

На старт! Внимание! Марш!

Проект «ДЕЛЬТА»

Не пропустите:
с 1 июля стартует
новый проект
«Дельта»

Получите свою дельту
прибыли от сотрудничества
с ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»

Все подробности о получении бонусов
спрашивайте у вашего менеджера
в «ЭМИТИ Интернешнл»



Обложка
Сутай Конжа
Фото – Пахомчик Денис

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Батракова,
Нина Тельпуховская, Юлия Фролова,
Наталья Григорьева, Полина Шаповалова,
Марина Азанова, Наталья Поливянная, Жанат Смирнова,
Мира Кайрат, Андрей Нестеров, Оксана Белых,
Яна Сологерт, Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 14578-Ж от 06.10.2014

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 10 раз в год

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

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

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

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

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

с редакцией категорически запрещено.

Все права защищены.

Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов.

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов.

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

ВОПРОС НОМЕРА

Дисбактериоз

4



ЗДОРОВЬЕ

Вегетарианство

10

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Фунготерапия: возможности
грибов-лекарей

14

МАРКЕТИНГ

Консультируем и рекомендуем

18

КАРЬЕРА

Конструктивная мотивация

Совы и жаворонки в карьере:
кто эффективнее?

24



КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

А ну-ка, убери свой чемоданчик!

HeadHunter

30

ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

Японская сказка

34

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Лучшие места для отдыха с детьми

64

МИРОВОЙ ОПЫТ

Аптеки Грузии: вопросы и ответы

38

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Дикая роза

68

ПЕРСОНА

Наш девиз – быть открытыми для всех
Сутай Конжа

40

ФОТОРАНДЕВУ

Ирода Ишанова

Ваида Таштемирова

44

ГЕРОЙ НОМЕРА

Сидеть на месте – это не мое
Галымжан Махатов

46



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Путешествуем самостоятельно

70

ПОДИУМ

Проект «Преображение»

Ретро-мода

74

ПУТЕШЕСТВИЯ

Очарование французской деревни

78



ВОСПИТАНИЕ

20 вещей, которые стоит сделать
на летних каникулах

50

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Лето – любовь моя!

52

ОТНОШЕНИЯ

Курортный роман: «за» и «против»

56

ОН И ОНА

Федерико Феллини и Джульетта Мазина:
50 лет и один день в любви

60

ЗООМИР

Кое-что из жизни насекомых

82

АСТРОПРОГНОЗ

Гороскоп на июль

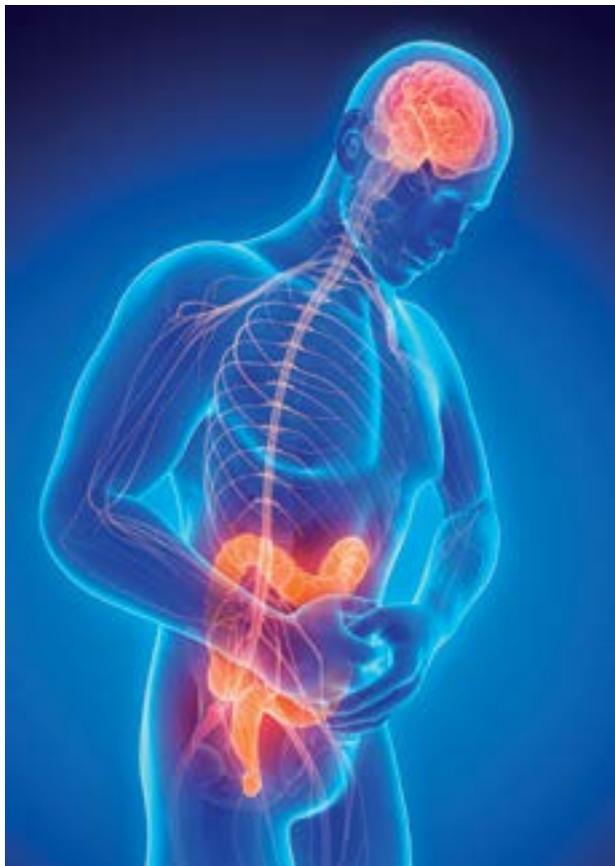
86



ДИСБАКТЕРИОЗ

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

Термин «дисбактериоз» все чаще стал встречаться в лексиконе людей при разговорах о болезнях, оставаясь при этом загадочным. Понятно, что это заболевание (или состояние ?) связано с бактериями, но порой не бывает никаких его признаков, а медицинские работники настоятельно рекомендуют его лечить. В большинстве случаев речь идет о дисбактериозе кишечника.



В последнее время медики все чаще говорят не о дисбактериозе, а о нарушениях биоценоза кишечника. Во-первых, потому, что термин «дисбактериоз» не совсем правомерно объединяет вызванные разными причинами патологические состояния, а во-вторых, потому, что достаточно часто сам по себе дисбактериоз не является заболеванием (около 15% детей первого года жизни, у которых выявлены существенные отклонения от нормы в составе микрофлоры кишечника, являются совершенно здоровыми).

Чтобы разобраться в этом насущном вопросе, необходимо понять, причем тут бактерии.

Кишечник плода и образующийся в нем первородный кал – меконий – в норме стерильны, то есть не содержат микроорганизмов.

В организме взрослого человека уже сосуществует в стабильном сообществе более 600 видов микроорганизмов, составляющих нормальную микрофлору человека, участвуя во всех обменных процессах. Эти микроорганизмы колонизируют поверхность тела и полости, сообщаемые с окружающей средой. Различают нормальную микрофлору кожи, слизистых оболочек рта, верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта и мочеполовой системы. Среди нормальной микрофлоры выделяют резидентную (постоянную) и транзитную (непостоянную) микрофлору.

Микрофлора кожи представлена многочисленными бактериями, такими как стафилококки, стрептококки, дрожжи, дрожжеподобные грибы и множеством других, и имеет большое значение в распространении микроорганизмов в воздухе. На 1 см² кожи приходится менее 80 000 микроорганизмов. В норме это количество не увеличивается в результате действия бактерицидных стерилизующих факторов кожи.

В верхние дыхательные пути попадают пылевые частицы, нагруженные микроорганизмами, большая часть которых задерживается в носо- и ротоглотке. Трахея и бронхи у здоровых людей обычно стерильны.

Микрофлора пищеварительного тракта является наиболее представительной по своему качественному и количественному составу. При этом микроорганизмы свободно обитают в полости пищеварительного тракта, а также колонизируют слизистые оболочки.

КАК МИКРООРГАНИЗМЫ ПОПАДАЮТ В КИШЕЧНИК ЧЕЛОВЕКА?

Еще до рождения, если у матери имеются воспалительные заболевания мочеполовой сферы, микробы могут попасть в околоплодные воды и оттуда в желудочно-кишечный тракт плода.

Далее во время родов происходит встреча ребенка с микроорганизмами. Проходя через плотно облегающие его родовые пути, ребенок невольно «облизывает» их поверхность, таким образом, в его желудочно-кишечный тракт попадает нормальная микрофлора слизистой оболочки половых путей матери. Чем активнее нормальная микрофлора

заселяет кишечник, тем меньшую экологическую нишу она оставляет для патогенных микроорганизмов. Таких «конкурентов» у нее будет достаточно: руки матери и персонала, соски, материнская грудь, воздух родильного дома, инструментарий – все это содержит разнообразную и не всегда безобидную флору.

С 5–7 дня жизни ребенка в его кишечнике может обнаруживаться до 16 видов различных микроорганизмов. Заселяя кишечник, они постоянно конкурируют друг с другом. Эта временная неустойчивость состава микрофлоры ведет к так называемому физиологическому дисбактериозу, который у здорового ребенка длится 3–4 недели и не требует коррекции.

Таким образом, формирование микрофлоры осуществляется в результате контакта новорожденного с микроорганизмами окружающей среды и организма матери, а также определяется санитарным состоянием среды, в которой проходили роды, и типом вскармливания. К 3–5 месяцам жизни нормальная микрофлора ребенка становится сходной с микрофлорой взрослого.

ЗАЧЕМ НАМ БАКТЕРИИ?

Полезная микрофлора кишечника выполняет следующие **функции**:

1. Играет неоценимую роль в переваривании пищи, утилизации питательных веществ. Уместно привести изречение Гиппократов «Мы едим то, что мы едим» (да простит нас отец медицины) с небольшой поправкой: «... и как перевариваем». Ведь можно потреблять килограммы икры, микроэлементов, витаминов и других суперполезных продуктов, но без нормального переваривания, обеспечиваемого ферментами желудочно-кишечного тракта и его микроорганизмами, все они будут проходить транзитом.

2. Участвует в синтезе витаминов, таких как В12, фолиевая кислота, витамин Н, пантотеновая кислота и витамин К, витамин С.

3. Способствует всасыванию микроэлементов (железа, кальция, магния и др.).

4. Кишечник – это самая большая иммунная система организма. Около 70% иммунных клеток организма расположены в ЖКТ. Слизистый барьер помогает блокировать наиболее патогенные бактерии от вторжения в организм, оставаясь при этом проницаемым для питательных веществ. Так как некоторые антигенные вещества могут проникать сквозь этот барьер, защитные механизмы хозяина должны работать оптимально, чтобы справиться с множеством чужеродных веществ и патогенов, для которых слизистая оболочка постоянно открыта. Опосредованно через местные механизмы в лимфоидном аппарате кишечника влияет на состояние общего иммунитета.

5. Является действенным антагонистом патогенной микрофлоры. Имеются достоверные данные о лечении супердозами бифидо- и лактобактерий, относящихся к полезной микрофлоре, таких заболеваний как дизентерия, сальмонеллез.

Дисбактериоз кишечника – понятие микробиологическое, характеризующее нарушение количества и соотношения представителей кишечной микрофлоры. Это не диагноз, это симптом, сопутствующий какой-то болезни или сбою в работе организма. Есть некая причина, повлекшая массовую гибель полезных бактерий. И все попытки просто заселить ими кишечник «извне» обречены на провал, потому что условия, вызвавшие гибель полезных микробов, никуда не делись!

Всегда надо искать причину дисбактериоза. Простое восстанавливать микрофлору бессмысленно, пока не будут выявлены и устранены состояния, вызвавшие его.

ПРИЧИНЫ ДИСБАКТЕРИОЗА, ИЛИ «ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ» МАЛЕНЬКОГО МИРА

У детей это:

1. Хронические и острые заболевания матери, в том числе нарушения, вызванные самими заболеваниями и их лечением. Особенное значение имеют инфекционно-воспалительные процессы желудочно-кишечного тракта и половой сферы.

2. Течение беременности. Ребенок, родившийся от тяжело протекавшей беременности, может быть недоношенным, незрелым – соответственно, незрелы будут его жизненно важные органы и системы.

3. Искусственное вскармливание, в процессе которого ребенок недополучает рационального соотношения питательных веществ – белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов, антител к различным заболеваниям – и во время которого может произойти инфицирование прикорма. Грудное вскармливание – уникальный природный механизм формирования микробного сообщества кишечника.

4. Заболевания ребенка до года, и особенно кишечные инфекции, такие как ротавирусная инфекция, эшерихиоз, дизентерия, сальмонеллез и другие, во время которых в результате воспалительных изменений значительно нарушается микробиоценоз кишечника, его перистальтика и даже при нетяжелых формах может происходить «забрасывание» несвойственной тому или иному отделу кишечника микрофлоры из других отделов.

У детей и взрослых людей:

5. Несбалансированное и бессистемное питание. Особенно вредны консерванты и красители, регулярно попадающие в наш организм с пищей. Большие

ВОПРОС НОМЕРА

опасности подстерегают любителя острых блюд и различных приправ. Изнурение всяческими ограничивающими диетами.

6. Частое, а порой необоснованное и нерациональное применение антибиотиков, назначаемых в настоящее время бессистемно.

7. Неоправданно большие дозы или длительные курсы приема и других лекарственных препаратов: салицилатов, нестероидных противовоспалительных препаратов, принимаемых с обезболивающей, жаропонижающей целью (парацетамол, эффералган и пр.), цитостатиков, вызывающих атрофию кишечного эпителия; холинолитиков, адсорбентов, антисекреторных, психотропных, некоторых гормональных и слабительных препаратов.

8. Хронические инфекционные и неинфекционные заболевания, особенно ЖКТ (гастрит, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки и др.) и нарушения функций пищеварения (запоры, поносы). Глистные инвазии.

9. Операции на желудке и кишечнике.

10. Ионизирующая радиация, лучевая терапия.

11. Стрессы. Когда мы испытываем стресс, происходит выброс адреналина в кровь, сжатие кишечной стенки, что нарушает жизнедеятельность нормальной микрофлоры и способствует тем самым размножению патогенных бактерий. Стресс может провоцировать изменения в уровне кишечного pH и нарушение переваривания.

Картина важности нормального соотношения количества и качества микроорганизмов в кишечнике может быть продемонстрирована одним примером. Ребенок родился у мамы, страдающей хроническими заболеваниями, недоношенный, находился на раннем искусственном вскармливании – уже имеется дисбактериоз кишечника. Отсутствие адекватного иммунного ответа на ОРВИ (нет поступления антител с молоком матери), но в то же время наличие анемии и рахита (последствия плохого всасывания микроэлементов и отсутствия их в нужной пропорции в коровьем молоке) – то есть имеющийся неблагоприятный фон дает осложнение ОРВИ – пневмонию. Его, соответственно, лечат антибиотиками, и порочный круг замкнулся. Дисбактериоз усугубляется, его своевременно не диагностируют и не корректируют, фоновые заболевания «процветают», иммунный ответ еще более падает. Этот ребенок – кандидат в категорию ЧБД и т.д.

ПРИЗНАКИ ДИСБАКТЕРИОЗА

Заподозрить нарушение биоценоза кишечника у детей раннего возраста позволяют следующие симптомы:

- Кишечная колика. Встречается обычно в первые четыре месяца жизни. Представляет собой приступообразные боли в животе, как правило, начинающиеся вечером и сопровождающиеся урчанием кишечника и резким криком ребенка. После дефекации или отхождения газов боли обычно проходят. Кишечная колика чаще связана с недостатком микробов, продуцирующих лактазу.

- Нарушения моторики кишечника: запоры, диарея (понос); частое срыгивание.

- Плохая или находящаяся на нижней границе нормы прибавка в весе, дисгармоничное развитие.

Комплекс этих проявлений получил в последние годы название **синдрома функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта у детей 1-го года жизни**.

Однако нарушения микрофлоры могут быть вызваны не только функциональными расстройствами, но и кишечной инфекцией: это может быть ротавирусный, стафилококковый, сальмонеллезный энтероколит, а также колиэнтерит, вызываемый патогенными штаммами (разновидностями) кишечной палочки. В этом случае к вышеперечисленным симптомам присоединяются температурная реакция, рвота, нарушение сосания и патологические изменения характера стула (зелень, комочки, примесь слизи и крови, изменение запаха).

Проявления нарушений состояния микрофлоры в кишечнике у более старших детей и взрослых записаны от стадии заболевания.

ВЫДЕЛЯЮТ 4 СТАДИИ ДИСБАКТЕРИОЗА:

Для **первой стадии** характерно незначительное нарушение баланса нормальной и патогенной микрофлоры, чаще всего вызванное коротким курсовым приемом антибиотиков или сменой воды и пищи. Явных признаков дисбактериоза на этой стадии развития болезни человек не ощущает, возможно появление урчания в животе. Определяется лабораторно.

При устранении причинного фактора (окончание лечения антибиотиками, привыкание к новой пище и воде, например во время выезда в другую местность), нормальный состав микрофлоры может восстановиться самостоятельно.

Вторая стадия дисбактериоза, в отличие от первой, редко остается незаметной для человека. Для нее характерно снижение аппетита, появление неприятного привкуса во рту, возможно появление тошноты и рвоты. Больных часто беспокоят вздутие живота, метеоризм, у кого-то возникают запоры, а у кого-то, наоборот, диарея. Такие симптомы могут возникнуть и при некоторых других заболеваниях, но чаще всего они свидетельствуют о развивающемся дисбактериозе.

Третья стадия заболевания уже требует серьезного лечения, поскольку из-за воздействия на стенку кишечника большого количества патогенной микрофлоры развивается его воспаление. У больных могут появиться боли в животе по ходу кишечника, симптомы, характерные для второй стадии дисбактериоза, прогрессируют. В стуле появляются патологические примеси и кусочки непереваренной пищи.

Четвертая стадия процесса свидетельствует о том, что патогенная микрофлора практически полностью вытеснила полезные микроорганизмы. Такое состояние кишечника может привести к нарушению всасывания питательных веществ и развитию авитаминоза и анемии, поэтому к вышеописанным симптомам присоединяются бессонница, постоянное чувство усталости, апатия, депрессия. В тяжелых случаях могут развиваться кишечные инфекционные заболевания, опасные для здоровья и жизни больного.

Следует отметить, что степень выраженности симптомов дисбактериоза зависит от многих факторов (состояние организма, иммунный статус, образ жизни). Например, двухнедельный курс приема антибиотиков у одного человека может лишь немного нарушить баланс микрофлоры в кишечнике и других органах, а у другого привести к тяжелой стадии дисбактериоза.

ДИАГНОСТИКА

Диагностику и лечение дисбактериоза проводит гастроэнтеролог, терапевт, педиатр.

Для подтверждения диагноза необходим бактериологический анализ кала. В качестве дополнительных исследований врачом могут быть назначены:

- гастроскопия (ЭГДС);
- ирригоскопия – рентгенологическое исследование кишечника с предварительным его наполнением контрастным веществом;
- ректороманоскопия – осматривается участок кишки (до 30 см) при помощи специального аппарата (ректоскопа), вводимого в задний проход;
- колоноскопия – исследование аналогично ректороманоскопии, но осматривается участок кишки протяженностью до одного метра.

ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА У ДЕТЕЙ

Первым постулатом профилактики нарушений биоценоза является сохранение грудного вскармливания детей до 1 года. Если грудное вскармливание невозможно, то пища ребенка должна быть обогащена так называемыми пребиотиками – компонентами, которые способствуют размножению бифидо- и лактобактерий. Кроме того, сейчас производится большое количество смесей, которые

содержат собственно лакто- и бифидобактерии, например смесь «Агуша». (Однако, определяя режим искусственного вскармливания, необходимо учитывать, что «Агуша» является лишь частично адаптированной смесью, т.е. содержит большое количество белка и в связи с этим создает нагрузку на печень, почки и ферментные системы кишечника ребенка). Смесей, создающихся в соответствии с последними рекомендациями зарубежных нутрициологов (специалистов по питанию), содержат меньшее количество белка. Кисломолочная смесь «НАН», обогащенная бифидо- и лактобактериями, рекомендована детям с первых дней жизни. Выпускается также пресная смесь «НАН от 6 до 12» с бифидобактериями и энтерококками (другими важными продуцентами лактазы). Содержание белков в ней адаптировано к потребностям ребенка второго полугодия жизни. Можно упомянуть еще смесь «Лактофидус», содержащую бифидобактерии и лактобактерии, а также «готовую» лактазу. Высокоэффективны и биопрепараты «Бифидумбактерин», «Лактобактерин», а также комбинированное средство «Линекс».

При частом срыгивании рекомендуют смеси, содержащие экстракты рожкового дерева, например «Фрисовом» (изготовлен на основе молочной сыворотки, рекомендован детям со склонностью к запорам), или «Нутрилон-антирефлюкс» (на казеиновой основе, показан при склонности к поносам), или крахмалосодержащие смеси («Лемолак»).

Кефир, широко применявшийся ранее, в настоящее время рекомендован только для питания детей старше восьми месяцев, так как у более маленьких детей он создает значительную нагрузку на все системы организма. С 10–12 месяцев ребенку можно давать йогурты без добавления фруктов, сахара и ароматизаторов.

Если, несмотря на правильный подход к питанию ребенка, вы заподозрили у него нарушение биоценоза, вам следует обратиться к педиатру. Не удивляйтесь, если врач первым делом поинтересуется вашим собственным питанием и образом жизни. Если вы употребляете в пищу много продуктов, вызывающих брожение (черный хлеб, виноград, бобовые, сахар, квас, жирные молочные продукты), и при этом кормите грудью, то вполне возможно, что причина вздутия живота и колик у вашего ребенка заключается именно в этом.

Если эти способы не помогают, врач назначит препараты, снижающие газообразование в кишечнике (например, эспумизан-40, метеоспазмил), а также средства, регулирующие моторику кишечника (подбираются строго индивидуально).

И только если выявляется тяжелая лактазная недостаточность, врач для ее лечения назначает соответствующие препараты, например лактазу солюшн, просто лактазу, лактразу (пищевые добавки, содержащие фермент лактазу).

И, наверное, стоит лишний раз повторить: хотя проводит диагностику и назначает лечение только врач, это отнюдь не означает, что родителям в борьбе с нарушениями биоценоза кишечника отводится лишь пассивная роль. Именно на вас лежит задача правильной организации вскармливания ребенка и питания матери – а ведь это основное в профилактике нарушений такого рода; и только ваше постоянное внимание к ребенку, позволяющее заметить любые изменения в его поведении, все тревожные симптомы, позволит своевременно выявить нарушения и вовремя начать их коррекцию и лечение.

ЛЕЧЕНИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА У ВЗРОСЛЫХ

Не рекомендуется проводить самостоятельное лечение дисбактериоза. Лишь при первой стадии заболевания можно попробовать справиться с ним самостоятельно при помощи диеты и пробиотиков («Линекс», «Бактисубтил»). Стоит отметить, что назначение курса антибактериальной терапии по какому-либо поводу часто сопровождается рекомендацией по приему препаратов, восстанавливающих микрофлору.

Начинать лечение дисбактериоза у взрослых необходимо с изменения рациона питания. Диета должна быть направлена на восстановление баланса микрофлоры и нормализацию моторики кишечника.

Рекомендуется придерживаться строгой диеты, исключающей продукты, повышающие газообразование и содержащие грубую клетчатку. Не менее четырех раз в неделю, а лучше ежедневно, следует употреблять в пищу кисломолочные продукты. Предпочтение следует отдать тем из них, которые дополнительно обогащены полезными молочнокислыми бактериями.

Антибактериальные препараты широкого спектра действия назначаются в тех случаях, когда избыток патогенной микрофлоры в кишечнике привел к нарушению всасывания и расстройствам пищеварения, а также при развитии инфекционных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В наиболее тяжелых случаях предпочтение отдается фторхинолонам и цефалоспорином. В более легких случаях врач может назначить противомикробные средства, оказывающие бактерицидное действие в просвете кишки («Фуразолидон»). Обычный курс такой терапии длится не более 7–10 дней.

По окончании приема антибиотиков или противомикробных препаратов больным рекомендуется прием сорбентов («Энтеросгель», «Полифепан») для очищения кишечника от погибших бактерий и продуктов их жизнедеятельности.

Ферментные («Креон», «Мезим») и желчегонные («Хофитол») препараты, а также гепатопротекторы («Резолют», «Эссенциале») назначаются для улуч-

шения процессов расщепления пищи и всасывания питательных веществ, что необходимо для создания условий для заселения кишечника нормальной микрофлорой.

Наладить нарушенную моторику кишечника, что выражается в виде запоров или диареи, помогут стимуляторы перистальтики («Тримедат») и, наоборот, антиперистальтические препараты («Иммудон»).

Восстановление нормального баланса микрофлоры – самый важный, трудный и длительный этап в лечении дисбактериоза.

Для этих целей используется несколько групп лекарственных препаратов:

1. **Пробиотики** – препараты, содержащие живые микроорганизмы, которые представляют собой нормальную микрофлору для человека. Бактериальные препараты можно назначать без предварительной антибактериальной терапии или после нее. Применяют бифидумбактерин, бификол, лактобактерин, бактисубтил, линекс, энтерол и др. Курс лечения длится 1–2 месяца.

2. **Пребиотики** – это лекарственные средства, в состав которых входят питательные вещества, стимулирующие естественное заселение кишечника полезной микрофлорой, одновременно препятствуя развитию патогенной флоры («Лактулоза», «Хилак форте»). Хилак форте представляет собой стерильный концентрат продуктов обмена веществ нормальной микрофлоры кишечника: молочной кислоты, лактозы, аминокислот и жирных кислот.

3. **Синбиотики** – это комбинированные препараты, содержащие и пробиотики, и пребиотики («Нормофлорин»).

Достаточно эффективными в лечении дисбактериоза (особенно его ранних, нетяжелых форм) являются бактериофаги, назначаемые только врачом: интести-, дизентерийный и сальмонеллезный бактериофаги и др.

Не стоит забывать о необходимости коррекции иммунного статуса организма при помощи иммуномодуляторов и витаминотерапии.

ПРОФИЛАКТИКА ДИСБАКТЕРИОЗА

Первичная профилактика дисбактериоза представляет очень сложную задачу. Ее решение связано с общими профилактическими проблемами: улучшением экологии, рациональным питанием, улучшением благосостояния и прочими многочисленными факторами внешней и внутренней среды.

Вторичная профилактика предполагает рациональное применение антибиотиков и других медикаментов, нарушающих эубиоз; своевременное и оптимальное лечение болезней органов пищеварения, сопровождающихся нарушением микробиоценоза.

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.

ЗАО «Доминанта-Сервис» 142100 г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1(495) 580-30-60, www.dominanta-service.ru

РЕКЛАМА

Рег. уд. «ЗВЁЗДОЧКА-ПРОПОЛИС» №RU.77.99.11.003.E.000287.01.15 (ромашка-чёрный), №RU.77.99.11.003.E.000288.01.15 (с ароматом мёд-лимон), №RU.77.99.11.003.E.000288.01.15 (яблоня-грейпфрут) от 15.01.2015 г.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

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

К сожалению, сегодня, когда питание человека повсеместно далеко отходит от нормы, мы не должны удивляться тому, что состояние здоровья населения практически во всех странах мира так удручающе и люди страдают от различных болезней, связанных с питанием.

Анатомия и физиология человека подводят к выводу, что наиболее соответствующая человеку система питания – вегетарианство. Но это вегетарианство должно быть правильным, учитывающим все аспекты рационального питания.



ДИЕТА БЕЗ МЯСА И ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА

Любопытные аргументы выдвигают вегетарианцы относительно влияния немясной диеты на психику человека. Дети, воспитанные преимущественно на вегетарианской пище, более мягки по характеру, ими легче управлять, они больше поддаются педагогическому влиянию. У них более развито нравственное сознание, они склонны к состраданию и жертвенности. Они также упорнее в умственной работе и физически выносливее.

Наиболее сильные и выносливые животные, такие как слон, верблюд, конь, горилла, являются бесспорными вегетарианцами; они также проявляют кроткий нрав, в то время как плотоядные животные хищны и жестоки. Но, как подчеркивают вегетарианцы, если таких по своей природе хищных животных приучить к вегетарианской пище, что относительно легко удастся сделать (например, собак), тогда можно наблюдать удивительную перемену в их нраве. Они становятся мягче, дружелюбнее и доступнее.

Некоторые исследователи, сторонники вегетарианства, придерживаются мнения, что мясная пища возбуждает у людей агрессивность, стремление к войнам и кровопролитиям. Человек, способный мучить животных и равнодушный к их страданиям, будет склонен убивать или мучить и людей, если появятся подходящие обстоятельства. То же относится и к охотникам (ведь они убивают животных ради удовольствия).

