенно когда они задавали сто тысяч «Почему?», «Зачем?», «Что это?». У меня до сих пор сохранились эти книги – детские сказки, подписные издания, сейчас они перешли в семью старшего сына, который сам стал отцом. Актуаль-

ность книг прошлых лет совершенно не потерялась, думаю, они помогут в воспитании внуков.

Современные дети – это такой космос. Недаром о них говорят: «Ақыр заманның балалары». Дети сейчас действительно умные, способные, быстрые, шустрые, обучаемые. В их руках любой гаджет – это просто необходимая, обыденная вещь.

Не скажу, что сегодня родители стали больше опекать своих детей. Дают им много воли, возможности – это да. Часто видишь: сидит маленький ребенок трех-пяти лет, уткнувшись в мобильный телефон, планшет. А рядом мама или папа – заняты своими делами, либо тоже в руках мобильник. Не думаю, что это хорошо.

В нашем далеком детстве было все: игрушки, куклы, скакалки, мячи, теннисные ракетки, бадминтон, машинки, настольные игры, хорошие книги. Одно дело, что это стоило дорого. Но у меня все это было. Родители не сэкономили на нашем воспитании. Дома была неплохая библиотека. Я много читала, была записана в школьную и городскую детскую библиотеки. Мы с друзьями всегда делились прочитанной книгой, обсуждали и сопереживали. Это было в порядке вещей. Много времени мы проводили на свежем воздухе, играли во дворе в различные игры – классики, скакалку, казаки, мяч и др. Зимой всегда заливали каток. Ухаживали за деревьями, красили скамейки, беседки, турники, поливали цветы. Вообще алматинские дворы – это отдельная песня. Все мое детство, юность прошли среди сверстников, одноклассников, соседей. Все друг друга знали, помогали, защищали. До сих пор подерживаю связи со своими одноклассниками и школьными друзьями. Сейчас соседи и дети во дворе порой не знают друг друга. Детские разговоры зачастую крутятся вокруг крутости «тачки», мобильника, летнего отдыха, одежды. Не хочу показаться брюзгой, но считаю, что мое детство было более счастливым и интересным.

Секрет успешного воспитания?.. Трудный, спорный вопрос. Одного знаменитого педагога мать четырехлетнего сынишки спросила «Когда можно и нужно начинать воспитание ребенка?» На что педагог ответил: «Вы опоздали ровно на четыре года!» Вот вам и ответ на этот вопрос. Воспитание ребенка – это каждодневный, многолетний и неустанный труд без перерыва и отдыха. Это благородное и благодарное дело.

В день медицинского работника, пользуясь случаем, хочу поздравить своих коллег-фармацевтов с профессиональным праздником. Пожелать здоровья, счастья, успехов в нашем очень непростом деле, долголетия, душевного спокойствия и благополучия, процветания. Читателям журнала – отличного весеннего настроения, удачного года, реализации всех задуманных дел и начинаний.

Подготовила Дана Бердыгулова



ФОТОРАНДЕВУ

Ляззат Алжанова,
директор ИП «Алжанова Л.А.»,
г. Уральск

Дорогие друзья, коллеги, партнеры! С большой радостью поздравляю вас с Днем медицинского работника! Желаю профессиональных и творческих успехов, процветания, удачи и, конечно же, здоровья. Я верю в то, что у нас с вами огромный потенциал и фантастические перспективы. Давайте сотрудничать, дружить и процветать!

A portrait of a young woman with long brown hair and bangs, smiling warmly at the camera. She is wearing a white button-down blouse with ruffled sleeves and a gold necklace. Her hands are clasped in front of her. The background is softly blurred, showing a green plant and a wooden chair.

Алена Тарасова,
старший фармацевт
по сертификации,
АО «Талап», г. Уральск

День медика, а значит пришло время
поздравить наших замечательных целителей
с их профессиональным праздником!
Пожелаем вам больше радостных рабочих будней,
неутомимости в заслуженные выходные
и нерушимого желания помогать!
И будьте здоровы, ведь от этого
зависят другие человеческие жизни!
Пусть никогда не покидают вас
оптимизм, доброта и терпение!

Дамет Сатаева,
директор ИП «Сатаева Д. М.»,
г. Уральск

Дорогие читатели и работники сферы медицины! В этот светлый праздник от всей души я хочу пожелать здоровья нашим семьям, богатства нашим детям и долгих лет жизни каждому из нас. А всех врачей и работников сферы медицины хочу поздравить следующими словами:

Пусть руки ваши будут золотыми.
Пусть ум ваш будет безграничным.
Пусть талант ваш будет неугасаемым.
Пусть память о вас будет вечной.



Мерует Берген,
руководитель ТОО
«Аптека № 1»,
г. Уральск

Уважаемые коллеги!!!

Искренне поздравляю вас с замечательным праздничным днем.
Желаю карьерного роста, процветания и успехов в работе.

Быть врачом совсем непросто:
Видеть боль людей других,
Нужно быть с огромным сердцем,
Жизнь спасать, лечить больных!
Скажем вам за все спасибо,
За здоровье выпьем мы!
Пожелаем счастья, мира,
Исполнения мечты!

Знакомьтесь: Мира Рзашова, руководитель сети аптек «Ансар-Фарм». Еще в детстве она знала, что обязательно станет фармацевтом, и осталась навсегда верна однажды выбранной профессии. Верность детской мечте, целеустремленность и вера в успех привели ее к обретению счастья и полноты жизни. Сегодня Мира Рзашова – успешная бизнес-леди, любимая и любящая жена и мама двоих детей. И конечно, она по-прежнему остается любимой и любящей дочерью своих родителей, которым она бесконечно благодарна за свое счастливое детство.

Наше детство было самым лучшим

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

– Я родилась и выросла в большой и дружной семье. Нас было семеро детей. Родители постарались дать нам хорошее воспитание и достойное образование. Мне с детства нравилась профессия фармацевта, которая привлекала чистой и светлой атмосферой. После окончания школы решила поступить на фармацевтический факультет медицинского института. Успешно сдав вступительные экзамены, поступила в Чимкентский фармацевтический институт. Пять лет студенческой жизни, проведенные в прекрасном городе, оказались для меня самой яркой, незабываемой порой жизни. Я ценю это время за то, что в моей жизни появились новые друзья, сокурсники. Этих людей я и сейчас люблю, мы часто общаемся.

– Какой путь вы прошли, прежде чем возглавить компанию? С чем связан выбор названия для нее?

– После окончания института, в 90-е годы, некоторое время я работала провизором-аналитиком в межбольничной аптеке. Затем в нашей семье появился первенец, и я на какое-то время отошла от работы. Время перестройки в стране сыграло свою роль – нужно было искать пути самореализации. В 1996 году открыла свою первую аптеку. Конечно же, готового бизнес-плана не было, поэтому приходилось всему учиться самой, иногда путем проб и ошибок. Большую помощь и поддержку в этом деле оказали мои родные. К работе приступила со всем интересом, но, как неопытный специалист, многого боялась. Набравшись опыта, стала расширять розничную сеть и занялась оптовой реализацией медикаментов. Безусловно, это стало большим событием не только для меня, но для и всей нашей семьи: осуществились мечты, реализовались планы. Ведь не всегда получается то, что хочешь. И название ТОО – «Ансар-Фарм» – связано именно с этим.

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

– Каждый заботится об имидже своей компании, поэтому мы предлагаем своим покупателям широкий ассортимент медикаментов по доступным ценам, используем современные технологии продаж, у нас всегда можно получить профессиональный совет фармацевта. Большая часть аптек автоматизирована. Главная наша задача – обеспечить своих покупателей гарантированно качественными лекарствами и фармацевтическими товарами.

В аптечной сети большое внимание уделяется подбору и подготовке квалифицированных кадров. Высокие требования, предъявляемые компанией к персоналу, являются залогом внимательного и доброжелательного, а главное, высокопрофессионального отношения к покупателям.

– Расскажите о своем коллективе, о планах и перспективах компании.

– Как руководитель хочу сказать, что успешная работа коллектива зависит от метода организации и направления всей деятельности компании. На сегодняшний день сформирован высокопрофессиональный слаженный коллектив из 60 человек. У нас имеются свои устои и традиции. Каждый праздник отмечаем дружно и весело. Сотрудники помогают друг другу по работе, а также делятся какими-то личными переживаниями или, наоборот, радостью. Благодаря слаженной работе нашего коллектива многое уже достигнуто. Но мы не собираемся на этом останавливаться. Впереди еще много планов, которые будут реализованы только общими усилиями. Успех моей компании во многом зависит от коллектива, поэтому я горжусь людьми, которые рядом со мной. Я их ценю и уважаю.

– Мира Шаяхметовна, расскажите нашим читателям немного о себе, о своих увлечениях, хобби.

– Существует много различных увлечений, поэтому каждый выбирает любое по своему вкусу и характеру. Я люблю спорт, чему и учу младшего сыночка. Стараюсь посещать бассейн: люблю воду. Летом часто выезжаем на природу – это чистый воздух, разные игры, общение, а главное – отдых.



Люблю читать, готовить и печь. Помимо этого я очень люблю ухаживать за комнатными растениями. Они являются частью декора в моей квартире и в офисе, помогают очистить воздух. У меня много цветов. Особенными для меня являются орхидеи, которые ошеломляют чудесными формами и радужными красками своих цветков. Но, к сожалению, времени на все сразу хватать, приходится выбирать. Когда я провожу свободное время за любимым делом, жизнь становится намного интереснее.

– Расскажите о своей семье, детях, семейных традициях.

– Семья – самое важное в жизни каждого человека. Она у меня небольшая: муж, который является для меня надежной опорой в жизни, всегда меня во всем поддерживает, любит и заботится, и, конечно же, мои сыновья. Старший сын получает образование в Англии, ему 23 года. Любимцу нашей семьи, младшему сыну, три года. Сейчас у него интересный возраст. Время после работы я провожу с ним, и это снимает любую усталость. Все праздники и дни рождения мы отмечаем в кругу семьи. Любим много путешествовать, знакомиться с новыми людьми, общаться и узнавать новое. А еще я многим обязана своим родителям. Они у меня пенсионеры, я их очень люблю. Мои успехи, достижения являются их заслугой. Я им искренне благодарна.

– Тема нашего номера посвящена детям, в связи с этим хотелось бы узнать, как вы относитесь к преемственности в вопросах воспитания? В воспитании своих детей вы используете те же методы, которыми пользовались ваши родители, бабушки и дедушки?

– Да, вопрос интересен, ведь проблемы воспитания сегодня волнуют всех. Все мы были детьми, сейчас сами воспитываем. Почему вопрос воспитания так важен? Да потому, что в семье закладывается характер человека и принципы его будущей взрослой жизни. Мои дедушки и бабушки почитали своих родителей, и их бы удивило поведение современных детей. Мои родители росли в семьях с небольшим достатком. Несмотря на то, что в то время было немало проблем, мы с сестрами и братьями получили хорошее образование, посещали дополнительные занятия и кружки. Методы, которые использовали в воспитании своих детей мои дедушки и бабушки, конечно, были связаны с особенностями казахских традиций и национального менталитета. Я в основном придерживаюсь таких же правил, но многое зависит и от ситуации.

– Читаете ли вы современную педагогическую литературу, или ориентируетесь на модель воспитания в вашей семье, или прислушиваетесь к своей интуиции?



В семье закладывается характер человека и принципы его будущей взрослой жизни

– Да, я люблю читать. На некоторые вопросы, касающиеся воспитания, я нахожу ответы в журналах «Мой малыш», «Мой ребенок», «Моя семья». Мои сыновья не похожи друг на друга, поэтому те методы, которые я использовала при воспитании старшего сына, не всегда подходят для младшего, ведь между ними большая разница в возрасте.

– Как вы считаете, современные дети сильно отличаются от детей 70-х годов 20 века? Вам не кажется, что сейчас родители слишком сильно опекают своих детей, не дают им самостоятельности?

– Безусловно, современные дети совсем другие. Они живут в довольно комфортных условиях, они энергичны, смелы по отношению к взрослым. Их увлечения имеют более интеллектуальный характер. Что же касается родителей, то соглашусь, что мы слишком опекаем своих детей, за них думаем, говорим, делаем. Тем самым лишаем их самостоя-

Я хочу, чтобы современные дети читали, как прежде, посещали библиотеки, проводили время на свежем воздухе, общались в реальном мире.



тельности. Но также нужно отметить тот факт, что в последнее время воспитание направлено на развитие в ребенке инициативности и поощрение самостоятельности. Дети должны научиться принимать решения и быть ответственными за них. Не нужно слишком опекать ребенка. Пусть он ошибется и это будет ему уроком, из которого он извлечет для себя полезную информацию.

– **Мира Шаяхметовна, во времена вашего детства у детей не было так много всяких технических «гаджетов», всевозможных игрушек, дети не сидели дома, уткнувшись в свои смартфоны, а больше читали, играли с товарищами, носились во дворе. Чье детство счастливей, на ваш взгляд? Что из вашего детства вы хотели бы перенести в сегодняшний день?**

– Я думаю, что наше детство было самым лучшим, его нельзя забыть. Оно было счастливым! Мы все свое свободное время проводили на улице: играли в догонялки, жмурки, футбол, хоккей и множество других игр. В процессе игры мы общались, чего нельзя сказать о современных детях. Нет, сейчас дети уделяют общению все свое время, но это виртуальное общение. Они часто сидят за компьютером, не расстаются с телефонами, планшетами. Я хочу, чтобы современные дети читали, как прежде, посещали библиотеки, проводили время на свежем воздухе, общались в реальном мире.

– **В чем, по-вашему, секрет успешного воспитания?**

– «Секрет успешного воспитания лежит в уважении к ученику», – писал У. Эмерсон. Я с этим согласна, ведь при воспитании нужно видеть в ребенке личность и уважать ее. А также родители должны развивать потенциал ребенка, прививать интерес к учебе, хвалить за успехи, приучать к самооценке. Ребенок всегда должен чувствовать поддержку родителей. Вот, на мой взгляд, основные правила, необходимые при воспитании любого ребенка. Да, и самое главное: родители должны быть образцом для подражания.

– **Завершая наше интервью, мы не можем обойти вниманием День медицинского работника, который празднуется в этом месяце. Ваши поздравления, пожелания своим коллегам, читателям журнала.**

– В преддверии нашего профессионального праздника хочу поздравить коллег, читателей журнала и искренне пожелать всем крепкого здоровья, долголетия. Пусть ваши лица светятся от любви и счастья, а успех и радость будут вечными спутниками. Пусть наша нация процветает, рождаемость повышается. Желаю вашим детям здоровья, чтобы их улыбки радовали вас каждый день, детство было сказкой, а ваша любовь и теплота окружала их постоянно!

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

Куда уходит детство?

БЫТЬ МОЖЕТ... НИКУДА?

Обсуждая тему июньского номера нашего журнала «Цветы жизни», мы невольно приходим к мысли о том, что сами мы – вечные дети и очень часто выносим во взрослую жизнь большинство взглядов и увлечений, которые были присущи нам в детстве. Приглядитесь: как много в нас детского! Мы дарим своим детям то, что сами желали получить в детстве, отправляем своих чад учиться музыке, отдаем в спорт или в художественную школу, потому что сами в детстве мечтали об этом. Собираем пазлы, шьем интерьерные куклы, клеим модели самолетов, бегаем по лесам в костюмах, изображая из себя хоббитов и эльфов, марки собираем, наконец. Давайте же сегодня сделаем небольшой обзор занятий, увлечений и хобби, которые позволяют любому взрослому вернуться на время в счастливое детство.



ИНТЕРЬЕРНАЯ КУКЛА

Это занятие, конечно, для «больших девочек». Сейчас популярность техники Hand made как таковой, и в частности изготовления интерьерной куклы, невероятно выросла. Такого рода предметами украшают свой дом, коллекционируют их. Причем необязательно конечный образ куклы имеет прямую связь с общей идеей интерьера.

Интерьерная игрушка создается исключительно вручную, обычно в единственном экземпляре. Туфли, костюм и аксессуары должны быть настоящими. Если костюм куклы исторический, он создается без малейшего искажения истины. Не стоит при этом забывать, что интерьерная кукла – это не игрушка для малыша. Хотя любая каркасная кукла и вносит элемент игры в каждую декорированную комнату, но это прежде всего арт-объект, которым нужно

просто любоваться со стороны, поставив его на полочку. Конечно, увлекает, что куклу можно усадить, изменить положение ручек, ножек, головы...

Взрослые женщины-мастерицы как будто снова возвращаются в детство, старательно вышивая платочки, шляпки, башмачки, сумочки своим куклам. Это такой узаконенный, лицензированный путь в детские годы, где никто над тобой не посмеется, даже если у тебя нет маленькой дочки, для которой ты все это делаешь.

Характерная интерьерная кукла обладает выразительной внешностью и лицом, на котором отображены определенные эмоции, даже настроение. Вне всяких сомнений, кукла Hand made – нечто гораздо большее, нежели предмет декора. В ней всегда есть что-то загадочное, притягательное, даже мистическое. И в ней есть не оставившее нас детство.