Бесспорно и то, что при употреблении мяса увеличивается склонность к алкоголизму, курению и другим вредным привычкам. Среди вегетарианцев, как правило, не встречается курящих и пьющих, но это может быть вызвано не только влиянием самого питания, но и теми обстоятельствами, что вегетарианцами становятся люди, стремящиеся к совершенному здоровью, здравому уму и сильной воле, способные к разумному оздоровительному аскетизму.

Нельзя забывать и о том, что тысячелетиями мясо считалось возбуждающей пищей, в том числе и сексуально, и там, где требовалось воздержание

от полового влечения, воздержание от мяса, так же как и от алкоголя, часто было предписано и добровольно принято.

Аргументируя свои принципы, вегетарианцы апеллируют и к природным чувствам человека, когда он положительно реагирует на вид сада, фруктовых деревьев и спелых фруктов: они для него привлекательны и приятны, возбуждают естественный аппетит, в то время как окровавленные туши животных вызывают страх и отвращение.

А убийство животных для пропитания требует превозмочь себя, чтобы совершить этот поступок, подавив жалость. Точно так же и в мясную пищу необходимо втянуться, приобрести навык.

Маленькие дети, руководствуясь природным инстинктом, часто не хотят есть мясо, но под влиянием взрослых, которые заставляют и уговаривают, они приучаются к нему, и затем мясо им уже нравится.

Что касается состояния здоровья вегетарианцев, необходимо отметить, что исследований в этой области не очень много, так как официальная медицина, считая мясо пищей ценной и полезной, не интересуется вегетарианством и принимает его за странность, исходящую из жалости к животным. Медицина не видит, однако, отрицательных сторон мясной пищи и в значительной степени пренебрегает этическими аспектами, в то время как вегетарианцы настойчиво подчеркивают именно их.

ЗДОРОВЬЕ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И МЯСОЕДОВ

Американская религиозная секта адвентистов седьмого дня требует от своих членов стремиться к моральному и телесному здоровью, в том числе и путем вегетарианского питания (с периодами чистого вегетарианства, а значит, без яиц, молока и сыра), а также отказаться от сигарет и алкоголя, чая и кофе. Как свидетельствует американская статистика, среди адвентистов, придерживающихся этих принципов, коронарная болезнь сердца и инфаркт на 40% реже, чем у обследованного обычного населения США.

Учеными исследованы показатели интенсивности склеротических изменений, в том числе уровень холестерина и липидов в сыворотке крови у питающихся вегетарианским способом адвентистов седьмого дня. Они убедились, что показатель этот был значительно ниже, чем у проверенной группы людей того же возраста и пола, придерживающихся смешанной диеты.

Сходные результаты получили ученые, которые исследовали склеротические явления у 22 веганов и 22 человек, потреблявших мясо. Возраст и пол исследуемых был одинаковым. Установлено, что уровень холестерина был гораздо ниже у веганов, чем у людей, придерживающихся смешанной диеты. Ученые советуют, чтобы веганизм (а это значит

диета чисто растительная) периодически применялся в качестве лечения для людей с повышенным холестерином в крови, а также страдающих коронарной болезнью сердца.

Ученые исследовали и количество витамина B12 в сыворотке крови, фолиевой кислоты и ее производных – эритроцитов, а также общий морфологический анализ крови у веганов. Они пришли к выводу, что чисто растительная диета гарантирует нормальный состав крови в том случае, если она составлена из разнообразных комплексных зерновых продуктов, орехов, овощей и фруктов.

Исследовано также состояние плотности кости у людей одного и того же пола и возраста – у 25 обычных вегетарианцев и 25 человек, потребляющих мясо. Установлено явно лучшее состояние у вегетарианцев. По мнению ученых, они менее склонны к декальцинации костей.

Установлено и то, что вегетарианцы хорошо переносят голод. Это можно объяснить тем, что в их организме меньше токсинов, а значит, во время голода меньше их переходит из тканей в кровь. Дети, питающиеся вегетарианским способом, более стойки к заразным болезням.

Ж. Фишер, американский физиолог, исследовал физическое развитие вегетарианцев по сравнению с группой людей, питающихся обычным способом. Такие же исследования проведены в Брюсселе и Токио. Все ученые пришли к выводу, что вегетарианцы гораздо выносливее при продолжительных усилиях, походах с тяжестями и т. д. Немало вегетарианцев было рекордсменами в марафонском беге (например, Нурми, Н. Колехмаинен), в велоспорте и плавании. В 1984 г. в Австралии в большом марафоне выиграл 61-летний вегетарианец Ж. Клик.

В этом, впрочем, нет ничего удивительного. Правильное применение вегетарианства гарантирует полное здоровье и предоставляет неограниченные возможности заниматься спортом и устанавливать рекорды.

Не все, однако, с этим согласны. Некоторые представители официальной диетологии утверждают, что для достижения спортивных успехов необходимо употреблять много животного белка, а значит, и мяса. Известно, что олимпийская диета для спортсменов содержит много мяса. Но известно также, что в пожилом возрасте у этих рекордсменов, так усиленно питавшихся в молодости, обнаруживается плохое состояние здоровья, порой значительно хуже среднего. В конце концов, необходимо задать вопрос: «Чему должен служить спорт? Здоровью и долгой жизни или необыкновенным сверхдостижениям, за которые позже нередко расплачиваются серьезно испорченным здоровьем?»

ВЕГЕТАРИАНСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Правильно понятое вегетарианство должно гарантировать людям полное здоровье и довольно долгую жизнь. Так ли это на самом деле и какие у нас на этот счет доказательства?

Отметим, прежде всего, что в индийском опыте Маккаррисона идеальной диетой была диета почти молочновегетарианская, в основном из сырых продуктов (единственно, черный хлеб был исключением), и маленький кусочек сырого мяса, добавляемый в рацион один раз в неделю, не слишком разнообразил питание; с таким же успехом вместо мяса можно было давать, например, яйцо. Конечно, организм крыс не идентичен организму человека, кроме общей их способности питаться разнообразными продуктами. Крыса менее чувствительна к недостаткам в питании, она, например, способна синтезировать витамин С, тогда как человек должен получать его с пищей и отнюдь не мясо является его источником.

Перед тем как принять решение о переходе на питание «без мяса», важно получить представление не только о положительных моментах такого выбора, но и о возможных угрозах.

Есть свои плюсы и минусы в том, чтобы исключить из своего рациона мясо. О положительных моментах сказано довольно много, и они очевидны. Но прежде чем принять решение о выборе определенного типа питания, необходимо владеть подробной информацией о том, как это питание повлияет на ваш организм.

Плюсы строгого вегетарианства

- Отсутствие холестерина

Итак, самое главное преимущество вегетарианок: им не страшен холестерин, избыток которого смертельно опасен для здоровья. От него страдает щитовидная железа, печень, сердце. Представительницы прекрасного пола, которые не могут жить без бифштексов и жареных окороков, не понаслышке знакомы с атеросклерозом, ожирением. От подобной пищи, в которой много жира и калорий, но практически нет полезных элементов, бывает обычно только хуже. Однако, как утверждают диетологи, если бы девушки обрезали сало и запекали бы блюда без добавления масел, специй и майонеза, вреда бы от продуктов было на порядок меньше.

- Отсутствие вредных добавок

Серьезно обсуждать вред вегетарианства можно только в том случае, если вы питаетесь натуральным мясом, выращенном на ферме. Различные химикаты и антибиотики, гормоны роста, транквилизаторы, отходы и добавки – такие находки даже в полуфабрикатах не редкость. Добавляются прикормки для того, чтобы животные ели меньше, росли быстрее и вели себя более спокойно.

Термическая обработка в данном случае не выход. Как бы долго вы ни жарили отбивные, ни тушили рагу и сколько бы раз ни сливали воду при варке бульона, «химия» все равно попадает в организм. Также не стоит забывать о том, что в момент умерщвления (забоя) в теле животного вырабатываются два довольно вредных вещества: кортизол и адреналин. В результате чего мясоед получает не только аминокислоты, но и гормоны, влияющие на появление лишнего веса.

- Большое количество клетчатки

Поедая одни овощи, фрукты и злаки, вегетарианцы запасаются довольно большим количеством растительной клетчатки. Благодаря этому красавицы практически не страдают от ожирения, ведь съеденная пища усваивается за считанные минуты. Тяжелые мясные блюда, съеденные на ночь, порой начинают подгнивать в желудке. В итоге ночью мясоед плохо спит, а утром мучается болью и тяжестью в кишечнике.

Минусы вегетарианства

Природой так задумано, что без мяса человек не может нормально функционировать. Ряд аминокислот, содержащихся в обычном кусочке отбивной или шашлыка, невозможно получить из продуктов растительного происхождения. Исключив из рациона этот ингредиент и пересев на овощи, траву и фрукты, девушки рискуют заработать проблемы с суставами и костями.

Кстати, мясоеды отличаются более спокойным характером, у них практически никогда не происходит истерик и срывов (альтернативное мнение). Плюс вегетарианцы недополучают некоторые витамины (D, E) и микроэлементы, содержащиеся в продуктах животного происхождения: фосфор, цинк, йод, железо и много других. В принципе, многие полезные элементы также можно найти и в яблоках, моркови, помидорах. Но большинство из них практически не усваиваются в организме человека.

Таким образом, нельзя отрицать и вред вегетарианства. Авитаминоз – это малое, что ожидает людей, отказавшихся от животной пищи. Низкий гемоглобин в крови, облысение, прыщи, проблемы с пищеварением, нарушенный обмен веществ и прочие неприятности проявляются, конечно же, не сразу. Первое время вы, наоборот, будете чувствовать прилив сил и бодрости. Апатия, раздражение и т. п. симптомы возникнут спустя полгода-год.

«Вегетарианство» бывает разное

Перед тем как «изгнать» со своих столов мясо, рыбу, птицу, яйца, сливочное масло и все, что как-либо относится к миру животных, разберитесь, каким бывает вегетарианство. Подробно изучив, кто такие веганы и чем лактовегетарианство отличается от лактоовоовегетарианства, можно двигаться дальше.

Однозначно можно утверждать, что длительное применение ортодоксального вегетарианства или веганства (полный отказ от пищи животного происхождения) с годами приводит к резкому дефициту железа, цинка, кальция, витаминов А1, В2, В12, D, незаменимых аминокислот, поскольку они отсутствуют в растительной пище или имеются в недостаточном количестве. Хотя содержание кальция, железа, меди, цинка в рационах веганов количественно может быть достаточным, но усвояемость их из растительных продуктов низка.

Местность, где проживает человек, также играет немаловажную роль. Если, скажем, житель Африки на завтрак съест жирный свиной окорок, то к обеду ему станет плохо. Его сердце не выдержит такой нагрузки. На северном же полюсе люди, питающиеся одними привозными фруктами и овощами, также не смогут нормально существовать и будут все время мерзнуть. То же самое касается физических нагрузок: вегетарианство и спорт в большинстве случаев несовместимы. Без органических аминокислот тяжелоес или атлет, резко отказавшийся от мяса, не сможет выполнить даже самые простые упражнения.

«Неправильные» вегетарианцы: рыба, яйца, молоко

Нестрогие вегетарианцы, употребляющие в рацион молочную продукцию, яйца и мясо рыбы, благодаря сбалансированному питанию компенсируют нехватку многих элементов. Кальций можно получить из творога, фосфор – из филе хека, карася, камбалы и т.д. Такое исключение из правил объясняется тем, что подобные продукты можно получить, не причиняя вреда животным.

Однако остается один довольно интересный вопрос, касающийся этичности частичного вегетарианства. В данном случае сложно найти объяснение, почему вылов рыбы (порой очень редкой) допустим, а забой свиней – нет. Ведь учеными давно доказано, что морские и океанические обитатели также чувствуют боль.

Вредно ли вегетарианство – вопрос спорный. В большинстве случаев все зависит от возраста, образа жизни, моральных убеждений и предпочтений человека. Как бы странно это ни звучало, Ното Саріепс (человек разумный) – существо всеядное. Кому-то сложно переступить через себя и съесть курицу, выращенную и убитую на ферме, а кто-то не может жить без порции бифштекса на завтрак.

Питание не для всех

Даже у здоровых людей, исключивших из своего рациона все продукты животного происхождения, могут развиваться дисбиоз, гиповитаминоз и белковая недостаточность. Следовательно, строгое вегетарианство нельзя считать рациональным пита-

нием для детей, подростков, беременных женщин, кормящих матерей, спортсменов. Также вегетарианство не может обеспечить повышенную потребность в легкоусвояемом кальции у женщин в период постменопаузы и у пожилых людей: высок риск развития остеопороза.

Физические нагрузки, работа и вегетарианство

Без мяса очень сложно заставить свой организм выполнять тяжелую работу. Однако то, что вегетарианство и спорт отлично сочетаются между собой, доказали миру такие великие спортсмены, как Майк Тайсон, Мохаммед Али, Винус Уильямс, Томас Хеллригель и др. Конечно же, эти люди не питаются одной овсянкой, у них довольно разнообразное меню.

ЛЕЧЕНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВОМ

Лактовегетарианство (допускается употребление молока и молочных продуктов) и тем более лактоово вегетарианство (допускается употребление молочных продуктов и яиц), не вызывает таких поражений, как веганство. Оно может быть рекомендовано при ряде заболеваний (обычно в виде разгрузочных дней или коротких курсов):

- гипертоническая болезнь;
- недостаточность кровообращения;
- атеросклероз;
- подагра;
- ожирение;
- мочекаменная болезнь с уратурией;
- пиелонефрит;
- хроническая почечная недостаточность;
- острый гепатит или цирроз печени (только растительные продукты с минимальным количеством белков и жиров).

Современная диетология, признавая очень большое значение растительной пищи, отвергает утверждение сторонников веганства о возможности лечения большинства болезней только растительными продуктами.

Отказываться ли от мяса – дело сугубо личное. В вегетарианстве есть свои плюсы и минусы. Отказ от мяса – серьезный стресс для организма человека. Очень сложно предсказать, как поведет себя ваше тело в том или ином случае. Поэтому предварительно хорошенько обдумайте свое решение. Если вы все же решитесь на подобный эксперимент, предварительно проконсультируйтесь со специалистом. И обязательно пройдите полное обследование организма, чтобы исключить некоторые риски и выявить возможные скрытые заболевания.

Фунготерапия: возможности грибов-лекарей

Грибы – это особый тип растительных организмов. Они есть везде: в жарких тропиках и Заполярье, на равнинах и в горах, в болотах и пустынях, в садах и огородах, и даже под водой. Зачатки их спор массами витают в воздухе. При этом каждый гриб имеет свою легенду и свои особенности. Некоторые из них, обладающие целебными свойствами, успешно используются сегодня в фунготерапии.

Слово «фунго» с японского языка переводится как «гриб». Своими корнями фунготерапия уходит в Юго-Восточную Азию, в частности Японию, откуда и происходит название этого метода. По словам **Нуры Карасаевой**, представителя Центра фунготерапии Ирины Филипповой в Санкт-Петербурге и компании «Лекарственные грибы» в Москве, лечению грибами поддается большой спектр заболеваний, начиная с банального гастрита и заканчивая онкологией.

«Грибами можно лечить все. Самыми главными агентами в грибах являются полисахариды. Они бывают разные – бетаглюканы, тритерпены и так далее. Полисахариды, попадая в кровь, активизируют макрофаги, которые заставляют организм бороться с болезнью», – говорит Нура Мухитовна. По ее словам, грибы – это не просто иммуномодуляторы, а иммунобиорегуляторы.

Помимо полисахаридов, в составе грибов находится еще много других полезных веществ. Например, в них есть биологически активные вещества фитонциды, которые убивают бактерии и вирусы начиная от безобидного риновируса, вызывающего насморк, до вирусного гепатита и СПИДа. Также грибы богаты антиоксидантами – веществами, которые снижают уровень холестерина в крови и выводят соли из суставов. Кроме того, грибы содержат большое количество витаминов и микроэлементов, оказывающих общеукрепляющее воздействие.

Противопоказаний у медицинских грибов практически нет, только индивидуальная непереносимость того или иного гриба. При фунготерапии необходимо соблюдать определенную дозировку, которая рассчитывается для каждого человека отдельно, исходя из данных о его возрасте, весе и общем состоянии здоровья.

Несмотря на широкую распространенность лечебных грибов на земном шаре, вырастить их на личном огороде и лечиться ими, к сожалению, нельзя. Дело в том, что полисахариды грибов не выносят тепловой обработки и разрушаются при варке, а также теряют все свои полезные свойства под воздействием кислот и солей. Поэтому если зажать кордицепс, шиитаке или агарик с картошечкой

и лучком, то на тарелке окажется всего лишь вкусная еда, а не лекарство. В связи с этим в фунготерапии применяются только экстракты грибов. Для получения экстракта гриб специально очищается от хитина, засушивается и измельчается в порошок. Затем этот порошок фасуется в капсулы или пакетики на фармзаводах, после чего лечебные грибы можно приобрести в специализированной аптеке.

«У нас грибы представлены в виде порошков весом две тысячи миллиграммов. Это достаточно большая доза. Для того чтобы получить один пакетик, используется 1 килограмм 800 граммов гриба. Такой экстракт грибов очищен от хитина (помните панцирь краба – он сделан из хитина, наш организм его не переваривает). Тот порошок, который мы предлагаем, это вытяжка из гриба, а не просто перемолотый гриб», – поясняет консультант.

Стоит отметить, что лечение грибами – это всегда долгосрочный процесс. Поскольку это натуральное средство, а не синтетическое, эффект проявляется не сразу. То есть поправить здоровье с помощью грибов так же быстро, как это делают аспирин или антибиотики, не получится. Лечение фунготерапией длится как минимум восемь недель. Обычно пациентам назначают пару грибов для одновременного приема. «Когда мы назначаем грибы в паре, это усиливает лечебный эффект. Конечно, бывают сложные ситуации, когда мы назначаем и три, и четыре гриба, и до 12 граммов за прием. Но минимальный прием грибов – это всегда пара», – говорит Нура Карасаева.

Эксперты советуют при фунготерапии менять комбинацию грибов после двухмесячного курса лечения, чтобы у пациента не возникло привыкания к ним. Сделать это грамотному фунготерапевту не составит труда, поскольку на сегодняшний день лекарственных грибов насчитывается огромное количество. Вот несколько самых интересных примеров грибов-лекарей:

Шиитаке. Этот древесный гриб растет на дереве ши. Он обладает изысканным вкусом и целебными свойствами. Такой гриб фунготерапевты применяют при различных раковых заболеваниях, атеросклерозе, артритах, иммунодефицитах, диабете,

аллергии, язве и вирусном гепатите В. Также шиитакэ – отличное средство для борьбы с депрессией, хронической усталостью и гипертонией. Экстракт из мицелия этого гриба обладает защитными свойствами при химиотерапии. Он существенно снижает число патологически измененных клеток, возникающих под действием противоопухолевых препаратов.



Кордицепс. Этот природный «лекарь» уже давно на слуху. Вообще в мире существует более трехсот различных видов кордицепса. Этот гриб паразитирует на различных насекомых – гусеницах, бабочках, муравьях. В определенное время года его споры попадают на насекомое и вживаются в него. Гриб постепенно растет, насекомое или личинка бабочки гибнет, и в его теле уже развиваются полноценные гифы мицелия кордицепса. Этот гриб считается природным антибиотиком. Он незаменим при лечении болезней печени. Также его назначают при простудных заболеваниях и сниженном иммунитете.



Рейши. Этот гриб применялся как лекарство еще три тысячелетия назад. По-китайски название этого гриба звучит как «лингчжи», что в переводе означает «трава бессмертия». Этот гриб считается в народе грибом долголетия. В природе он встречается на погибающих или мертвых лиственных деревьях.

Восточная медицина применяет рейши при любых болезнях, поскольку гриб обладает успокаивающим, противоаллергическим, спазмолитическим и противомикробным действием. Также этот гриб используют для профилактики онкологических заболеваний, поскольку он активизирует иммунную систему организма. Кроме этого, гриб обладает отхаркивающим и сахароснижающим свойствами, что позволяет применять его для лечения органов дыхания и диабета.



Агарик. Это один из самых известных и сильных противоопухолевых грибов. Его назначают на последних стадиях рака. Препараты агарика используют как при доброкачественных новообразованиях – полипах, аденомах, фибroadеномах, папилломах, миомах, так и при саркоме, меланоме и лейкозе.

При длительном применении он способен улучшить показатели креатинина – своеобразного датчика работы почек – и помочь пациентам с диагнозом «сахарный диабет». Также его применяют при заболеваниях щитовидной железы, иммунодефицитах, отеках, заболеваниях кожи. Еще этот гриб рекомендуют принимать при гепатите, бронхиальной астме, заболеваниях кожи, гипертонии и проблемах с эрекцией.



Мейтаке. Это гриб – большая редкость, поэтому с древних времен он стоил очень дорого. Например, в Китае в средние века он ценился на вес серебра. Его название переводится как «танцующий гриб». Еще его называют женским грибом. Он показан при миомах, мастопатии, поскольку отлично выравнивает гормональный фон. С помощью мейтаке можно отодвинуть наступление климакса на более поздний срок и тем самым продлить молодость. Также его назначают при циррозе печени, гепатите. Он очень хорошо справляется с печеночными проблемами, снимает воспаление, восстанавливает функции органа и даже саму печеночную ткань.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Лисички. Это очень ценный гриб. Он никогда не бывает червивым, так как в нем содержится хиноманноза – вещество, которое растворяет яйца паразитов. Точно так же оно проявляет себя и в организме человека: убивает гельминтов, которые находятся внутри.

Обычно паразитологи назначают лечение химическими препаратами, которые довольно токсичны. При этом на вкладыше к таким лекарствам есть запись о том, что через две недели необходимо повторить курс. Это происходит потому, что такие препараты действуют только на половозрелые особи глистов. Как известно, глисты размножаются с огромной скоростью, откладывая яйца. Необходимость повторного курса лечения как раз связана с тем, что через 2–3 недели из этих яиц появляются новые папы и мамы. Однако параллельный с фармпрепаратами прием лисичек разорвет этот замкнутый круг, не позволив новым особям вылупиться из яиц.



Веселка. У знахарей этот гриб невероятно популярен – им лечат трофические язвы, заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни почек, печени и поджелудочной железы, а также заболевания сердца и сосудов, суставные болезни и опухоли. Грибные фитонциды веселки убивают вирусы герпеса, гриппа и гепатита.

Вырастить такой гриб очень сложно: растет он дико и живет всего лишь три дня. При этом он ужасно пахучий. Если в лесу заметен рой мух, это значит, что где-то поблизости растет веселка. Чтобы сделать из него порошок, его нужно вовремя собрать, очень тщательно высушить. Существуют даже отдельные бригады, которые в июле-августе ходят по лесу с контейнерами и собирают этот гриб, пока он еще не распался и не превратился в лужу.

Эноки. Особенность этого гриба заключается в том, что его глюканы «включают» механизм апоптоза у раковых клеток, в результате чего количество погибшей опухолевой массы увеличивается на 25–30%. Стоит отметить, что в клетках организма, превратившихся в раковые клетки, нарушается механизм апоптоза – «клеточной гибели». Таким образом, раковая клетка становится бессмертной.

При химеотерапии в организм пациента вводится цитостатик, который должен останавливать деление клеток и включать апоптоз, однако со своей второй задачей этот препарат справляется не пол-

ностью. При химеотерапии апоптоза у половины опухолевых клеток не происходит. Тогда на помощь приходят вещества, извлеченные из гриба эноки, которые восстанавливают в клетке апоптоз – другими словами, запуск «самоубийства» раковых клеток, после чего они сморщиваются и рассасываются, не вызывая воспаления вокруг себя.

Эноки назначаются при аденомах простаты, раке почки, мочеточника и мочевого пузыря, при раке молочной железы и опухолях печени.



Красный камфорный гриб. Этот очень редкий гриб растет на камфорных деревьях и имеет еще одно название – антродия. Он применяется при неоперабельных стадиях онкологических заболеваний. Антродия помогает выводить вредные вещества из организма, очищает кровь, выводит токсины из печени, улучшает работу почек, стабилизирует работу ЖКТ. Также этот гриб способен утлять боль и бороться с бактериями.



Герициум гребенчатый. Другое название – «львиная грива». У него очень интересный внешний вид. Этим средством лечится рак желудка, гастрит, панкреатит и холецистит. На сегодняшний день этот гриб применяется не только как лекарство, но и как кулинарное блюдо: вкус герициума гребенчатого напоминает вкус краба или омара. Поэтому сейчас его можно найти в меню ресторанов для гурманов.

Стоит отметить, что в каждом грибе присутствует свой аптечный склад. Даже звери инстинктивно лечатся этими удивительными дарами природы. Приверженцы фунготерапии считают ее медициной третьего тысячелетия. Эта отрасль нетрадиционной медицины помогает не только справиться со многими жизненно опасными недугами, но и вовсе предотвратить их возникновение.

Наталья Батракова



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, эндометрит, неламинергитонит, септической аборт
- рожа, импетиго, вторично инфицированные дерматозы, флегмона, абсцесс, раневая инфекция, в т.ч. после укусов животных и человека
- остеомиелит
- мочешетит, холангит
- мягкий гингивит
- одонтогенные инфекции
- дизентерия, сальмонеллез, сальмонеллезное носительство

Противопоказания

- гиперчувствительность к амоксициллину, 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 псевдомембранозное воспаление желудочно-кишечного тракта и альбуминов с мембранной эритроцитоза, что может быть причиной ложноположительной реакции при пробе Кулбса.

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

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

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

Беременность и лактация

Препарат не рекомендуется назначать во время беременности.

Во время приема препарата следует соблюдать осторожность при управлении транспортными средствами, механизмами и при выполнении других потенциально опасных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания и быстрых психомоторных реакций.

Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед назначением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению

Лекарственные взаимодействия

Антациды, глюкозамин, слабительные средства, аминогликозиды - 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, кларифенцил, линкозамиды, тетрациклины) - антагонистические.

Повышает эффективность непрямых антикоагулянтов (воздействуя непосредственно на 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, этинилэстрадиола - риск развития кровотечений «прорыва».

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

Одновременный прием с метотрексатом - повышает токсичность метотрексата.

Способ применения и дозы

Внутрь.

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

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

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

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

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

Минимальный курс лечения препаратом составляет 5 дней. Продолжительность курса лечения определяется лечащим врачом.

Лечение не должно продолжаться более 14 дней без повторного медицинского осмотра. Продолжительность лечения острого неосложненного среднего отита составляет 5-7 дней.

Максимальная суточная доза 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), повышенные активности печеночных трансаминаз

- головноекружение, головная боль, обратимые гиперпигментация 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-Centres», г. Алматы, ул. Гоголя, 18, тел.

(727) 271-02-22

Это бед -
один Арлет !

В рубрике «Маркетинг», призванной оказывать практическую помощь сотрудникам аптечных учреждений, мы начинаем публикацию цикла статей бизнес-тренера **Нины Тельпуховской** (г. Москва, Россия).

Нина Тельпуховская, бизнес-тренер, психолог, ст. преподаватель БелГУ, с 20-летним опытом работы в России, Казахстане, США и Канаде. Является автором многочисленных книг и статей. Создатель авторских уникальных тренингов и программ для работников первого стола, заведующих, руководителей и владельцев аптек. Провела более 1000 тренингов, семинаров и консультаций. Нина Тельпуховская признана ведущим специалистом по аптечному ритейлу на постсоветском пространстве в области аптечных продаж, мерчандайзинга, управления и разработки стандартов обслуживания покупателей.

Предлагаем вашему вниманию предисловие Нины Тельпуховской к книге «Консультируем и рекомендуем», серия «Аптечный практикум», издание Бионика Медиа, 2015



Консультируем и рекомендуем: *помочь, не навредив*

RX-СЕГМЕНТ

Пожалуй, нигде в мире нет такой парадоксальной ситуации, как в России – когда большинство больных или недомогающих людей или совсем не лечатся и пускают все на самотек, или занимаются самолечением. «Сам знаю, какую таблетку и когда выпить», «Мне вот соседка тут дала одно лекарство от боли в горле, оно ей здорово помогло», «Авось все само рассосется», «Я лучше травку заварю», «Рюмка водки с перцем – и простуду как рукой снимет», – говорит наш человек, не понимая или не желая думать о последствиях такого легкомысленного отношения к себе и своему здоровью.

К врачам россияне тоже не любят ходить. «Ну нет совсем времени по врачам ходить», «Придешь к врачу, а там очередь из бабулек на два часа», «Очень дорогие лекарства мне мой доктор в последнее время выписывает» – вот наиболее типичные высказывания на этот счет. А как вам нравится вот такой юмористический перл по этому поводу: «Здоровье – это когда все болит, но еще есть силы, чтобы не идти к врачу»?

66% россиян считают, что у них не было повода обращаться к врачу

Исследования компании Synovate Comcon

Подумайте только о том, что большинство нашего населения не посещает врачей годами! Многие люди откладывают свой визит к доктору на самый крайний случай.

Куда же идут, а очень часто и бегут, большинство людей за помощью – когда уже и травы не помогают, и к доктору сходить некогда? Конечно, в ближайшую аптеку, а значит и к вам. Аптека в России – это не просто аптека, а пункт скорой помощи. Провизор/фармацевт в глазах многих покупателей не специалист, ответственный за лекарственные средства, а врач, который поставит диагноз и назначит лечение, включающее и антибиотики.

Несчастные мамы, в слезах требующие у вас всесильного лекарства, которое немедленно поможет сбить температуру у ее больного ребенка, серьезные и респектабельные мужчины, спрашивающие у вас «самое дорогое лекарство, только чтобы сразу подействовало», старенькие бабушки, молящие вас «дать лекарство подешевле, но чтобы непременно помогло».

«Дайте что-то от головы», «Месячный ребенок температурит и поносит уже три дня», «Дайте мне лекарство от мерцательной аритмии», «Что-нибудь от гонореи», «Глотать совсем не могу», «Определите, что у меня – грипп или обычная простуда», «Продайте лекарство от вшей, но не таких», «Сердце прихватило, помогите» – такие и многие другие просьбы, порой курьезные и смешные, а чаще всего очень серьезные и требующие немедленного медицинского вмешательства, выслушивают провизоры/фармацевты в течение всего рабочего дня.

Покупатели и посетители аптеки часто не только в деталях описывают симптомы своих заболеваний, но и показывают свои болячки. Бывает, доходит и до того, что люди буквально раздеваются, наглядно демонстрируя свои угри, расчесы, укусы, фурункулы, дерматиты и т.д.

Провизор/фармацевт: «Какой у вас кашель?»

Покупатель: «Сейчас я вам покашляю, и вы сами определите».

Многие люди приносят медицинские карты и данные анализов и рентгеновских снимков с просьбой или даже требованием расшифровать их. Кто-то приносит в аптеку и клещей с просьбой определить, являются ли они энцефалитными. Были и такие курьезные случаи, когда фармацевту показывали тест на беременность.

Никогда не забуду случай, произошедший на одном из моих тренингов по продажам. Одна первостольница сказала, что она хорошо подготовилась к просьбам людей разобраться в непонятных цифрах результатов анализов. И с гордым видом продемонстрировала нам тетрабочку, в которую она выписала расшифровку данных анализов. «Все показатели в пределах нормы», «У вас превышение числа эритроцитов, и я вам рекомендую пропить вот этот препарат» – вот такие были примеры ее диалогов с покупателями. Стоило больших трудов переубедить ее не брать на себя обязанности врача или медсестры.

Просьбы покупателей о том, чтобы вылечить их, накладывают огромную ответственность на первостольника. Что же делать в таких случаях: лечить или не лечить?

БЕЗ ПОДМЕНЫ

Я настоятельно рекомендую даже не пытаться лечить, не ставить диагнозы, даже если вы абсолютно уверены, что у человека какое-то определенное заболевание. Не следует также и интерпретировать данные анализов. Необходимо провести для себя внутреннюю границу, четко отделяющую ваши обязанности от обязанностей врача. Как объяснить это заболевшему человеку, пришедшему в аптеку и так ждущего от вас помощи?

В тех случаях, когда вы слышите при описании симптомов у человека тревожные «звоночки», например, «температура выше 38 несколько дней», «сильная боль», «высокое давление», «кашель несколько недель», «боли в правом боку» и т.д., – вы должны сделать вывод, что человеку нужно срочно идти на прием к врачу для определения диагноза и назначения лечения.

«В выборе лекарства не подменяй врача, не предлагай больному лекарства по своему усмотрению, иначе, не зная всех индивидуальных особенностей организма больного и патогенеза заболевания, ты можешь принести вред здоровью человека, усложнишь течение его болезни».

*Этический и профессиональный кодекс
провизора/фармацевта*

На практике это выглядит так:

Провизор/фармацевт: «Вам необходимо срочно на прием к врачу».

Покупатель: «Мне некогда, я к нему не пойду. Дайте что-нибудь».

Или

Покупатель: «Если вы не продадите, пойду в другую аптеку».

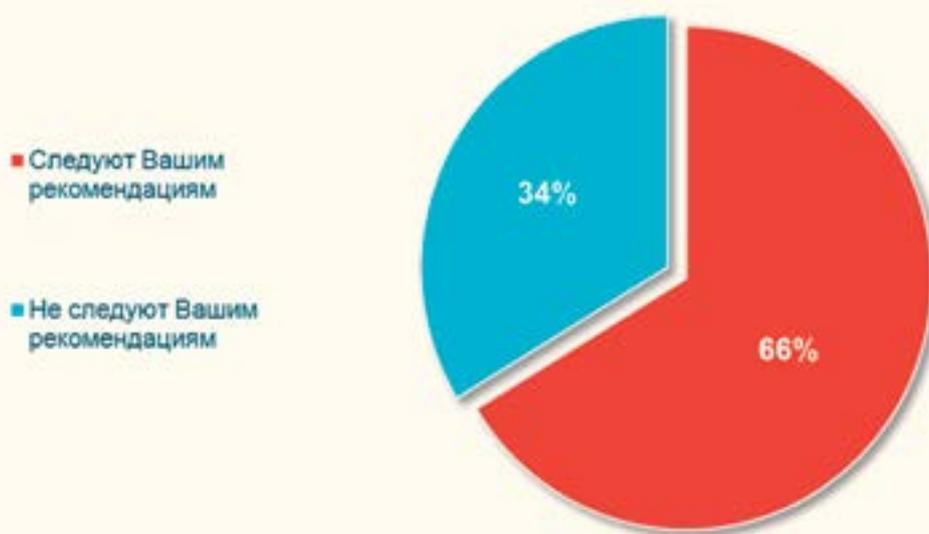
МАРКЕТИНГ

Заставить человека что-то сделать вы действительно не можете, переменить его мнение крайне трудно. В этих случаях работает только один проверенный на практике способ, когда вы рассказываете человеку о возможных последствиях, если он вовремя не поставит правильный диагноз и запустит свое заболевание. Этот способ можно назвать «испугать».

Большинство людей действительно не знают о том, какие могут быть последствия, или надеются на русский авось: «как-нибудь все само рассосется», «ничего страшного у меня быть не может», «поболит-поболит и перестанет». Настоятельно объясняя человеку, что может с ним случиться в том случае, если он запустит заболевание, вы тем самым заставляете его задуматься над проблемой и изменить свое мнение.

Помните о том, что уникальность ситуации нашего фармацевтического рынка характеризуется и тем, что ваши рекомендации как провизора/фармацевта являются невероятно значимыми и весомыми в выборе и покупке лекарственного средства. По данным регулярного исследования Pharma Q «Мнение провизоров и фармацевтов», проведенного компанией Synovate Comcon в 2014 году, две трети покупателей лояльны к рекомендациям первостольников (Рис. 1: Отношение покупателей к рекомендациям первостольников).

Рис. 1. ОТНОШЕНИЕ ПОКУПАТЕЛЕЙ К РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПЕРВОСТОЛЬНИКОВ



Источник: Pharma-Q «Мнение провизоров, фармацевтов», Апрель 2014

Используйте вашу силу убеждения и ваши знания не только для того, чтобы убедить человека совершить покупку, но и уверить его пройти необходимое медицинское обследование.

Случай 1

Покупатель: «Срочно дайте антибиотик для моего грудного ребенка. У него сильная диарея уже 2 дня».

Провизор/фармацевт: «Врача вызывали?»

Покупатель: «Нет, лечила самостоятельно, советовалась, как лечить, на форуме в интернете с молодыми мамами. Но не помогло».

Провизор/фармацевт (убедительно, можно эмоционально): «Я не могу взять на себя огромную ответственность и продать вам лекарство. Вам нужно срочно вызывать скорую помощь. Вы понимаете, что рискуете жизнью своего ребенка и можете его потерять?»

Случай 2

Покупатель: «Дайте, пожалуйста, что-то от ангины».

Провизор/фармацевт: «К врачу обращались?»

Покупатель: «Нет, они в аптеку к вам отправляют».

Провизор/фармацевт (строго и уверенно): «Я могу вам подобрать лекарство, которое поможет снять симптомы заболевания. Я вам настоятельно рекомендую найти хорошего специалиста, пройти анализы и поставить правильный диагноз, чтобы не запустить болезнь и не получить очень серьезные осложнения».

Случай 3

Покупатель, поднимая рубашку и показывая провизору сильные расчесы на теле: «Весь чешусь уже несколько дней. Посмотрите, пожалуйста, что это такое у меня».

Провизор/фармацевт: «Пожалуйста, опустите рубашку. К врачу обращались?»

Покупатель: «Нет, там запись за месяц вперед, а мне лекарство нужно сейчас».

Провизор/фармацевт (убедительно): «Я провизор, а не врач-дерматолог и не могу определить «на глазок», какое у вас заболевание. Причин может быть огромное количество – например, аллергия или дерматит, и только специалист, сделав анализы, может поставить вам точный диагноз. Пожалуйста, найдите время посетить врача. Для снятия зуда я вам посоветую такой препарат».

СТРОГО ПО РЕЦЕПТУ

«В аптеку поздно ночью прибежала женщина в слезах, которая в панике потребовала препарат для понижения температуры у загрипповавшего ребенка 4 лет. Вызванный на дом врач прописал лекарства, при приеме которых температура спала, но затем снова поднялась до 39° С. Я, пожалев отчаявшуюся маму, продала суспензию хемомицин 200 мг. А сейчас мучаюсь мыслями о том, помогло ли это ребенку и правильно ли я поступила в этом случае?»

Бывали ли у вас такие или похожие ситуации?

К огромному сожалению, подобные ситуации встречаются в аптеке очень часто. Покупатели с такими жалобами, как «У грудного ребенка понос несколько дней» или «Высокая температура не спадает», настоятельно требуют у первостольника антибиотик или рецептурные препараты как первое средство быстрого излечения и немедленной помощи. Они умоляюще просят или настоятельно требуют продать лекарства и антибиотики для лечения таких серьезных заболеваний как гипертония, диабет, нервные расстройства, астма, заболевания предстательной железы, суставов, проблемы с потенцией, варикозное расширение вен, аллергия и многих других.

Одна из основных заповедей фармацевта: «В выборе лекарства не подменяй врача». Как бы по-человечески и ни хотелось работнику первого стола помочь напуганной маме больного ребенка, но в данном случае она повела себя крайне непрофессионально и допустила грубые ошибки в своей работе.

Провизор/фармацевт не имеет соответствующих знаний и квалификации выполнять функции врача, выбирать лечение и делать назначения лекарственных препаратов по своему усмотрению. Это может привести к самым непредвиденным и тяжелым последствиям для ребенка – например, вызвать тяжелую аллергическую реакцию. Может ли фармацевт только по словам мамы оценить тяжесть состояния ребенка, выслушать, есть ли хрипы в легких и какого они характера, расшифровать анализы и сделать соответствующее заключение по выбору антибиотика?

Получая диплом провизора и сознавая всю важность обязанностей, возлагаемых на меня этим званием, я торжественно клянусь:

- работать точно, аккуратно и безошибочно, сознавая, что ошибка провизора часто непоправима;

(из Торжественного обещания провизора)

Современная ситуация в аптеках такова, что несмотря на закон, запрещающий отпуск рецептурных препаратов без рецептов, многие первостольники тем не менее его регулярно нарушают. Основная причина в том, чтобы выполнить трудновыполнимые и регулярно повышаемые планы по продажам, продавая рецептурные препараты, в частности антибиотики, без рецептов. Вот мнение одного фармацевта: «А я не спрашиваю рецептов: прибыли так не будет! Это же не предметно-количественного учета препараты, отпускаемые по 148 бланку, или наркотические анальгетики? А так – велика беда!» Очень печальная ситуация, не правда ли?

Согласно п.6 «Положения о лицензировании фармацевтической деятельности» отпуск из аптеки рецептурного препарата без надлежащим образом оформленного рецепта врача будет считаться грубым нарушением лицензионных требований. Такое нарушение влечет за собой наложение штрафа на должностных лиц от 40 до 50 тыс. руб., на юридических лиц – от 40 до 50 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток.

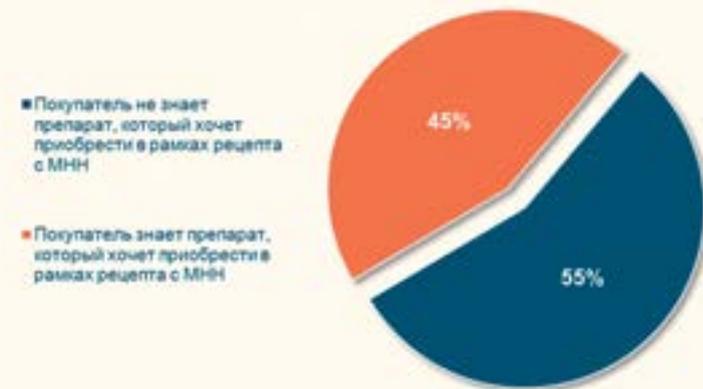
И хотя отпуск рецептурных препаратов запрещен законом, тем не менее многие провизоры/фармацевты все-таки продают рецептурные препараты без рецепта. На мой вопрос, почему они так делают, они отвечают, что надо делать план по продажам, или же описывают ситуации, когда они видят, что надо срочно помочь человеку, и жалеют его.

МАРКЕТИНГ

РЕЦЕПТ ПО МНН КАК ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Происходящие в последние годы серьезные законодательные изменения в фармацевтической отрасли также способствуют росту рекомендаций работников первого стола. С 1 июля 2013 года вступил в силу приказ Минздрава России от 20 декабря 2012 г. № 1175н. В соответствии с ним врачи должны назначать и выписывать рецепты по международному непатентованному названию (МНН) лекарственного средства, а не по его торговому наименованию. Увеличение выписки врачами таких рецептов привело к тому, что выбор конкретного препарата отпуска становится зоной ответственности первостольников, тем более что больше половины пациентов не знают препарат, который они хотят приобрести в рамках выписанного МНН (Рис. 2: Осведомленность покупателей с выписанным по МНН рецепту).

Рис. 2. ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ПОКУПАТЕЛЕЙ С ВЫПИСАННЫМ ПО МНН РЕЦЕПТУ



Источник: Рэнга-Q «Мнение провизоров, фармацевтов», Октябрь 2013

В таких ситуациях 61% опрошенных провизоров рекомендуют сразу несколько препаратов с одним МНН на выбор, при этом 39% – один препарат (Рис. 3: Действия провизора при обращении покупателя в аптеку с указанием МНН в рецепте).

Рис. 3. ДЕЙСТВИЯ ПРОВИЗОРА ПРИ ОБРАЩЕНИИ ПОКУПАТЕЛЯ В АПТЕКУ С УКАЗАНИЕМ МНН В РЕЦЕПТЕ



Источник: Рэнга-Q «Мнение провизоров, фармацевтов», Апрель 2014

В этих случаях, когда первостольник рекомендует несколько препаратов на выбор покупателя, допускаются очень серьезные ошибки. Причем презентация происходит в виде механического перечисления препаратов. С большинством названий препаратов покупатель совершенно не знаком, о каких-то что-то слышал от друзей или родственников, иные видел мельком в рекламе. Поэтому первой реакцией покупателя на столь обильную и, главное, бесполезную для него информацию будет желание задать встречные вопросы: «А вы какой посоветуете?», «А какой лучше?», «А врачи что в таких случаях выписывают?» или «А какой препарат у вас больше всего покупают?» До боли знакомая ситуация, не правда ли?

Даже в том случае, когда вы предлагаете два препарата на выбор, покупателю будет трудно сориентироваться и сделать этот выбор. Другая сложность состоит в том, что, предлагая человеку больше чем один препарат, практически невозможно их все профессионально презентовать за столь короткий период времени. И даже если вы попытаетесь это сделать, то на чем вы будете концентрироваться: на отличии препарата по свойствам, цене, производителю или известности и популярности на рынке?

С какого препарата начинать презентацию? С самого эффективного, безопасного, с минимумом побочных эффектов, удобного при применении. Как правило, это оригинальные препараты. Это подтверждается и исследованиями компании Synovate Comson, проведенными в 2014 году. В этом случае выбор провизора/фармацевта падает прежде всего на оригинальные ЛС или на те препараты, которые провизоры считают наиболее эффективными (Рис. 4: Распределение мотивов провизоров, рекомендующих только одно наименование лекарственного препарата).

Рис. 4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МОТИВОВ ПРОВИЗОРОВ, РЕКОМЕНДУЮЩИХ ТОЛЬКО ОДНО НАИМЕНОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРЕПАРАТА



Источник: Рэнга-Q «Мнение провизоров, фармацевтов», Апрель 2014

Вы можете возразить мне: «Обычно такие препараты самые дорогие, а я вижу (чувствую), что у покупателя нет денег. Зачем я время свое буду тратить и распыляться перед кем попало?» Ни в коем случае нельзя делать выводы о платежеспособности покупателя только по его внешнему виду. Второй важный момент: каждый человек заслуживает того, чтобы получить информацию о препаратах современного поколения и имеет право на выбор – покупать его или нет. Я думаю, что каждый из вас может вспомнить такие случаи, когда после вашей профессиональной презентации человек сразу не купил препарат, но возвратился за ним, когда получил зарплату или сходил домой за деньгами (занял деньги).

Сушрута, основатель индийской медицинской школы, сделал такое мудрое замечание: «Лекарство в руках знающего человека уподобляется напитку бессмертия и жизни, в руках невежды – подобно огню и мечу». Как важно сделать все возможное, чтобы из ваших рук люди никогда не получили ничего, что могло бы навредить их здоровью!

ГРАФИК ТРЕНИНГОВ НИНЫ ТЕЛЬПУХОВСКОЙ

24 сентября 2015 г.	Астана	«Рецепты успешных продаж»
25 сентября 2015 г.	Астана	«Эффективное управление аптечным коллективом»
27 сентября 2015 г.	Алматы	«Формула аптечных продаж в условиях кризиса»
28 сентября 2015 г.	Алматы	«Секреты повышения среднего чека»
29 сентября 2015 г.	Алматы	«Стресс-менеджмент в аптеке»

По вопросам участия обращайтесь в компанию MedMarketing

моб.: +77024193717, +77471049987

e-mail:allyance.sales@gmail.com

Конструктивная мотивация

Юлия Фролова,
Алматы Менеджмент Университет,
МВА-О-13-2 (В),
г. Алматы



Автор предлагаемой статьи является сотрудником успешной и стабильно развивающейся казахстанской компании, работающей в сфере автоматизации технологических процессов и производств. В настоящий момент Ю. Фролова работает над диссертацией, тема которой – «Разработка системы мотивации персонала для улучшения качества обслуживания заказчиков». Сегодня она делится с нашими читателями своим опытом по созданию в коллективе благоприятных условий для успешного взаимодействия сотрудников.

Обычно при наборе сотрудников любая компания сталкивается с проблемой поиска квалифицированных специалистов. Эта проблема особенно усиливается, если сфера деятельности компании является достаточно узкой и специфичной: в подобных случаях приходится «растить» своих специалистов, что в свою очередь требует достаточно серьезных вложений на обучение и затрат по времени. Но подобрать нужные кадры или «вырастить» их самим – это только часть решения проблемы. Далее перед руководством стоит задача удержать специалистов в компании, создать условия для их роста и самосовершенствования.

Как известно, сегодня система мотивации сотрудников не сводится только к дифференциации оплаты труда. Квалифицированные и по этой причине достаточно трудно заменяемые специалисты стремятся получать не только соответствующие их профессиональным знаниям оклады, но и удовлетворять свои потребности в человеческом отношении, под которыми каждый понимает что-то свое: признание, уважение, атмосферу в коллективе, карьерный рост, зону комфорта и т.д.

Понимая это, руководство нашей компании разработало систему мотивации, которая включает в себя как материальное стимулирование, так и программы нематериального стимулирования. Данная система мотивации постоянно корректируется и совершенствуется, опираясь на приобретенный опыт и пожелания сотрудников компании. Мы понимаем, что для создания наиболее комфортных условий работы прежде всего необходимо создать дружественную атмосферу в коллективе. Ведь мы проводим минимум по восемь часов на работе в течение пяти дней в неделю, и необходимо создать все условия для того, чтобы коллектив стал действительно второй семьей.

Работая над решением проблемы мотивации персонала с целью формирования эффективной рабочей команды, невозможно не коснуться вопросов психологии межличностных отношений. В этом плане вам может помочь книга В. Гуленко «Менеджмент слаженной команды (соционика для руководителей)».

Согласно соционике всего существует 16 соционических типов. В свою очередь, эти соционические типы распределяются по темпераментам следующим образом:

1. Холерики, или рациональные экстраверты – Энтузиаст, Наставник, Предприниматель и Управитель;
2. Флегматики, или рациональные интроверты – Аналитик, Инспектор, Хранитель и Гуманист;
3. Сангвиники, или иррациональные экстраверты – Искатель, Маршал, Политик и Советчик;
4. Меланхолики, или иррациональные интроверты – Посредник, Лирик, Критик и Мастер.

В книге В. Гуленко подробно описывается каждый соционический тип, даны рекомендации для руководителей, как наиболее продуктивно работать с различными типами, что их мотивирует, что демотивирует, какие типы лучше взаимодействуют между собой, какие конфликтуют.

Мы в своей компании предложили коллегам пройти тест на определение соционического типа. Целью данного исследования являлось определение соционических типов сотрудников и поиск решений проблем совместимости в коллективе.

Наша компания состоит из следующих подразделений:

- отдел продаж;
- отдел закупок и комплектации;
- конструкторский отдел;
- отдел технической поддержки;
- проектный отдел;
- сервисная группа.

Как правило, в реализации крупных проектов принимают участие специалисты всех подразделений. К сожалению, нередко приходилось наблюдать, как между руководителями двух подразделений возникали конфликты на почве недопонимания, что, разумеется, приводило к срывам сроков выполнения проекта и созданию эмоционального дискомфорта во всем коллективе. Конфликты продолжались на протяжении нескольких лет, было очевидно, что люди относятся к несовместимым психотипам. Руководство старалось свести их взаимодействие к минимуму, что, в свою очередь, негативно отражалось на выполнении общих задач компании.

Результаты тестирования показали, что у одного из руководителей преобладает темперамент холерика, у другого – темперамент меланхолика.

Сотрудник с темпераментом холерика отличается повышенной возбудимостью и эмоциональностью, ему свойственны неожиданные смены настроений в течение дня. Он бывает вспыльчивым и раздражи-

тельным, часто теряет самоконтроль, «сбрасывая» свои негативные эмоции на окружающих людей. Высокие цели для холерика пустое слово, он нуждается в социальном признании, служении делу. Сложность работы с холериком заключается в том, что он практически неуправляем, его действия и поведение зависят от эмоций.

Сотрудник с темпераментом меланхолика, напротив, отличается эмоциональной чувствительностью, долго переживает ошибки и неудачи, тяжело переживает несправедливость и конфликты. Меланхолик – идеальный «индикатор» здоровья коллектива. Если он все сильнее замыкается в себе, становится раздражительнее (со стороны это может выглядеть как агрессивность), рвет отношения с коллегами – коллективу грозит беда.

Холерик и меланхолик – это два противоположных темперамента. Холерическая резкость и прямолинейность больно ранит меланхолика, а немотивированные меланхолические перепады настроения выводят из себя неуравновешенного холерика. Любое неосторожное замечание холерика больно задевает чувствительного меланхолика, возникает напряжение, дискомфорт, взаимные обвинения.

Итак, после тестирования ответ на вопрос, почему возникают конфликты между двумя руководителями, стал очевиден, и уже было нетрудно найти выход из создавшейся ситуации. Обоим руководителям был предложен ряд правил, которым необходимо следовать при работе друг с другом.

Меланхолик при совместной работе с холериком должен следовать следующим рекомендациям:

- позволить холерику быть самостоятельным, проявлять креативность и ответственность;
- поддерживать нейтрально-партнерский стиль общения;
- не критиковать и не обвинять коллегу в своих неудачах;
- меньше погружаться в себя;
- не принимать неудачи близко к сердцу;
- прекратить себя жалеть;
- искать вокруг себя позитивное;
- справляться с тяжелыми мыслями и плохим настроением;
- научиться говорить о своих проблемах вслух;
- научиться не копить негативные эмоции, а вовремя разбирать их;
- быть более открытым и гибким.



Самое поразительное – это то, что полярные друг другу меланхолик и холерик могут прекрасно сработаться

Холерик при совместной работе с меланхоликом должен следовать следующим рекомендациям:

- в отношениях недопустимы резкость, грубость, повышенный тон, ирония;
- необходимо научиться слушать, а не отбрасывать сразу все предложения коллеги;
- необходимо понимать нужды коллег;
- быть более терпимым к окружающим;
- уметь прощать и сочувствовать;
- делиться идеями;
- больше слушать, меньше говорить;
- не давить на коллегу;
- проявлять чуткость;
- разговаривать всегда спокойно и мягко, избегая повышенного тона и резких выражений;
- если необходимо сделать замечание, указать на недостатки в работе, то делать это только один на один и в максимально спокойной обстановке.