СБОРКА МОДЕЛЕЙ, ИЛИ МОДЕЛИЗМ

Если интерьерную куклу создают обычно уже взрослые люди, то моделизм – это хобби, общее для всех поколений. Обычно путь моделиста начинается в детском возрасте с технического кружка, где много и взрослых мужчин, про которых говорят, что они «не наигрались» в детстве с самолетами, танками и кораблями.

Моделизм подходит взрослым потому, что это занятие бывает различных видов сложности и в целом довольно разнообразно. Например, есть такое понятие, как стендовый моделизм – это сборка моделей самой разнообразной техники из бумаги, дерева, пластмассы, металла для игры и коллекционирования. Сюда же относится изготовление оловянных солдатиков.

Более сложный вид моделизма – это сборка моделей машин, самолетов, вертолетов, судов, которые являются точными копиями реальных прототипов. Это спортивно-технический моделизм, который сейчас во многих странах превратился из хобби в вид спорта, по которому устраиваются международные соревнования.



СБОРКА ПАЗЛОВ

Это еще одно увлечение, перешедшее из мира детства в мир взрослых дяденек и тетенок. Сегодня в магазинах предлагается огромный выбор различных пазлов. Габариты готовых картин, собранных из пазлов, достигают огромных размеров. Сейчас есть широкий выбор пазлов в тематике картин великих художников: Сальвадора Дали, Леонардо да Винчи, Айвазовского и других.

Можно наклеивать пазлы при сборке на твердую поверхность, например, картон. Очень оригинально смотрится пазл, помещенный под оргстекло.

Кроме того, существуют еще пазлы-глобусы, которые очень эффектно выглядят за рабочим столом или на полке. Некоторые люди декорируют пазлами целые стены своих квартир. Конечно, для этого требуется немалое терпение и усердие. Но зато это занятие приносит большое удовольствие тому, кто им занимается.



РОЛЕВЫЕ ИГРЫ В СТИЛЕ ФЭНТЕЗИ

Немалую ценность для тех, кто хочет окунуться в детство, имеют ролевые сборы ролевиков-толкиенистов. В последнее время ролевые фэнтези-игры стали особенно популярны. Они позволяют почувствовать себя кем-то другим, обновленным, забыть на время о нашем скучном и в то же время суматошном мире и погрузиться в сказку, а заодно и отдохнуть на природе. Никакой дом отдыха, туристическая база и даже парк развлечений не смогут сравниться с подобной игрой по накалу страстей.

Зародились ролевые игры на природе где-то в шестидесятых-семидесятых. Породили и вдохновили их книги в стиле фэнтези – с ростом популярности жанра росла популярность игр. И процесс даже стал двусторонним – теперь, бывает, ролевые игры порождают книги.

Мы можем посоветовать вам такой неординарный отдых, если отпуска в Турции и Европе вам изрядно поднадоело. Развлечись, участвуя в ролевой игре, можно на славу. Но будьте готовы к тому, что придется обязательно выезжать на природу. А это – комары, сырость, сон в палатке и тому подобное. Но зато вы сможете разбойничать, охранять дворцы, грабить караваны – воля вольная! Разве подобное доступно в реальном мире?

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Еще, конечно, можно отнести к играм взрослых людей, например, филателию (собираание марок), как и любое коллекционирование; плетение из бисера, лоскутное шитье, выпиливание лобзиком и прочее, и прочее... Мораль у нашей статьи получается такая: почти все наши хобби – то, что мы делаем не ради денег, а для души – в итоге, как своеобразная плата за бескорыстие, возвращает нас в детство, где мы были счастливы, как никогда...

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

Мы, конечно, взрослеем. Становимся старше, мудрее, в чем-то сдержаннее. Но детство всегда остается с нами. Известнейший психолог Э. Берн очень наглядно, аргументированно это доказал. В своих работах, статьях он говорил о том, что в каждом из нас мирно уживаются три эго-состояния, то есть три состояния «Я»: эго родителя, эго взрослого, эго ребенка. Эти состояния аккумулируют опыт нашей жизни и остаются с нами навсегда.

В эго-состоянии «родитель» люди действуют как деспотичные родители. Они могут быть или слишком любящими и опекающими, или слишком строгими и критичными. Они предпочитают говорить с людьми с позиции «сверху вниз» и относятся к людям как к детям. Например, руководитель подходит к группе рабочих и говорит: «Эй, ребята, хватит зря болтаться, начинайте работать. Вас здесь держат, чтобы вы работали». Прямо ощущается, что с рабочими говорит такой строгий, требовательный родитель.

В эго-состоянии «взрослый» человек демонстрирует поведение взрослого: реагирует на проблемы хладнокровно и рационально, собирает необходимую информацию, анализирует ее, принимает логичное решение, не действует импульсивно и деспотично. Это эго характеризуется справедливостью и объективностью, и в рабочих ситуациях оно наиболее прагматично, эффективно, результативно. Когда мы работаем, мы по определению должны вести себя как взрослые, разумные люди, не потакать своим чувствам и эмоциям, иначе из-за наших переживаний может остановиться весь рабочий процесс.

В эго-состоянии «ребенок, или дитя» мы демонстрируем поведение, проявляющее чувства, которые мы испытывали в детстве. В таком состоянии человек действует как импульсивный

ребенок. Это состояние ассоциируется с игрой, импульсивностью, эмоциональной реакцией и обычно характеризуется как незрелое/инфантильное поведение. Например, работник, которому начальник сделал замечание, отвечает: «Вы лучше знаете. Как скажете». Но ведь ребенок тоже бывает разный. Мы можем находиться в состоянии веселого ребенка, талантливого ребенка, маленького профессора, ребенка-креатора. И мы можем задавать умные вопросы «Почему?», находясь в этом состоянии, или генерировать просто уникальные, неповторимые идеи. Можем выступать как творцы чего-то нового, как искусители, зовущие изведать неизведанное. И все это в состоянии ребенка, знакомого нам с детства. Неслучайно Э. Берн говорил, что эго ребенка – это язык чувств и эмоций, эго родителя – язык усвоенных ценностей, эго взрослого – язык логики и рациональности.

Мы, люди, никогда не могли и не хотели жить без радости, без чувств, без эмоций. Мы не можем жить без творчества, а состояние творчества – это тоже детское состояние. Жизнь была бы пуста, скучна, слишком рациональна и бесцветна, если бы детство уходило от нас навсегда. Оно живет в нас до тех пор, пока мы живы. Да и как можно было бы отделить себя от детства, если наш характер формировался в детские годы наиболее бурно, наиболее интенсивно!

Говорят, из песни слова не выкинешь, так и детство не выкинешь из нас, мы – результат событий, пережитых в течение нашей жизни, и детство – это самый активный, эмоционально богатый и напряженный период нашего становления. Благословите свое детство. Скажите ему большое спасибо за то, что оно всегда с вами и повторяется многократно в ваших детях и внуках. За то, что в вас живет и здравствует тот ребенок, каким вы были когда-то. Радуйтесь, если вас тянет туда вернуться и вам вновь хочется стать создателем своего особого, волшебного мира, которого нет ни у кого, населенного необычными героями и персонажами. Однако помните: всему свой черед. Эльчин Сафарли сказал: «Детство – это то, что мы потеряли во времени, но сохранили в себе». Берегите детство в себе! Оно живет, оно с вами, только постарайтесь не уничтожить его окончательно и бесповоротно, так как нигде, ни в каком городе мира, звезды не светят так ярко, как в городе детства.

Подготовила Наталья Григорьева

Прикосновение к Внутреннему Ребенку



Внутренний Ребенок – это часть нашей личности, состояние души или даже отдельная субличность. Часть очень ценная, поскольку именно Внутренний Ребенок отвечает за переживание радости, восторга, удивления, любопытства, интереса. Творчество, очарование, ощущение волшебности мира также полностью в его компетенции. Здоровый Внутренний Ребенок – это неиссякаемый источник искренних чувств, доверяющий себе, умеющий играть, владеющий своей интуицией, широко улыбающийся и наслаждающийся жизнью просто потому, что каждый новый день для него – событие! Что происходит с вашим Внутренним Ребенком? Поддерживаете ли вы с ним контакт и насколько позволяете ему проявляться в вашей жизни?

Серьезные взрослые люди, очень занятые на работе очень серьезными делами – как часто мы ходим с хмурыми лицами и подумать себе не позволяем, что жизнь, по сути, увлекательное приключение. И буквально все, что с нами происходило или произойдет, – безумно интересная, завораживающая цепь событий. Да уже просто родиться и продолжать жить дальше – само по себе чудо, а быть собой – настоящее счастье!

Чем больше мы счастливы, довольны жизнью и способны любить себя безусловно, тем в большем контакте с Внутренним Ребенком мы находимся. Именно он продолжает смотреть на мир широко распахнутыми глазами где-то из глубины нашей души, сколько бы лет нам ни исполнилось.

Жан-Мари Робин – известный французский психолог, гештальт-терапевт – пишет, что взрослая жизнь не прилагается к детству как его простое продолжение. Один и тот же человек образца десяти-, двадцатилетней давности все еще существует в нем же настоящем. По мнению Робин, линии времени наслаиваются друг на друга и действуют одновременно: «Быть пятидесятилетним не значит перестать быть сорокалетним, двадцатилетним, трехлетним. Это значит, что если вам пятьдесят, то одновременно вам сорок, тридцать, двадцать, десять, пять лет и два года».

Эрик Берн, выдающийся американский психоаналитик, автор транзактного и сценарного анализа, рассматривал понятие Внутреннего Ребенка через модель эго-состояний. В его модели психика человека поделена на три сферы: Родитель, Взрослый и Ребенок.

В каждый момент времени человек находится под влиянием одного из этих состояний.

Родитель знает, «как надо» поступать, что правильно, что нет, отвечает за нашу культурную, цивилизованную часть, накапливает опыт. Ребенок знает, чего он хочет, стремится к объектам своих желаний, является источником энергии. В некотором смысле Ребенок – наша животная часть. Истинная, аутентичная, не замыленная стереотипами. Взрослый, как наиболее адекватный объективной реальности персонаж, просто оперирует фактами и увязывает с переменным успехом желания Ребенка и ограничения Родителя. В идеальном случае увязывает так, чтобы поддерживался баланс между радостью жизни и ее безопасностью.

Здоровый Внутренний Ребенок – сама жизнь. Он витален, креативен, эмоционален. Ему легко дается импровизация и спонтанность. Он любит играть, умеет извлекать «вкусные» впечатления, генерировать идеи, творить.

Здоровый Внутренний Родитель – защита и поддержка. Он способен жить в гармонии с Внутренним Ребенком, не ставя избыточных запретов: он знает цену Внутреннего Ребенка. Умеет его признавать, хвалить, поддерживать, смягчать неудачи. Защищает от чужих нападков – так, как это действительно сделал бы любой заботливый родитель. И напротив, нездоровый Внутренний Родитель чрезмерно ограничивает, зло критикует, усиливает и гипертрофирует неудачи, говорит голосами, осуждающими словами и интонациями тех взрослых, кого мы слышали в детстве: «У тебя ничего не получится; ты еще слишком маленький; вырастешь – поймешь; все у нас не как у людей; а ты думал, в сказку попал?!» и т.д.

Если вы наблюдаете у себя или у кого-то из ваших близких суровое, напряженное или непрерывно печальное отношение к жизни, когда детская часть психики подавляется или обесценивается – очевидно, что в этом случае утрачена связь с Внутренним Ребенком. На арене жизни выступают только Взрослый и Родитель. Ребенок в это время забыт или травмирован – в общем, страдает, а сам человек просто функционирует как машина, без радости в жизни, без особого смысла и энтузиазма, по случаю подавляя Внутреннего Ребенка и у других людей: «Ну зачем тут балаган устраивать, а? Ишь, устроили!». Такие суровые, «разумные» взрослые не терпят никаких «глупостей и нелепостей», не дают себе права на ошибку, в сказки не верят. Но даже в них Внутренний Ребенок все еще присутствует. Трудновато бывает до него достучаться, но детьми были все и опыт очарованности жизнью так или иначе получали. Будучи «взрослыми и серьезными», они могут совершенно искренне и по-детски любить свои дорогие игрушки, бояться темноты, одиночества, искать любви и понимания, могут даже растрогаться от фильма, который тронул душу, не терпят соперничества и стремятся в чем-то обойти других, хотя бы обгоняя другую машину на дороге, – испытать азарт, это реальное детское и «животное» чувство.

Связь с Внутренним Ребенком можно и нужно восстанавливать, а его самого излечивать от травм, забитости, грубого и ограничивающего обращения. Однако формирование Здорового Внутреннего Ребенка невозможно без Здорового Внутреннего Родителя. Их исцелением необходимо заниматься параллельно: раскрываете себя как творческого человека – поддержите себя! Обратите внимание на то, чем занят ваш Родитель – критикой или защитой?

Карл Густав Юнг – культовый швейцарский психоаналитик, автор аналитической теории – рассматривал Внутреннего Ребенка через архетип «Божественного дитя». Он обратил внимание на то, что в мифах и легендах Ребенку часто отводится роль спасителя. Также в жизни взрослого человека случается, что наступает момент, когда он вынужден

обратиться к собственным детским переживаниям, но не для того, чтобы просто покопаться в прошлом, а чтобы спасти свое настоящее и затем выстроить свое будущее. Исцеляя Внутреннего Ребенка, признавая его и освобождая, мы возвращаемся к себе настоящим, раскрываем свою подлинную сущность, свой творческий потенциал, обретаем крылья спонтанности и вновь ощущаем «божью искру».

Раненый Ребенок – это ложная сущность, нечто, чем мы обучились прикрываться от недружелюбной среды. Он обидчив, ригиден, до ужаса раним, зато обучен стратегиям приспособления и выживания. Возможно, когда-то давно, в детстве, угождая родителям или социуму, чтобы получить любовь и одобрение, Ребенок начал притворяться. Притворяться в ущерб себе, так что растерял свою индивидуальность, естественность, а затем привык к тому, что быть неестественным – это нормально, видя других неестественных людей рядом. Раненый Ребенок может быть равнодушен и пассивен или, напротив, упрям и избыточно гневлив. Он всегда ожидает подвоха, он откуда-то знает, что «не может быть все хорошо», оттого он готов приспособляться к любым условиям: только дайте знать, каким вы хотите меня видеть! Он подстроится в надежде получить любовь. Раненый Ребенок непрерывно верит в то, что недостаточно хорош, и пытается стать лучше всеми силами. Но, что бы он ни делал, это кажется невозможным. Нечто продолжает ранить его изнутри, и это же «нечто» провоцирует его и во внешнем мире – он, кажется, неслучайно встречается с такими людьми, которые соответствуют его худшим ожиданиям.

Раненый Ребенок неадекватно обращается со своими чувствами и эмоциями: скрывает, прячет или отрицает их. Старается не делиться с другими или, напротив, выражает их там, где только навредит себе и другим. Страдает от зависти, критичен к себе и другим, стыдлив. Он разучился радоваться процессу, ведь его приучили ценить только результат.

Раненый Ребенок живет во многих из нас и проявляется чаще, чем мы думаем. Иногда он так охватывает нашу жизнь, что мы вообще перестаем совершать взрослые поступки и, погрязнув в обидах, выяснениях отношений, обвинениях себя и других, забываем, что значит нести ответственность за свою жизнь. А ведь сама жизнь, даже в простом биологическом смысле, – это процесс. Жизнь тела, само тело – это процесс. Результат у жизни только один – смерть. Так почему же нас так усердно обучают обесценивать процессы? Ответственность за свою жизнь – это ответственность за ее процесс в каждый момент времени.

Раненый Ребенок – неприятным образом «союзник» злого, нездорового Внутреннего Родителя. Они способны долгие годы превращать свою жизнь в рутинное, чрезвычайно серьезное мероприятие, где ни в коем случае нельзя себе позволять расслабляться и получать удовольствие. Жизнь у них всегда слишком сложна, и просвета не видно.

Но вся эта история начинается в далеком детстве... со стремления взрослых подогнать ребенка под некий важный, серьезный стандарт, который в их представлении является правильным. А ребенок, чтобы заслужить любовь родителей, идет в этот стандарт и на долгие годы предает свои истинные желания.

Путь к Божественному Дитя – Здоровому Внутреннему Ребенку – лежит через исцеление Раненого Ребенка. Процесс этот не быстрый – могут уйти годы терапии, рефлексии и духовных поисков. Травмы детства оставляют следы, которые тянутся через всю жизнь. И, к сожалению, они неизбежны. Даже если наши родители искренне любили нас и дарили всю свою заботу и внимание, они, в свою очередь, тоже несли в себе своего Раненого Ребенка и неизбежно причиняли нам боль. Поэтому некоторые современные молодые люди, прежде чем заводить детей, специально проходят личную психотерапию, вплоть до проработки собственной родовой травмы, чтобы не передавать неосознанно весь этот психический мусор дальше детям.