Самое поразительное то, что полярные друг другу меланхолик и холерик могут прекрасно сработаться, следуя простым правилам, проявляя чуткость и уважение друг к другу. Возможно, как соавторы они идеальны. Холерик может подхватывать и реализовывать на практике идеи, выдвигаемые меланхоликом, а меланхолик, в свою очередь, является превосходным оригинальным мыслителем. Фантазирующий идеями холерик очень интересен меланхолику как источник загадок (без которых жизнь не мила).

Таким образом, следуя рекомендациям известных психологов, используя знания о психологии человеческих взаимоотношений, руководство любой компании может создать в коллективе необходимую атмосферу взаимопонимания и делового сотрудничества, что положительно скажется на результатах деятельности компании.

Источники:

1. Гизела Хагеманн, «Руководство по мотивации», 2004 г.
2. Литвинюк А. А., «Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика», 2014 г.
3. Гуленко В. В., «Менеджмент слаженной команды (соционика для руководителей)», 2003 г.



«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКИ» В КАРЬЕРЕ:

кто эррефективней

Какая боль... Шесть утра на часах, и пронзительно звенит будильник... Опять надо вставать ни свет ни заря и уходить в дождь и темень, отчаянно завидуя своему коту, который остается дома блаженно спать. Если все это вам знакомо, то, вероятно, вы относитесь к людям, биоритмы которых дарят им активность умственную и физическую во второй половине дня, то есть к «совам». А кто-то, представьте, любит раннее утро, легко просыпается в шесть (а то и в пять) утра и в 9–10 часов бодрый, шустрый и сообразительный. Хотя таких немного, всего 15% от всего населения Земли, но они существуют. Это – «жаворонки». И есть еще «голуби», которые могут приспосабливаться к разному расписанию. Кто же из этих типов эффективнее в работе, кому легче строить карьеру и при каких условиях? Давайте разберемся.

Итак, как мы уже упомянули, согласно исследованиям, людей с биоритмами «жаворонков» на Земле 15%, «сов» – почти 25%, остальные – «голуби». Чем одни от других отличаются, наверно, можно особо не рассказывать: наверняка все слышаны. «Жаворонки» рано встают и рано ложатся, бодр и работоспособны в первой половине дня, после обеда им работать сложнее. «Совами» считают тех, кто ложится спать в 11.00 и позднее, а встает в 8.00 и позднее.

Несмотря на очевидное большинство населения с «совиными» биоритмами, наш мир живет так, как удобнее «жаворонкам» – все деловое и рабочее расписание построено им в угоду. Молодежи тоже преподносят, что вставать и начинать работать рано утром – это хорошо, это единственно правильно. Возможно, это идет из тех времен, когда не было электричества и спать ложились как стемнеет, а вставали с петухами. Да и в мифологии разных народов обычно темное время суток ассоциируется с разгулом нечисти и вообще с чем-то плохим.

И вот поэтому у нас из поколения в поколения следует традиция бежать рано утром на работу, и никого не волнует, сова ты или кто еще. Однако с недавних пор забрезжил свет в конце тоннеля: все больше крупных компаний внедряют у себя гибкий график – это когда сотрудник может сам выбирать

время, когда приходит на работу, в зависимости от своих биоритмов, от того, в какое время он более результативно работает. Началось это с немецких компаний. Обычно при предоставлении гибкого графика рабочий день (его начало и время завершения) варьируется примерно с 8.00 до 20.00. Это значит, работники компании могут выбрать такие варианты рабочего дня: с 8.00 до 17.00, с 9.00 до 18.00, с 10.00 до 19.00 и с 11.00 до 20.00. Всем сотрудникам по серьгам, каждому по вкусу.

Рекомендуется учитывать биоритмы работников на предприятиях, где имеет место работа по сменам. Согласно наблюдениям, если во вторую или ночную смены ставить исключительно «сов», выход брака значительно уменьшается.

Также замечена зависимость типа биоритмов от возраста – в преклонном возрасте «жаворонков» намного больше (не зря ведь молодежь негодует в утренний час пик: куда едет вся эта толпа бабулек в восемь утра? А им просто не спится в силу возраста, вот и отправляются они по своим немудрящим делам спозаранку). Среди молодежи больше «сов».

И теперь кадровые работники многих компаний, видя такую ситуацию – что работников-«сов» очень много, – всячески ратуют за расширение границ рабочего времени, преследуя цель «поймать» именно тот момент, когда сотрудник работает максимально

КАРЬЕРА

эффективно и может принести наибольшую пользу своему работодателю. Из этой же оперы (во всяком случае, очень близко) и деление работников на «процедурщиков» и «возможностников». Первые выполняют все инструкции до буквы, очень пунктуальны и старательны – они обеспечивают должный производственный процесс. Это обычно секретари или помощники руководителя. В то время как вторые – «возможностники» – при обеспечении им гибкого либо вообще свободного графика имеют очень высокую профессиональную эффективность. Это, как правило, представители творческих профессий либо же близких к творчеству, сейлзы (продажники) – там тоже важен психологический настрой, кураж, который сродни вдохновению.

Например, в одном из ресторанов нашей столицы шеф-повару предоставили право приходить на работу в 12.00–13.00 и брать два выходных в неделю по своему усмотрению. Остальным работникам ресторана, у кого возникают вопросы, почему ему можно, а нам нельзя, отвечают, что на этом шеф-поваре держится весь ресторан, что он очень талантливый, в своем роде звезда. При этом, когда проходит банкет, этот ценный шеф-повар приходит рано утром и уходит поздно вечером, то есть когда это надо, он присутствует на рабочем месте обязательно.



А сотрудница одной из рекламных газет города Алматы, являясь менеджером по продаже рекламных площадей, причем самым эффективным из всего коллектива (получает премии каждый месяц), приходит в редакцию только в понедельник на планерку и в пятницу на верстку газеты, изредка, по случаю, заходя в течение недели. Руководство предоставляет ей свободный график, стимулируя тем самым ее небывалую эффективность. Эти два работника – шеф-повар и менеджер по рекламе – типичные «возможностники». И такого же успешного работника можно легко сотворить практически

из любой ярко выраженной «совы», дав ей возможность работать в лучшее для нее время суток. А объясняется это тем, что у людей-«сов» больше развито правое полушарие мозга, отвечающее за образное мышление, то есть это люди творческие, поэтому потенциально более талантливые. Бальзак, Моцарт, Менделеев творили по ночам. Конечно, и «жаворонки» могут быть успешными работниками. Из них получаются хорошие математики, инженеры, военные, потому что больше развито левое полушарие мозга, то есть логический склад ума. Например, «жаворонком» был Наполеон Бонапарт. Однако все же чаще «жаворонки» относятся именно к категории «процедурщиков».

Некоторые «совы» решают для себя проблему несовпадения биоритмов, не ожидая милости от работодателя – они выбирают дистанционную работу, или фриланс. Редко когда дистанционная работа требует активности именно в рабочее время – в основном фрилансеры творят, когда им это удобно. Конечно, есть минус: обычно у фрилансера нет пенсионных отчислений. Но теперь, с 2012 года, в казахстанский Трудовой кодекс внесены положения о дистанционной работе, которые позволяют оформить трудовые отношения с фрилансером должным образом.

Глава 23-1. ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА РАБОТНИКОВ, ЗАНЯТЫХ НА ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЕ

Статья 221-1. Дистанционная работа

Дистанционная работа является особой формой осуществления трудового процесса вне места расположения работодателя с применением в процессе работы информационных и коммуникационных технологий.

Статья 221-2. Условия труда работников, занятых на дистанционной работе

1. Работодатель предоставляет работнику средства коммуникаций (средства связи) и несет расходы по их установке и обслуживанию. В случае, когда работник использует собственные средства коммуникаций на постоянной основе, работодателем выплачивается компенсация, размер и порядок выплаты которых устанавливается по соглашению с работником.

По соглашению сторон дистанционному работнику могут возмещаться и иные расходы, связанные с выполнением для работодателя работы (стоимость электроэнергии, воды и т. д.).

2. Способы и периодичность рабочих контактов работника с работодателем определяются в трудовом договоре.

Статья 221-3. Учет рабочего времени и времени отдыха, условия обеспечения безопасности и охраны труда

На работников, занятых на дистанционной работе, распространяются нормы продолжительности рабочего времени и времени отдыха, установленные Трудовым кодексом Республики Казахстан.

Для работников, занятых на дистанционной работе, устанавливается фиксированный учет рабочего времени, особенности контроля за которым определяются в трудовом договоре.

Особенности контроля за соблюдением режима рабочего времени, условия по обеспечению безопасности и охраны труда и соблюдению этих условий для работника определяются в трудовом договоре.



Итак, мы разобрались, что «совы» – это потенциальные самые передовые работники, которые зря теряют поутру время и силы, будучи втиснутыми в производственную систему для «жаворонков». Теперь относительно того, кому же легче сделать карьеру. И опять же оказывается, что «совам». Потому что, согласно исследованиям ученых, «совы» гораздо более устойчивы к стрессам, чем «жаворонки», которые, ко всему прочему, еще и подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. К тому же «жаворонки» не любят брать на себя ответственность, им больше по душе работать в команде и не выделяться. В то время как «совы» отличаются высоким уровнем самостоятельности и любят сами принимать решения.

Конечно, мы не призываем в нашей статье прямо сейчас начать переделывать рабочий распорядок под сотрудников-«сов», но побуждаем хотя бы начать замечать влияние биоритмов на нашу жизнь и карьеру и начинать брать пример с развитых стран, которые уже используют природные часы человека на пользу дела.

И в заключение – несколько извлечений из Трудового кодекса Республики Казахстан по поводу регулирования работы в ночное время – излюбленного времени героев нашей статьи – «сов».

Статья 87. Работа в ночное время

Ночным считается время с 22 часов до 6 часов утра.

Статья 129. Оплата труда в ночное время

Каждый час работы в ночное время оплачивается не ниже чем в полуторном размере, исходя из дневной (часовой) ставки работника.

Статья 183. Особенности режима труда и отдыха для работников, не достигших восемнадцатилетнего возраста

Запрещается привлекать работников, не достигших восемнадцатилетнего возраста, к работе в ночное время.

Статья 187. Особенности режима труда и отдыха для женщин и других лиц с семейными обязанностями

1. Работодатель не вправе привлекать беременных женщин к работе в ночное время.

2. Работодатель не вправе привлекать к работе в ночное время:

1) женщин, имеющих детей в возрасте до семи лет, и других лиц, воспитывающих детей в возрасте до семи лет без матери;

2) работников, осуществляющих уход за больными членами семьи либо воспитывающих детей-инвалидов, если на основании медицинского заключения дети в возрасте до трех лет, дети-инвалиды либо больные члены семьи нуждаются в осуществлении постоянного ухода.

Статья 226. Ограничение работы в ночное время <... > работников-инвалидов

Привлечение к работе в ночное время работников-инвалидов допускается только с их письменного согласия, если такая работа не запрещена им по медицинским показаниям.

Наталья Григорьева,
независимый HR-специалист

А НУ-КА, УБЕРИ СВОЙ ЧЕМОДАНЧИК!

Часть вторая

Сегодня мы продолжим обсуждать мелкие и, казалось бы, незначительные ситуации, которые приводят к конфликтам в коллективе, иногда даже серьезным, если вовремя не купировать проблему.

БЕСПОРЯДОК НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Суть проблемы. Некоторых из нас порядком раздражает находящееся в поле зрения рабочее место коллеги, который не может отнестись к чистюлям: он оставляет на долгое время у себя на столе грязную посуду и вообще о месторасположении вещей и нужных бумаг в его рабочем пространстве можно сказать метким украинским словом «заговайло».

Совет психолога. В каждой организации свои порядки. Часто бывает, что работники устанавливают сменный график дежурства для мытья посуды за всеми сотрудниками. Главное, чтобы это не приходилось делать все время одному и тому же человеку. А насчет того, что кто-то складывает свои вещи вразрез с вашими представлениями о порядке – мы рекомендуем вам не лезть со своим уставом в чужой монастырь. Уважайте чужое личное пространство. Скорее всего, человеку так более удобно хранить свои вещи и он прекрасно ориентируется в этом «альтернативном порядке». Делать то, что ты хочешь, – это не эгоизм. Эгоизм – требовать, чтобы другие делали то, чего хочешь ты.

Как выйти из ситуации. Одна девушка сидела прямо возле обеденного стола, на котором коллеги оставляли посуду после совместного чаепития. Пока кто-то не соизволит помыть, эти грязные кружки мозолили ей глаза. Сама мыть за всех девушка не хотела, поторопливания дежурных стоили нервов. Тогда она решила купить яркий контейнер для посуды и просто стала убирать все кружки в ожидании помывки туда. Так и оказались и волки сыты и овцы целы.

В МИРЕ ЗАПАХОВ



Суть проблемы. Обычно сами мы не ощущаем собственного запаха, а ведь кому-то он может показаться неприятным. Да и хорошие духи мы на себе перестаем «слышать» минут через 10 (это означает, что запах нам подходит) и, следовательно, можем с ними переборщить. А бывает, ваш коллега просто не переносит те ароматы, которые так нравятся вам.

Совет психолога. Если вас раздражает исходящий от человека запах, держите это при себе по мере возможности и не пытайтесь разрешить ситуацию в личном разговоре. Лучше попросите начальство провести с коллегой беседу или переса-

дите вас подальше от пахучего сотрудника. Если же раздражающие духи купила близкая подруга (или ее одежду пометил любимый кот), то поговорите с ней об этом обязательно тет-а-тет.

Как выйти из ситуации. Сотрудница бухгалтерии купила себе по случаю дорогой крем для рук, очень сильно дезодорированный. Наслаждаясь этим запахом, она в течение дня могла нанести крем несколько раз. Но однажды она обнаружила на своем столе напечатанное письмо без подписи, где коллега-аноним сообщал о том, что у него открылась аллергия на сильный аромат ее крема, и просил применять впредь какое-нибудь другое косметическое средство. Женщина выполнила просьбу, причем ни на кого при этом не обиделась за замечание.



ТО ЖАРКО, ТО ХОЛОДНО

Суть проблемы. У каждого из нас свои температурные предпочтения: кому-то нравится, чтобы было теплее, кому-то больше по душе прохлада. В летний период, когда приходит время включать кондиционеры, это особенно актуально. Если сотрудники сидят в офисе за столами, то кому-то может так не повезти, что дующий остальным прохладе агрегат именно этому «счастливчику» дует прямо в шею или в лицо.

Совет психолога. При такой проблеме тоже следует обращаться к начальству, так как именно работодатель должен создать каждому комфортные условия для работы. Пусть руководитель пересадит того, кому холодно, в теплый уголок, а того, кому жарко, поместит поближе к кондиционеру. Если решать этот вопрос только между коллегами, то кто-то обязательно будет в проигрыше.

Как выйти из ситуации. Если вы сами не хотите идти на конфликт из-за того, что кому-то из ваших коллег слишком душно и он устраивает из офиса морозильник, поступите похитрее – обратитесь к более боевой коллеге с сочувственным вопросом: «Вы не заболели случайно? Что-то плохо выглядите и подкашливаете – ведь у нас так холодно от кондиционера...» Наведите бойкую и решительную коллегу на эту мысль и теперь он (или она) будет вести эту кампанию за вас.

МНЕ НРАВИТСЯ, ЧТО Я БОЛЬНА НЕ ВАМИ

Суть проблемы. Не секрет, что во взрослом работоспособном возрасте мы уже вовсе не радуемся неожиданной простуде как поводу лишнего дня поваляться дома. Во-первых, больничный оплачивают полностью далеко не всем, да еще надо оформить

все бумаги в поликлинике, отстояв немаленькую очередь. А потом еще окажется, что у тебя нет флюорографии... Поэтому частенько люди предпочитают переносить ОРВИ на ногах и приходят на работу, распространяя вокруг инфекцию. Как в этом случае вести себя тем, кто хворать тоже совсем не хочет, то есть коллегам «болезного»?

Совет психолога. Не стесняйтесь купить маску и предложить ее больному коллеге. С одной стороны, вы не гоните его за маской самого (а может найтись много отговорок), и отказать ему будет просто невежливо.

Как выйти из ситуации. Если вы все же не решаетесь на открытые замечания, демонстрируйте всем своим видом озабоченность сохранением здоровья. Наденьте маску сами, выложите на блюдечко чеснок, купите апельсины и громко сетуйте на нездоровую атмосферу в общественном транспорте, например. Такие непрозрачные намеки поймет любой дурак. И, надеемся, сделает правильные выводы.

МНЕНИЯ АПТЕЧНЫХ РАБОТНИКОВ

Ксения П., менеджер фармацевтической компании:

Насчет некомфортной температуры из-за кондиционера: это напрягает, конечно. Мне всегда нравилось, чтобы было скорее жарко, чем холодно, но не будешь же сразу ругаться – терпишь до последнего, ищешь компромисс: например, предлагаешь лучше открывать дверь.

Когда от кого-то пахнет, меня вообще не напрягает. Я особо остро не чувствую запахи. Но на моей предыдущей работе был случай, когда пришла новая сотрудница, а от нее очень сильно пахло кошками. Меня это, как всегда, не очень напрягало, а остальные сотрудники начали жаловаться начальнице. Пришлось руководству ее вызвать и предложить как-то устранить этот резкий запах. Сотрудница ответила: «Это возмутительно!» – и уволилась.

Насчет болезненных сотрудников – обычно ограничивалась тем, что предлагала надеть маску. Если не соглашается, тоже не ругаюсь. Пользуюсь оксолиновой мазью и стараюсь держаться подальше.

На беспорядок на столе я тоже не обращаю внимания и уж точно никогда не сделаю замечания. Вообще я особо никогда не конфликтую на работе.

Ляйля С., фармацевт:

Одна беременная сотрудница реагировала на мои духи, я старалась в этот период меньше душиться, входила в ее положение. Другой сотруднице, когда она была беременна, было все время жарко, и она нас «морозила» при помощи кондиционера. Мы, конечно, терпели; я приносила на работу кофту и носки.

Зухра И., провизор:

При столкновении взглядов на комфортную температуру обычно уступаешь тому, кому холодно: мы же все медики.

О нездоровой атмосфере: вот недавно был случай, когда работница соседнего с нашей аптекой отдела пришла поговорить о том о сём, а сама, знаете, болеет уже третий день, самый разгар болезни, когда из каждой поры лезет вирус, – ближе чем за пять метров с ней просто нельзя находиться. Я презрела все правила приличия и сказала ей открыто: даже не заходи сюда, мне не нужна твоя болячка – то есть отреагировала достаточно резко. Это такие ложные понятия: я приду и буду сидеть рядом, у нас ведь хорошие отношения, мол, потерпит. Так эта женщина оскорбилась, потом пожаловалась моей сменщице. И еще заявила: а как же вы работаете с больными? Ну, во-первых, это наша работа и мы защищены хотя бы пластиковой перегородкой. А от тебя, практически моей коллеги, почему я должна «ловить» бактерии? Это человеческая глупость. Оксолинка и маски... Мне уже достаточно лет, и я могу себе позволить высказаться, тем более я знаю, что права. Она думает как? «Я пришла на работу больная, несмотря ни на что, работаю, почти совершаю подвиг». А мне твой такой подвиг совсем не нужен, не жди, что я его оценю.

Да, в аптеке есть система защиты. Почему-то некоторые люди думают, что мне их плохо слышно из-за этих пластиковых полочек. Они присаживаются на лавочку и суют лицо прямо в окошко. Я говорю: не суйтесь, мне вас и так прекрасно слышно. Но это все-таки клиенты, а не коллеги, которых мы не обязаны терпеть. В работе с клиентами мы даже и не думаем о том, что можем заразиться, потому что это наша работа. И это как-то, наверное, стимулирует иммунитет. А клиенты ведь как обычно делают? Каждый приходит в аптеку и сразу начинает громко чихать и кашлять, чтобы показать нам: вот как они болеют.

На духи я не реагирую, а вот на физиологические запахи – да. Бывает, пахнет и от кого-то из коллег; но чаще от клиентов аптеки – например, нездоровые запахи изо рта, запахи чеснока, лука, у пожилых людей своеобразный запах из-за недержания мочи. И все это терпишь. Тут я не имею права сказать, просто контакт стараться сократить. Здесь замечание невозможно и неуместно. Просто потом проветриваешь, открываешь окно.

Вообще, когда работаешь в коллективе, очень многое приходится терпеть, ставить себя на место другого человека. Ведь если ты не можешь понять своего коллегу, значит, тебе трудно будет понять и своего клиента.

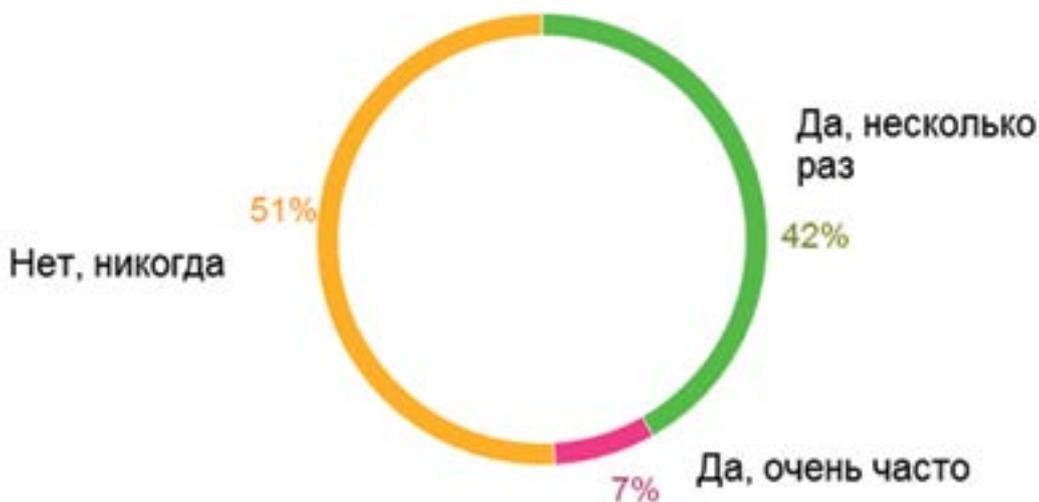
Наталья Григорьева,
независимый HR-специалист

Каждый третий офисный сотрудник ругается с коллегами из-за кондиционера

Опросив 1 600 сотрудников компаний, HeadHunter выяснил, насколько часто в наших офисах происходят ссоры из-за кондиционера и что делают работники, если одни постоянно простужаются, а другие жалуются на жару.

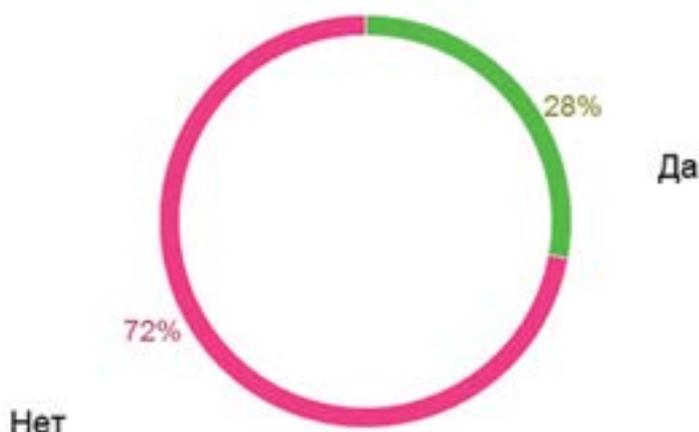
Как оказалось, каждый второй опрошенный (49%), признался, что уже простужался из-за слишком холодной температуры, выставленной коллегами, и даже не раз! 7% респондентов рассказали, что постоянно болеют из-за офисных кондиционеров.

HeadHunter: Вы когда-нибудь простужались из-за кондиционера в офисе?



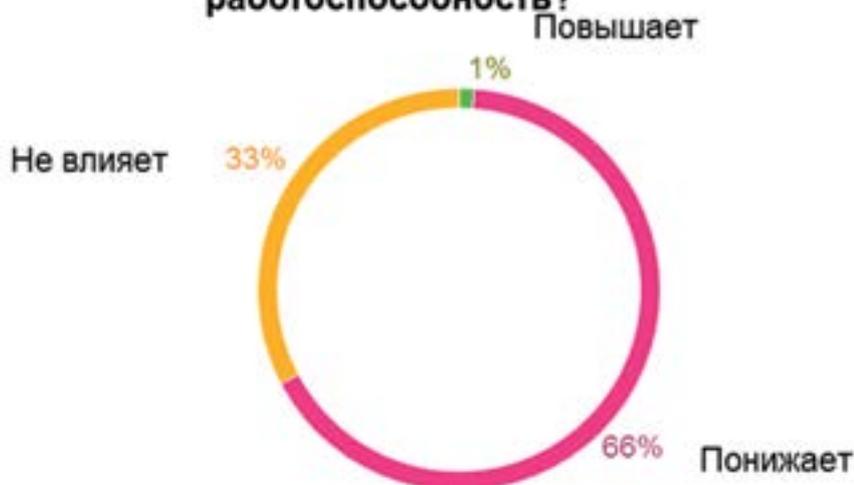
Участники опроса отмечают, что иногда борьба за комфортные «климатические» условия в офисе порождает конфликты, особенно в большом коллективе. 28% респондентов признались, что из-за различных взглядов на температурный режим им уже доводилось ругаться с коллегами.

HeadHunter: Приходилось ли Вам ругаться с коллегами из-за различных взглядов на температурный режим?



Стоит отметить, что наступившая летняя жара не проходит незаметно – две трети (66%) офисных сотрудников признались, что из-за высокой температуры их работоспособность значительно снизилась. Однако при этом каждый третий (33%) заявляет, что температура за окном не влияет на его производительность труда.

HeadHunter: Как жара влияет на Вашу работоспособность?



Эксперты советуют не злоупотреблять молчанием коллег, которые, желая не нарушать комфорт других, жертвуют своим здоровьем. Особенно эта проблема актуальна для трудящихся в open-space. Ведь нездоровый сотрудник не только не сможет полноценно работать, но и окажется причиной заболевания других.

Период исследования: 10–18 июля 2014 г.

Респонденты: 1 600 пользователей порталов группы компаний HeadHunter.

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





Японская сказка

Методы лечения восточной медицины издревле привлекали к себе внимание остального мира. Фармакология и медицина восточных народов базировалась на религиозных взглядах и тайнах самопознания. Если на Западе при болезни пациенту назначали лекарственные препараты, то на Востоке лечение начиналось с познания себя, очищения организма и молитвы.

Япония – самая таинственная и мистическая страна, долгое время развивавшаяся обособленно, не испытывая влияния европейских культур, перенимая лишь знания и опыт китайских мудрецов. Отличительной особенностью японской медицины и фармацевтики была тесная связь с легендами и мифами. В древности медицина Японии была больше похожа на магию. Причиной любого заболевания считались злые духи. Поэтому и лечение начиналось с изгнания зла. И только затем шла терапия из лекарственных растений, животных и минералов. Для остановки кровотечений применялась паутина, в качестве антисептика – хрен васаби, при лихорадке – горячие источники. И древние врачи, и фармацевты были своего рода волшебниками, познавшими тайную природу мира. Тем интереснее пришедшие оттуда лекарственные препараты и фармацевтические компании.

Долгое время фармацевтика Японии развивалась изолированно и опиралась только на внутренний рынок. И лишь несколько веков назад началась японская экспансия на международные рынки. Сегодня японский фармацевтический рынок является вторым по размеру продаж в мире. Но и сейчас основные продажи приходятся преимущественно на внутренний рынок. Экспорт составляет лишь 6% от общего объема производства.

Одна из старейших фармацевтических компаний Японии – Takeda. История компании началась во второй половине XIX века. Это было благополучное время восстановления экономики после двухсот лет длительных и кровопролитных войн. Основатель компании Чобей Такеда IV родился в 1839 году в провинциальном городке. В шесть лет он осиротел и его принял в семью купец, торговавший хлопком. Но вскоре умер и приемный отец. 14-летний Чобей пошел в ученики на фирму, торговавшую

лекарственными травами. Жизнь в ученичестве была невероятно тяжелой. Изнурительная работа с раннего утра до ночи без права на выходной, скудное питание, безденежье – выдержать все это мог не каждый. Но Чобей был упорен в своем стремлении встать на ноги и преуспеть в выбранном деле. Через 10 лет упорной работы и учебы он добился места клерка в фирме. А еще через четыре года его назначили временным управляющим брокерской фармацевтической компании. Чобей преуспел и здесь. Видя его старание, гильдия лекарственных брокеров предложила ему начать собственный бизнес. Но Чобей не смог бросить доверенную ему фирму и продолжил свою работу. И лишь через много лет, уже в 32-летнем возрасте, Чобей, найдя достойного преемника, с чистым сердцем оставил фирму и организовал собственное дело. Это произошло 12 июня 1871 года. Успех пришел мгновенно, с каждым годом увеличивался оборот компании, и через 25 лет он вырос в 55 раз!

До XIX века изолированная от западной культуры и медицины Япония делала ставку на китайскую медицину и торговала исключительно лекарственными растениями. Но в эпоху Мэйдзи, когда правительство стало поощрять проникновение в национальную культуру западных ценностей, в Японию начали поступать товары через порт Йокогамы. Многим не нравилось такое положение вещей: началось ослабление местной экономики. Но Чобей

принял смелое решение развивать свой бизнес по двум направлениям, торгуя традиционными лекарственными травами и привозными препаратами. Чобей понимал, что многовековая обособленность страны заканчивается и нужно приспосабливаться к новым условиям. Своего сына он поощрял в изучении английского и китайского языков, понимая, что в скором времени западная медицина изменит привычное ведение дел.

Сразу же после основания компании Чобей создал в Йокогаме кооперативный союз для оптового приобретения лекарственных препаратов с Запада и начал активно сотрудничать с зарубежными фармацевтическими фирмами. Основными ЛС в то время были хинин, антималярийные и противохолерные препараты. В 1895 году Чобей заключил договора с новыми компаньонами и начал поставлять лекарства напрямую из Германии, США, Испании и Англии. А в 1907 году его компания стала эксклюзивным представителем фирмы Bayer в Японии. Так компания, начавшая свою работу с продажи традиционных японских лекарственных трав, со временем превратилась в поставщика чисто западных препаратов.

Однако Чобей Такеда понимал, что только на продаже иностранных товаров долго не продержится. И он решил заняться производством. В 1895 году Такеда приобрел завод в Осаке и начал выпуск гидрохлорида хинина и субгаллата висмута.



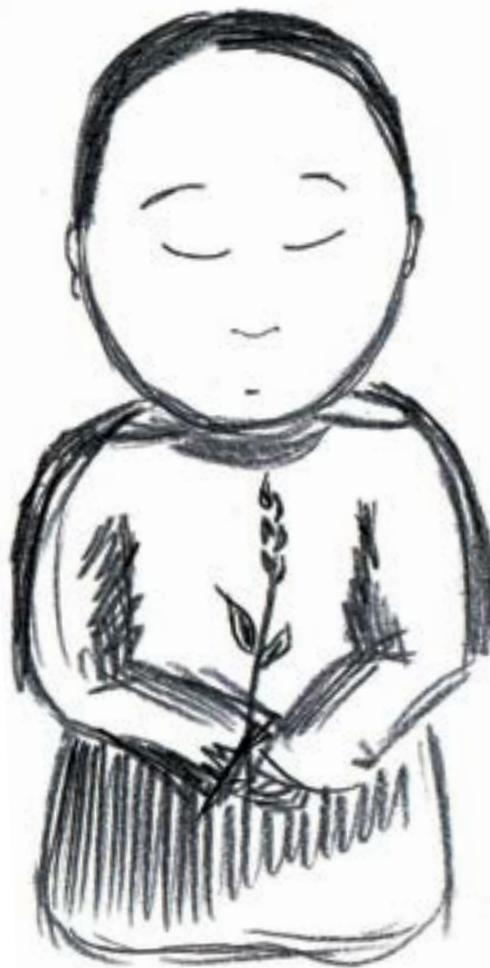
ИСТОРИЯ В ЛИЦАХ

В 1914 году он учреждает научно-исследовательскую лабораторию, в которой разрабатывает собственные продукты. Вскоре на рынок вышли такие ЛС как Calmotin (седативное, анальгетик) и Lodinon (инъекционные формы из D-глюкозы). Насытив внутренний рынок, Такеда начал экспансию на зарубежные фармацевтические рынки, и вскоре его лекарства начали экспортироваться в США, Россию и Китай. В 1925 году Чобей Такеда IV отошел от дел и президентом компании стал его сын Чобей Такеда V. При нем компания изменила название: Takeda Pharmaceutical Industries, Ltd. В 1933 году компания организовала «Киотский травяной сад», в котором были собраны лекарственные растения со всего мира. Он популярен до сих пор. В нем насчитывается более 2882 видов растений, 104 из которых внесены в Красную книгу. В 1944 году компания основала институт ферментации в Осаке. Этот проект был посвящен разведению микроорганизмов, необходимых для научных исследований и в целом микробной науки.

Вторая мировая война нанесла экономике Японии огромный ущерб. В руинах лежали города и предприятия. Острой необходимостью стало налаживание фармацевтической и медицинской отраслей. Компания Takeda получила от правительства лицензию на постройку новой фабрики. Главный завод в Осаке не справлялся с нагрузкой, и потребовалась еще одна мощная фабрика, чтобы удовлетворить нужды медицины в вакцинах. Для места новой фабрики были выбраны руины разбомбленной военно-морской базы в Хикари, префектура Ямагути. Это был пример первого личного использования государственной собственности после войны. Успехи компании начались с разработкой витамина B1 от производной Alinamin, с увеличенными абсорбционными качествами. Были разработаны и другие витамины для обогащения продуктов питания, так необходимых для устранения последствий от недоедания в тяжелые послевоенные годы.

В 1991 году, благодаря экспорту своих препаратов Lurpon Depot и Prevacid, компания получила мировую славу. Эти два препарата приносили прибыль более одного миллиарда от продаж в США и Европе. В разных странах начали создаваться совместные предприятия. В 1998 году в Великобритании был учрежден центр развития Takeda Global Research, в Ирландии построен совместный завод Takeda Ireland Limited.

Еще в начале своей деятельности Чобей Такеда IV разработал философию компании, которую назвали такедаизмом: стремиться к улучшению здоровья людей через продвижение передовых технологий в медицине. А лозунгом компании стали слова: «Справедливость, честность, настойчивость!». Династия Такеда стремилась следовать этой установке. В прошлом веке компания Takeda заняла лидирующую позицию в Японии. Она по-прежнему ориенти-



ровалась на внутреннего потребителя, не забывая при этом и про экспорт. В середине XX века, несмотря на царившие в обществе антиамериканские настроения, компания вышла на важные рынки США. Приоритетным для фирмы оставалось качество, а не количество. Она не превратилась в огромную корпорацию, оставаясь компактной и обособленной.

Но к началу XXI века ситуация изменилась. Мировой финансовый кризис коснулся и Японии, местный рынок начал уменьшаться. Пришло время кардинальных изменений. Обстоятельства вынуждали компанию перейти к глобализации: Takeda лишилась своего главного источника прибыли – патента на препарат от диабета «Актос», приносящий ежегодно до пяти миллиардов прибыли. После стольких лет успешной работы пришла пора сменить и руководство. Так в 2003 году главой компании стала семья Хасэгава. Новый президент компании Ясутике Хасэгава, много лет проработавший в Европе



и США, досконально знает все тонкости западного образа ведения дел. Он нанял иностранных специалистов и японцев, у которых был опыт работы за рубежом. Официальным языком компании стал английский. Под Осакой был построен новый научно-исследовательский центр, который признали самым технологичным и экологичным в мире.

Приоритетными направлениями компании остались онкология, сердечно-сосудистые системы, и добавились разработки для лечения болезни Альцгеймера. Несмотря на утрату лицензии на «Актос», Takeda продолжает исследования над препаратами от диабета. Сейчас ведутся перспективные разработки по созданию лекарства от диабета второго типа. Ученые Takeda обнаружили фактор, воздействуя на который можно контролировать уровень сахара в крови без резкого его снижения, характерного для некоторых устаревших лекарств и опасного побочными эффектами для пациентов. Еще одна важная разработка ведется в партнерстве с малой

инновационной компанией Zinfandel: создается новый тест, который позволит выявлять предрасположенность к болезни Альцгеймера.

Принятое решение о глобализации продолжает действовать. В 2008 году Takeda приобрела японское отделение крупнейшей биотехнологической компании Amgen, которая занимается исследованиями в сфере онкологии. Затем последовали покупки таких компаний как Millennium, IDM, Intellikine. Давно ушли в прошлое времена, когда исследования проводились в одной лаборатории завода в Осаке. Сегодня Takeda сотрудничает с многочисленными научно-исследовательскими лабораториями по всему миру. Успех компании продолжает набирать обороты и, возможно, в скором времени станет столь ошеломляющим, о чем не мог и мечтать провинциальный японский мальчик Чобей.

Марина Азанова



Аптеки Грузии: вопросы и ответы

Грузия – небольшая страна с богатой и насыщенной событиями историей, уходящей вглубь веков. Самые первые государственные образования были созданы на территории нынешней Грузии в XII–VIII веках до нашей эры. Какое-то время Грузия находилась в составе Великой Армении, затем стала частью Римской империи, потом более ста лет платила дань туркам-сельджукам, в XVII веке присягнула на верность русскому царю... Но всегда сохраняла свою самобытность и яркий национальный колорит, который характерен для всех сфер общественной и культурной жизни этого государства на постсоветском пространстве. Свой особенный почерк имеет здесь и аптечный бизнес.

НАЙТИ АПТЕКУ? ЛЕГКО!

Найти аптеку в населенных пунктах Грузии довольно легко, несмотря на то, что вывески написаны на государственном языке причудливыми и очень красивыми округлыми буквами. Дело в том, что, во-первых, аптек в грузинских городах достаточно много и расположены они на довольно близком расстоянии друг от друга, во-вторых, надпись на вывеске дублируется всем знакомой латиницей, и, наконец, в-третьих, у здания аптеки вы обязательно увидите традиционный символ – зеленый крест или изображение белого голубя с оливковой ветвью в клюве на фоне красного сердца. Последнее – собственная эмблема крупной аптечной сети Aversi. По-грузински слово аптека звучит вполне знакомо и понятно для русскоговорящего туриста: аптиаки. В среднем в Грузии на 1,5 тыс. человек приходится одна аптека; даже в самых отдаленных горных селениях есть как минимум аптечный киоск.

ОТКРЫТЬ? НЕТ ПРОБЛЕМ!

Открыть аптеку в Грузии довольно легко: достаточно отправить в Министерство здравоохранения информацию о том, что вы открываете новую аптеку, и начать работать. Лицензия на ведение аптечного бизнеса выдается однажды и на всю жизнь, то есть продлевать или обновлять ее уже не понадобится.

В последние годы фармотрасль Грузии развивается высокими темпами. Это связано с уже упомянутым выше упрощением процедуры регистрации, а также с отменой НДС и таможенных пошлин на лекарственные средства. Впрочем, на БАДы, косметику и изделия медицинского назначения НДС составляет 18%. Кроме того, с 2011 года в Грузии разрешен так называемый параллельный импорт, позволивший снизить стоимость импортных лекарств почти на 30%. То есть по закону в страну можно ввозить уже зарегистрированные в Грузии лекарственные препараты из любой страны и в любой упаковке, без сопроводительных документов и даже без согласия производителя. На импорт лицензия не нужна.

ЦЕНЫ? КУСАЮТСЯ!

Однако, несмотря на такие нововведения, цены на ЛС в Грузии остаются по-прежнему самыми высокими в регионе, что не может не вызывать недовольства потребителей. Дело в том, что государство не регулирует цены на лекарства и монополии могут устанавливать в этом сегменте отрасли свои правила. В феврале текущего года в 12 городах Грузии прошла акция под названием «Дай пощечину аптечным монополиям», организаторы которой заявили, что только таким образом можно добиться снижения цен на медикаменты, которые в пять раз выше, чем, например, в Армении и Азербайджане.

Действительно, фармацевтический рынок Грузии в настоящее время монополизирован несколькими компаниями, т.е. 85% рынка занимают три основных дистрибьютора фармпрепаратов, которым принадлежат крупнейшие аптечные сети. Это приводит к неконтролируемому росту цен на лекарства, и сейчас торговая наценка на аптечный ассортимент в Грузии в три раза выше, чем в Чехии, и в два раза выше, чем в Италии, что сводит на нет все преимущества параллельного импорта.

СВОЕ НЕ УСТРАИВАЕТ? ДАЕШЬ КОНКУРЕНЦИЮ!

Впрочем, в Грузии хорошо развита собственная фармацевтическая промышленность, поскольку территория этой страны представляет богатую сырьевую базу для развития этой отрасли. Но беда в том, что качество местной фармпродукции оставляет желать лучшего. В связи с этим правительство всерьез решило заняться контролем качества выпускаемых медикаментов. Однако вскоре у местных производителей появятся серьезные конкуренты. Дело в том, что известные зарубежные фармацевтические компании планируют начать бизнес в Грузии. Министерство здравоохранения практически завершило переговоры с компаниями из Германии, Великобритании, Венгрии, Израиля и других стран. Как заявил министр здравоохранения Грузии, в 2015 году завершится внедрение системы контроля над качеством медикаментов, и после этого появится возможность открыть рынок для иностранных фармацевтических компаний.

Местные производители по-разному относятся к возможному появлению на рынке иностранных инвесторов: одни приветствуют это, другие выступают против. Например, руководитель аптечной сети «ПСР» не видит необходимости в появлении новой компании, так как, по его словам, ныне действующие игроки полностью удовлетворяют потребности рынка. А вот фармацевтические компании «Аверси» и «Джи-Пи-Си» не против появления на рынке новых игроков, справедливо считая, что конкуренция будет полезна для развития отрасли. Кстати, 90% всей фармпродукции Грузии выпускаются именно компаниями PSP и Aversi, а всего на грузинском фармрынке действует 70 производителей.

КЛИЕНТ ДОВОЛЕН? СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ!

Разумеется, в конечном итоге все реформы фармацевтической отрасли касаются не только и не столько производителей, сколько потребителей, то есть простых граждан страны. И здесь мы с удовольствием хотим отметить несколько национальных особенностей грузинской аптеки со знаком плюс. В частности, это введение так называемого «проекта больших упаковок». То есть таблетированные лекарственные средства в грузинских аптеках можно покупать поштучно – ровно столько, сколько нужно для лечения, что, согласитесь, очень удобно для

покупателей. Отпускать таким образом лекарства может фармацевт с высшим образованием – ему разрешается разбирать в момент продажи препаратов оригинальные промышленные упаковки, чтобы продать клиенту нужное количество таблеток. Повторная упаковка и маркировка препарата производится с соблюдением необходимых мер предосторожности, а для индивидуального отсчета антибиотиков применяются специальные мануальные или автоматические устройства.

Во многих крупных аптечных сетях Грузии регулярно устраивают дни распродаж

В Грузии особое отношение к пожилым людям, и это видно в аптеках в том числе. Если в аптеку зашел пожилой человек, его обязательно обслужат без очереди, и никто не станет возмущаться, а все будут терпеливо ждать, пока аптекарь подробно объяснит почтенному, как правильно принимать лекарство, и ответит на все его вопросы. Таков уж национальный менталитет, и это здорово, этому нам следует поучиться у темпераментных грузин.

Еще следует отметить, что во многих крупных аптечных сетях Грузии регулярно устраивают дни распродаж, когда лекарства продаются со скидкой от 7 до 20%, а в небольших частных аптеках принято делать детям подарки.

Что касается ассортимента, то на витрине грузинской аптеки вы увидите все те же привычные товары, что и в любой другой аптеке. Кроме непосредственно медикаментов, здесь продается косметика, средства гигиены, БАДы, жевательные резинки и т.п. Также в грузинской аптеке широко представлены минеральные воды известных марок «Боржоми», «Ликани», «Набеглави», хотя цены чуть выше, чем в обычном магазине. Но вот что действительно отличает грузинскую аптеку от наших, так это продажа календарей и постеров с изображениями ликов святых. Это объясняется тем, что в Грузии много верующих людей, которые полагаются не только на врачей и таблетки, но и, конечно, на силу молитвы.

Несмотря на то, что молодые сотрудники грузинских аптек в большинстве своем не говорят по-русски, все равно вас обслужат здесь по высшему разряду: все объяснят, расскажут, посоветуют, в иных случаях могут оказать квалифицированную медицинскую помощь и при необходимости даже вызовут такси. Во всяком случае, об этом говорят отзывы туристов, побывавших в этой красивой и гостеприимной стране.

Подготовила Полина Шаповалова

Сутай Конжа,
начальник отдела маркетинга
и продаж
АО «Нобел»

В детстве он мечтал стать знаменитым футболистом, потом его стала манить журналистика, но судьбе было угодно сделать неожиданный поворот – и он оказался в фармбизнесе. Сегодня г-н Сутай Конжа возглавляет маркетинговый отдел АО «Нобел АФФ Казахстан». И наш герой вполне доволен судьбой, ведь эта должность дает ему возможность реализовать и талант журналиста, и организаторские способности, и умение работать в команде, и несомненные лидерские качества. А как же футбол, спросите вы. А футбол стал любимым увлечением. Так что все на своих местах: и работа, и хобби, и семья. Впрочем, пусть лучше наш гость сам расскажет обо всем.

Наш девиз – *быть открытыми для всех*

– Господин Сутай Конжа, расскажите немного о себе, о своем выборе жизненного пути, кто или что на него повлияло?

– Родился я 2 августа 1978 года в Турции, в прекрасном городе Стамбуле, в небольшой, но очень дружной семье журналиста и домохозяйки.

С детства играл в футбол. Сначала во дворе с друзьями, затем в школьной секции. Этот вид спорта настолько сильно увлек меня, что в итоге я попал в основной состав молодежной сборной Турции по футболу. Во время моего пребывания в сборной мы триумфально выигрывали один чемпионат за другим. Но однажды во время тренировки я, к сожалению, получил травму ноги, и на профессиональной карьере футболиста пришлось поставить крест. В школе учился прилежно и уже тогда обнаружил в себе страсть к гуманитарным наукам. Регулярно был участником разнообразных музыкальных конкурсов и олимпиад. Был в составе школьной редколлегии. Уже в то время стал задумываться о своем призвании и принял решение связать свою жизнь с журналистикой, как и мой отец. Я всегда хотел быть похожим на него. 1993 год для меня ознаменовался окончанием школы с отличием и поступлением на факультет журналистики Эгейского университета. В студенческую пору я начал пробовать свои силы, создавая заметки для университетской газеты и местных региональных масс-медиа.

– Какой вы прошли, прежде чем возглавить маркетинговый отдел АО «Нобел»? Легко ли вы приняли решение приехать работать в Казахстан?

– После окончания университета я работал журналистом в местной газете. К сожалению, условия работы не соответствовали моим ожиданиям, и однажды мой друг сообщил мне, что крупнейшая фармацевтическая компания Турции «Нобел Иляч» объявила конкурс на вакансию медицинского представителя в нашем регионе.

Хочу отметить, что работа медицинским представителем в Турции является очень престижной и при должном усердии перед тобой открываются огромные перспективы.

Три месяца сложного тренинга с еженедельным тестированием закончились успешной сдачей экзамена и приглашением пополнить дружную команду коллектива «Нобел Иляч».

Работа медицинского представителя оказалась очень интересной. Через четыре года мне предложили должность регионального менеджера всей Северной Турции, где я успешно проработал два года. Затем, в течение двух последующих лет,



я возглавлял в качестве регионального менеджера команду медицинских представителей в Западной Турции. И через два года мне предложили повышение на должность филдфорс-менеджера в Казахстане. Я принял положительное решение, даже не раздумывая, по двум причинам. Первая – возможность приобретения опыта работы за границей, вторая – репутация АО «Нобел АФФ Казахстан». Ведь не секрет, что АО «Нобел АФФ Казахстан» – самая перспективная и результативная организация среди всех подразделений «Нобел» за рубежом.

Коллектив принял меня хорошо, мы сразу сработались, и по прошествии двух лет я стал начальником отдела маркетинга и продаж.

– Чем вас удивил Казахстан, что вам понравилось, что не понравилось, к чему вы не могли привыкнуть первое время?

– Казахстан – это прекрасная и великая страна. У наших народов много общего. Здесь особенно остро понимаешь, что мы дети тюркского народа и события древней истории объединяют нас нерушимыми узами. Казахстан во всем своем прекрасном многообразии оказался мне очень близким по духу. Здесь так же, как и у нас, почитают старших, ревностно относятся к обычаям, а гостеприимство возведено в ранг культа. Так что я могу с уверенностью заявить, что Казахстан – это страна с очень отзывчивым, воспитанным и порядочным контингентом населения.

– Что для вас является главным в работе? Что необходимо, на ваш взгляд, для достижения успеха?



– Главным в работе с командой считаю сплоченность. Эдакое ощущение крепкого плеча. Мы как футбольная команда, и наша цель – победа! Маркетинг – это сердце компании, и от него зависит очень многое. Не менее важный фактор – это люди, которые нуждаются в помощи, в качественных препаратах. И во имя этой великой цели мы функционируем на полную мощь. Наши медицинские представители активно и грамотно взаимодействуют с врачами и провизорами. Команда сильнейших в республике менеджеров по продукции регулярно на презентациях грамотно доносит до медицинских работников информацию о преимуществах наших препаратов и консультирует по всем вопросам, возникающим у потребителей. Наш девиз – быть открытыми для всех.

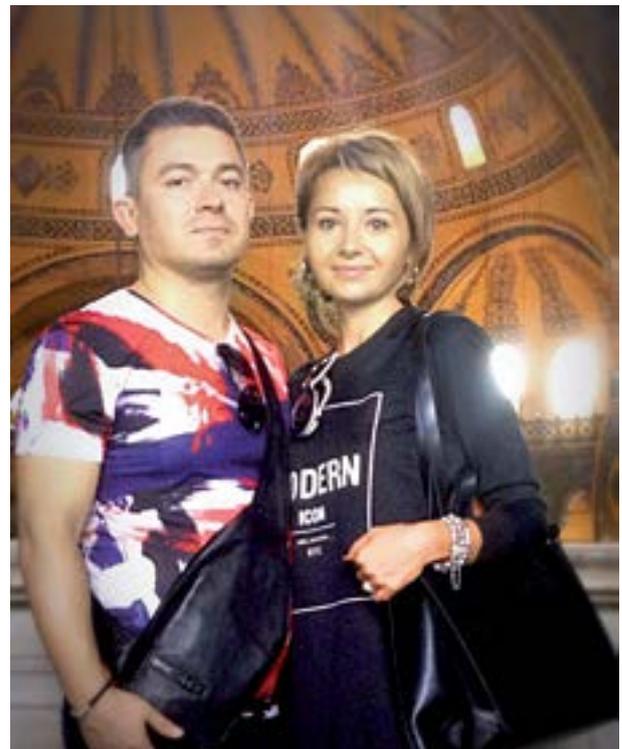
– **Расскажите о коллективе, который вы возглавляете, а также о планах и перспективах вашей компании.**



– Меня окружают хорошие люди, настоящие профессионалы, и я высоко ценю их поддержку. Мы часто проводим время в неформальной обстановке: отмечаем дни рождения, праздники, ездим на пикники. Это дает нам дополнительную возможность узнать друг друга ближе и укрепить командный дух. Для меня эти люди – вторая семья.

Наша задача – вместе достичь поставленной цели. Помимо хорошего отношения важна и правильная мотивация. Ежегодно всей нашей большой командой в количестве 150 человек мы ездим в Турцию на тренинги, где сотрудники совершенствуют свои знания, совмещая это с приятным отдыхом в курортных местах. Последний день тренингов завершается торжественным ужином, где проходят церемонии награждения памятными призами и подарками лучших сотрудников по итогам прошедшего года.

– **Господин Сутай Конжа, расскажите нашим читателям немного о себе, о своей семье.**



– Мои родители пенсионеры. Нас в семье двое, мой старший брат – инженер. Они живут в Стамбуле. Мою жену зовут Юлия. Однажды я прилетел в Стамбул и был приглашен в гости к моему другу. Там меня познакомили с очаровательной белокурой девушкой из Украины. Это была любовь с первого взгляда. В 2009 году мы сыграли свадьбу. Юля занимается дизайном одежды и украшений, она посещает всевозможные выставки и недели моды. Сейчас она хочет воплотить давнюю мечту – выпустить свою коллекцию, и я, безусловно, поддерживаю ее в этом деле.



Вместе с женой мы катаемся зимой на лыжах, а летом устраиваем походы в горы. Когда выпадает очередной отпуск, летим в Турцию к родителям, так как мамину стряпню ничто не заменит.

– **Расскажите о своих увлечениях, есть ли у вас хобби?**

– Мое хобби – это футбол, иногда мы устраиваем товарищеские матчи с другими фармкомпаниями.

– **О некоторых людях говорят: он – трудоголик, не умеет отдыхать, не может ни на минуту расслабиться. Вы относите себя к такой категории людей?**

– Работа работой, но жизнь нам дается один раз, и я посвящаю все свободное время своей семье. После работы мы с супругой часто ходим в кино, гуляем в парке, вместе занимаемся спортом, в основном плаваем. А так же ходим в зоопарк. На мой взгляд, частое посещение таких мест дает большой заряд положительной энергии и нивелирует проявление отрицательных эмоций.



– **Какой вид отдыха вы предпочитаете: активный, экстремальный или спокойный, размеренный?**

– Я люблю спокойный отдых. Но работы очень много, поэтому не часто удается как следует отдохнуть.

– **Какой продолжительности должен быть отпуск, чтобы вы почувствовали себя вполне отдохнувшим и полным сил?**

– Две недельки с семьей на берегу Эгейского моря – это лучший отпуск для меня. После такого отдыха я полон энергии и готов к новым свершениям.

– **Любите ли вы путешествовать?**

– Путешествовать, я думаю, любит каждый человек. Ведь путешествие – это возможность узнать много нового, завести новых знакомых, пополнить копилку эмоций. Лично мне путешествие дает возможность ощутить полноту жизни.