Однако в этой кажущейся «трагичности» тоже проявлена суть нашей жизни: мы теряем свою истинную сущность в самом начале и потом всю жизнь возвращаемся к ней. Развиваемся, трансформируемся, перерождаемся. И в каждом новом, более позднем возрасте это может быть все более зрелое прикосновение к подлинному себе.

Вспомните сегодня о своем Внутреннем Ребенке. Прикоснитесь к нему – это никогда не рано и никогда не поздно.

Мы не можем изменить прошлое, но можем перевести его в настоящее, где можно сделать его видимым, в большей степени осознаваемым или даже изменить взгляд на некоторые вещи. Одно это маленькое перемещение уже может принести большое облегчение.

Для детей рисование – это игра. Они еще не знакомы со всеми «суровыми законами» и «обязательными правилами» жизни и плохо представляют, почему нужно не улыбаться, оставаться напряженным и работать только в режиме «загнанная лошадь». Дети ничего не знают об искусстве, они только ощущают, как это здорово – с помощью цветных карандашей или красок перенести свои идеи и эмоции на листок бумаги. Ребенок утверждает свое существование ярко и честно: кричит, когда ему больно, смеется, когда радостно, а рисование может быть для него просто забавным способом показать миру свой взгляд на вещи.

Поэтому возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Возьмите так, как взяли бы в детстве. Если кто-то или что-то внутри вас пискнет: «Ой, я же не люблю, не умею рисовать, да и дела у меня как раз!» – улыбнитесь этому. Вы уже в процессе. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши и начните восстанавливать связь с Внутренним Ребенком. Это упражнение займет всего 15–20 минут.

Упражнение «Образ Внутреннего Ребенка»

1. Расслабьтесь и дышите глубоко. Сядьте удобнее, положив перед собой бумагу и цветные карандаши.
2. Закройте на несколько секунд глаза и попытайтесь увидеть рядом с собой Ребенка. Отметьте про себя цвет его волос, его рост, комплекцию и одежду. Раскройте свое сердце и почувствуйте, что вы принимаете этого ребенка таким, какой он есть, даже если он сердит, печален, напуган или стыдится чего-то.
3. Попросите ребенка поиграть с вами. Устройтесь вместе с ним на полу или земле в своем воображении. Вы-взрослый задайте себе-ребенку три вопроса: Как тебя зовут? Что ты сейчас чувствуешь? Что я могу сделать, чтобы помочь тебе почувствовать себя действительно хорошо?
4. Выслушайте ответы Ребенка, если они были, а затем позвольте ему нарисовать рисунок (который тоже может быть отдельным ответом). Для рисунка используйте вашу субдоминантную руку. То есть если вы правша – рисуете левой, и наоборот.
5. Поблагодарите ребенка за то, что он помог вам.

Автор упражнения Хедер Уильямс рекомендовала выполнять это упражнение каждый день в течение 30 дней с одними и теми же тремя вопросами. С каждым новым повтором упражнения все большее количество личного материала становится видимым, отлетает все больше шелухи, а Внутренний Ребенок возвращается к своему естественному жизнерадостному состоянию. Вы можете даже устроить выставку собственных работ на стене, каждый день в течение месяца вешая новую. Это поможет наглядно отслеживать те изменения, которые будут происходить. И в этом деле не забывайте обращаться к Внутреннему Родителю за поддержкой.

Для восстановления связи с Внутренним Ребенком подходит любое приятное лично вам творчество, многочисленные техники арт-терапии, в том числе танцевальной терапии, которые можно попробовать и на моих занятиях.

Наталья Польвянная, 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 Предварительная запись по тел. +77017994125.



Как меняется жизнь пары с появлением ребенка

Молодые люди, решившие завести первенца, нередко с опаской размышляют о том, как изменится их жизнь после рождения малыша. «Жизнь меняется полностью! Ты больше никогда не будешь принадлежать себе! Мы не спали по три месяца! Ни на что нет времени!» – твердят более опытные друзья и родственники, вызывая замешательство будущих папы и мамы. Какие испытания вас ждут и как с ними совладать, читайте в этой статье.

Ваша пара ожидает ребенка. Волнение и беспокойство по поводу предстоящей смены жизненного уклада испытывают оба – и мужчина, и женщина. Даже если внешне может казаться, что женщина переживает больше, это не так. Оба стоят на пороге удивительной внутренней трансформации: если до рождения ребенка вы исполняли роли мужчины и женщины, то теперь роли меняются на папу и маму. И еще неизвестно, удастся ли когда-нибудь вернуться к прежним ролям. При нормальном развитии семьи предполагается, что к роли мужчины и женщины пара вновь полноценно возвращается, когда ребенок «вылетает из гнезда», уходит, отделяется, чтобы вести свою уже взрослую жизнь. А папе и маме снова предстоит увидеть себя и друг друга просто мужчиной и женщиной. Пары, пережившие период отделения ребенка, сохранившие семью и бодрость духа, обычно отмечают, что при возвращении к ролям мужчины и женщины отношения становятся столь же яркими и наполненными жизнью, как в молодости. Но это возвращение произойдет только через 18 лет. А пока вас действительно ждет...

РЕЗКОЕ УМЕНЬШЕНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Стремится к нулю то время, которое вы сможете потратить на себя или друг на друга, особенно в первые месяцы и первый год жизни младенца. Это ни хорошо, ни плохо, к этому нужно быть готовым. Если раньше вы вели активную социальную жизнь – ходили в гости, в рестораны, кино, то теперь будет счастьем, если хотя бы одному удастся выбраться, поскольку кто-то должен оставаться с ребенком. В этот же первый год жизни ребенка у взрослых совсем не останется времени на привычные увлечения, любимые занятия, даже разговоры по душам – все, кажется, теперь в прошлом.

Мужчины тоже испытывают сильные смешанные чувства, связанные с рождением ребенка. Это и гордость, и волнение, и тревожность перед грядущими изменениями. После рождения может возникнуть ревность отца к ребенку или даже к жене, ведь все активные события вертятся вокруг них. Так, некоторые отцы начинают чувствовать себя лишними, будто вытесненными из поля семьи. Мужчине тоже

нужна небольшая забота, хотя бы в виде признания того, что его вклад в текущее развитие семьи очень ценен.

Партнерские роды, возможность подержать ребенка на собственной (отцовской) груди сразу после рождения – многие клиники сейчас предоставляют эту возможность. Конечно же, всесторонняя поддержка со стороны мужа, разделение обязанностей по уходу за ребенком и ведением быта – все это помогает семье оставаться единым целым в этот радостный и непростой период.

НОВЫЙ ЭТАП ВЗРОСЛЕНИЯ

Некоторые отцы отмечают, что изменились после рождения ребенка только к лучшему. Улетучивается инфантильность – происходит переход от роли мужчины, или даже мальчика, к роли отца. Многие мужчины испытывают с рождением ребенка повышенное чувство ответственности во всех сферах жизни. В то же время они отмечают, что дисциплинировать себя стало легче. Молодой папа, 28 лет, делится впечатлениями: «Становишься менее эгоистичным и заикленным на себе, а эти «добровольно-принудительные» обязанности по дому выполнять стало как-то даже естественно, без того отвращения, что было раньше. Просто понимаешь, что ребенку нужна чистота в доме». Такое возмужание возможно при наличии сепарации (отделенности) от собственных родителей. В противном случае мужчина и женщина все еще будут ждать, что все дела за них сделают их собственные мамы и папы.

Родители, кстати, в ситуации рождения внука – лучшая помощь и поддержка, которой нужно пользоваться, но не злоупотреблять, ведь с появлением малыша начинается именно ваш период взросления. С ролью матери и отца обретается новая уверенность в себе, связанная с ответственностью. Случается, что у мужчин пробуждается чувствительность, а у женщин, наоборот, – жесткие волевые качества.

Мнение еще одного молодого папы: «Что-то меняется глубоко внутри. Становишься более сентиментальным. Строишь, например, новости, где обижают ребенка или плохо поступают с ним – и чуть ли не плакать хочется. А потом хочется идти и восстанавливать справедливость».

ОСЛАБЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ

С большой вероятностью на секс первое время просто не будет времени, сил и психологической готовности. Это нормально. Просто до рождения ребенка вы были сосредоточены друг на друге, отношения делились на двоих и были максимально интимными. С появлением ребенка эта интимность нарушается. Первое время мужчине приходится заново выстраивать отношения со своей женщи-

ной как с матерью-с-ребенком, пока мама и малыш составляют симбиоз. Затем отношения необходимо развивать до триады – мужчина-отец, женщина-мать и ребенок.

Многие женщины жалуются на отсутствие желания близости с мужем, однако через некоторое время желание возвращается. Здесь обоим нужно проявить терпение, ведь на женщину действительно ложится огромная физиологическая и психологическая нагрузка, после которой необходимо восстановиться. Недосып, резко увеличившиеся бытовые хлопоты, проблемы с весом, возможные медицинские осложнения – вот лишь неполный перечень проблем, с которыми сталкивается молодая мама. Также приходится обучаться новым вещам и в психологическом плане.

ПЕРЕСТРОЙКА КАРТИНЫ МИРА

В психологическом смысле перед молодой мамой возникает целый ряд новых испытаний. Теперь, с появлением малыша, ей предстоит научиться нести ответственность за другого, целиком зависящего от нее существа, принимать решения, от которых зависит здоровье и нормальное развитие ребенка. Маме предстоит пройти проверку на самостоятельность и организованность. Как бы ни помогали родители или муж, они не всегда будут рядом, когда это потребуется, – и с этим тоже можно справиться. Отсутствие свободного времени только первое время будет выбивать из колеи, потом к этому адаптируешься. Однако стоит быть готовой к тому, что удовлетворение собственных потребностей в общении, развитии, развлечениях, профессиональной и личностной реализации пока откладывается. Предстоит заняться «обострившимися» взаимоотношениями с родственниками мужа. Обычно с рождением первенца требования к молодой матери резко возрастают, чем были до этого просто



к жене или постоянной подруге. Неулаженные ранее отношения будут давать лишний повод еще одному человеку сказать вам, что «вы плохая мать», вне зависимости от того, насколько вы будете хороши. Приготовьтесь мириться: доброжелательная атмосфера нужна и вам, и вашему ребенку, и мужу. Женщине действительно приходится нести свою часть ответственности за сохранение семьи: чтобы у ребенка был отец, а между его родителями – приемлемые отношения. Кризис в отношениях можно пережить легче, если неровные моменты воспринимать как период «притирки» и адаптации к новым обстоятельствам.

ХОРОШИМИ ОТЦАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Немногие из молодых женщин, начиная общаться со своим молодым человеком (который стал впоследствии мужем и отцом), задумывались на этапе образования пары о том, каково будет с ним растить детей. И здесь нельзя винить женщину за это: в начале отношений, в период влюбленности нас привлекают совсем иные качества. Готовность помочь по хозяйству, умение поддержать, поступиться своими интересами ради близкого – это не самые привлекательные качества для молодой, ждущей любви и приключений особы.

С началом же совместной жизни, с появлением ребенка начинается переоценка качеств партнера с точки зрения совместимости. Чуток ли партнер, прислушивается ли к вашему мнению, внимателен ли, умеет ли договариваться и т.д. Появление ребенка – это в известном смысле экзамен для родителей на умение приспосабливаться, заново притираться друг к другу в новых, непростых обстоятельствах. Однако этот же экзамен может стать отправной точкой к обучению. Никто не рождается сразу хорошим отцом, с четким пониманием, что надо делать. Таким отцом предстоит стать. Женщина может позволить мужчине это сделать или, наоборот, критиковать и отбивать желание помочь. Как заметил молодой отец: «С ребенком самое сложное в том, что не знаешь, что с ним делать». Очень многое в начальный период появления ребенка зависит от того, хватит ли женщине любви на всех: ребенка, мужа и себя.

Мужчина может вести себя с ребенком не так, как ожидает мама. И сдержанное, прохладное поведение, скорее всего, обусловлено не тем, что муж не любит ребенка, а тем, что просто не знает, что делать. Возможно, он и смотрит на вещи по-другому, чем мама ожидает. Вполне заботливый, чуткий отец делится впечатлениями: «А вообще, с ребенком скучно. Он мало что может в первые полтора года. Поэтому каждая отрыжка сопровождается бурными овациями со стороны родителей».

Общение мамы с ребенком, как правило, эмоционально. Мужчин же с детства приучают не выражать эмоций, не давать воли чувствам. Так, мужчины, по



мере сил, развивают логику и нередко подходят к появлению ребенка с чисто функциональной стороны: «У нас прибавление. Я прихожу с работы – нужно посмотреть, как там ребенок. Посмотрел – все хорошо, не болеет, вот и славно. Можно пойти заняться своими делами». Эмоциональную женщину такой подход может раздражать: «Как можно к моему ребеночку, сладенькому лапочке относиться с таким равнодушием?!» Во всяком случае, со стороны кажется, что это равнодушие. И женщина начинает себя накручивать: любит ли муж ребенка, любит ли ее саму, хотел ли появления малыша на свет и т.д.

Такой эмоциональной женщине предстоит большая работа по переносу локуса контроля и зоны ответственности внутрь себя. То есть та энергия, которая уходит на самобичевание или предъявление претензий к мужу, может и должна быть трансформирована в любовь. Безусловную любовь и принятие своей семьи. Материнство – это очередной повод научиться понимать и любить себя как женщину. Только женщина, способная полюбить себя безусловно, сможет создать и для ребенка, и для мужа тихую гавань доброжелательной атмосферы, душевной теплоты и мудрого понимания, где нет места лишним тревогам и выяснениям отношений.

Я очень люблю фразу: «Спаси себя, и рядом с тобой спасутся тысячи». Для меня она – про взятие ответственности за свою жизнь, вместо того чтобы искать тех, кто «неправильно» с вами поступает или кого бы еще неразумного или неэмоционального «спасти», переделав под себя. Спасая и укрепляя в себе женщину – мягкую, любящую, обаятельную, веселую, текучую, интуитивную, добрую, – вы справитесь со всеми вызовами, которые принесет новая структура семьи.

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



Арлет®

(амокцицилина тригидрат/клавулановая кислота)

Состав

Одна таблетка содержит активные вещества: смесь амоксицилина тригидрата и клавуланата калия 4:1 (для дозы 500 мг/125 мг) и 7:1 (для дозы 875 мг/125 мг); амоксицилина 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, гонорея
- сальпингит, сальпингоофорит, цервицит, бактериальный вагинит, эндоцервикит, хламидийный цервицит, септической аборт
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы, флегмона, абсцесс, раневая инфекция, в т.ч. после укусов животных и человека
- остеомиелит
- холангит, холангит
- мягкий шанкр
- одонтогенные инфекции
- дизентерия, сальмонеллез, сальмонеллезное носительство

Противопоказания

- гиперчувствительность к амоксицилину, клавулановой кислоте и другим компонентам препарата
- гиперчувствительность к другим бета-лактамам антибиотикам (пенициллинам и цефалоспорины)
- нарушения функции печени (в т.ч. желтуха) при приеме амоксицилина + 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 Кумбса.

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

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

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 быстрых психомоторных реакций.

Лекарственные взаимодействия

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

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

Повышает эффективность непрямых антикоагулянтов (возвращая кишечную микрофлору, снижает синтез витамина К и протромбиновой 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, аллопуринол, фенилбутазон, нестероидные противовоспалительные средства, блокирующие канальцевую секрецию - повышают концентрацию амоксицилина (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 несложившего среднего отита составляет 5-7 дней.

Максимальная суточная доза амоксицилина 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), повышенная активность печеночных трансаминаз

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

- развитие суперинфекции (включая кандидоз), эритема

- 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-Centros», г. Алматы, ул. Гоголя, 15, тел.

(727) 271-92-22

Это бед -
один Арлет !

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ИГРУШКИ?

Во все времена родители выбирали и покупали своим детям игрушки. Они являются, как и всегда, одним из самых рейтинговых товаров. Казалось бы, на сегодняшний день, когда игрушек очень много, это изобилие облегчает выбор, но на самом деле к этому вопросу надо подходить теперь еще ответственнее, чтобы не нанести вред физическому и психологическому здоровью своего ребенка. В Казахстане принят специальный закон, регламентирующий эту сферу, мы приведем в статье выдержки из него. Затем поделимся советами педагогов-психологов по подбору игрушек и расскажем о проекте певца Кыдырала Болманова, который наладил выпуск игрушек, говорящих и поющих на казахском языке. Итак, приступим.

ПО БУКВЕ ЗАКОНА

Закон Республики Казахстан «О безопасности игрушек» от 21 июля 2007 года №306 (далее – Закон) регулирует общественные отношения по определению, установлению, исполнению и контролю требований по вопросам безопасности игрушек.

Согласно пункту 2 статьи 7 Закона игрушки могут быть размещены на рынке Республики Казахстан только в том случае, если при их использовании по назначению они не угрожают жизни и здоровью человека, а также окружающей среде; сохраняют нравственно-эмоциональное благополучие ребенка; не вводят в заблуждение потребителей относительно назначения игрушки.