– **Как вы проводили свои летние каникулы, когда были школьником? Можете ли вы припомнить свое самое лучшее лето в жизни, которое больше всего запомнилось?**

– Летние каникулы мы обычно проводили на море. Самый запомнившийся случай был при совместной рыбалке с отцом. Это была утренняя рыбалка. Я очень гордился тем, что составляю компанию в этом интересном занятии отцу. Ощущение того, что я стал взрослым, не покидало меня. И в тот день я поймал двухкилограммового сибаса. Радости моей не было предела. Папа, как полагается, оповестил всех своих друзей о моем успехе. Тогда все знакомые пришли поздравить меня, а заодно и поглазеть на это чудо. В тот день я впервые побывал в роли триумфатора.

– **Завершая наше интервью, что бы вы хотели пожелать нашим читателям?**

– Я хочу от всей души пожелать вашим читателям огромного счастья, крепкого здоровья, семейного благополучия, удачи! Пусть в ваших домах и ваших сердцах воцарятся мир и любовь!

Вопросы задавала Дана Бердыгулова



Ирода Ишанова,
старший менеджер отдела закупа,
ТОО Bella-Dona

Солнце, море, горы и прекрасное настроение. Яркие краски, активная жизнь. Вот за что я люблю лето!

В это время года я люблю горные путешествия: могу осуществить свою мечту и покорить новые вершины. Отдых в горах – это чистый воздух, умеренные физические нагрузки и замечательные горные пейзажи. Такой вид отдыха формирует физическую выносливость, укрепляет мышцы, сжигает лишние килограммы и помогает полностью «перезагрузиться».

Мое самое лучшее лето – это поездка в Санкт-Петербург. Белые ночи, путешествие по водным каналам северной столицы России, Мариинский театр, балет «Лебединое озеро». Просто очарована этим театром и этим городом!



Ваида Таштемирова,
заведующая сетью аптек,
компания ПК «Билал»

Лето – это пора отпусков, школьные каникулы, море, солнце, цветы. Одним словом, свобода, отдых и общение.

Самое прекрасное – это краски. Лето полно красками, а цвета поднимают настроение, и хочется жить.

Экстрим не для меня. Активный отдых, к сожалению, позволить себе не могу, ведь такой образ жизни требует времени и сил. Для меня предпочтительней спокойный, размеренный вид отдыха – набраться сил, расслабиться, побыть с семьей.

Из-за плотного графика работы нам редко удается отдохнуть всей семьей. Такой шанс нам выпал лишь однажды: неделю на море и один день в горах. Это было незабываемо! Ночь у костра, ужин из пластиковых тарелок. Пеший подъем на гору Олимпус, к вечно горящим камням. Мы устали, но это стоило того. Дети были в восторге!

Представляем вам, уважаемые читатели, еще одного героя нашей рубрики – Галымжана Калжановича Махатова, директора ТОО «Фирма Аделина». Его судьба – наглядный пример того, как важно не растеряться в переломные моменты, происходящие в жизни вне зависимости от нас самих. Китайцы говорят: кризис – это возможность. Наш герой доказал правильность этого утверждения: когда в 90-е годы произошел развал СССР, он сумел сориентироваться в обстановке, «перестроился» и обрел себя в новой профессии, которой остался верен до сих пор и более того – достиг в ней серьезных вершин. И все это время рядом с ним находились близкие и родные люди, которые поддерживали, верили в него и ради которых он готов покорять новые вершины.

Сидеть на месте ~ это не мое

– Галымжан Калжанович, расскажите немного о себе, о своем выборе жизненного пути. Вы уже в детстве знали, что хотите стать фармацевтом? Какой путь вы прошли, прежде чем возглавить компанию?

– Начну с того, что я родился 4 марта 1963 года в селе Шаульдер Отрарского района Южно-Казахстанской области, в семье педагогов. Родители имели высшее образование, работали в школе – директором, завучем. Я решил связать свою карьеру с сельским хозяйством, это была перспективная в то время отрасль. После окончания школы поступил в Казахский сельскохозяйственный институт по специальности «ученый-агроном». В 1987 году вернулся в Отрарский район ЮКО. Работая агрономом, в 90-е годы вступил в КПСС: была перспектива для вышестоящих должностей и постов по линии партии.

К сожалению, в стране начался кризис. Произошел распад государства, и сельское хозяйство отдали в частные руки. Я тогда взял 20 гектаров земли, открыл крестьянское хозяйство. Поставив хозяйство на ноги, начал искать дополнительные варианты дохода. Позже мне предложили работу в городе Шымкенте, в аптеке ТОО «Фирма Аделина».

Окончив заочное отделение Южно-Казахстанской государственной медицинской академии по специальности «фармация», по сегодняшний день являюсь руководителем ТОО «Фирма Аделина». Чтобы сохранить достоинство и добиться результатов, надо быть профессионалом своего дела, быть компетентным при обсуждении глобальных вопросов, уметь отстаивать свою точку зрения и одновременно уметь признавать свои ошибки, считаться с мнениями специалистов. Думаю, именно эти качества помогли мне в карьере.

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

– Одним из важнейших условий нормальной работы любой розничной и оптовой точки является сочетание цены и сервиса. Я назову три важнейшие, на мой взгляд, вещи, определяющие успех дела. Во-первых, правильный подбор персонала. Это половина успеха. Работник должен знать ассортимент аптеки и уметь свободно в нем ориентироваться. Он обязательно должен иметь специальное образо-

вание, а опыт и навыки приходят во время работы.

Во-вторых, ассортимент аптеки. Он должен быть непременно качественным. На сегодняшний день в наших аптеках имеются как новейшие зарубежные разработки, так и старые отечественные препараты. Также ТОО «Фирма Аделина» является официальным представителем нескольких заводов КНР и России в Республике Казахстан. Наряду с лекарственными препаратами можно реализовывать парафармацевтическую продукцию: это средства по уходу за кожей, травяные чаи, соки, минеральная вода, детское питание, подгузники и так далее.

В-третьих, очень важна приятная атмосфера. В аптеке всегда должно быть чисто, начиная с хорошо вымытых стен и полов; сотрудники, вплоть до уборщицы, должны быть опрятно одеты, персонал должен быть вежлив и компетентен. Все эти мелочи необходимо учитывать, ведь, когда создана атмосфера чистоты, комфорта и доброжелательности, любому человеку захочется прийти именно к нам.

– Расскажите о коллективе, который вы возглавляете, а также о планах и перспективах компании.

– В бизнесе необходимо построить правильную кадровую политику. Чтобы люди были заинтересованы в работе именно у нас, надо дать им возможность карьерного роста. Я стараюсь создать хорошую атмосферу в коллективе, чтобы человеку было приятно приходить на работу, ведь здесь он проводит большую часть своего времени. Нельзя добиться хороших продаж, не имея сплоченного коллектива. По большому счету, все, начиная с уборщицы и кончая директором, должны работать на одну цель.

ТОО «Фирма Аделина» существует на рынке 20 лет, наши аптеки являются одними из лучших в Шымкенте. Для нас это большое достижение. Но тем не менее у нас очень много планов на будущее. На данный момент компания работает над перспективой расширения розничной сети, регистрацией нескольких препаратов производства КНР, которые имеют международный стандарт качества и могут конкурировать на рынке РК. В нашей стране появились перспективные проекты с поддержкой государственных организаций, и мы также планируем принять участие в этих программах.



Галымжан Махатов,
директор
ТОО «Фирма Аделина»

ГЕРОЙ НОМЕРА

– **Галымжан Калжанович, расскажите нашим читателям немного о своей семье, детях, внуках.**

– Моя семья, родственники играют большую роль в моей жизни. Мы с супругой Райхан живем в городе Шымкенте, и семья – моя самая большая радость. Главой нашей семьи является мой отец, которому сейчас 88 лет.

Воспитание детей – дело трудное, и улучшение условий, в которых оно проходит, – одна из священных обязанностей каждого человека, ибо нет ничего более важного. Моя супруга подарила мне четверых детей: двух мальчиков и двух девочек.

Старшая дочь, Луиза, получила высшее образование в Международной академии бизнеса, окончила магистратуру, сейчас работает в АО «Народный банк Казахстана» по кредитованию юридических лиц.

Средняя дочь, Балжан, является магистрантом, сейчас продолжает учиться на докторантуре, проводит лабораторные исследования в лучших вузах Испании, Чехии, Словакии для своей докторской диссертации по теме «Разработка технологий стандартизации лекарственных средств».

Старший сын, Айбек, в 2014 году окончил университет в Алматы, поступил в КазНУ на получение

степени магистранта. Работает юристом, является квалифицированным специалистом своего дела. Он женат, и вместе со снохой Надией они подарили мне прекрасную внучку Амину.

Мой самый младший – Ермек – студент международной Академии бизнеса. В этом году он заканчивает университет и строит планы на будущее.

– **Расскажите о своих увлечениях, есть ли у вас хобби?**

– В свободное время я играю в футбол с друзьями, так же, как и все члены моей семьи, увлекаюсь игрой в шахматы.

– **Тема нашего номера посвящена лету и всему, что с ним связано. Хотелось бы узнать, согласны вы с утверждением «Лето – это маленькая жизнь»?**

– Безусловно, каждое лето имеет свою историю, так как приносит с собой новые события, новые знакомства и новые впечатления и, конечно же, оставляет после себя особые воспоминания. Человек никогда не возвращается из путешествия таким, каким он был раньше, так как приобретает определенный опыт, получает массу новых впечатлений. Поэтому что же это, как не маленькая жизнь?!





– О некоторых людях говорят: он – трудоголик, не умеет отдыхать, не может ни на минуту расслабиться. Вы относитесь к такой категории людей?

– Сложно судить о себе, но сидеть на месте – это не мое, даже в свободное от работы время я всегда стараюсь сделать что-то дома.

– Какой вид отдыха вы предпочитаете: активный, экстремальный или спокойный, размеренный?

– По мере взросления экстремальный отдых уходит на второй план, и, конечно же, сейчас я предпочитаю спокойный отдых с семьей где-нибудь на берегу моря.

– Какой по продолжительности должен быть отпуск, чтобы вы почувствовали себя вполне отдохнувшими и полным сил?

– Как говорится, важно не количество, а качество. Порой достаточно провести выходные в спокойной обстановке, и ты уже чувствуешь себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

– Любите ли вы путешествовать? Путешествуете только с супругой или всей семьей? Где вы любите отдыхать?

– Раньше путешествовали с супругой, любовались видами разных городов. Когда дети были маленькими, выезжали все вместе в соседние страны. Теперь дети выросли и путешествуют отдельно, а мы с супругой предпочитаем проводить свобод-

ное время дома, воспитывая нашу любимую внучку Амину.

– Как вы проводили свои летние каникулы, когда были школьником?

– Летние каникулы в наше время проводили в селе, ходили купаться на речку. Иногда родители доставали путевки в пионерские лагеря.

– Можете ли вы припомнить свое самое лучшее лето в жизни, которое больше всего запомнилось? Как вы его проводили, что тогда делали, почему оно стало таким особенным в ваших воспоминаниях?

– Как я до этого отметил, каждое лето хорошо по-своему. Каждое лето мы стараемся где-то отдыхать, поэтому не могу сказать, что год назад было лучше или хуже. Но особенно запомнилось прошлогоднее лето. Не зря говорят, что детей воспитывают, а внуков – балуют. С появлением моей внучки Амины это лето стало лучше других, так как я провёл его с ней, с удовольствием наблюдая за каждым ее шагом. Это большое счастье, поверьте!

– Что вы хотели бы пожелать нашим читателям?

– В преддверии лета хотел бы пожелать всем читателям массу новых впечатлений и ярких эмоций от наступающего сезона. И, поскольку я фармацевт, желаю быть всегда здоровыми.

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

20 вещей, которые стоит сделать На летних каникулах

В июле в каникулы все больше влюбляешься. Масса свободного времени и энергии, которые могут быть потрачены с большей или меньшей пользой. Новые интересы и знакомства, возможность заниматься вволю тем, что хотелось делать весь год. Однако если у ребенка нет интересной альтернативы, то все, чем он захочет заниматься, – это высыпаться и играть в компьютерные игры. Но не надо впадать в панику и предъявлять претензии любимому чаду, а самое время задаться вопросом: как отвлечь ребенка от телевизора и компьютера, чем наполнить отдых и как сделать лето ребенка незабываемым по впечатлениям?

Неважно, поехал ли ребенок на море, в детский лагерь или остался в городе – лето может быть интересным и дома, если подойти с душой. Некоторые родители сетуют, что их чадо не оторвать от компьютера, а на вопрос, какая у ребенка есть альтернатива, следует ряд еще больших жалоб и обобщений о том, что «просто сейчас такие дети – он же ничего не хочет, кроме фастфуда и компьютера». Захотят, если приложить усилия, не опускать руки и предложить альтернативу, которая была бы вам обоим интересна. Всегда можно хотя бы попытаться организовать режим дня, а компьютерных игр не лишать совсем, но сделать их «десертом» или наградой за выполненный план.

Даже если от вашего лета остался месяц или два – не беда! Вы можете составить с ребенком совместный список дел на лето. Важно, чтобы вписываемые в него альтернативы нравились ребенку, а не только вам, и были с большим или меньшим усилием выполнимы.

Задайте ребенку следующие вопросы и позвольте ему тоже проинтервьюировать вас.

1. Чему хочешь научиться?
2. Где хочешь побывать?
3. Какие острые ощущения испытать?
4. С кем охота встретиться?
5. Что весь год очень хотелось, но не было сделано, а сейчас уже не хочется?

Если кажется, что разговор не сразу клеится, поговорите о прошлом лете. Расспросите друг друга: «Что тебе больше всего понравилось в прошлом году? Какой день запомнился больше всех? А какой был самым неприятным? Что из того, что делали тогда, хотелось бы повторить?»

После составления списка, тут же, на волне позитива, большие дела разбейте на маленькие и, не откладывая в долгий ящик, приступайте к исполнению летних «мечт». Аппетит придет во время еды.

Возможно, именно идеи о том, как хотели бы провести лето лично вы, обогатят и «аппарат желаний» вашего ребенка. И уж вместе вы что-нибудь придумаете!

А мы предлагаем вам свой список 20 вещей, которые обязательно стоит предложить ребенку летом ради свежих, радостных, а главное, настоящих впечатлений. За каждое из достижений можно выдавать заранее приготовленную медаль, создавая дополнительный интерес и азарт достижений.

1. Нарисовать свое настроение. Краски, фломастеры, карандаши – все идет в ход, когда на листе бумаги (желательно большом) мы изображаем свое настроение. Все чувства и даже мысли, которые придут в момент рисования, можно озвучивать или оставлять при себе. Попробуйте сами и поделитесь рисовальным настроением со своим ребенком.

2. Приготовить новое блюдо. Летом так много сочных фруктов, из которых готовить несложные десерты – сплошное удовольствие. А уж показать ребенку, как приготовить вкусный и полезный салат – настоящий подарок на будущее, когда он подрастет и сам увлечется здоровым питанием. 15 минут на поиск рецепта в интернете и пара незабываемых часов совместной готовки украсят любой летний день.

3. Провести ночь на природе. Какое лето без походов или дачи! Палатка, теплый спальный мешок, истории у костра и яркая звездная ночь, какую обычно не видно в городе, – с большой вероятностью именно этот день станет самым запоминающимся событием лета.

4. Сделать перестановку дома. Немногие дети любят уборку, однако, если мы не убираемся, а делаем глобальную перестановку – это же совсем другое дело! Глобально переставляем всю пыль в доме – точнее, выставляем ее за пределы дома. Мебели тоже касается – планируем вместе: поместится ли кресло между телевизором и диваном или найдем ему более подходящее место? А чем украсить пустые стены? Может, как раз рисунками своего строения!

5. Подружиться хотя бы с одним новым хорошим человеком.

6. Прочсть от начала до конца книгу, которую выбрал сам.



7. Сыграть в настольную игру. Сейчас много возможностей играть в настольные игры, которые становятся отличной альтернативой играм компьютерным. Если дома нет своих игр, всегда можно приобрести что-нибудь эдакое для всей семьи или сходить в кафе.

8. Разучить три красивых новых фразы (идиомы) на любом языке.

9. Посадить дерево/куст/цветы или хотя бы выйти на субботник в своем дворе.

10. В особенно жаркий день играть в обливания из водных пистолетов и промокнуть с ног до головы.

11. Поплывать в бассейне или в море. Какое лето без плавания в приятной прохладной воде? Неважно, если вам не удалось выбраться к морю, – посвятите хотя бы один день походу в аквапарк. Не забудьте кремы от загара и отличное настроение.

12. Устроить летний клуб по интересам. Будет ли это книжный клуб, собрание любителей «фризби» или клуб любителей мультяшных пони – проведите хотя бы пару встреч клуба, заведите свои ритуалы, смело набирайте новобранцев и даже рекламируйте свою деятельность. Такой опыт социальной активности будет со всех сторон полезен во взрослой жизни.

13. Научиться танцевать. Запишитесь на курсы танцев или откройте для себя совсем новый вид танцев двигательной активности. Занимались народными танцами – попробуйте хип-хоп. Достигли определенного уровня в восточных танцах – попробуйте модерн или контемпорари.

14. Найти новое таинственное место. Даже если вы просто отдыхаете на даче или у бабушки – наверняка в окрестностях найдется место или маршрут,

по которому вы еще не ходили. Объявите большой камень или симпатичное отдельно стоящее дерево своим местом силы и посидите – понаблюдайте этой силы.

15. Посетить выставку или музей. Заранее потрудитесь найти выставку либо музей: соприкосновение с искусством дает уникальную пищу для ума и души, даже если она «переварится» спустя годы. Обучайте ребенка и обучайтесь вместе с ним ценить эстетику, понимать разные эпохи, виды, жанры искусств.

16. Открыть для себя новый вид спорта. Если никогда не катались на велосипеде – прокатитесь, не пробовали ролики – попробуйте. Пробовали все – тогда, наконец, ежеутренние прыжки со скакалкой или секция по гандболу.

17. Обрести одно новое хобби. Научитесь вязать или разузнайте все об ароматерапии. Придумайте новый язык или нарисуйте собственную коллекцию одежды. Пусть это будет то, что вас действительно увлекает, о чем хочется выискивать информацию в интернете и просто делать в свободное время, не замечая, сколько его потратил.

18. Сменить имидж. Измените прическу, дополните гардероб новыми умопомрачительными вещами. Либо примерьте совершенно новый образ – нарисуйте маски и расскажите историю от имени своей маски. Может, повезет с вдохновением и у вас получится целая ролевая игра, где вы сможете повеселиться и лучше узнать своего ребенка.

19. Начать вести дневник наблюдений за своим настроением. Записывайте мысли, которые приходят в голову в течение дня, и отметьте тучками или солнышками – хороший это был день или не очень. Пригодится следующим летом, когда будете вспоминать это!

20. Крепко обнять каждого, кого вы любите, а также каждого, кто, по вашему мнению, в этом нуждается. Можно вместе с объятиями научиться придумывать летние комплименты и стать настоящим мастером общения: «ты такой красивый этим летом», «тебе так идет это веселое платье», «мне очень приятно твоя солнечная улыбка».

Счастливого лета!

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

Автор проводит еженедельные групповые занятия по аутентичному движению и танцевальной импровизации. Жандарбекова, 205А (~Жарокова/Ботанический). Суббота с 10.00 до 12.00. Подробнее о практике: http://vk.com/authentic_m Предварительная запись по тел. +77017994125.



На дворе июль, лето в самом разгаре. Несмотря на то, что по радио и телевидению всячески обыгрывают любое время года, которое нынче стоит за окном, мы-то все равно с вами знаем, что лето – лучшее из всех времен года. Ему больше посвящено песен и фильмов, чем зиме или осени; в отпуск все мечтают выйти именно летом; сдает свои позиции пресловутая метеозависимость, свойственная многим из нас. Так давайте же сегодня разберемся, за что мы так любим лето. Ведь, вполне возможно, вспомнив эти многочисленные «приятности» летнего времени, мы сможем их как бы заново осознать и оценить новым, свежим восприятием.

Изучив эту тему, то есть опросив многочисленных друзей-знакомых, почитав форумы, где люди рассуждают о причинах особой любви к лету, мы в итоге можем представить вашему вниманию следующий список этих причин.

МЕТЕОБЛАГОДАТЬ

В этот период проходят все зимние болячки. И все то, что весной мешало наслаждаться нам первым природным теплом (потому как имело место весеннее обострение), теперь сладко уснуло, а то и вовсе растаяло в глубине нашего организма. Не секрет, что солнечные лучи оказывают благотворное влияние на весь наш организм. Особенно от недостатка солнца (либо его избытка) страдают дети, старики, люди с патологией кожи, эндокринной, нервной и иммунной систем. Малое количество солнца приводит к снижению иммунитета, гиповитаминозу Д, возникновению депрессий и неврозов. Однако не стоит также забывать, что гиперинсоляция (много солнца) вредна людям, у которых в анамнезе есть онкология, и плохо влияет на кожные болезни.

КРАСКИ ЛЕТА

Лето позволяет нам носить более яркие цвета в одежде. Обилие красочных и колоритных пейзажей вокруг, яркие цветы и яркие цвета. Сочная зелень листвы, мыльные пузыри переливаются на солнце всеми цветами радуги; летнее синее-синее небо, кучевые облака, кроваво-красные закаты, взрывающиеся летнее небо, каждый раз завораживающие и заставляющие чувствовать себя безнадежно счастливыми. Особенно отчетливо, кстати, перемену красок нашей одежды замечают именно мужчины. Именно им по глазам сильнее всего бьют наши яркие купальники, юбочки и топики. Вот еще, кажется, вчера девушки, девочки, женщины ходили укутанные с ног до головы в какие-то черно-серые тренды вечной зимы и ночи, скрывающие фигуру, волосы и практически лицо, были обуты в громозд-

кие боты и асексуальные брюки, и вдруг разделись почти совсем, и то, что теперь в малом количестве надето на них, такое все яркое, сочное, умопомрачительно приталенное...

ЗАПАХИ ЛЕТА

В июне пахнет сиренью, цветущей вишней (в более холодных регионах нашей страны), одуванчиками, молодой крапивой. В южных областях уже поспевают к этому времени черешня. В июле преобладают запахи цветущей липы, спелой клубники, малины, нарядных оранжевых бархатцев. А август пахнет сеном, спелой пшеницей, грибами, лесными ягодами, подсолнухами, яблоками, арбузами и дынями.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, РЫБАЛКА

Конечно же, рыбалка – это самая распространенная причина, по которой любят лето мужчины, парни и мальчишки (да и некоторые женщины). Лето вдохновляет на активность, летом тело не ленится. Лето – это движение! Это катание на велосипеде, пешие прогулки в парках и в горах, скейты, ролики, серфинг, пляжный волейбол, бадминтон и футбол на заднем дворе школы. На детских площадках слышен смех – там летом многолюдно. Кто-то выбирается на посиделки на природе с шашлычками. А дача? Это отдельная песня! Там мы активно работаем, чтобы потом собрать все свое, свеженькое, экологически чистое и натуральное и зимой побаловать себя и любимую семью аппетитными салатиками, компотами и вареньями, солеными огурчиками и помидорчиками.



ЛЕТНИЙ ОТДЫХ, ОТПУСК

Прежде всего лета ждут конечно, школьники: свобода от уроков, будильник заброшен в самый дальний угол, целыми днями можно носиться во дворе с друзьями, а кто-то едет с родителями на курорт – подышать целебным морским воздухом, после которого целый год не липнут никакие простуды... Да и взрослым лето приготовило свои приятные сюрпризы. Как правило, в отпуск мы идем именно долгожданным летом. О, эти беззаботные дни валяния с утра до вечера на теплом песочке и вечерние дискотеки, где мы жизнерадостны и немного влюблены во всех вокруг! И интересные поездки в другие города к родственникам, встречи с которыми ждал три долгих времени года, имя которым «нелето». И вот оно, долгожданное лето, настало, и вновь мы понимаем, «как хорошо под мамино крыло свернуть с дороги дальней, бесконечной! Хоть на денек стать девочкой беспечной и ощутить родимое тепло!»

ВКУС ЛЕТА, ЛЕТНЯЯ ДИЕТА

В летний период много ягод, фруктов, овощей и зелени. В отличие от зимних аналогов у всех этих вкусовней непередаваемый натуральный вкус и аромат. И все очень полезное. Просто удар по последствиям весеннего авитаминоза! В это время легко можно избавиться от лишних килограммов и принести пользу своему организму. В свежих овощах и фруктах много витаминов и микроэлементов, большое количество фосфора, калия, магния, кальция, полезного белка, сложных углеводов. Составление кожи, волос и ногтей заметно улучшается. Это самое вкусное время года.

ЗВУКИ ЛЕТА

Кого-то умиляет стрекот кузнечиков в теплые, уютные вечера, кого-то вдохновляет, как слаженно и гармонично поют птицы в парке. Опять же детский смех и веселая разноголосица на площадках – после холодного зимнего молчания все это особенно радует.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Жанна Яворская, дипломированный психолог, г. Алматы.

Причины нашей любви к лету лежат, по моему мнению, глубоко в нашем подсознании, и руководит ими в первую очередь инстинкт самосохранения, тяга к жизни.

Давайте задумаемся, в какой степени опасны для нас те или иные временные сезоны. Общеизвестен тот факт, что человек на 70 процентов состоит из воды. Опасна ли для него зима? Безусловно, низкая температура приносит холод, заторможенность, желание спастись, защититься от стихии, низкая температура человеку противопоказана, он не может ее выдержать долго, и каждый подсознательно понимает это, не зря же говорят: «От этого мороза все застыло» или «Кровь стынет от такой стужи!» К тому же сказывается отсутствие жизненно важных витаминов, пищевых добавок, рацион человека значительно оскудевает по сравнению с летним периодом. Немаловажен тот факт, что зимой природа как бы засыпает, все в той или иной степени впадает в спячку, и люди неотделимы от природы, состояние психики человека напрямую зависит от погодных условий. Еще один фактор – это ранние сумерки, короткий световой день. Все восприятие человека построено на том, чтобы видеть, слышать, обонять и осязать. Большинство людей – визуалы, видеть все вокруг для них жизненно необходимо, и, если нет ясных картинок, человек чувствует себя неуверенно, ориентация в окружающем мире и пространстве резко ухудшается, восприятие становится недостаточно полным, человек становится тревожным, потому что не знает в точности, что может случиться в следующий момент его жизни. Обостряется извечный страх человечества перед темнотой, потому что контроль за счет снижения видения и ориентации ослаблен, многое становится не зависящим от человека, а это для большинства из нас страшное явление. Потому-то зиму любят немногие, да и то ясную солнечную погоду, легкий, бодрящий морозец или красивый теплый день снегопада: тепло, красиво, завораживает, все видно и неопасно.

Осень и весна в восприятии человека с точки зрения опасности на равных позициях. В эти периоды витаминов еще не хватает, а опасности на каждом шагу: сели, разливы рек, неустойчивая погода, насыщенная сюрпризами от природы-матушки. Возможно все.