Согласно пункту 4 статьи 7 Закона все игрушки должны иметь маркировку, содержащую на государственном и русском языках следующую информацию: наименование изготовителя и (или) его товарный знак; наименование изделия; основные показатели назначения и условия применения; дату изготовления; страну происхождения товара.

В соответствии с подпунктом 2) пункта 6 статьи 7 Закона лицо, размещающее игрушки на рынке Казахстана, обязано при реализации игрушек или бесплатном их распространении проводить выборочный контроль, проверять жалобы, информировать продавцов о порядке действия при реализации этих предметов потребления.

Согласно пункту 1 статьи 8 Закона пользователи игрушек (дети) должны быть защищены от риска нанесения ущерба здоровью или получения травм в результате конструктивных или иных недостатков игрушки.

В соответствии с пунктом 3 статьи 8 Закона игрушки не должны провоцировать ребенка на агрессивные действия, проявление жестокости; безнравственные действия и насилие; нездоровый интерес к сексуальным проблемам, выходящим за рамки возрастной компетенции ребенка; пренебрежительное и негативное отношение к расовым особенностям и физическим недостаткам детей и взрослых.

Согласно подпункту 1) статьи 10 Закона игрушки не должны содержать опасный воспламеняющийся элемент.

В соответствии с подпунктом 1) статьи 11 игрушки должны быть спроектированы и изготовлены таким образом, чтобы при их использовании был исключен риск нанесения ущерба жизни и здоровью человека вследствие воздействия химических веществ на его организм.

Номинальное напряжение источников питания для детских игрушек, а также на отдельных частях игрушки не должно превышать двадцать четыре вольта (подпункт 1) статьи 12 Закона). Электрические игрушки должны быть спроектированы и изготовлены таким образом, чтобы гарантировать защиту от ожогов при контакте со всеми максимально нагревающимися частями (подпункт 3) статьи 12 Закона).

В целях обеспечения биологической безопасности для изготовления игрушек должны использоваться чистое и неинфицированное сырье и материалы, не содержащие ни в чистом виде, ни в виде соединений или смесей вещества, запрещенные к использованию. Применяемые сырье и материалы должны иметь положительное санитарно-эпидемиологическое заключение государственных органов, осуществляющих санитарно-эпидемиологический надзор (статья 13 Закона).

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

Нормальное развитие любого ребенка невозможно без игрушек. Они позволяют ребенку исследовать окружающий мир, формировать и воплощать творческие способности, выражать свои чувства. Поэтому главными критериями выбора игрушек для ваших детей должны быть, прежде всего, простота и доступность; стимуляция активных действий; поощрение самостоятельности; этика, эстетика, культура.

Как мы выбираем игрушки чаще всего? Так, словно собираемся играть в них сами – то есть хватаем то, что кажется нам самым оригинальным и ярким. Или покупаем то, чего желает наше неразумное чадо, насмотревшись жутковатых мультиков про монстров.

Заводная игрушка позабавит ребенка, пирамидка поможет выработать терпение и координацию движений, мяч укрепит в физическом плане. А чему научат их человек-паук или вампирша из Monster High? Так что советуем вам выбирать игрушки с умом, учитывая при этом возрастные особенности ребенка.

Для детей первого полугодия жизни игрушка должна быть сенсорно яркой – обладать зрительной, слуховой, осязательной привлекательностью. Она должна иметь теплые, яркие цвета и не быть по размеру больше головы ребенка. Кроме погре-

Для детей первого полугодия жизни игрушка должна быть сенсорно яркой



мушек малышу в 4–5 месяцев подойдут игрушки-книжки, которые можно складывать и раскладывать, разглядывать рисунки, показывать пальчиком на картинки. Мягкие игрушки рекомендуем дарить к году.

К трем годам ведущей у ребенка становится предметная деятельность, он начинает осваивать соотносящие действия: с удовольствием собирает пирамидки и матрешки, строит домики из кубиков. В этом же возрасте ребенок осваивает такие орудийные предметы, как совочки, чашки, ложки, карандаши. Развивающие игры – несложные конструкторы, пазлы – сделаны специально для того, чтобы развивать психические функции: внимание, память, моторику, восприятие.

В четыре года малыши играют уже в ролевые игры, для которых нужны куклы и зверята. Также в этом возрасте нужны мячи и простые конструкторы. Только не типа «Лего», где детали плотно крепятся: ведь сейчас малыш при постройке из деревянных кубиков тренирует моторные навыки и постигает планирование (чтобы конструкция не развалилась).

В возрасте пяти лет приходит время для более сложных конструкторов и мозаик. Теперь ребенку необходимы игрушки для сюжетных игр (ремонтная мастерская, скотный двор, больница и т.п.). Старайтесь выбирать универсальные игрушки, которые могут менять положение.

После шести лет игры становятся очень реалистичными – теперь нужны сложные мелкие конструкторы для мальчиков, куклы с множеством аксессуаров для девочек. Желательно, чтобы кукла могла сгибаться, чтобы ее можно было переодеть. Также для куклы потребуется посуда, мебель, кроватка, домик.

Теперь поговорим о мягких игрушках. Они не должны линять. Следует также проверить крепость швов. Нужно перед покупкой хорошенько прощупу-

пать игрушку – нет ли там острых включений, способных поранить ребенка. Под внешней поверхностью игрушек, набитых гранулами, должен быть еще один слой ткани, прочно прошитый. Лучше, если игрушка набита синтепоном, так как поролон через полгода начинает разлагаться и выделять вредные вещества. Слишком большие игрушки могут быть опасны для малышей: они могут придавить ребенка, и он может даже задохнуться.

Также серьезную опасность для здоровья детей представляют пластмассовые изделия из поливинилхлорида (ПВХ) – их уже запретили во многих странах. Маркируются изделия из ПВХ треугольником со стрелочками и цифрой «3» внутри. Также их можно вычислить по белесой полосе, оставляемой при царапинах.

Гарантией того, что все необходимые гигиенические требования, предъявляемые к игрушкам, будут соблюдены, является покупка их в крупных магазинах, а не на рынках.

Вредными психологи считают игрушки, окрашенные в черный и красный цвета. Также, пока ребенок не получит достаточное представление об окружающем мире, ему не стоит покупать фиолетовых слонов, розовых крокодилов и прочих «мутантов».

Роликовые коньки и скейты покупайте обязательно с защитной экипировкой во избежание несчастных случаев.

О КАЗАХСТАНСКИХ ИГРУШКАХ



Несколько лет назад известный казахстанский музыкант, певец и продюсер Кыдырали Болманов выступил с новым проектом, уделив внимание отечественным игрушкам. Он запустил целую линию по производству механических поющих и танцующих игрушек, которые собирают и одевают в Казахстане (детали их пока еще делают в Китае, а голосовое сопровождение записывают на Тайване). Поют эти игрушки на казахском языке (в том числе гимн Казахстана). Приобрести их можно в крупных тор-

говых и развлекательных центрах. Торговая марка Кыдырали Болманова Bal Bala производит зверят, поющих казахский рэп, мальчика Тазша-балу, а также интересную фишку от Кыдырали – поющую куклу Каракат, прототипом которой явилась жена артиста – певица Каракат Абильдина. И это не наши массовые переодетые в казахские костюмы Барби, которых штампуют в Китае. Каракат – авторская кукла, и «озвучила» ее сама супруга Кыдырали Болманова.

Как рассказывает Кыдырали, он два года учился на художника, перед тем как выбрать карьеру певца. Но он не один работал над новыми казахстанскими игрушками – с ним трудилось целое конструкторское бюро из скульпторов, дизайнеров, детского психолога и логопеда. При создании были соблюдены не только санитарно-гигиенические нормы, но и педагогические, психологические и нравственные критерии.

Люди пишут в сети интернет слова благодарности Кыдырали за такие полезные игрушки. Например, у одной женщины ребенок никак не мог выучить в садике гимн Казахстана, но, когда ему купили игрушку от Болманова, распеваящую гимн, запомнил его буквально за один день.

Также Кыдырали делится своими планами создания игрушки, читающей намаз пять раз в день. Тут решатся уже не только детские проблемы, ведь игрушка подвигнет читать намаз взрослых, которые на это не решаются...

В общем, будущее казахстанских детей освещено хорошими тенденциями: они надежно защищены законом и известные деятели, такие как Кыдырали Болманов, заботятся о том, чтобы игрушки популяризировали казахский язык и были изготовлены только из высококачественных материалов. Но и вы не плошайте, прислушайтесь к нашим советам, ведь здоровье ваших детей, нравственное и физическое, – в ваших руках!

Наталья Григорьева

Драмина означает, что Вас не укачает!



РК-ЛС-5-№009621 от 15.12.2010 г.
Разрешение на рекламу № 3463 от 12.07.2012 года

Международное непатентованное название

Дименгидринат

Показания к применению

- морская и воздушная болезнь
- профилактика и лечение симптомов вестибулярных и лабиринтных нарушений (головокружение, тошнота, рвота), за исключением симптомов, вызванных противоопухолевой терапией
- болезнь Меньера

Способ применения и дозы

Внутрь, перед едой.

- детям от 1 года до 6 лет 1/4 - 1/2 таблетки 2-3 в сутки
- детям от 7 лет до 12 лет 1/2 - 1 таблетка 2-3 раза в сутки
- Взрослым 1- 2 таблетки 2 - 3 раза в сутки.

Максимальная суточная доза для взрослых не должна превышать 6 таблеток.

Для профилактики кинетозов следует принимать 1 - 2 таблетки за 30 мин до поездки.

Продолжительность курса лечения определяет лечащий врач.

Побочные действия

- головокружение, сонливость, головная боль, общая слабость, усталость, нарушение концентрации внимания, беспокойство, нервозность, бессонница, редко - ослабление ночного и цветного зрения, затуманенность зрения,

нарушение аккомодации

- сухость во рту, снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея
- сухость слизистой оболочки носа и горла, сгущение бронхиального секрета
- снижение артериального давления, тахикардия, аритмия
- гемолитическая анемия
- кожная сыпь, ангионевротический отек, бронхоспазм, редко - медикаментозный дерматит
- затруднение мочеиспускания

Обо всех случаях побочных явлений следует уведомить врача.

Противопоказания

- повышенная чувствительность к компонентам препарата
- эпилепсия
- острые экссудативные и везикулярные дерматозы
- детский возраст до 1 года
- беременность, период лактации

Условия отпуска

Без рецепта



Представительство АО «Ядран» - Галенски Лабораторий в РК
050059, г. Алматы, ул.Жамакаева 126,
тел.: +7 (727) 271 80 44
www.jadran.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ



АЛЕКСАНДР ПУШКИН И НАТАЛЬЯ ГОНЧАРОВА: *найти и потерять*

Кто не знает хотя бы одного стихотворения Александра Сергеевича Пушкина? Его сказки, поэмы, прозаические произведения ведут нас по жизни, начиная с детского возраста. Пушкин совершил революцию в русской словесности. Самыми плодотворными периодами в его творческой жизни стала «Болдинская осень» 1830 года, время счастливой и взаимной любви к Наталье Николаевне Гончаровой, отрезок между помолвкой и свадьбой. Пушкин так долго искал ее, свою прекрасную музу (он был на 13 лет старше Натальи), но ушел из жизни, пробыв в браке с нею всего шесть лет. Он нашел свою Наталью и потерял ее вместе с жизнью...



Родился Александр Сергеевич в Москве 6 июня (26 мая по старому стилю) 1799 года. В этот же день у императора родилась внучка, и получилось так, что и рождение великого русского поэта было отмечено народными гуляньями.

Дом родителей Александра – Сергея Львовича и Надежды Осиповны Пушкиных – был очень гостеприимным, там собиралось поэтическое общество Москвы, сам дядя Василий Львович был стихотворцем, некоторое время жил в Париже.

В семье было еще двое детей – Ольга и Лев (остальные отпрыски Пушкиных умерли в детстве).

Когда Александру исполнилось 12 лет, отец озабочился тем, чтобы дети его получили хорошее образование. И дядя Василий Львович отвез племянника в Царское Село и устроил в Лицей. Это было элитное учебное заведение для дворянских детей. Воспитанникам прочили государственную карьеру. Учащихся было немного – всего тридцать человек. Телесные наказания не применялись, большинство преподавателей были молоды, витал дух чести и товарищества. Лицейисты выпускали свои рукописные журналы. Пушкин начал писать стихи с 13 лет.

В 1815 году Пушкин блеснул на экзамене своим стихотворением «Воспоминания в Царском Селе» в присутствии Гавриила Романовича Державина.

Окончив курс, Александр переехал в Петербург и там поступил в коллегию иностранных дел в чине секретаря. Молодой поэт ведет активную жизнь, пишет в это время много стихов. Идеи гражданской свободы, политического радикализма, бытовавшие в России после победы над Наполеоном, нашли отражение в стихах молодого Пушкина. Император Александр I решает сослать его в Сибирь. И только

благодаря хлопотам друзей Пушкина удаляют из столицы не в Сибирь, а на юг, в город Екатеринославль.

В июле 1823 года Пушкина переводят по службе в Одессу. Но с тамошним его куратором, М.С. Воронцовым, отношения не сложились, и поэта направляют в город Псков. Пушкин пребывал в унынии, он находился под двойным надзором гражданских и духовных властей, на поруках у родителей. Под Псковом, в селе Михайловском, создано около 100 произведений поэта: деревенские главы «Евгения Онегина», поэма «Граф Нулин», трагедия «Борис Годунов», стихотворения «Я помню чудное мгновение...», «Вновь я посетил...», «Пророк», начало повести «Арап Петра Великого».

Тем временем умер Александр I. Новый царь Николай I вызвал поэта в Москву, разрешил жить где захочется, и объявил себя его личным цензором.

До 1831 года Пушкин живет то в Москве, то в Петербурге.

В мае 1829 года он сватается к юной красавице Наталье Николаевне Гончаровой.

Историки считают, что ослепительная красота досталась Наталье Гончаровой от бабушки по матери – Ульрики Липхарт, дочери лифляндского ротмистра. Она влюбилась в русского офицера Ивана Загряжского, бросила мужа и уехала в Россию. Но коварный обольститель Загряжский был женат, его ждали дома также законные сын и две дочери. К тому времени уже беременная от него Ульрика не перенесла этого обмана и умерла вскоре после родов, оставив сиротой маленькую Наталью. Жена Загряжского воспитала девочку как свою родную дочь.



Достигнув совершеннолетия, девицы Загрязские стали фрейлинами императрицы Елизаветы Алексеевны, супруги Александра I. Наталью Ивановну Загрязскую с благословения императорских особ выдали замуж за Николая Гончарова, сына хозяина Полотняного завода в Калужской губернии. Николай Афанасьевич был красив, умен и образован, но Наталья Ивановна так и не смогла полюбить его, хотя они нажили пятерых детей.

Младшая дочь, Натали, родилась в разгар войны 1812 года. Летом 1813 года Гончаровы вернулись из имения под Калугой в Москву, и только Таша (так звали ее близкие), любимица деда Афанасия, осталась у него в деревне. И до шести лет жила Таша на природе, в баловстве, любви и заботе. Платья и игрушки любящий дедушка выписывал ей из самого Парижа. Потом мать все же настояла, чтобы Таша вернулась домой.

Вольготная жизнь у дедушки сменилась жестким контролем матери. Наталья Ивановна часто «бушевала» и строго наказывала детей. Отец после падения с лошади и травмы головы страдал помутнением рассудка, и на него не было никакой надежды.

Оценить материнскую заботу дети смогли только много лет спустя, а тогда просто хотели вырваться из домашней тирании.

К восьми годам Наталья уже поражала всех ангельской внешностью, а со временем еще более расцвела. Она была очень здоровой, ловкой, сильной, очень пропорционально сложенной, вела себя естественно, без кокетства и жеманства. Поэтому неудивительно, что, увидев на балу 16-летнюю Наташу, Александр Сергеевич Пушкин был покорен ею с первого взгляда.

Это, конечно, была не первая любовь поэта (он даже два раза предлагал руку и сердце другим девушкам), но это было нечто особенное. Впервые Пушкин увидел ее в 1828 году на балу знаменитого танцмейстера Йогеля. Натали было лишь 16 лет, и внимание прославленного поэта ее заметно смутило.

А Пушкин стал частым гостем у Гончаровых и сделал первое предложение. Мать, Наталья Ивановна, дала неопределенный ответ, сославшись на слишком юный возраст дочери. Однако через год, в 1930 году, когда Александр Сергеевич посватался вторично, его предложение наконец было принято. Помолвка состоялась 6 мая.

Хотя Пушкин был далеко не красавец и на 13 лет старше своей невесты, она была очень им увлечена, как неординарным и интересным человеком, и это бросалось в глаза окружающим. Они очень любили друг друга.

Правда, на пути к браку то и дело возникали препятствия. Александр Сергеевич отправился по делам в родовое имение Болдино, но задержался там на три месяца из-за холерных карантинных. Терзаясь разлукой с любимой женщиной, поэт, однако, пережил ту самую «Болдинскую осень» – необыкновен-

ный взрыв творческой энергии, написав свои лучшие произведения.

Долгожданная свадьба состоялась 18 февраля 1831 года в Москве, в Храме Вознесения. На свадьбе было несколько дурных предзнаменований: Пушкин уронил крест и Евангелие, нечаянно задев аналой, при обмене кольцами одно упало на ковер, и у Александра Сергеевича в руках погасла свеча.

Женившись, Пушкины вели тихую жизнь, но однажды на прогулке в Царском Селе семья встретилась с императорской четой. Александра Федоровна, жена императора Николая I, была очарована Натали и возжелала, чтобы она появлялась при дворе. Пушкину поручили написать историю Петра Первого, назначив ему жалованье как чиновнику. Все шло очень хорошо, Пушкин работал над новыми произведениями, Натали вела дом и хозяйство, рожала детей, попутно блистала на балах, заслуженно считаясь первой красавицей Петербурга.

Натали живо интересовалась делами супруга, помогала в меру своих сил, когда Пушкин стал выпускать журнал «Современник», публиковавший только самые лучшие литературные произведения.

Так счастливо супруги жили бы и дальше, если бы Натали однажды не познакомилась с Жоржем Шарлем Дантесом, который сразу же начал ее преследовать с выражением пылких чувств. Его отчим, голландский посланник Луи Геккерн, полностью поддерживал своего пасынка. Закончилась эта история с ухаживаниями тем, что однажды Пушкин получил шутовское извещение о принятии его в Орден Рогоносцев.

Александр Сергеевич вспылал и вызвал Дантеса на дуэль. Но тот быстренько сделал предложение сестре Натали – Екатерине Гончаровой. Поэт тогда отозвал свой вызов. Но наглые ухаживания Дантеса не прекратились. И снова поэту предстоит дуэль с Дантесом.

Дуэль состоялась 27 января 1837 года. На ней великий русский поэт был смертельно ранен в живот.

Наталия Николаевна не отходила от постели супруга. «Будь спокойна, ты ни в чем не виновата!» – утешал он ее.

Пушкин скончался 29 января 1837 года. Перед смертью он перекрестил и благословил жену и детей. Умер великий поэт так же мужественно, как и жил.

Лишь спустя семь лет Наталья Николаевна Пушкина вновь вышла замуж – за сослуживца своего брата, Петра Петровича Ланского. Но для почитателей великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина она остается его главной вдохновительницей, лучшей женщиной в его жизни.

Литература:

Ю. Тынянов, «Пушкин» – Москва, «Книга», 1983 г.
М. Зингер, В. Апанасик, «Музы, вдохновившие мир» – Москва, «Эксмо», 2013 г.

Подготовила Наталья Григорьева



Рекламные плоды

Это растение в наши дни стало считаться не только лекарственным, но и поистине волшебным. Ягоды долгожительства, антицеллюлитные ягоды и ягоды молодости – так сегодня величают плоды кустарника годжи. Интернет и модные журналы заполнены рекламными статьями, где активно пропагандируют ягоды этого растения, приписывая им самые разнообразные качества. Насколько же преувеличены маркетинговые статьи и какими лечебными свойствами обладают плоды годжи на самом деле?

Растение годжи – это ползучий кустарник семейства пасленовых, произрастающий на Тибете. У него есть и другие названия, такие как дреза китайская, тибетский барбарис, Goji Berries, lycium barbarum, wolfberry.

Лоза у кустарника тонкая и свисает со скал вниз до 5 метров. Плоды годжи овальные, красные и сочные. В сыром виде не употребляются. Дело в том, что сырые плоды содержат множество биологически активных веществ и могут вызвать отравление. И лишь после просушки в тени они становятся безопасными. По своему сладко-соленому вкусу ягоды годжи напоминают паслен.

Плоды годжи насыщены многими химическими элементами, жирами, минералами, сахарами и аминокислотами. В состав плодов входят каротиноиды, жирные кислоты омега-3 и омега-6, цельные олигоэлементы (химические элементы в растениях) – марганец, цинк, железо, медь, никель, хром, магний, кальций, калий, фосфор и многие другие. Но главная уникальная особенность ягод годжи – содержание в них незаменимых полисахаридов (LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4), которые не содержатся больше ни в одном продукте питания. Полисахариды – это сложные углеводы, обладающие огромной биологической активностью: противовирусной, противоопухолевой, антибиотической, антидотной. Они благоприятно воздействуют на сосуды, снабжая плазму крови липопротеидами и белковыми комплексами. Полисахариды незаменимы в профилактике многих заболеваний: желчнокаменной и мочекаменной болезни, атеросклероза, желудочно-кишечного тракта, диабета, нарушений обмена веществ, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Полисахариды являются благоприятной пищей для микрофлоры толстого кишечника, поддерживая ее оптимальный состав и жизнеспособность. Незаменимы они и при выве-

дении из организма токсичных веществ, холестерина, тяжелых металлов и радионуклидов.

В восточной медицине плоды годжи начали использовать еще в древности. В Китае годжи называют «ягодами счастья» из-за их положительного влияния на эмоциональное состояние человека, способности избавить от депрессии. Природный антидепрессант положительно влияет и на повышение потенции. Его применяют как естественную «Виагру». Восточная медицина использует тибетский барбарис при самых разных заболеваниях и ситуациях. Его рекомендуют употреблять для нормального протекания беременности, при ослаблении зрения, для улучшения состояния спинного и головного мозга, для общего оздоровления и омоложения организма. Исследования установили, что люди, регулярно употребляющие в пищу сушеные плоды годжи, реже страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, диабета, болезни Альцгеймера и многих других. Китайское правительство трижды награждало долгожителя Цин Ли Юна, который прожил 252 года! В его рационе ежедневно содержались плоды годжи. И, наконец, самую большую популярность плоды годжи в европейских странах получили благодаря их способности к сжиганию жировой прослойки в тканях, нормализации веса и аппетита. Конец XX – начало XXI века ознаменовались нешуточной борьбой против ожирения и лишнего веса в США и странах Европы. На фоне лихорадочных поисков рецептов стройности тем больший фурор в 2004 году произвела статья в австралийской газете Vazar, где рассказывалось о противощелюлитном свойстве ягод годжи. Европа заинтересовалась этими данными и стала проводить собственные исследования, в которых и выяснила уникальные особенности этого растения. Началась экспансия плодов годжи. Страны сдавались одна за другой без боя. Так ягоды годжи покорили весь мир.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ ПЛОДОВ ГОДЖИ

Противоопухолевая. Годжи содержит противораковый минерал германий. При употреблении ягод усиливается выработка в организме такого вещества как гамма-интерферон, убивающего раковые клетки и останавливающего развитие болезни. Также в годжи содержатся различные соединения, блокирующие репликацию ДНК в раковых клетках. Поэтому ягоды используют для профилактики опухолей и в целях снижения побочных эффектов от лучевой болезни и химиотерапии.

Мужское бесплодие и импотенция. Активные компоненты растения повышают производство и качество сперматозоидов, увеличивают объем семенной жидкости.

Повышение иммунитета. Годжи считается лучшим адаптогеном, способным повышать защитные силы организма и противостоять вредным воздействиям от вирусов до экологии.

Внешний вид. Химический состав плодов годжи стимулирует выработку передней долей гипофиза гормона роста, чье второе имя – гормон молодости. Он отвечает за уменьшение жира в теле, здоровый сон, улучшение памяти и цветущий вид.

Заболевания сосудов. Тибетский барбарис содержит бета-ситостерол, эффективно снижающий уровень холестерина. Антиоксидантные свойства растения предупреждают окисление холестерина и образование бляшек в артериях. А флавоноиды помогают правильному функционированию артерий.

Диабет. На начальном этапе заболевания полисахариды годжи способны поддерживать деятельность поджелудочной железы и баланс сахара в крови. А бетаин предотвращает ожирение печени и повреждение сосудов, опасные при диабете.

Кровеносная система. Годжи широко известно как укрепляющее кровь и омолаживающее средство. Содержащиеся в плодах флавоноиды защищают красные кровяные тельца от вредоносного влияния свободных радикалов.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛОДОВ ГОДЖИ

Существует множество рецептов применения ягод. Китайская медицина предпочитает лечение просто **сушеными плодами**. Столовая ложка ягод 2 раза в день, утром и вечером, обеспечат красоту, здоровье и отличное настроение.

Настой из ягод годжи можно приготовить в термосе. 1 столовая ложка сухих ягод заливается 1 стаканом кипятка и настаивается 30 минут. Употреблять в течение дня по 1/3 стакана.



Ягоды годжи сочетаются с большинством лекарственных трав и разными сортами чая

Из плодов годжи можно приготовить множество целебных коктейлей и чаев.

Зеленый чай с имбирем и годжи. Полчайной ложки зеленого чая заварить, добавить 15 гр. ягод и измельченный корень имбиря на кончике ножа. Пить можно как горячим, так и остывшим.

Травяной чай «8 сокровищ»: 10 гр. ягод годжи, 5 шт. сушеных плодов боярышника, 5 ягод изюма, полчайной ложки меда и 1 финик. Все ингредиенты измельчить и заварить кипятком.

Сочетание продуктов может быть абсолютно разным, на любой вкус. Ягоды годжи сочетаются с большинством лекарственных трав и разными сортами чая. Вместо сахара рекомендуется подслащивать натуральным медом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Плоды годжи нельзя употреблять при индивидуальной непереносимости и высокой температуре. С осторожностью использовать при повышенном артериальном давлении, при диабете и пищевой аллергии на продукты пчеловодства.

Марина Азанова

Постешишь – людей Насмешишь, или После трех уже поздно?

В этот раз я хочу поделиться опытом посещения центров раннего развития со своими детьми. У меня двое детей: мальчик и еще один мальчик. Разница между ними 10 лет. Так получилось, что каждого ребенка перед походом в детский сад я водила в центры раннего развития, чтобы подготовить их к новому жизненному этапу. По достижении двухлетнего возраста мы с мальчиками занимались поиском наиболее подходящих нам центров, пробовали разные, изучали, присматривались. В итоге, ориентируясь на желание своих детей, я выбирала тот самый центр, того педагога и ту методику, которая больше всего нравилась моему ребенку, где мы впоследствии и занимались в свое удовольствие. Побывала я за это время во многих центрах нашего города, знакомилась с различными методиками, педагогами, мамами. Отмечу, что за десять лет изменилось немного. Изменились родители – стали более требовательными и искушенными; изменились центры – в своем внешнем облике, стали более современными, оснащенными, красивыми, центров стало больше, чувствуется даже их переизбыток. В остальном же все осталось по-прежнему: педагоги предлагают микс из наиболее популярных методик (Марии Монтессори, Глена Домана, Сесиль Лупан, японцев Сузуки и Ибука, обучение чтению по кубикам Зайцева и пр.). В принципе, все эти методики основываются на одном и том же – на любви и уважении к детству, к индивидуальности каждого ребенка, к его свободе, на развитии природных способностей и творческих возможностей.

Что такое развитие, знают все, а что такое раннее развитие – немногие. Однако центры раннего развития прочно заняли свое место в современном мире. Давайте попробуем разобраться, что же это такое и зачем это нужно?

Каждый ребенок индивидуален, не перестают повторять нам психологи. Он развивается в своем темпе, осваивает собственные возможности постепенно, шаг за шагом. Это никому не надо доказывать. Еще в древности было замечено, что обучение, познание нового доставляет огромную радость детям. Задача центров раннего развития – облегчить им этот процесс, удовлетворить их природную любознательность, сделать обучение легким, естественным и приятным. Цицерону принадлежат такие слова: «...Итак, не станем напрасно терять времени, тем более что для начала всех наук нужна одна только память, которою дети одарены в самой высокой степени».

Американский ученый, военный врач Глен Доман работал с детьми с травмами мозга. Своими трудами он показал, что человеческий потенциал огромен, что еще в очень раннем возрасте детей можно многому научить. Доман доказал, что учеба эффективна только в период роста мозга. А мозг человека растет до семи лет, но сильнее всего он растет в первые три года. По его мнению, информация для ребенка – это не желание и не возможность, это для него необходимость. Занимаясь с ребенком ранним развитием, мы просто расширяем информационное пространство ребенка и тем самым даем ему возможность утолить пылающую в нем жажду знаний об окружающем мире.

Многие авторы настаивают на том, что такое развитие – не раннее, а как раз своевременное, что традиционная педагогика, основанная на опыте прошлых веков, отстает от современных методик. Человеческий потенциал гораздо богаче, чем было принято считать до сих пор. Все дело только в том, что педагоги-классики отстают от новаторов в сроках начала обучения и дети начинают учиться как раз в тот период, когда рост мозга уже закончен (около 7 лет). Исходя из этого, можно дать определение термину «раннее развитие»: это интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте, от 0 до 3-х лет.

Сейчас с младшим сыном мы посещаем центр Kids Choice. Попробовав разные центры в шаговой доступности от дома, я остановилась именно на нем. Ориентировалась я в первую очередь на своего ребенка, которому в центре очень комфортно. Занятия проходят два раза в неделю, в утреннее время, по часу, совместно с родителями. Расчитаны они на детей от двух до трех лет, в группе 5–7 детей. Наш педагог Анна Вячеславовна Штуфанова – профессиональный логопед и музыкальный работник в детском саду. Занятия проходят очень интересно и насыщенно, примерно по одной и той же схеме: приветствие и зарядка, затем под живой аккомпанемент дети поют и танцуют, каждый раз разучивая новые песни и движения, потом наступает время пальчиковой гимнастики и массажа. Следующий этап – чистоговорки, игры, после чего – творчество, где мы учимся лепить, рисовать, мастерить поделки. Все это проходит очень весело, интересно, дети быстро переключаются с одного процесса на



другой. Таким образом, занятие проходит нескучно, очень разнообразно. Ведь, по мнению нашего педагога, обучение – это игра, которую следует прекратить раньше чем ребенок устанет, а раннее развитие – это не цель, а средство, позволяющее воспитать гармоничную личность. Для некоторых родителей наши занятия могут показаться малоинформативными, не обучающими чтению и счету, но, на мой взгляд, на этом начальном этапе детям достаточно развития музыкального, ритмического и творческого. За последнее время я побывала в нескольких центрах, где деток этой возрастной группы учат чтению, математике, знакомят с геометрическими фигурами, классической музыкой и пр., но столкнулась с тем, что многим детям на занятиях было скучно, они не слушали педагога, отвлекались, капризничали. Вряд ли такие занятия пошли им на пользу, хотя я могу и ошибаться. В центре Kids Choice этому тоже учат, но такие занятия проводятся для детей с трех до пяти лет; в этом возрасте, мне кажется, эффект от занятий гораздо больший, а результат стойкий.

Хочу дать совет: при выборе центра раннего развития полагайтесь в первую очередь на свою интуицию и на желание своего ребенка, присмотритесь, прежде всего, к педагогу, а потом обращайте внимание на остальные факторы: близость к дому, чистота, техническое оснащение, количество детей, расписание и т.д. Судить о том, подходит центр или нет, можно после двух-трех занятий, так что не торопитесь с выводами, дайте ребенку время на адаптацию. Покажите свою заинтересованность в процессе, будьте терпеливыми и искренними, с радостью занимайтесь вместе со своим ребенком, хвалите его и всячески поощряйте стремление к обучению.

Самое главное – не ждать от ребенка немедленных результатов. Плоды ваших занятий могут появиться не сразу, особенно если ребенок совсем маленький. Надо научиться жить с малышом здесь и сейчас, получая радость от самого процесса занятий, а не стремиться к неким достижениям и результатам. Ваш ребенок сегодня совсем не тот, что был вчера и будет завтра – цените каждый момент, ведь дети так быстро взрослеют. Иногда мне хочет-

ся остановить время, чтобы подольше наблюдать за таким прекрасным периодом детства своего младшего сына. К слову сказать, за три месяца обучения в центре он значительно подрос, научился общаться со сверстниками, его речь стала богаче, он многое умеет, поет, танцует. У него появился настоящий, искренний интерес к рисованию, наш дом превратился в мастерскую художника, где много красок, карандашей, кисточек и бумаги. Руки у нас всегда в краске. Кто знает, может, это его будущая профессия? Для меня главное, что он с удовольствием ходит в школу и с нетерпением ждет новых занятий, его глаза горят, а большего мне и не надо. Как и любая мама, я хочу видеть своих детей здоровыми и счастливыми!



Японский педагог Шиничи Сузуки сказал: «Все дети растут, результат зависит от того, как их растят». Главный принцип обучения – интерес, это лучшее побуждение. Принуждение – худший способ обучения. Поэтому не стоит водить ребенка в центр, если ему это неинтересно либо он вовсе отказывается туда ходить. Занимаясь развитием интеллекта, родители иногда забывают, что у ребенка есть не только мозг, который надо тренировать, но еще и сердце и душа. Мы же, в угоду моде, амбициям либо зависти, забываем об этом и ведем обучать своих детей только ради того, чтобы они были не хуже соседских Коли или Амира, которые уже в три года умеют читать и знают, кто такой Рахманинов.

Помните, что самые лучшие учителя для малыша – это его родители, именно мы должны личным примером показывать, «что такое хорошо, а что такое плохо». Ведь подражание – это первый и самый легкий способ обучения. Начните с себя, будьте требовательны к себе.