Пять минут назад было солнечно, и вот уже дождь ливневый с градом, или вдруг первый снежок, или дождь на неделю, мелкий и моросящий. Прогноз погоды все время ошибочный, поднимают голову микробы и набрасываются на ослабленный организм. Прибавляется больше серого цвета, а он у многих людей ассоциируется со скукой, тоской; становится меньше солнца, потихоньку сокращается световой день, а ночи становятся длиннее. Контроль снега возможен в меньшей степени. А это опасно. Потому что человек только тогда чувствует себя спокойно, когда все под контролем. Ведь в этом случае можно предотвратить даже самую страшную ситуацию, можно спастись, жить дальше, быть спокойным за своих близких и за себя самого. В такой ситуации удовлетворены инстинкты выживания, сохранения жизни, продолжения рода – все то, что составляет основу основ каждого человека на этой прекрасной, но непредсказуемой земле.

И только лето со всей полнотой удовлетворяет вышеназванные инстинкты. Лето приносит много солнца, а значит и долгий световой день, никто не замерзнет, все окрепнет, потому что витаминов море, режим работы отпускной, много зелени, а это значит, воздух чище хоть в какой-то степени. Не забудем также о том, что в нашем коллективном бессознательном сидит память многих поколений о том, что лето – это каникулы, ты можешь высыпаться, купаться и загорать, тебе не надо вставать спозаранку и тащиться неведомо куда и неведомо зачем, сидеть, когда ты хочешь двигаться, – то есть ты свободен в полном смысле этого слова. Наше восприятие тоже обогащается благодаря тому буйству красок и ароматов, которые мы видим, ощущаем, тому богатству звуков, которые мы воспринимаем и слышим. Впечатления каждый раз новые, потому что мы наконец-то вырываемся на природу из наших каменных джунглей. Наши эстетические чувства также пополняются, так как красоты становится больше, все вокруг оживает, расправляет плечи и радуется жизни. Лето – это сезон, который помогает пережить суровую зиму, капризные весну и осень. Это период накопления. Возможность защититься от более суровых испытаний. Взять все под контроль и держать под ним в дни суровых природных испытаний. И поэтому лето – это, действительно, наша любовь и благословение. Хотя во всех временах года, безусловно, есть своя неизбывная прелесть и благодать!

Наталья Григорьева

Эффективная поддержка и восстановление функций полезной микрофлоры кишечника

Для того чтобы быть в хорошей форме, нам необходимо чувствовать себя комфортно – и физически, и психологически. Этому в немалой степени способствуют рациональное питание, стрессоустойчивость и способность организма к самозащите (иммунитет).

Сложную и разнонаправленную работу по обеспечению функциональности желудочно-кишечного тракта, выполняет микрофлора кишечника (МК).

Нормальная МК прежде всего выполняет защитную функцию. Однако существует ряд внутренних и внешних факторов, которые приводят к нарушению функций МК. Тогда возникает необходимость в применении пробиотиков.

Одним из пробиотиков нового поколения, который относится к категории мультивидовых, является **Лабацид S4**. Эта биологически активная добавка производится компанией «Biofaktor» Skierniewice (Польша) для ТОО «Медоптик» по современным технологиям. **Лабацид S4** регулирует равновесие кишечной микрофлоры биологическим путем, за счет поддержания значений рН в ЖКТ в границах физиологической нормы, нормализует естественный синтез витаминов группы В и К. Специально разработанная капсула гарантирует поступление бактерий в кишечник без контакта с содержимым желудка.

1 капсула Лабацид S4 содержит:

4 миллиарда 4-х видов лиофилизированных бактерий в соотношении:

Lactobacillus acidophilus – 32,5%,

Bifidobacterium bifidum – 32,5%,

Lactobacillus casei subsp. rhamnosus – 25%,

Streptococcus thermophilus – 10%.

Лабацид S4 можно применять при нарушениях физиологической микрофлоры кишечника во время и после лечения антибиотиками, сульфаниламидами и на период реабилитации после лучевой, радио- и химиотерапии; при синдроме недостаточности пищеварения, диспепсии, диарее, метеоризме, запорах, гастроэнтерите, расстройствах со стороны ЖКТ.

Лабацид S4 можно применять детям от 1 года и взрослым. Применение препарата в период беременности и лактации возможно после консультации с врачом!

Стоимость курса при стандартном назначении (двукратный прием в сутки для взрослого) вполне доступна.

В целях оценки клинической безопасности и эффективности пробиотического препарата **Лабацид S4** группой квалифицированных специалистов кафедры педиатрии Каз МУНО под руководством Мырзабековой Г.Т. и Рахметилдаевой Г.М. была проведена апробация данного препарата в терапии детей с воспалительно-функциональными заболеваниями пищеварительного тракта, детей с аллергическими заболеваниями, в комплексной терапии детей с респираторными заболеваниями.



Эффективность терапии была изучена на основании оценки динамики выраженности основных клинических симптомов, а также на основании сравнительного анализа лабораторно-инструментальных методов исследования.

Переносимость **Лабацида S4** у всех детей была хорошей. Побочных эффектов не наблюдалось. Полученные в ходе исследования данные позволили сделать следующие выводы:

1. Применение **Лабацида S4** в коррекции нарушений микробиоценоза у детей позволяет нормализовать частоту и консистенцию стула, купировать болевой синдром и метеоризм, проявления атопического дерматита.
2. У большинства пациентов при применении **Лабацида S4** отмечено улучшение лабораторных показателей, что проявлялось снижением частоты выделения условно патогенных бактерий, а также повышением популяционного уровня бифидо- и лактобактерий на 1 порядок от исходного.
3. Препарат **Лабацид S4** может быть рекомендован для профилактики антибиотик-ассоциированной диареи у детей.
4. Хорошая переносимость **Лабацида S4** и отсутствие нежелательных реакций позволяет использовать препарат в коррекции нарушенного микробиоценоза кишечника у детей с раннего возраста.

Подробные материалы клинической апробации **Лабацида S4** опубликованы в статье «Современные возможности пробиотической терапии в клинической практике педиатрии» (сборник статей №4 АГИУВ за 2014 год, электронная версия сборника на сайте http://agiuv.kz/nauka/zhurnal_kazmuno.aspx).

№КЗ.16.01.78.003.E.003295.06.12. от 04.06.2012 г. № 0023069 выдано МЗ РК БАД, не является ЛС.



с торговой маркой
Жизнь без ограничений



ТОО «Медоптик» РК, г. Алматы, ул. Спартева, 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.ulife.kz



Курортный роман: «за» и «против»

Порой люди рассматривают очередную поездку на отдых как розыгрыш лотереи и собирают чемоданы с предвкушением выигрыша. Особенно это касается тех, у кого на личном фронте не особо хорошо на момент поездки. Кроме того, «красивой любви» хочется особенно тогда, когда любовь к себе находится в угнетенном состоянии. Именно поэтому многих привлекает курорт – место, где все настроено на позитив, новые переживания и знакомства.

Благодаря курортным романам возникла не одна крепкая семья, но вместе с тем романтические прогулки под луной часто заканчиваются неоправданными ожиданиями и слезами.

Итак, как же защитить себя от разочарований во время летнего отдыха?

ЧЕТКАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Если у вас «наклеивается» курортный роман – сразу для себя честно определите: чего вам от этих отношений хочется? Что реально возможно в будущем?

Человек так устроен, что бессознательно хочет быть обманутым и, при всей взрослости, в глубине души продолжает верить в романтические сказки.

Конечно, вероятность встретить своего принца или принцессу на отдыхе никто не отменяет, и вместе с этим море, солнце и желание почувствовать себя любимыми порой играют с нами злые шутки. Именно поэтому мы иногда перестаем видеть очевидные вещи, которые подсказывают нам, на что стоит рассчитывать в этих отношениях, а о чем лучше и не думать.

В случае, если вы видите бесперспективность продолжения «курортной любви», стоит принимать ре-

шения про прекращение отношений или их сохранение в зависимости от того, готовы ли на данном этапе к романтике без обязательств.

КОГДА КУРОРТНЫЙ РОМАН ПОЛЕЗЕН

В ситуациях переживания разрыва отношений с партнером или даже развода курортный роман часто выполняет функцию «спасательного круга»: помогает отвлечься от гнетущих мыслей, почувствовать свою привлекательность, способствует повышению самооценки. В таких случаях влюбленность, флирт, свидания – это то, что нужно. Также курортные романы полезны людям, у которых длительное время на личном фронте был «полный штиль». В таких ситуациях накапливаются страхи, неуверенность, стеснительность, которые вполне возможно минимизировать с помощью новых знакомств в новом окружении.

КОГДА КУРОРТНЫЙ РОМАН ПРОТИВОПОКАЗАН

Не стоит создавать курортные романы впечатлительным и легко ранимым натурам, которые отличаются наивностью и инфантильностью. Именно такой тип людей одновременно больше всего нуждается в романтических отношениях и в то же время больше всего подвержен разочарованиям. Их проблема – неспособность трезво оценивать ситуацию, что может даже сделать их жертвой мошенников, которые умеют «играть на чувствах». В отношении с неопределенным будущим лучше всего вступать только тем, кто умеет отпускать то, что было, с «легким сердцем» и не заикливаться на прошлом.

ОСТОРОЖНО: ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА!

Однажды моя клиентка рассказала мне, как сама себя сделала жертвой курортных романов. После разрыва с мужем она решила на легкий курортный роман, затем еще на один, а затем... В общем, через несколько таких романов ей уже стало невыносимо сложно строить длительные отношения, потому как все, что находилось за пределами конфетно-букетного периода, стало ей чуждо. Она почувствовала, что больше не хочет строить только кратковременные отношения, но это уже как вредная привычка, от которой трудно отказаться. На отдыхе каждый может представиться кем угодно и показать себя в любом амплу, кроме того нет никаких обязательств, быта, проблем. Но и перспектив тоже немного. Позже она признала, что причина такой ситуации – ее обида, разочарования в семейных отношениях и отсутствие веры в институт брака. Как только она повысила свою самооценку, проблема решила сама собой.

В данном случае курортный роман выполнял функцию таблетки от душевной боли, к которой возникло привыкание.



Самое главное, что стоит помнить, находясь и в курортных романах, и в любых других видах отношений, – это то, что любовь к себе не стоит искать в любви к вам другого человека. Пока человек не считает себя достойным иметь все самое лучшее, никто другой не сможет в нем культивировать это право. Хорошая самооценка и позитивное настроение – это результат работы над собой, а не количества позитивных оценок, полученных от других людей.

Более частые «последствия» курортного романа – страдания или даже депрессия. Случаются они не у всех. Если человек изначально ехал «за приключениями», яркими и короткими эмоциями без продолжения, он может «отойти» от курортной влюбленности довольно легко. Но бывает и по-другому. Причем страдания не всегда связаны с объектом влюбленности.

Часто после яркого, наполненного эмоциями отпуска человек чувствует опустошение, нежелание приступать к реальной жизни, повседневным делам и заботам. Ведь отдых – это перемена всего окружения: места, деятельности, картинки перед глазами, людей. Не зря же говорят: «Лето – это маленькая жизнь». Так вот и отпуск – это тоже своеобразная маленькая жизнь, маленькая сказка. А курортный роман – особенно яркое переживание в этой сказке. И возвращаться в обыденную реальность порой бывает очень неприятно. Избавляться от этого чувства надо постепенно. Включайтесь в реальную жизнь плавно, побалуйте себя приятными впечатлениями. Например, сходите на концерт, куда давно собирались, съездите в мини-путешествие к какой-нибудь достопримечательности поблизости, посетите выставку, театр, погуляйте в красивых местах. Важно позволить себе на этом этапе красивые и интересные впечатления, чтобы граница между той самой сказкой и жизнью была размыта и не так сильно действовала на вашу психику. Соответственно и переживания от курортной влюбленности тоже будут постепенно вымываться из нашего сознания, уступая место чему-то новому.

Как же предотвратить негативные последствия курортного романа? В чем секрет долгой любви?

Секрет – в любви к себе! Любовь к себе удивительным образом меняет жизнь человека, она творит настоящие чудеса. Излечивает недуги, привлекает прекрасные отношения, помогает добиться потрясающего успеха. Не верите? А это действительно так. И вы можете испытать счастье в жизни, если будете трудиться над его построением. Это как делать ремонт в квартире. Вначале нужно потрудиться, а потом наслаждаться красотой и комфортом. Также и в позитивной трансформации. Вам следует отпустить обиды, простить и полюбить себя целиком и полностью.

Нам всем с детства внушают, что мы в чем-то не соответствуем общественным идеалам. Общество, СМИ, родители помогают в формировании чувства

ОТНОШЕНИЯ

неполноценности. Каждый чего-то стесняется в себе, не принимает, желает изменить во что бы то ни стало. Кому-то не нравится что-то в своем теле, кому-то в характере. Любовь к себе учит полному принятию. Это когда вы позволяете себе быть такой, какая вы есть. Когда вы довольны собой.

Естественно, что вы можете в себе что-то поменять. Например, сбросить несколько килограммов или научиться быть более смелым. Но вначале – любовь к себе и полное принятие.

Любовь к себе – это то, с чего стоит начинать любые изменения в своей жизни. Так как без нее невозможны эти изменения. Если вы будете желать, например, сделать свое тело упругим, а при этом ненавидеть его, посылать ему импульсы недовольства, испытывать вину и ждать наказания, то ни к чему хорошему это не приведет. Вы, конечно, с помощью интенсивных тренировок и сможете вернуть своему телу упругость, но негативные эмоции, мысли и чувства отразятся на чем-то другом – например, может появиться какая-то болезнь. Или просто все ваши результаты будут равны нулю. Поэтому крайне важно научиться любить себя, свою душу и свое тело безусловно.

Важно уделять себе заботу и внимание. Относиться к себе, как словно вы в себя влюблены. Дарить себе подарки и добрые слова, хвалить за каждое достижение и поддерживать в трудных ситуациях.

Любовь к себе поможет вам во взаимоотношениях с другими людьми. Если вы будете относиться к себе по-хорошему, то и другие тоже начнут изменять к вам свое отношение. Люди чувствуют то, что вы о себе думаете, и отражают это. Если вы будете любить себя, то вас будут любить и другие.

ПОДАРИ СЕБЕ ПОХВАЛУ

Это упражнение можно делать двумя способами:

А. Ежедневно писать «Дневник похвалы». Например, вечером или утром. В этом дневнике вы хвалите себя за любые победы, достижения, пишете себе благодарственные письма, сочиняете грамоты, стихи, статьи о себе любимой.

Б. Регулярно использовать метод похвалы перед зеркалом. При этом нужно смотреть себе в глаза и говорить себе комплименты, подкреплять свои успехи позитивными словами в свой адрес.

В конце подобных упражнений не забывайте признаться себе в том, как сильно вы себя любите.

Для некоторых данное упражнение покажется странным. Не беда! Вы просто привыкли замечать свои недостатки и ошибки. А теперь будем учиться видеть достоинства и победы.

Если при выполнении данного упражнения появятся негативные эмоции, не сдерживайте их, позвольте им вырваться на поверхность; если возникнет желание поплакать, не сопротивляйтесь ему.

Со временем негативные эмоции исчезнут, и вы уже не будете задавать вопрос, как полюбить себя по-настоящему. Вы будете знать на него ответ.

Делайте упражнение ежедневно не менее трех месяцев. А лучше постоянно.

МЕДИТАЦИЯ «ВОСХИЩЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ»

Представьте, что вы идете по парку. Вокруг красивые деревья. Светит солнышко и дует легкий ветерок. Вы улыбаетесь. Ваша походка уверенная, осанка прямая. Вы чувствуете себя на высоте. Вы любите себя. Вы излучаете любовь. Вы останавливаетесь у сцены. Там проводится конкурс (придумайте какой) и вас приглашают принять в нем участие. Вы соглашаетесь. Уверенно поднимаетесь по лестнице и встаете в середине сцены. Посмотрев со сцены на людей, вы замечаете, как они восхищенно смотрят на вас. Они влюблены в вас. Вы уверенно делаете задание, которое вам предлагает ведущий. И вам аплодируют. Вы красавица (красавец) и вы победительница (победитель).

УПРАЖНЕНИЕ «Я ТА, КАКОЙ ХОЧУ СТАТЬ»

Это упражнение позволит вам сделать себя такой, какой вы хотите. (Естественно, при условии любви к себе без условий).

Для начала запишите на бумаге образ себя любимой. Ответьте на следующие вопросы:

1. Как вы выглядите? Какой у вас вес? Какая осанка?
2. В чем вы одеты? Какую одежду, обувь, аксессуары, украшения вы носите?
3. Какими чертами характера обладаете?
4. Как вы держитесь с другими людьми?

А теперь визуализируйте этот образ себя новой и прекрасной. Позвольте своему воображению рисовать картинки, в которых вы та, какой желаете стать.

Не забывайте о действиях. Отвечая на каждый вопрос, подумайте, что вы можете сделать на физическом плане, чтоб стать такой, какой действительно хотите.

Кроме того в процессе визуализации обращайте внимание на ощущения. Они важнее мысленных картинок. Для того чтобы полюбить себя по настоящему, нужно играть с эмоцией обладания. Как будто вы уже любите себя!

Полюбив себя, вам вряд ли захочется размениваться на маленький курортный роман. Вам захочется полноценной большой любви!

Жанат Смирнова,
психолог



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.

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.

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 «Гедеон 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

ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ И ДЖУЛЬЕТТА МАЗИНА: *50 лет и один день в любви*



Италия... Страна лучших оперных театров, великой истории и талантливых людей. Именно она подарила мировому кинематографу две такие жемчужины режиссуры и актерского мастерства как Федерико Феллини и Джульетта Мазина, которые к тому же являлись крепкой и любящей семейной парой. Критики считают установленным фактом то, что талант Федерико Феллини не открылся бы миру, если бы в его фильмах не играли главные роли Джульетта Мазина, а она, в свою очередь, не смогла бы заблестать нигде, кроме как в его гениальных картинах. Они открыли друг другу путь к славе и признанию и пожинали эти плоды вместе, рука об руку.

ВСТРЕЧА

Познакомились Федерико и Джульетта в военном 1943 году. Ему было 23 года, ей – 22. Вышло так, что Мазина озвучивала главную героиню в радиоспектакле «Приключения Чикко и Поллины». Это был своеобразный сборник скетчей, автором которых являлся молодой Феллини. Основной же его работой была должность карикатуриста в газете. Юноше так понравился голос исполнительницы, что он позвонил, познакомился и пригласил Джульетту в дорогой ресторан. Она вела себя деликатно, говорила, что совсем не голодна, из меню выбрала самый

дешевый овощной суп. Конечно, Мазина не знала, что перед их первым свиданием Федерико зашел в это пафосное заведение и тщательно изучил меню и цены в нем – так что зря она переживала.

Обаяние Феллини и его глубину Джульетта Мазина почувствовала с первых минут общения. Было сразу понятно, что он незаурядный человек, умный и талантливый, очень интересный в общении. Между ними завязалась дружба, которая вскоре переросла в пылкое чувство.

СВАДЬБА

30 октября 1943 года молодые люди поженились. Правда, они не сразу провели церемонию венчания, так как Федерико уклонялся от службы в войсках Муссолини. Позже обряд состоялся прямо в доме тети Мазины Джулии, где жили молодожены. Обвенчал их священник, живший по соседству, а молитву «Аве Мария» исполнил один из приятелей Феллини.

Федерико сразу почувствовал, что Джульетте суждено стать главной женщиной в его жизни. Он сам так писал об этом: «Она была такой маленькой и нуждалась в моей заботе. Она была невинной, доверчивой, нежной, очень хорошей. Я руководил ею. До этого времени никто не зависел от меня так сильно. Я влюбился в собственное отражение в ее глазах».

В лице Джульетты Феллини обрел не только верного друга, хранительницу очага, любимую женщину, но и вдохновение. Он раскрыл ее актерский талант, а она помогла ему стать великим режиссером, поддерживая на тернистом пути к славе.

ДЕТИ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО

Вскоре после свадьбы Джульетта забеременела. Но потом неудачно упала со стремянки, и случился выкидыш. Но рядом был любящий супруг, вся жизнь была впереди, и Мазина горевала недолго. Позже на свет появился долгожданный сын, названный в честь отца Федерико, однако через две недели малыша не стало. Джульетте же врачи сказали, что она больше не сможет иметь детей. Общее горе еще сильнее связало молодую пару. В будущем, когда нетактичные представители прессы донимали режиссера вопросами о потомстве, Феллини каждый раз отвечал одно и то же: «Наши дети – это мои картины».

РАБОТА

Чтобы заглушить боль утраты и разочарование от роковой новости о бездетности, Мазина с головой окунается в работу и заботы о своем любимом Федерико – ведь он один у нее теперь остался. Она стала принимать участие во всех проектах супруга. Джульетта вместе с Феллини продумывала сценарии, искала спонсоров, лично отправлялась в съемочные экспедиции искать натуру. Только благодаря ее обаянию и дару убеждения знаменитый режиссер Роберто Росселини пригласил Федерико вторым режиссером в свою картину «Любовь». А с 1948 года Джульетта начала сниматься сама – ее пригласил в свой фильм «Без жалости» друг Феллини Альберто Латтуада. За роль в этом фильме и в картине «Огни варьете» Джульетта получила две награды «Серебряная лента». Возможно, что Мазина еще долго считалась бы гениальной актрисой второго плана, если бы не супруг. Он один видел в жене то, что было сокрыто от других.

РОЖДЕНИЕ И УСПЕХ ДЖЕЛЬСОМИНЫ

Еще в 1949 году Феллини закончил сценарий фильма «Дорога», где одна из двух центральных ролей была написана специально для Мазины. Продюсеры с интересом отнеслись к идее фильма, но не одобрили выбор актрисы. И все же Федерико выиграл



этот бой. Фильм-притча, фильм-эмоция, где каждая роль исполнена глубокого психологизма, – «Дорога» и по сей день считается одним из самых значимых фильмов итальянского кинематографа. История Джельсомины, блаженной девушки-клоунессы, которую мать продала в бродячую цирковую труппу к жестокому циркачу Дзампано, потребовала от Джульетты как актрисы огромной отдачи и полного погружения в роль, хотя на создание картины Феллини вдохновила сама Джульетта – образ Джельсомины был списан с нее.

На съемочной площадке Феллини вел себя как настоящий тиран и деспот, требуя полного повиновения всех членов съемочной группы. Особенно сильно доставалось супруге. Она смиренно ждала, пока он несколько часов лично подбирал ей грим, и даже не возмутилась, когда садовыми ножницами ей обкорнали волосы и покрыли их клеем, чтобы они выглядели так, как будто выгорели на солнце. И это все было далеко не зря. Фильм «Дорога» сразу занял достойное место среди шедевров мирового

ОН И ОНА

кинематографа, а трогательная Джельсомина завоевала всенародную любовь... Фильм собрал около трех десятков международных призов, в том числе и престижного «Оскара».

ПРОСТИ, ДЖЕЛЬСОМИНА!

Многочисленные письма, приходившие «для Джельсомины» от женщин с несчастливой судьбой, Джульетта Мазина впоследствии объединит в уникальную книгу под названием «Дневники других».

А в 1950 году произошел такой случай. Джульетта несла в чистку свои золотые кольца и запонки мужа, когда мелкий воришка, проезжая мимо на мотоцикле, вырвал у нее сумочку и скрылся. В полиции лишь развели руками. Но через несколько дней Джульетте позвонил незнакомец и назначил встречу. Отправившемуся туда Федерико вернули вещи с извинениями, а в почтовый ящик подкинули записку со словами: «Прости, Джельсомина!».

СОШЕДШИЕСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Феллини и Мазина были очень несхожи по характеру, хотя и прожили вместе 50 лет. Она обожала музыку и танцы, он любил читать книги и заниматься рисованием. Он – взрывной, неуступчивый, резкий, она – тактичная и спокойная. Джульетта всегда прочно стояла на земле, тогда как ее супруг любил пребывать в мире собственных фантазий.

Федерико понимал, что не сможет стать идеальным мужем – уж слишком он был творческой и увлекающейся натурой. Ни для кого не являлось секретом, что он постоянно изменяет супруге. Он считал, что вечный любовный союз – это миф, созданный женщинами. После каждой «истории» Феллини рассказывал жене о прошедшем свидании, новой пассии и успехах на любовном фронте. Мудрая Джульетта стоически выслушивала его рассказы. Себя она утешала тем, что ей ведь приходится жить с гением, а гении – люди особенные. Мазина принимала мужа таким, какой он есть.

ДУБЛЬ ЗА ДУБЛЕМ

Федерико Феллини тем временем продолжает снимать свои превосходные фильмы. Джульетта Мазина снималась в том числе и у других режиссеров, но автором последней картины, где она сыграет главную роль, – «Джинджер и Фред», о престарелых чечеточниках (в тандеме с Марчелло Матростройни), будет ее муж Федерико. Джульетту ждали в Голливуде, предлагали ей заманчивые роли, но она не могла оставить Феллини. Супруги были единым целым – они думали и чувствовали одинаково. Во всех картинах мужа Мазина принимала участие в качестве советчика и верного помощника. «С нею я ступил на особую территорию, которая стала моей жизнью, – территорию, которую без нее я, возможно, никогда бы и не открыл», – писал Федерико Феллини о жене.



ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА В БОЛЬНИЦЕ

За десятилетия их совместной жизни Феллини обрел статус маститого режиссера с солидной фильмографией. Он получил пять «Оскаров» и множество других наград. Сбылись самые смелые его мечты, и рядом всегда была верная Джульетта. Однако годы начинали брать свое. Мазине, заядлой курильщице, врачи поставили страшный диагноз – рак легких. Она же решила не расстраивать супруга и скрыла от него свою болезнь. Согласилась на госпитализацию лишь тогда, когда сам Феллини оказался в больнице с инсультом. Их поместили в одну палату, где Джульетта ухаживала за мужем, отказавшись от химиотерапии.

Еще совсем недавно они собирались весело отметить пятидесятилетие совместной жизни, а теперь каждый из них думал о смерти. И все же судьба была к ним благосклонна. 30 октября – дату золотой свадьбы – они встретили вместе. Федерико Феллини ушел из жизни 31 октября 1993 года. Актриса пережила супруга на пять месяцев. Перед смертью она попросила похоронить ее рядом с мужем, а в руку вложить его фотографию.

Можно без преувеличения сказать, что Джульетта Мазина и Федерико Феллини навсегда остались самой романтической и талантливой парой в истории итальянского кинематографа.

Литература:

Бачелис Т. «Феллини» – «Наука», 1972.

Граццини Д. «Феллини о Феллини» – «Радуга», 1988.

Феллини Ф., Чандлер Ш. «Я вспоминаю...» – «Вагриус», 2005.

Подготовила Наталья Григорьева



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 ознакомиться 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 продолжения 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



Лучшие места для отдыха с детьми



Сегодня я решила поделиться полезной информацией для родителей, которые выбирают направление для путешествия с детьми. Оговорюсь, что только эти страны я посетила вместе со своими детьми, в других еще не успела побывать, поэтому делюсь исключительно личным опытом.

Выбор места для отдыха с детьми – это всегда очень ответственный и непростой шаг, но если все хорошо спланировать и организовать, то положительные эмоции и море приятных воспоминаний вам гарантированы.