Еще один японец, Масару Ибука, говорил: «Матери должны больше полагаться на себя и быть более последовательными в выборе системы воспитания. Уверенность в себе, твердость характера очень важны для воспитания ребенка. Выработывайте свой собственный подход к воспитанию, свободный от модных течений, штампов и методов». По его мнению, единственная цель раннего развития –



дать ребенку такое образование, чтобы он имел глубокий ум и здоровое тело, сделать его смысловым и добрым. Его основные принципы:

- Ребенок запоминает только то, что ему интересно.
- Главное – окружение, а не гены.
- На ребенка оказывают воздействие самые неожиданные вещи.
- Оставлять ребенка на попечение незнакомого человека – рискованное дело.
- Почаще берите ребенка на руки.
- Никогда не игнорируйте плач ребенка.
- Игнорировать ребенка – хуже, чем баловать его.
- Не сюсюкайте с ребенком.
- Нервозность родителей заразна.
- Общение детей между собой надо поощрять.
- Не высмеивайте своего ребенка в присутствии других.
- Ребенка лучше похвалить, чем отругать.
- Эмоционально окрашенное обучение дает самые лучшие результаты.

Не согласиться с ним невозможно, правда?

Знаменитая Мария Монтессори, в свою очередь, внедрила такое понятие как впитывающее мышление, и в этом я с ней полностью согласна. Другими словами, мышление ребенка – это губка, которая без разбора впитывает в себя образы внешнего мира, не подразделяя их на «хорошие» и «плохие», «полезные» и «бесполезные» и т.д. И если мы хотим, чтобы наш ребенок хорошо развивался, то должны создать вокруг него такую среду, в которой он мог бы найти все, что нужно для полноценного развития. Детство – это уникальный период в жизни человека, родители не должны стремиться поскорее сделать ребенка взрослым, а наоборот, помочь ему подольше оставаться маленьким, как можно полнее раскрыть свой творческий потенциал, наслаждаться всеми прелестями раннего возраста.

В заключение хочу сказать: необязательно водить ребенка в центр, если у вас, скажем, нет средств или времени, можно заниматься с ним и дома, глав-

ное для ребенка – это время, проведенное вместе с родителями, не у телевизора или новомодного гаджета, а с пользой. В широком смысле слова, раннее развитие – это:

- разнообразные игрушки (из простейших подручных материалов), дающие массу тактильных, зрительных, звуковых, обонятельных ощущений;
- это неограниченная физическая активность и физические упражнения, позволяющие лучше и раньше овладеть своим телом, хорошо изучить его, быть ловчее, сильнее, крепче, чувствовать себя безопаснее;
- это красочные книги с большими картинками и буквами;
- это кубики с буквами, в которые малыш просто играет вместе с мамой или папой;
- это постоянные прогулки, экскурсии, беседы, чтение книг.

Не забывайте, пожалуйста, что ребенок учится всей своей жизнью, к нему нельзя подходить с оценками и целями, его нужно просто искренне любить. Дети, уверенные в любви родителей, быстрее развиваются, с удовольствием стремятся узнать больше, с интересом воспринимают окружающий мир. Учите детей доброте, будьте примером для них, и, возможно, мир станет добрее!

Мира Кайрат

P.S. Хочу поблагодарить директора Центра раннего развития Kids Choice Саиду Киричевскую, а также Гульнару Бородулину за любезно предоставленную возможность проведения фотосъемки и за организацию такого замечательного центра, пожелать им успехов и процветания!

Для информации:

Чему еще обучают в центре Kids Choice:

- Раннее развитие 1–3 года
- Подготовка к школе от 3-х лет
- Субботние занятия
- Продленка
- Летний лагерь
- Комплексные занятия (от 4 лет. 4 часа)
- Казахский, немецкий, арабский языки
- Скорочтение
- Логопед
- Вокал, фортепиано
- Изостудия
- Хореография, черлидинг (от 3-х лет)
- Современные танцы для мальчиков 4–6 лет
- Шахматы
- Фитнес для взрослых

Адрес: ул. Умбетбаева, 211 (пр. Гагарина, уг. ул. Жамбыла), тел.: +7 727 3236019, +7 7777 880080



Лавенум®

гепарин натрия

Гель для наружного применения 1000 МЕ/г 30 г

здоровые ножки, легкая походка!

Противовоспалительное

Противоотечное

✓ способствует уменьшению воспалительного процесса при тромбозах

✓ применяется при ушибах мягких тканей и суставов

✓ уменьшает отеки и чувство тяжести в ногах

✓ способствует рассасыванию гематом (синяков)

Производитель - ОАО "Синтез", за подробной информацией обращайтесь:
эксклюзивный поставщик Лавенум® на территории РК -
ООО "Ю.Л.Ю", Россия г. Курган (3522) 46-34-31; 46-25-41

ТОО "Геликс", г. Петропавловск,
ул. Мазюковского, 95, тел. (7152) 53-42-79
ТОО "Алания" г. Караганда,
ул. Сейфуллина, 107/3, тел. (7212) 90-80-00

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией



Противотромботическое действие

Показания к применению:

- тромбозы поверхностных вен
- поверхностный перифлебит
- лимфангит
- поверхностный мастит
- локализованные инфилтраты 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 размером 3-5 см и осторожно втирают в кожу.

Применяют 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.

Побочные действия
Иногда

- кожные аллергические реакции
- гиперемия кожи

При применении препарата в рекомендуемых дозах токсических эффектов не выявлено.

Беременность и период лактации
Применение при беременности возможно по показаниям под медицинским контролем.

Срок годности
5 лет

Противопоказания

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

Условия отпуска из аптек
Без рецепта

Лавенум® - это гель,

содержащий гепарин (вещество, разжижающее кровь).

Спрашивайте в аптеках города!

www.lavenum.ru

Товар сертифицирован

Обладает нежным ароматом Не оставляет следов на одежде

Проект «Преображение»



Участница нашего проекта «Преображение» – Елена Михайловна Ильященко. Елена Михайловна работает заведующей аптекой при медицинском центре «Ару».

Она приняла участие в проекте вместо своей дочери Валерии, которая работает провизором в той же аптеке. Думаю, после маминого преобразования Валерия пожалела, что не пошла на проект сама. Вначале Елена Михайловна сильно волновалась, но спустя некоторое время успокоилась, освоилась и открылась нам как очень интересная, энергичная и веселая женщина. По словам Елены Михайловны, она ведет активный образ жизни, любит путешествовать по казахстанским живописным местам, старается идти в ногу со временем и не стареть душой, интересуется психологией, жалуется на мужской стержень в характере и мечтает открыть в себе женское начало. Хочется верить, что с последним мы ей помогли!

Прическа

У Елены Михайловны была короткая стрижка, волосы она завивала на бигуди и окрашивала в натуральный светло-коричневый оттенок. Наш мастер Ерлан Утебаев предложил Елене Михайловне поиграть с цветом, придать прическе объем с помощью мелирования. Длину стрижки практически не изменил, слегка освежил концы и выбрал для мелирования карамельные оттенки. После его работы волосы Елены Михайловны засияли и заиграли разными бликами. А с лица уже не сходила очаровательная улыбка.

Макияж

На этом этапе в проекте приняла участие очень позитивная и жизнерадостная Риналя Маметекова – визажист знаменитой школы Irina Khaber Team. По традиции Риналя начала визаж с очищения тоником Estee Lauder и увлажнения кремом для возрастной кожи с лифтинг-эффектом Elixir от Givenchy, затем перешла к нанесению тона: сначала – консилер Diorskin Star от Dior, затем тональное средство Guerlain Lingerie de Peau, тон 03. Следующий этап – брови: для придания им формы визажист использовала тени для бровей Make Up Factory, тон 6.

Далее на веки нанесли базу под тени Make Up Factory, затем тени Guerlain в терракотовой гамме, нарисовали стрелки подводкой-фломастером Lancome. Ресницы покрасили удлиняющей тушью Guerlain Cils D'Enfer. Риналя использовала для глаз технику Light Smoky. После макияжа глаз по всему лицу кисточкой нанесли минеральную рассыпчатую пудру DiorSkin Nude Air 020 от Dior. На скулы положили румяна персикового оттенка Givenchy.

Карандашом для губ Givenchy натурального оттенка обвели контур, затем нанесли помаду кораллового оттенка Dior Rouge 539 и блеск Dior Addict, тон 433.

Макияж получился женственным, нежным и свежим. У Елены Михайловны от природы красивые глаза, Риналя сделала на них акцент, и они стали еще более выразительными.





GUERLAIN

12 990 тг.

9 990 тг.

14 990 тг.

9 990 тг.

Стилист подобрала для Елены Михайловны женственный образ: легкое летнее платье кораллового цвета с заниженной линией талии и асимметричным краем, балетки в тон, розовую сумку модной формы и белый жакет на молнии. Образ нашей героине очень понравился, ну а самым приятным сюрпризом для нее стал подарок от компании «ЭМИТИ Интернешнл»: ей предложили оставить для себя наиболее понравившуюся деталь образа! Елена Михайловна, не сомневаясь, выбрала платье, которое своим цветом и фасоном идеально подошло ей. Наша участница не могла найти слов, чтобы выразить всю свою признательность компании «ЭМИТИ Интернешнл» за предоставленную возможность почувствовать себя более красивой и женственной. Елена Михайловна сразу после фотосессии отправилась на встречу со своими дочерьми, которые по достоинству оценили мамин образ, он показался им неожиданным, удивительным и очень красивым.

Благодарим за участие в проекте:



Парикмахер-стилист
Ерлан Утебаев



Стилист-визажист
Риналья Маметекова

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. Сейфулина, 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. Актөбе, пр. Абылхаир-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 Sputniknik, 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. Актөбе, 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

Подготовила Мира Кайрат



«Куда уходит детство, в какие города? И где найти нам средство, чтоб вновь попасть туда?» – этим песенным вопросом наверняка задавался хотя бы раз в жизни каждый человек. Ведь, как утверждают психологи, в каждом взрослом сидит так называемый внутренний ребенок. И даже если это не совсем так, все равно любой из нас скучает по детству и иногда мечтает вернуть его хотя бы ненадолго. А ведь, братцы, нет ничего невозможного! Пусть не совсем вернуть детство, но окунуться в его беззаботную атмосферу, полную приятных и радостных сюрпризов, очень даже возможно. Для этого достаточно отправиться в парк аттракционов, покататься на каруселях, сходить в зоопарк или цирк... Да мало ли мест, где можно по-настоящему отдохнуть от суеты и забот взрослой жизни? А как вы смотрите на то, чтобы отправиться в страну любимых мультяшных героев – Парк Диснейленд? Тем более что самый первый Диснейленд, который находится в Калифорнии, отмечает в этом году свой 60-летний юбилей. Согласитесь, это отличный повод, чтобы побывать там! Итак, отправляемся в американский Диснейленд, тем более что свой «алмазный» юбилей этот знаменитый парк аттракционов собирается отметить с небывалым размахом.

Выдающийся американский мультипликатор и продюсер Уолт Дисней открыл свой парк развлечений «Диснейленд» 17 июля 1955 года в калифорнийском городе Анахайм. В 1998 году он был переименован в «Парк Диснейленд», чтобы отличать от общего одноименного курортного комплекса, в состав которого, кроме парка, входят Диснеевский парк калифорнийских приключений и городок Диснея.

Парк расположен на территории 200 гектаров, так что осмотреть полностью и тем более опробовать все аттракционы (а их ни много ни мало 55) за один день невозможно. Но, чтобы ощутить атмосферу праздника и окунуться в детство, это совсем

и необязательно. Достаточно выбрать что-то одно, наиболее интересное вам или вашему ребенку (если вы решили сделать подарок не только себе, но и своему чаду). А выбрать есть из чего. Именная дощечка на входе в парк гласит: «Здесь ты оставляешь сегодня иходишь в мир вчера, завтра и фантазии». Парк поделен на «страны» и хорошо скрытые от посетителей «закулисные» зоны. При входе в ту или иную «страну» гость полностью погружается в соответствующую тематическую атмосферу и не может видеть или слышать деталей другой реальности. На сегодняшний день в парке имеются восемь тематических зон: Главная улица, напоминающая обычный город Среднего Запада США начала



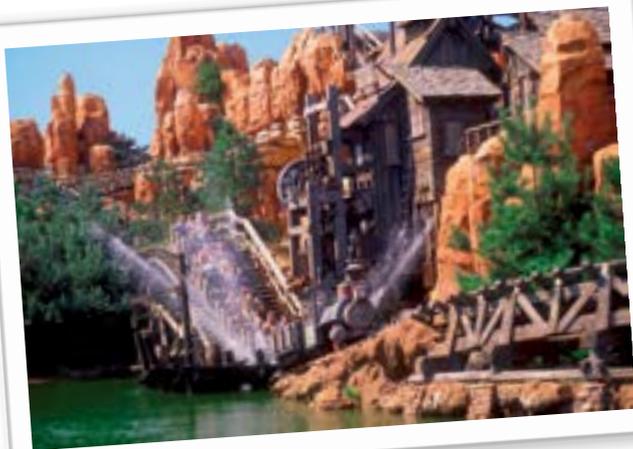
XX века; Мир приключений (стилизованные джунгли); Приграничная страна (образчик Дикого Запада); Страна фантазий, где обитают герои диснеевских мультфильмов; Страна будущего; площадь Нового Орлеана; Страна животных, а также Мультиаун Микки. Кроме тематических аттракционов, в каждой «стране» имеются свои магазины, рестораны, площадки для представлений. Разумеется, на территории парка есть отели для туристов и отдыхающих, а также огромная 6-ярусная парковка.

Итак, входя в парк, вы сразу оказываетесь на Главной улице, которая создавалась при непосредственном участии самого Уолта Диснея и воспроизводит Америку викторианской эпохи. Здесь расположены железнодорожная станция, городская площадь, кинотеатр, мэрия, пожарная станция, рынок, магазины. По улице разъезжают двухэтажные автобусы, лошадиные повозки, старые авто – вы будто оказываетесь в прошлом: настолько все натурально и живописно. Чтобы создать иллюзию высоты, при создании Главной улицы была использована техника неестественной перспективы: здания построены в масштабе $3/4$ для первого этажа, $5/8$ для второго и $1/2$ для третьего, то есть с каждым этажом масштаб уменьшается на $1/8$.

Улица ведет к Центральной площади, откуда можно попасть почти во все тематические зоны Диснейленда. На севере Центральной площади, в самом центре Волшебного королевства, расположен Замок Спящей Красавицы, откуда по мостику, перекинутому через ров, можно попасть в Страну фантазий. По обе стороны от замка расположены Мир приключений, Страна будущего и Приграничная страна. Боже ж ты мой, чего стоят одни названия! Как они ласкают слух! Что тогда говорить о самих приключениях, которые ждут нас в этих сказочных странах! Желаете почувствовать себя Маугли или Тарзаном? Пожалуйста, атмосфера африканских (или азиатских, кому что нравится) джунглей до тонкостей воссоздана в стране приключений.

Одной из самых популярных является Площадь Нового Орлеана, открытая для посещения в 1966 году, и эта популярность объясняется тем, что здесь расположены одни из самых интересных и захватывающих аттракционов парка: «Пираты Карибского моря» и «Призрачное поместье» с ночным представлением Fantasmic. А сможете ли вы отказаться от соблазна побывать на судне Марка Твена, паруснике «Колумбия» или пробраться в «пиратское логово на острове Тома Сойлера»? То-то же!

А на Диком Западе побывать не хотите ли? Тогда вам в Приграничную страну, где воссоздан мир коренного населения Америки – индейцев. Здесь вы можете поупражняться



в стрельбе в тире, а потом зайти в местный салун «Золотая подкова», чтобы послушать банджо и выпить чего-нибудь эдакого... Хотя нет, мы же о детстве. Так что выпить, наверное, не получится. Зато почувствовать себя «бледнолицым братом», побывавшим в гостях у своих краснокожих друзей, получится обязательно.

Большая часть аттракционов парка создана на основе сюжетов диснеевских фильмов. Например, Поющая гора в Стране фантазий – комбинация водных и «темных» горок – аттракцион, основанный на фильме «Песня Юга». Здесь же, в Стране фантазий, вы можете полетать с Питером Пэнном и попасть в гости к Алисе из Страны чудес.

В Мультауне Микки, созданном по мотивам фильма «Кто подставил кролика Роджера?», живут персонажи известных всем диснеевских мультфильмов Микки и Минни Маус, Гуфия. А главные аттракционы Мультауна – это «Американские горки инспектора Гаджета» и «Машинка кролика Роджера».

Весь Диснейленд окружает железная дорога, которую обслуживают пять старинных паровых локомотивов, три пассажирских поезда и один товарно-пассажирский. Дорога делает петлю вокруг всего парка, останавливаясь в каждой из «стран». Поезда выполнены в стиле XIX века. Купив билет на один из таких поездов, вы можете объехать с экскурсией всю территорию парка, начиная с Главной улицы, с запланированными остановками на Площади Нового Орлеана, в Мультауне и на станции Страны будущего. Завершается экскурсия панорамами «Гранд-Каньона/Первобытного мира» и возвращением на Главную улицу.

Самый популярный персонаж Диснейленда – знаменитый Микки Маус, созданный Диснеем в далеком 1928 году. Его изображения можно увидеть повсюду на территории парка. Так что неудивительно, что именно Микки «возглавит» основные юбилейные церемонии на празднике в честь 60-летия парка. Газеты уже сейчас пишут о том, что «организаторы готовят неповторимое шоу с ночными парадными героями из фильмов компании «Уолт Дисней», с тысячами светодиодных ламп, действующих синхронно с музыкой. Состоятся и фейерверки с мультимедийной проекцией замысловатых изображений и картин на здания Диснейленда». Кроме шоу, руководство парка подготовило 500 видов сувенирной продукции. Это не только традиционный набор товаров, таких как игрушки, чашки и галстуки, но и фирменные напитки и блюда. Так что, если вы все же соберетесь в гости к Микки и его друзьям, то обязательно попробуйте «чай счастливой судьбы» и «алмазный праздничный кекс». И не переживайте, что можете не успеть на праздник: начавшись в мае, юбилейные торжества продолжатся аж до первой половины 2016 года. Так что свою порцию праздничного кекса и счастливого чая вы обязательно получите, равно как и массу незабываемых и ярких впечатлений. Счастливого пути в страну детства!

Подготовила Полина Шаповалова

		Смотри рис. 1 Вечно большой	Смотри рис. 2	Возможность	Нога Библейск. переводчик	Чесотка Не против	Корректор, астриска Угол зрения		
			Супруга хана Екстерна II		Многострадальный Рос. футб. клуб	Мураками			
Ухоушьё	Фильм с Курским				Этот опущенный Вероятно пролазов			Зависание в суа Насекомое	Формула про- пришай-и Смотри рис. 4
Японские шапки	Смотри рис. 3		Поездим в Нигерите	С	Волос (кв.) ... и Пожарский			Оседок на дне реки	
Братский сезон			Там же Там же Там же	Д	Уйгурск. женское имя			Злая старуха	
Лакричная паста			Древняя лютика	Н	Громкое вогласы			Саутник Юдентера	
	Косметич. средство для очищения лица		Минутный бис Мать богов	Е					
			Валюта 18 стран "спирозоны"	М	Христ-й пророк Сруб				
	"... Завя, поглядь!"		... вера- лекарст- венное растение	Е	Сов. пош- левские Десять (кв.)			Амон Город и порт в Турции	Препарат для прививок
	Светиль- ный фут- больст 1981 г. р.		Металлич. примес- е для стали, край	Д	Отег (кв.)			Движение в твоем Крупный популай	
	Зеленый ... лекар- ство			М	Желт. Дюониса			Орган сумчатых грибов	
			Систем- ный гербицид	Е	Медп. настр-т для нижеский				
Нога (кв.)			Ошибся, ведомет в работе	И					
Вальцовый ... край			Э	М	И	Pharm			Приток реки Камы
Опреде- ление забо- левания	Японский бесовый вояка		Жар японского театра	Т	Др.-порт. крепость Расцвете спяние			Лечебные ягоды Фон Тиз, испанца	Амер. веснина Видеок на привычки
					Медра- ботник Скачок в развитии техники				
					Век, эпох (фас, XV в.) Англ. ре- жиср Крис...				
			Лит. про- изведение Корейские близне					Ишней из "Олдосса"	
			Заболел-е суставов Смешанск. божество					Терновый лес во Вьетнаме	

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Ветеран. Ай. Начипы. Рим. Поп. Ман. Фа. Ра. Ва. Ик. Идо. Борещ. Самолет. На. Фил. Торт. Да. Днем. Бис. ТС. Ар. Мо. Нов. Ер. Великой. Оса. Уния. Вор. Апа. Но. Победы. Уа. Па. Нил. Зоно. Хинин. Ре. Ушат. Рам. Ат. Куб. Момышулы. АТС. РВ. Тузик. Холосас. По. Валидол.

По вертикали: Бинт. Око. Сенна. Ро. Рио. Хам. Вена. Пимы. Маца. Ав. Пан. Шток. Война. Древо. Анис. Лоб. Нал. ОВ. Танк. Кафе. Ирен. Тырса. Иф. Мим. Дир. Вал. Рампа. ОЛ. Мотылек. Си. Ил. Бой. Унт. Нос. Дети. Зуб. Ухо. Отоскоп. Ош. Аз. Ир. Осанна. Тип. Маметова. От. Скол.

Сканворд составила и оформила Наталья Григорьева

Мы с тобой одной крови...

Как известно, поведение животных обусловлено инстинктами, среди которых наиболее важным, пожалуй, можно назвать инстинкт самосохранения – ведь именно благодаря ему звери и птицы выживают в условиях дикой природы. Но, оказывается, материнский инстинкт имеет гораздо большую силу, чем инстинкт самосохранения.

Именно инстинкт материнства заставляет боязливое травоядное животное отважно противостоять хищнику, желающему пообедать его детенышем. О таких удивительных случаях материнского самопожертвования во имя спасения потомства мы читали еще в детских книжках, видели в художественных фильмах, а сейчас у нас есть возможность смотреть в интернете и по ТВ уникальные видеоматериалы на эту тему. На одном из видео, представленных в интернете, мы видим, как зебра преследует львицу, чтобы спасти своего жеребенка, антилопа отчаянно отбивает детеныша у голодных гиен, а буйволы бесстрашно бросаются на львов, и те позорно бегут, забыв о своем высоком статусе «царя зверей». Вряд ли такие кадры оставят кого-нибудь равнодушным. Вот она, сила материнского инстинкта!

А может быть, все не так очевидно и животные тоже способны испытывать вполне человеческие чувства как любовь, привязанность, преданность? Так или иначе, но мы все чаще становимся свидетелями того, как «братья наши меньшие» опекают чужих детенышей. Такое явление называют межвидовым усыновлением. Наиболее часто подобные вещи случаются с домашними питомцами и обитателями зоопарков.

Самыми «сердобольными» оказались собаки. В негласном соревновании за звание лучших матерей они занимают первое место. Так, например, в сочинском зоопарке тигрица по кличке Багира дважды отказывалась от своего потомства и в обоих случаях ее отпрысков выкормили собаки. Причем во втором случае собака, которую «назначили» на роль приемной матери, находилась на последних сроках беременности, но это не помешало ей выкормить трех тигрят. Через несколько дней у нее родились девять щенят, которые нисколько не смутились наличием полосатых «конкурентов» на мамино молоко. Впрочем, тигрят подкармливали козьим молоком и специальным питанием для детенышей животных, а вскоре им стали давать и более «серьезную» пищу – говяжий фарш и т.п. – ведь они, как-никак, хищники. Как только тигрята подросли, их забрали в московский цирк.

В книге Лизы Рогак «Одна большая счастливая семья» описано 50 удивительных случаев крепкой дружбы и трогательной заботы между животными



разных видов. Герои этих рассказов – лабрадор по кличке Фред, который «усыновил» утенка; боксер и спаниель, заменившие маму осиротевшим козлятам; колли по кличке Мак, ставший заботливым отцом для детенышей вьетнамской вислобрюхой свиньи. В книге также говорится о собаках, взявших на себя заботы о совенке, лосенке, детеныше ламы, кенгуренке и даже барсуке.

На втором месте в рейтинге самых заботливых мамочек – кошки. В одном из российских зоопарков волчица ошенилась тремя волчатами, но от одного из них – самого слабенького – отказалась. Ветеринар зоопарка принесла волчонка домой, где заботу о нем взяла на себя кошка Муська, которая стала кормить его наравне со своими котятками.

А одна кошка из Львовской области, потерявшая своих котят, стала приемной мамой для трех бельчат, которых из леса привезли внуки ее хозяйки. Бедная кошка души не чаяла в своих питомцах и, когда те выросли и начали лазать по деревьям, бегала за ними и отчаянно мяукала, призывая их к себе. Повзрослев, бельчата убежали в лес, и кошка переключила свое внимание на соседского котенка, который остался без мамы.

Интересно, что материнский инстинкт просыпается не только у самок животных, но и у самцов. В одной воронежской семье жил-поживал кот по кличке Мишка. Кот как кот: рыжий, одно ухо надорвано, на мордочке шрам. Но однажды он притащил домой

черного котенка. Хозяева не успели оправиться от недоумения, как на следующее утро Мишка привел еще трех котят и стал заботиться о них, как заправский папаша. Он даже к миске с едой подходил только после того, как малыши насытятся, а гулять и вовсе перестал: некогда, малыши требуют к себе много внимания. Вот такие интересные метаморфозы могут происходить в животном мире.

Но, пожалуй, даже и это еще не самое удивительное. А вот что действительно ввергает в шок и за-



дая львица, которой местные жители дали кличку «Благословенная», вызвала интерес автора тем, что уже на протяжении нескольких дней ее видели в компании маленького детеныша сернобыка. Саба следила за этой необычной парой и фиксировала на видео все события, происходившие с ними. Львица была голодна, но она не могла позволить себе бросить детеныша одного и отправиться на охоту – материнский инстинкт оказался сильнее чувства голода. Маленький детеныш антилопы тоже был голоден, ведь ему было нужно материнское молоко. Он



ставляет задуматься, так это ситуации, когда хищники проявляют трогательную заботу о детенышах тех животных, которые служат им пищей. И таких случаев немало.

Например, в Национальном парке королевы Елизаветы в Уганде фотограф Адри де Виссер запечатлел кадры необычного поведения львицы. Она только что пообедала антилопой и приготовилась отдохнуть, как вдруг увидела детеныша своей жертвы, видимо, только недавно появившегося на свет. Львица сначала испытала нечто вроде удивления, затем издала громкий рык, очевидно, желая прогнать детеныша, но тот не шевелился. А потом он стал обнюхивать лапы львицы, и это ее обезоружило окончательно. Немного поиграв с детенышем антилопы, она бережно унесла его в заросли, в безопасное место.

Аналогичная ситуация произошла с самкой леопарда и детенышем бабуина, чья мать только что была съедена хищником. Увидев осиротевшего детеныша обезьяны, самка леопарда сразу же стала проявлять к нему материнские чувства и все недоумевала, почему он норовит убежать от нее, взбираясь на ветки деревьев. Через какое-то время взрослым бабуинам удалось перехватить детеныша, и самка леопарда была вынуждена удалиться.

Но все эти случаи меркнут в сравнении с тем, о чем поведала нам Саба Дуглас-Гамильтон в своем документальном фильме «Сердце львицы». Моло-

дщиплет листья, но переварить их не может. Они оба постепенно теряют силы, но по-прежнему неразлучны. Так прошло 15 дней. На 16-й день обессиленная от голода львица решила прилечь отдохнуть и буквально на несколько мгновений выпустила своего малыша из виду. И случилось непоправимое: детеныш стал добычей притаившегося в кустах льва. Львица была так напугана, что молча наблюдала за происходящим из зарослей. Она не могла ничего предпринять, противостоять льву у нее не было сил. На следующий год эта же львица опекала пятерых детенышей сернобыка, но ни один из них не прожил рядом с ней так долго, как первый.

Эта история, произошедшая в заповеднике Самбуру, в Восточной Африке, потрясла не только местных жителей, которые назвали это событие рождением легенды и благословением небес. Эта невероятная история нашла отклик в сердцах всех зрителей канала Animal Planet и до сих пор является одной из наиболее обсуждаемых в интернете.

Рассказ об усыновлении животными детенышей других видов будет, пожалуй, неполным, если мы обойдем молчанием тот факт, что нередко животные воспитывают даже... «человеческих детенышей». История о Маугли, рассказанная Киплингом, конечно, вымышленная, но она основана на вполне реальных событиях. Самый первый официально зарегистрированный случай нахождения ребенка, воспитанного волками, произошел в 1344 году



Девочка по имени Типпи

Известны истории детей, воспитанных медведями, обезьянами, пандами, леопардами и даже дикими козами

в Германии, в графстве Гессен. Мальчик был абсолютно гол и не стеснялся своей наготы. Он передвигался на четвереньках, у него были переломанные зубы, длинные, обломанные на концах ногти, волосы сплошь в колтунах. Одичавшего ребенка поместили в приют при церкви, но все попытки адаптировать его к нормальной жизни не дали результата. Говорить мальчик тоже не научился, издавал только привычный для себя рык и вой. Ел лишь сырое мясо и постоянно стремился сбежать на волю. Умер он в раннем возрасте.

Случаев воспитания детей волками не так уж мало. Через несколько лет после истории с мальчиком-волком из Гессена в Баварии был обнаружен мальчик, также воспитанный в волчьей стае. Широко известна история индийских девочек Амалы и Камалы, найденных в 1920 году. Большой общественный резонанс вызвала в Советском Союзе история туркменского мальчика, отбитого у стаи волков в 1957 году. Ребенку было около 4–5 лет, он также передвигался на четвереньках, скулил и выл, ел сырое мясо. Мальчику дали имя и поместили в лечебное учреждение, где он постепенно научился разговаривать и даже читать и писать. Он научился ходить прямо, одеваться, есть при помощи ложки и т.д., но навсегда сохранил в душе память о том времени, когда он, по его собственному признанию, был по-настоящему счастлив: это были годы, когда он жил в стае волков, которые любили его безусловной, искренней любовью, чего он не нашел в обществе людей. Джума Джумаев (так назвали туркменского Маугли) много лет прожил в психбольницах, а остаток жизни провел в доме престарелых и инвалидов, получив, наконец, в 37 лет паспорт гражданина СССР. Был снят документальный

фильм о нем, и автор этих строк до сих пор помнит выражение глубокой неизбывной боли и безнадежной тоски в глазах этого одинокого и очень несчастного человека...

Известны истории детей, воспитанных медведями, обезьянами, пандами, леопардами и даже дикими козами. Характерно, что дети-маугли, воспитанные дикими животными, удивительно выносливы, их кожа нечувствительна к перепадам температур, они перенимают формы поведения тех животных, которые их «воспитали». Причем даже могут иметь высокий статус в «своей» стае. Известен случай австралийской девочки, жившей среди кенгуру, причем по всем признакам было видно, что она является вожаком стаи. Подобраться близко к этой девочке, чтобы вернуть ее к людям, так и не удалось.

Дети, выросшие в дикой среде, не умеют смеяться и радоваться. Вернуть их полностью к сознательной жизни в человеческом обществе почти не удается, многие из них умирают очень рано.

Итак, случаи, когда дети по каким-то причинам оказываются в условиях дикой природы и удивительным образом выживают, «получая воспитание» в стаях зверей, нередки и вызывают интерес не только простых обывателей, но и исследователей и ученых. Однако в последние годы также нередки шокирующие сообщения о том, что дети-маугли вырастают не только в тропических лесах, но и в современных городских джунглях. А порой даже и в деревнях и небольших поселках, где все друг друга знают. Тем страшней равнодушие людей, которые, видя подобные вопиющие явления, относятся к ним совершенно спокойно. Если бы не безразличие окружающих, скорее всего, случаев появления одичавших детей не было бы в современном обществе. Но они есть. Вряд ли найдутся такие, кто не слышал об Оксане Малой, которая при живых родителях воспитывалась дворовой собакой и жила в конуре, а потому не умела разговаривать, ходила на четвереньках, лаяла, кусалась и вообще вела себя как собака. К счастью, ей удалось адаптироваться в обществе, она научилась говорить, общаться с людьми, но долгое время (а может быть, и до сих пор) считала себя не человеком, а «тварью», то есть животным. А мальчик по имени Антон Адамов воспитывался кошкой, поскольку родной матери не было дела до ребенка. Антон тоже прошел непростой путь адаптации, а сегодня он проживает в Италии, в своей новой семье.

Таких историй немало, и далеко не каждая из них имеет счастливый финал. Скорее всего, психологическая травма, полученная детьми, лишенными родительской любви и внимания, вырванными из нормальной человеческой среды, не проходит бесследно и так или иначе сказывается в дальнейшем на их судьбе. Но это уже тема отдельного разговора.

Подготовила Оксана Белых

ОЛАЗОЛЬ®

Многофункциональное средство скорой помощи

Комбинированный лекарственный препарат для лечения ожогов любого происхождения (в том числе солнечных), инфицированных ран, порезов, ссадин, а также воспалительных заболеваний кожного покрова

Состав:

Масло облепиховое -7,2г
Хлорамфеникол -2,16г
Бензокаин (анестезин) -2,16г
Кислота борная -0,36г

Показание к применению

-инфицированные раны (в том числе вялозаживающие)
-ожоги
-трофические язвы
-микробные экземы
-зудящий дерматит

Фармакологические свойства

Ранозаживляющее средство. Оказывает антибактериальное и местноанестезирующее действие, уменьшает экссудацию, способствует регенерации тканей и ускоряет процесс эпителизации ран.

Способ применения и дозы

Наружно. Взрослым. Раневую поверхность по возможности очищают от гноя, некротических тканей и покрывают равномерным слоем пены ежедневно или через день, а при открытом лечении ран и ожогов - 1-4 раза в сутки, в зависимости от характера воспаления и стадии регенерации поврежденных тканей. Курс лечения определяется лечащим врачом индивидуально.

Для получения равномерного слоя пены баллон необходимо встряхнуть 10-15 раз. Пену наносят до покрытия всей раневой поверхности с расстояния 1-5 см.

Побочные действия

Возможно появление аллергических реакций, при обнаружении которых лечение должно быть прекращено и назначена десенсибилизирующая терапия.

Противопоказания

Повышенная чувствительность к компонентам препарата

Особые указания

Применение при беременности и в период лактации.

Сведений нет

Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством
Не влияет

Форма выпуска и упаковка

По 80г препарата помещают в аэрозольный алюминиевый баллон с клапаном, распылительной насадкой и предохранительным колпачком. На алюминиевый аэрозольный баллон наклеивают этикетку из самоклеющихся материалов. Каждый аэрозольный алюминиевый баллон с распылительной насадкой, предохранительным колпачком с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона.

Условия хранения

Хранить в сухом месте, при температуре не выше 15 С, вдали от источников огня, отопительных приборов и прямых солнечных лучей.

Срок хранения

2 года

Условия отпуска из аптек

Без рецепта

Не применять после истечения срока годности, указанного на упаковке.

Конкурентные преимущества:

- Комплексный препарат на основе облепихового масла, не имеющих аналогов на рынке.
- Успешно применяется для лечения ран и ожогов на протяжении более чем 30 лет.
- Эффективность препарата подтверждена клиническими исследованиями ведущих НИИ России.



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
АЛТАЙВИТАМИНЫ

659325, Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Заводская, 69
Тел.: (3854) 33-87-19, 32-74-49, 32-69-46; факс: (3854) 32-70-33
E-mail: market@altayvitamin.ru Сайт: www.altayvitamin.ru

КУЛИНАРИЯ

Бон филе

Предлагаем вашему вниманию рецепт оригинального, очень аппетитного и сытного блюда. Для его приготовления нам понадобится как можно больше различных трав. И сейчас, летом, это легко осуществить. Блюдо получается питательным, несложным в приготовлении и красивым в оформлении.



Для вас готовила
Надира Тлеулиева,
шеф-повар ресторана


CoffeeLife

адрес: г. Алматы,
пр. Абылай хана,
дом 115/60,
тел. 354-65-45



Ингредиенты:

Бон филе (говяжья вырезка) – 200 г
Сливки 30% – 50 г
Яйцо перепелиное – 1 шт.
Дикий рис – 5 г
Масло растительное – 40 г
Соль, перец
Тимьян
Мизуна зеленая



Соус песто. Ингредиенты:

Сыр пармезан – 120 г
Листья базилика (свежие) – 2 пучка
Шпинат
Оливковое масло – 100 г
Горчица (соус)

Приготовление

Свежую говяжью вырезку предварительно надо замариновать: посыпая солью, перцем, поливаем подсолнечным маслом и оставляем минут на 20–30. Затем на разогретой гриль-сковороде обжариваем наш кусок мяса со всех сторон до образования золотистой корочки. Выкладываем на противень и отправляем в предварительно нагретую до 180 градусов духовку на 30–40 минут.



Пока мясо запекается в духовке, займемся приготовлением соуса «Песто».

Приготовление соуса «Песто»

Листья базилика и шпинат крупно порезать, поместить в чашу блендера и тщательно измельчить до однородной массы; влить половину оливкового масла и перемешать. Затем добавить тертый пармезан, горчицу и оставшуюся половину оливкового масла и еще раз все тщательно измельчить в блендере.

За пять минут до готовности мяса готовим сливочный соус. Берем сливки, выливаем их в ковш, добавляем наш готовый соус «Песто», доводим до кипения, постоянно помешивая, и снимаем с огня.



Берем блюдо, выкладываем зелень: листья салата, рукколу – любую зелень, какая вам нравится и что есть в данный момент под рукой, кладем сверху наше запеченное в духовке бон филе и поливаем сливочным соусом. Украшаем сверху перепелиным яйцом, зажаренным на сливочном масле.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Июнь-2015



Овен

(21.03-20.04)

Июнь пройдет на высоких скоростях. Это время приятных сюрпризов, встреч, неожиданностей. В профессиональной сфере возможно заметное оживление. Речь пойдет о перспективных переговорах, контактах с коллегами из других городов и стран, удачной поездке. Появятся планы, связанные с изменением работы, но это будут скорее предварительные договоренности, чем реальные дела. Более масштабные изменения грянут осенью, и они будут достаточно позитивны. В целом в июне ваши финансовые позиции улучшатся, возможно поступление крупных денежных средств со стороны.



Телец

(21.04-21.05)

Засучите рукава и принимайтесь за дело – вам должно повезти. Разберитесь с проблемами прошлого, подумайте о будущем, о новых планах, проектах. В июне вас ждут серьезные профессиональные перегрузки, однако все сложится неплохо. Сложные организационные вопросы, а также дела, связанные с недвижимостью, близки к своему завершению. Во многих семьях завершаются непростые мероприятия, связанные с благоустройством дома. Возможны заботы и хлопоты о детях, близких людях, непростые отношения с родственниками. Словом, скучать не придется, но это и есть жизнь.



Близнецы

(22.05-21.06)

В делах – ответственный период. Чтобы добиться стабильности и довести до конца начатые дела, придется потрудиться. Во второй половине месяца на вашем горизонте появятся новые друзья и партнеры, не исключено и покровительство неожиданно появившихся высокопоставленных персон. Все это пойдет на пользу вашему делу, его развитию. Месяц неплох и для личной жизни, многие будут заняты вопросами благоустройства своего жилища, его улучшением.



Рак

(22.06-22.07)

Придется много потрудиться, причем делать все быстро и качественно. Возможны предложения новой работы со значительным увеличением зарплаты и, может быть, сменой всего жизненного уклада. В третьей декаде месяца возможны мелкие трения с партнерами или с начальством, которые не будут иметь серьезных последствий. Однако недовольство друг другом может несколько испортить благоприятную в целом картину месяца. У многих активизируются контакты со старшими родственниками, проживающими в другом городе или стране, возможна деловая поездка или масштабный переезд – все изменения только к лучшему.



Лев

(23.07-23.08)

В этом месяце у вас появятся шансы начать многое заново. Это может быть новая работа или новое направление в деле. Для дел профессионального характера лучшее время – первая половина июня. В конце месяца есть вероятность возникновения некоторых проблем и задержек в делах. Могут подвергнуться некоторому пересмотру недавние планы с зарубежными коллегами. Возможно вмешательство недоброжелателей или недобросовестных коллег. Будьте внимательны к своему окружению и контролируйте происходящие процессы. И, самое главное, помните, что эти трудности временны и скоро пройдут.



Дева

(24.08-23.09)

Звезды предвещают вам встречи, выходы в свет, путешествия и перемены. Проявляйте изобретательность в стремлении к счастью и меняйте все, что вам не по нраву. Главным событием этого месяца станет появление новых людей в окружении. Отношения с ними внесут новую струю в ваши планы и дела. Во всех профессиональных делах будет заметно значительное оживление, и даже неприятности прошлого могут выглядеть вполне решаемыми. Финансовая ситуация улучшится, деньги будут поступать регулярно, и эти позитивные тенденции продолжатся в следующем месяце. Возможна и прибыль от удачных операций с недвижимостью.



Весы

(24.09-23.10)

Июнь – месяц старта, рывка вперед. У вас появятся хорошие козыри, так сумейте же ими правильно распорядиться! В этом месяце в центре внимания будут дела профессиональные. Удастся разобраться с проблемами прошлого и создать платформу для продвижения вперед. Появится возможность провести переговоры с партнерами, определить свои позиции и разобраться во взаимных претензиях. А их может быть много – и моральных, и финансовых. Но на этот раз ситуация благоприятна для вас, и вы сможете улучшить свое положение.



Скорпион

(24.10-22.11)

Вас ожидает удивительный месяц. Приятные сюрпризы ждут тех, кто любит и умеет работать. В первой половине июня в вашей профессиональной деятельности произойдут значительные изменения. Возможны новые интересные предложения, новые идеи. Служащий может неожиданно для себя получить повышение по служебной лестнице или возможность показать свои таланты на новом месте. Возникнет выбор – что делать? Решать только вам, но возможности, действительно, будут неплохие. В конце месяца возникнут проблемы в окружении, возможны интриги коллег, трудности в общении. Но все это ненадолго – уже в следующем месяце ситуация изменится в лучшую сторону.



Стрелец

(23.11-21.12)

В июне ваши отношения с окружающим миром улучшатся. Можно без лишнего шума претворять в жизнь свои идеи и находить общий язык с коллегами и близкими людьми. На работе вас ждут ответственные дела, подписание контрактов, сотрудничество или сложный выбор, который предстоит совершить. Связи с коллегами издалека развиваются неплохо, возможна удачная поездка. Впереди перемены в делах, которые будут явными в августе-сентябре, а пока проведите переговоры и постарайтесь выбить для себя оптимальные условия для сотрудничества.



Козерог

(22.12-20.01)

Месяц принесет изменения и в делах, и в личной жизни. Впрочем, вам и не привыкать: уже давно, находясь в режиме стресса, вы умудряетесь продвигать дела вперед. Июнь – месяц активной работы, решения важных профессиональных и финансовых вопросов. В первой половине месяца удастся провести важные переговоры и получить как моральную, так и материальную поддержку партнеров. Возможны операции с недвижимостью, неожиданные приобретения для дома и семьи. Реальна покупка дома, дачи, квартиры или – в более скромном варианте – крупный ремонт.



Водолей

(21.01-18.02)

Прекрасный и творческий месяц! Вытащите себя из болота обыденности и научитесь смотреть вперед, а не назад. Совет одинаково актуален и для работы, и для любви. Звездные влияния июня предвещают путешествия и перемены. Активизируются связи с коллегами из других городов или стран, возможны поездки и неожиданные новые знакомства. Они будут полезны для дальнейшего развития дела и в какой-то степени укажут дорогу в будущее. В конце месяца возможны либо крупные вложения, либо серьезные расходы. Многие затратят солидные средства на решение бытовых проблем. Возможно приобретение недвижимости или крупный ремонт.



Рыбы

(19.02-20.03)

Июнь – неплохое время для решения многих проблем. В течение месяца вы благополучно решите важную финансовую задачу. Можно рассчитывать на неожиданный поворот в делах профессиональных и финансовых. Бизнесмену удастся провести выгодную сделку, а служащего ждет повышение или премиальные. Словом, будьте готовы реагировать на позитивные изменения и культивируйте в себе жажду перемен. Имеет смысл расставить приоритеты и обдумать свои дальнейшие планы более тщательно. В середине месяца неплохо пойдет творческая работа и взаимодействие с людьми в неформальной обстановке.

Уважаемые читатели!

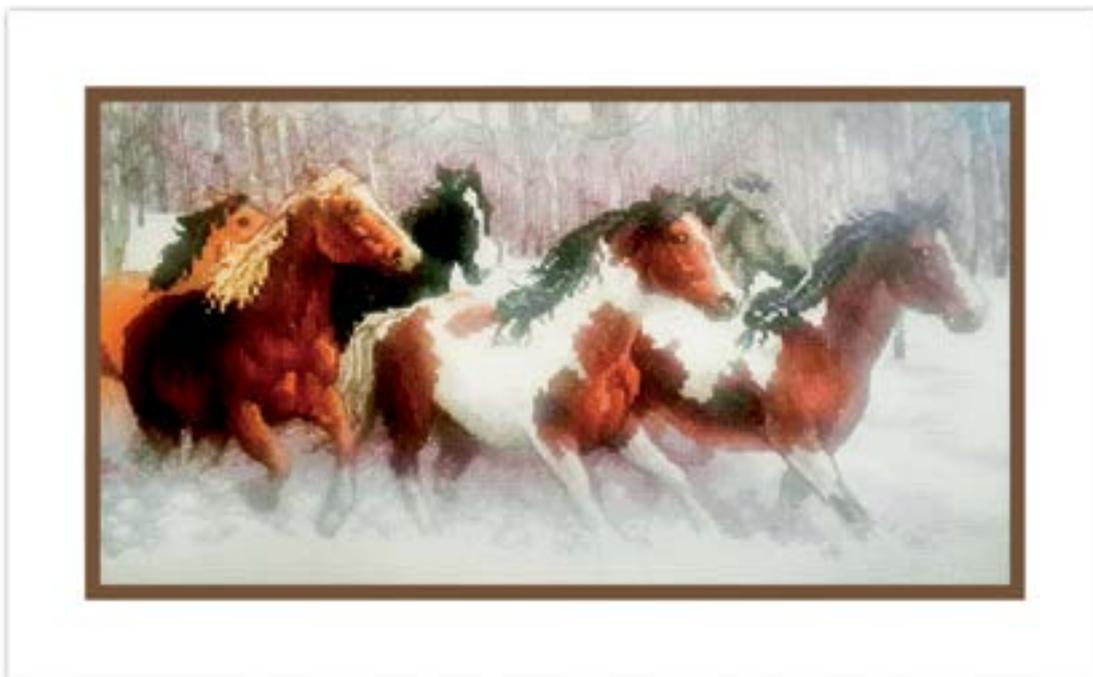
Продолжаем знакомить вас с работами, которые приходят в адрес редакции для объявленного нами творческого конкурса.

Участницей нашего конкурса стала Бактыгуль Оморова, которая работает провизором вот уже 31 год. Бактыгуль прислала фотографии своих работ, сопроводив их письмом следующего содержания:

«Дорогая редакция!

Я очень люблю ваш журнал, стараюсь прочитать все от корки до корки. Очень нравятся статьи в рубрике «Мировой опыт». Рада, что опять объявлен творческий конкурс. Мое хобби – вышивка крестиком. Высылаю фотографии своих работ.

Семья у нас творческая. Моя старшая дочь рисует цифровые картины, младшая тоже рисует, и любимая внучка (ей 6 лет) обожает рисовать. Надеюсь, вам и всем читателям понравятся мои работы».



Очень хорошо, когда у человека есть свое увлечение, когда своим творчеством он может выразить себя, передать свои эмоции, настроение, чувства. Работы Бактыгуль очень яркие, наполненные жизнью и радостью.

худеем
за
неделю

НОВИНКИ В
КАЗАХСТАНЕ!



ЛЕОВИТ. ТРИ СТУПЕНИ К ЛЕГКОСТИ

Системный подход к снижению веса («ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ»)

Система питания «Худеем за неделю» включает в себя три последовательных этапа низкокалорийной диеты, каждый из которых является важным шагом на пути к стройности. На каждом этапе наряду с основными программами питания предлагается комплекс биологически активных добавок, которые можно применять как самостоятельно, так и совместно с программами питания, дополняя их действие.

Представляем вашему вниманию новые биологически активные добавки системы питания «ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ»:

1-й этап: очищение организма БАД «Очищающий комплекс»

Процесс снижения веса пойдёт более эффективно, если предварительно провести очищение организма, ускорив выведение токсинов и продуктов обмена. На этом этапе в дополнение к низкокалорийному питанию предлагается БАД «Очищающий комплекс», способствующий ускорению выведения из организма продуктов метаболизма и нормализации работы ЖКТ.

2-й этап: снижение веса БАД «Жиросжигающий комплекс»

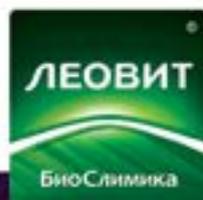
Активное снижение веса происходит за счёт уменьшения калорийности пищи. Низкокалорийные блюда на этом этапе дополнит БАД «Жиросжигающий комплекс», чьи растительные компоненты ускоряют обменные процессы в жировой ткани, помогая планомерной потере массы тела. Его приём помогает контролировать аппетит, уменьшая чувство голода.

3-й этап: стабилизация веса БАД «Контроль аппетита для похудения»

Для сохранения эффекта от снижения веса важно соблюдать правила здорового питания. На этом этапе БАД «Контроль аппетита» благодаря растительным компонентам, входящим в его состав, способствует регуляции обмена веществ и ускорению жирового обмена. За счёт незаменимых нутриентов он также помогает уменьшить чувство голода, что позволяет придерживаться низкокалорийного рациона.

Спрашивайте в аптеках Казахстана

Горячая линия: 8-800-100-03-01



ЗВЁЗДОЧКА-ПРОПОЛИС

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ –
ИСТОЧНИК МЕНТОЛА И ФЛАВОНОВ

таблетки для рассасывания



«Звёздочка-прополис» –

эффективная комбинация экстрактов природного происхождения.

Таблетки для рассасывания благотворно влияют на горло, слизистую рта, респираторный тракт, поддержат иммунитет.

Активные компоненты, входящие в состав препарата, рекомендованы при кашле, болях в горле, стоматите, повреждении слизистой рта, для лучшего заживления микротравм ротовой полости и при простудных респираторных заболеваниях.



Имеются противопоказания.
Внимательно ознакомьтесь с инструкцией!
Не является лекарством.