Основными принципами в организации путешествия с детьми, на мой взгляд, являются:

1. Выбор места и времени. Я за то, чтобы ребенок получил только пользу от отдыха, максимально мягко и комфортно перенес дорогу без нагрузок для здоровья, поэтому всегда планирую путешествие на лето, раннюю осень или позднюю весну, чтобы не подвергать организм ребенка стрессу от резкой смены температур и во избежание тяжелой акклиматизации.

2. Немаловажно также выбирать длительность перелета и самого путешествия. Желательны неустойчивый по времени перелет и минимум двухнедельный отдых. А также серьезно относитесь к выбору авиакомпании и отеля, здесь экономия неуместна. Главное – комфорт и безопасность детей.

3. Необходимо продумать и подготовить аптечку на все случаи жизни и не забыть телефон лечащего врача. Надеюсь, они вам не пригодятся!

4. Не забудьте взять с собой фотоаппарат, наличные деньги, страховку, копии документов.

5. Оставьте заботы, плохое настроение, переживания, забудьте о работе и вперед – путешествовать!

5 место. Озеро Иссык-Куль. Кыргызстан

На Иссык-Куль лучше ехать в конце июля или начале августа. Вода, конечно, прохладная, все-таки это горное озеро, но климатотерапия замечательная. Озеро располагается на высоте 1600 метров над уровнем моря. Дорога немного утомительна, если ехать на автобусе, на машине быстрее – порядка 7–8 часов; летают туда и самолеты. Для отдыха с детьми выбирать лучше известные санатории, которые предлагают лечение, комфортное проживание и разнообразное питание. Мне очень понравился

санаторий «Киргизское взморье» – прекрасная зеленая территория, вкусная еда, нормальные условия проживания. Для деток каждый день проводятся развлекательные мероприятия. Для тех, кто хочет поправить свое здоровье и отдохнуть, это отличный вариант. Санаторий предлагает разнообразное лечение и профилактику различных заболеваний как для детей, так и для взрослых.

Иссык-Куль знают и любят многие жители постсоветского пространства за чистейшую, прохладную, целебную воду, за свежий воздух и прекрасные пейзажи, за вкусные и недорогие натуральные продукты, за гостеприимных людей и демократичные цены. На побережье Иссык-Куля вы найдете широкий выбор отелей, санаториев, домов отдыха на любой вкус и кошелек.

На своем опыте замечу, что дети после Иссык-Куля болеют меньше. Видимо, на это влияет закаливающий фактор прохладной воды, ее состав, солнечные лучи, полезные натуральные фрукты и овощи.



4 место. Прага, Карловы Вары. Чехия

Кому-то покажется странным: Чехия и дети – как их совместить? Ответу: конечно, Чехия будет интересна не карапузам, а любознательным детям школьного возраста. Это не пляжный отдых, а именно культурный, который сможет обогатить маленького путешественника духовно. В Праге есть замечательный музей кукол, музей шоколада, музей музыкальных инструментов, огромный зоопарк, и вообще, Прага – это прекрасный, абсолютно сказочный город, где каждый дом и улица

хранят в себе многовековые тайны и истории. Можно неустанно гулять по Праге и восхищаться замками, соборами и архитектурными памятниками. Скажу откровенно, в Праге я оставила частичку своего сердца и души, так она мне понравилась.



Огромным плюсом Чехии является кухня. Готовят тут очень вкусно и сытно! А какое в Чехии пиво – самое лучшее! Повсюду множество уютных ресторанчиков и кафе, где вас встретит и накормит сам хозяин заведения как самых дорогих гостей. Детей здесь любят, и многие знают русский язык.



Также рекомендую посетить известный всему миру лечебный курорт – Карловы Вары. Совместить приятное с полезным: попить минеральную водичку и погулять по живописному городу. Отдых здесь размеренный, все очень уютно и чисто. В Карловых Варах мало детей, так как курорт ориентирован на пожилых людей, но детям там будет нескучно. Мы жили в живописном маленьком отеле на окраине Карловых Вар среди леса, у маленького озера, и представляли, что мы в сказке. Ребенку очень нравилось дышать свежим воздухом, гуляя по лесным тропинкам; кормить уток и гусей на озере, пить минеральную воду из источников – впечатлений осталось масса, и все только положительные.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

3 место. Дубай, ОАЭ.

Дубай – это удивительный, роскошный город, где каждый найдет что-то для себя. Детям в Дубае скучать не придется. Огромный выбор развлечений: океанариум, дельфинарий, зоопарк, аквапарк, поющие фонтаны, различные детские экскурсии, моллы с целыми этажами детских отделов, ну и, конечно же, Аравийское море! Пляжи в Дубае прекрасные, с мелким белым песочком и огромным количеством ракушек. Море идеальное – теплое, мелкое, ласковое, спокойное.

В ОАЭ лучше ехать весной или осенью, так как летом там слишком жарко. Еще нужно учесть факт, что в Дубае стоит опасаться резкого перепада температур, заходя с улицы в здания: везде работают кондиционеры, и непривыкшему организму трудно перестраиваться. Климат в пустыне сухой, в воздухе не хватает кислорода, солнца практически не видно, вечерами бывает прохладно, но Дубай нужно увидеть – ведь это рукотворное чудо!

Одним словом, Дубай – это восточная сказка, в которой обязательно нужно побывать и убедиться, что невозможное – возможно! Люди за очень короткое время превратили рыбацкую деревушку в пустыне в красивейший оазис на земле. Этот город создан для того, чтобы удивлять людей, нас он покорила своими небоскребами, шикарными автомобилями, роскошью и, конечно же, морем.



2 место. Черное море, Болгария.

В первую очередь Болгария покорила меня своими людьми – добрыми, простыми и трудолюбивыми. Климат в Болгарии мягкий, комфортный для детей. Не слишком жарко, что очень важно для самых маленьких путешественников. Черное море – прохладное, бодрящее, достаточно спокойное. У берега водится разная живность в виде крабов, медуз и мелких рыб. Вход в море удобный – песчаный.

Мы отдыхали в августе, в местечке Дюни, недалеко от курортного города Созополь, в 70 км от аэропорта г. Бургас. Созополь – древний город, его можно смело назвать музеем под открытым небом. Посмотреть на памятники раннего христианства, съездить в Несебр и погулять по торговым улочкам в поисках интересных мелочей будет интересно всем.

Болгары любят и чтят свои традиции, народ очень самобытен. Цены приемлемые, особенно на еду. Болгарская кухня очень вкусная и полезная, с большим количеством овощей и фруктов. Болгария как

альтернативу Турции смело можно рассматривать семьям с маленькими детьми. Там есть на что посмотреть!

1 место. Средиземное море, Турция.

Как это ни банально, но первое место для отдыха с детьми я отдаю Турции, Средиземному морю, а конкретнее – городу Кемер. Система All Inclusive, недолгий перелет, великолепное море (наверное, самое оптимальное для купания детей), отсутствие языкового барьера, безвизовый режим, детская анимация, большой выбор отелей на разный кошелек делает это направление самым популярным для казахстанцев. Советую всем, кто не был в Турции, обязательно посетить эту красивую гостеприимную страну. Мне очень нравится город Кемер из-за живописной природы, горной местности, лазурного, прозрачного, теплого моря, соснового воздуха и состояния релакса, когда погружаешься в эту атмосферу.



Да, у Турции и отдыха «по-турецки» масса противников. Но туда нужно ехать не для поиска негативных сторон и аспектов, а для беззаботного отдыха и оздоровления. Остерегаться нужно кишечных инфекций, почаще мыть руки и следить за детьми, не перегреваться на солнце, использовать солнцезащитные средства. Выбирать желательно отели пятизвездочные, с собственным пляжем и большой зеленой территорией. Мы отдыхали в Турции пять раз – больше чем где-либо, наверное, потому, что там чувствуешь себя как дома и для детей там самый настоящий рай! Не исключено, что мы вернемся в Турцию еще не раз, но новые горизонты манят своей неизвестностью. На это лето я выбрала для своих детей казахстанский отдых в Боровом, как вернусь – напишу!

Желаю всем удачного выбора! Отдыхайте в свое удовольствие! Наслаждайтесь каждым моментом путешествия и не сравнивайте страны, еду, цены, людей между собой – вы же путешествуете для того, чтобы увидеть другую жизнь! Смотрите на все с улыбкой, и отдых вам обязательно понравится! Любите и берегите своих детей!

Мира Кайрат



Восхитительная природа Грузии, ее самобытная культура и потрясающе вкусная и разнообразная кухня, уважение к традициям предков, к своей истории – все это делает путешествия по ней невероятно захватывающими, удивительными, а впечатления – незабываемыми.

Гостеприимная Грузия ждет вас!

Участвуйте в маркетинговом проекте компании «ЭМИТИ Интернешнл»!

Подробная информация – у менеджеров компании.

Дикая роза



Так необходимый нашему иммунитету витамин С можно приобрести не только в аптеке. Природа щедро оделила множество своих зеленых творений этим полезным свойством. И наш сегодняшний герой – самый богатый и щедрый из них. От его имени веет густым, насыщенным летним разнотравьем и ароматом. Конечно, это шиповник.

Шиповник, или дикая роза, это кустарник из рода розоцветущих. Видов этого растения существует много – как диких, так и окультуренных. Северные виды шиповника расцветают в мае, а их южные родственники могут цвести практически без перерыва. Цветы шиповника не такие обильные, как у обычных роз: лепестков только пять. Плоды дикой розы мясистые, сочные, овальной формы и темно-бордового цвета. Внутри плодов – мягкие щетинистые ворсинки, окутывающие твердые семена. Дикий шиповник растет крупным кустом, высотой до двух метров. Но бывают и лианоподобные виды, которые цепляются своими лозами за стволы растений и деревьев, поднимаясь и выше. По красоте окультуренные виды шиповника смело соперничают со своими ближайшими родственниками. Их даже называют парковыми розами и активно используют в ландшафтном дизайне.

Полезные свойства шиповника известны с глубокой древности. Авиценна писал в своем трактате: «Хорош для печени и для желудка, наращивает мясо в застарелых язвах, рассасывает опухоли, успокаивает головную и глазную боли». В древней Руси лекари изготавливали пасту из плодов шиповника для лечения долго не заживающих ран. Для крестьян и монахов в оброк входили плоды шиповника. Известен шиповник был и на Тибете, и в Монголии.

Медицинская ценность шиповника заключается в высокой витаминной активности. Помимо витаминов С, он содержит В2, Р, К, Е, каротин и рибофлавин.

Кроме витаминов, в его составе имеются соли калия, кальция, магния, железа, фосфора, лимонная и яблочная кислота, фитонциды, эфирные масла и дубильные вещества. В традиционной медицине используют плоды шиповника, из которых изготавливают сироп, «Холосас», галаскорбин и знаменитую «аскорбинку». В народной же медицине используются все части растений.

Заготавливают шиповник после созревания плодов. Их собирают и сушат. Сухие плоды можно хранить несколько лет в сухом прохладном помещении в тканевом мешке или картонной коробке.

ЛЕЧЕНИЕ ШИПОВНИКОМ

Настой шиповника. При воспалительных заболеваниях печени и желчных путей рекомендуется применять настой плодов шиповника, обладающий желчегонным и противовоспалительным эффектом. Аптечный вариант такого настоя – желчегонный препарат «Холосас». Это сироп из экстракта плодов шиповника с добавлением сахара. Принимают его по 1 ч. л. 3 раза в день. Приготовление настоя в домашних условиях очень просто. 20 гр. сухих измельченных плодов шиповника засыпать в 0,5 литра кипящей воды. Настоять 4 часа, процедить и охладить. Хранить отвар можно в холодном месте в течение двух дней. Такой настой обладает богатым ароматом и ярким подкисленным вкусом. Он полезен для желудочно-кишечного тракта, при болезнях почек и мочевого пузыря.

Масло шиповника. Как и любое растительное масло, масло шиповника получают из семян растения. Масло используется наружно как регенерирующее средство при заболеваниях кожи, трофических язвах, ранах, дерматитах. Для внутреннего применения масло используют при гастритах, малокровии, атеросклерозе, ринитах и фарингитах. При насморке можно не только закапывать его в слизистую носа, но и пропитывать ватные тампоны для каждой ноздри.

От экземы в домашних условиях можно сделать следующую мазь. 50 гр. сухих плодов шиповника залить 100 гр. облепихового масла. Настоять две недели в темном месте. Процедить и смешать с медом до состояния крема. Смазывать пораженные участки кожи несколько раз в день.

При дерматозе подойдет другой рецепт. Одну часть мякоти свежих плодов шиповника смешать с одной частью меда. Настоять три дня, затем добавить две части настойки прополиса. Все перемешать и наносить полученный состав на проблемные участки кожи.

Зимой и весной **восполняем недостаток витамина С** следующим сбором. Плоды шиповника – 100 гр., плоды рябины и малины – 50 гр., листья черной смородины, крапивы – 5 шт. Заварить 1 ст. л. сбора в стакане кипятка и пить по глотку в течение дня.

Знаменитую **настойку шиповника** можно приготовить самим. Взять бутылку 0,5 л., на две трети заполнить истолченными плодами шиповника. Остальной объем долить водкой. Настаивать две недели, периодически взбалтывая. Принимать на кусочке сахара по 15 капель. Этот рецепт поможет для лечения атеросклероза.

При ревматизме и отложении солей в суставах настойку шиповника изготавливают из корней растения. В бутылку объемом 1 л. засыпают 1 стакан корней и доливают водкой. Настаивают и хранят в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Ароматная **мазь из лепестков шиповника** помогает **при рожистом воспалении кожи**. Для этого нужно собрать 2 стакана лепестков и добавить в растопленный мед. Не нужно доводить до кипения. Теплоты меда хватит, чтобы лепестки выделили все полезные вещества.

Травяные сборы с шиповником помогают при гипертонии и гипотонии. **От высокого давления:** 5 ст. л. плодов шиповника, плоды боярышника и травы сушеницы топяной – 2 ст.л., коры крушины и травы пустырника – 1 ст. л. Стаканом кипятка залить 1 ст. л. сбора, настоять, процедить и охладить. Принимать в два приема за день. Сбор **от пониженного давления:** по 4 части плодов шиповника, корней заманихи высокой и родиолы розовой, по 3 части травы крапивы и плодов боярышника и 2 части травы зверобоя. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка.



Медицинская ценность шиповника заключается в высокой витаминной активности

ВКУСНОСТИ ИЗ ШИПОВНИКА

Огромной популярностью пользуется шиповник у кондитеров. Из его плодов готовят повидло, мармелад, квас, кисели и компоты. С его помощью витаминизируют кондитерские изделия.

Шиповник используется в приготовлении кондитерских изделий, конфет и выпечке. Для собственных рецептов можно приготовить ликер из шиповника: 1 стакан сухих измельченных плодов шиповника смешать с 1,5 ст. сахара, залить 3 ст. водки. Настаивать 10 дней.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не стоит принимать препараты с шиповником при индивидуальной непереносимости, при склонности к тромбофлебиту и сердечным заболеваниям. При диабете нельзя употреблять сиропы, в составе которых содержится сахар. При гастрите и язвенной болезни все порции нужно уменьшить и тщательно следить за симптомами. Настои из шиповника нужно пить через трубочку, во избежание контакта с зубами: в шиповнике содержатся кислоты, разрушающие зубную эмаль.

Марина Азанова



ПУТЕШЕСТВУЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО

В наше время, когда всё и для всех вполне доступно и открыто, мы чаще и чаще открываем для себя новые возможности: совершаем покупки, не выходя из дома, отправляемся практически в любой ресторан одним щелчком мыши или планируем свой отдых за полгода до его наступления, заранее бронируя отели и авиабилеты. Именно о том, как правильно, а самое главное, безопасно спланировать свой отдых, и пойдет речь.

ПОДГОТОВКА

Для начала необходимо определиться, для каких целей вы отправляетесь в ту или иную страну: пляжный расслабленный отдых, активный туризм или шопинг-тур. Понятное дело, что если это пляжный отдых, то особо и планировать нечего – в таких случаях лучше всего основные заботы возложить на турагентства и просто наслаждаться солнцем, морем и песком. Тем более что на каких-нибудь Мальдивских островах или излюбленном казахстанцами Гоа нет особых достопримечательностей, а экскурсии можно организовать на месте самостоятельно. Для всех остальных случаев лучше все продумать и подготовиться заранее.

Рекомендуемые путеводители и передачи

Путеводители с Дмитрием Крыловым (около 60 книг, пополняется)

Rough Guides (более 25 книг, пополняется)

«Орел и решка» (около 158 выпусков, 10 сезонов, пополняется)

«Орел и решка. Шопинг» (около 57 выпусков, пополняется)

«Мир наизнанку» (около 80 серий, 11 стран, пополняется)

Во-первых, приобретите специализированный путеводитель, заранее изучив рынок и почитав комментарии интернет-пользователей. Советуем обратить внимание на путеводители Дмитрия Крылова, знаменитого автора телепередачи «Непутевые заметки». Сразу хочется отметить: книги Крылова в разы подробнее и интереснее его телепередач. Автор тщательно описывает не только места своих путешествий и достопримечательности, но и предлагает целые списки ресторанов, кафе, отелей, гостиниц, гестхаусов, хостелов и т.д., причем различной ценовой политики. И не забывайте покупать или скачивать путеводители свежего издания, то есть в пределах 3–5 лет, ведь жизнь не стоит на месте и многое может измениться уже завтра там, где вы были сегодня! Кстати, обязательно смотрите и передачи для путешественников перед самым отпуском: порой там можно найти полезные и интересные советы и места для посещения. Самыми ныне популярными являются украинские телепроекты «Орел и решка» и «Мир наизнанку». У первого, пожалуй, самый большой охват стран и городов мира, а у второго – самые подробные рассказы о городах той или иной страны. Если же вы любитель покупок и вам интересно, где и что лучше приобрести, то передача «Орел и решка. Шопинг» поможет вам в этом.

Во-вторых, места для проживания лучше бронировать заранее, если вы уверены, что пробудете в одном городе весь период времени. Если же вы наметили посетить не один город, то заранее бронировать отели лучше только в первом и последнем месте пребывания, тем самым обозначив сроки. Хотя, если список городов небольшой – 2–3 города, то можно и сразу забронировать отели по всем городам, тогда, по крайней мере, вы уж точно не забудете, куда и когда ехать далее!

В-третьих, старайтесь забронировать авиабилет наперед, так как именно раннее онлайн-бронирование, как правило, обходится гораздо дешевле. Одно исключение: если вы так и не выбрали страну, куда хотите отправиться для путешествия, то лучше воспользоваться так называемыми «горящими путевками», когда вылетать нужно будет чуть ли не сразу. Главное – не забыть, что бронировать лучше только авиаперелет туда и обратно, особенно если вы летите в страны Юго-Восточной Азии, где место проживания лучше выбирать самому, так как красивая реклама и обработанные фотографии с сайтов порой очень обманчивы.

Рекомендуемые сайты онлайн-бронирования авиабилетов
www.aviata.kz
www.chocotravel.com
www.flight.kz
www.arcs.travel
www.transavia-travel.kz



БРОНИРОВАНИЕ

Онлайн-бронирование вещь нынче вполне доступная и, в принципе, простая, главное – иметь счет на банковской карте и хорошую кредитную историю. Авиабилеты лучше всего бронировать при помощи прямых сайтов авиакомпаний; разобраться, какие рейсы и авиакомпании обслуживаются в вашем городе, можно при помощи специальных программ для подбора нужного авиабилета. Например, сайт выдал вам, что авиабилет в Стамбул самый дешевый у AirAstana, тогда просто переходите на сайт данной компании и бронируйте авиабилет непосредственно там.

Отели лучше бронировать также загодя, естественно, после забронированного авиабилета, чтобы не случилось накладок и несостыковок. Компаний по онлайн-бронированию отелей на казахстанском рынке также предостаточно, вам просто нужно будет подобрать по вкусу и доверию. Обязательно выставляйте фильтры и типы сортировки при выборе места жилья в путешествии. Пожалуй, самый известный и наиболее удобный сайт по бронированию отелей и гостиниц по всему миру – это www.booking.com. Здесь лучше воспользоваться следующими типами сортировки: «Оценка по отзывам», «Расстояние от центра города» и «Цена», а также фильтрами «Диапазон цены (за ночь)», «Тип размещения», «Удобства» и «Район». Не забывайте обращать внимание при бронировании отеля на графу «Предоплата» – старайтесь, чтобы оплата происходила на месте без предоплаты, а отмена бронирования была бесплатной (чаще всего за один день до въезда). Регистрация на сайте облегчит поиск по прибытии, добавит некоторые бонусы и всегда позволит быть в курсе новостей об отелях всего мира и скидках. Не забудьте, к слову, распечатать с сайта бумагу, подтверждающую бронь номера в отеле. Это поможет вам при заезде в отель: покажете бумагу с сайта, и там обязательно помогут в дальнейшей регистрации. К тому же, такая распечатка поможет и транспортной истории: на сайте Booking.com, к примеру, адрес забронированного отеля указывается на языке страны, в которой он находится, то есть вам не придется объяснять дорогу таксисту.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Общий совет для бронирования как отеля, так и авиабилета: если вы не успеваете или сомневаетесь в чем-либо, то лучше воспользоваться услугами турагентств – они подберут для вас наилучший вариант перелета и размещения. А чтобы не ошибиться с выбором турфирмы, поспрашивайте друзей и знакомых, кто уже пользовался услугами того или иного агентства, – по-другому выбрать хорошую турфирму просто невозможно! И, кстати, очень удобно пользоваться услугами туроператоров для оформления виз, а в особенности самых сложных – шенгенских.



ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Ну, что ж, авиабилет на руках, отель выбран и забронирован – что дальше? А дальше необходимо настроиться на предстоящие приключения и стараться ничего не бояться! Пообщайтесь на форумах с людьми, путешествующими без услуг туристических фирм; особенно полезно, конечно же, пообщаться с теми, кто уже побывал в той стране, которую вы только собираетесь открыть для себя. Важно знать не только культуру (из книг и телепередач) и достопримечательности страны – нужно не забывать и о мелких деталях.

Например, как лучше добираться из аэропорта до нужного города? В большинстве случаев лучше всего воспользоваться услугами такси при аэропорте, правда (в азиатских странах в частности), не забывайте торговаться. Однако бывают случаи, когда дешевле и интересней будет добраться до отеля общественным транспортом, с учетом того, что вы прилетели все-таки днем, а не ночью, и перелет не сильно утомил!

В век высоких технологий и всемогущего Интернета, когда так легко общаться с близкими, будучи за границей, Skype и множество социальных сетей дают нам возможность делиться впечатлениями и свежими фотографиями из путешествия. Но все же для безопасности и мобильности лучше приобрести номера местных сотовых операторов, особенно если вы запланировали долгое и активное путешествие по стране с многочисленными переездами. В Индии, например, местная мобильная связь обойдется в разы дешевле того же роуминга, зато телефон всегда будет под рукой и не будет зависеть от наличия Wi-Fi, а уж пополнить баланс не составит труда!

С передвижением по городу или между городами незнакомой страны также лучше быть аккуратней: для начала убедитесь, что, например, автобус будет комфортнее поезда и наоборот. К примеру, переезд из одного города в другой по Таиланду лучше всего осуществлять на такси. Во-первых, все вещи будут аккуратно сложены в багажнике, а во-вторых – с высокой тайской влажностью воздуха – без кондиционера автобусная поездка не покажется вам такой уж приятной. Совет: если бюджет в путеше-

ствии ограничен, обращайтесь к местным турфирмам, где обязательно помогут найти наиболее дешевый и удобный вариант переезда в другой город. Если вы никогда не ездили на индийском поезде и думаете, что их плацкарт точно такой же, как и наш, то не спешите с выводами. По крайней мере, после индийского плацкартного вагона начнешь по-другому относиться к своему родному! С другой стороны, железнодорожный транспорт в Индии гораздо дешевле остального. И, если у вас с собой будет спальный мешок, то добро пожаловать в шумный и веселый индийский плацкарт – приключения и острые ощущения точно будут обеспечены! Если же вы планируете остаться в одном городе и не знаете, как лучше передвигаться по нему – совет простой: для азиатской страны это однозначно тук-тук и прочий экзотический общественный транспорт (кроме автобусов), можно и на такси с обязательным торгом, а для европейской страны – это, напротив, только общественный транспорт. К примеру, в городе двух континентов Стамбуле очень удобно передвигаться по наземному и подземному метро. Во-первых, европейский общественный транспорт не ровня отечественному, а во-вторых, обойдется вам дешевле, нежели такси со счетчиками. И, естественно, не забывайте, что час пик имеет место в любом крупном городе мира – от Бангкока до Нью-Йорка!

Путешествовать самостоятельно, или «дикарем», как часто называют таких путешественников, в XXI веке уже давно стало трендом номер один. И если в других странах «дикарями» путешествуют почти все – от молодежи до пенсионеров, то в Казахстане такие путешествия только-только начали набирать обороты. А уж на фоне всевозможных провалов отечественных туроператоров, умудряющихся обмануть своих клиентов или предоставляющих некачественные услуги, приводящие к задержке или отмене перелета или брони отелей, и вовсе наши соотечественники всё чаще предпочитают самостоятельно отправиться в полное приключений путешествие! Нам же только остается пожелать приятных путешествий и новых открытий всем, кто решил впервые отправиться в отпуск без помощи турагентств!

Андрей Нестеров, 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 Лаборатории в РК
050059, г. Алматы, ул. Жамакеева 126,
тел.: +7 (727) 271 80 44
www.jadran.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

Проект

«Преображение»

Очередная наша героиня – молодая и очаровательная Ирина Талашкина. Ирина была приятно удивлена победой в проекте «Преображение», до этого она ни разу не принимала участия в подобных конкурсах, но любовь к моде и индустрии красоты подтолкнули ее к участию в нашем проекте. Ирина живет в Алматинской области, по образованию она учитель английского языка и переводчик с китайского. В данное время занимается воспитанием сына и репетиторством. Любит готовить и удивлять свою семью кулинарными шедеврами. Ирина призналась, что часто экспериментирует с внешностью и ее давняя мечта – попасть к настоящим профессионалам.



Прическа

Ирина – обладательница суперкудрявых густых волос. Это очень красиво, но в то же время представляет большую сложность в укладке и приручении такой красоты. Ежедневно Ирина пользуется утюжком для выпрямления волос, и это занимает много времени. Свой цвет волос у нее русый, но в последнее время девушка красила волосы в черный цвет. Придя на проект, Ирина пожелала стать более светлой, насколько это возможно.

Перед нашим мастером Ерланом Утебаевым встала непростая задача – осуществить желание Ирины, так как смыть черный цвет трудно и конечный результат никогда неизвестен, это зависит от множества факторов. На первом этапе Ерлан занялся так называемой «смывкой» черной краски, это заняло порядка двух часов. Затем покрасил волосы в каштановый цвет. После чего привел в порядок кончики волос, высушил и выпрямил их. В итоге цвет волос получился ярким, насыщенным. Ирина осталась довольна, и Ерлан тоже.



Макияж

С макияжем в этот раз нам помогала Ирина Куряшкина – визажист из команды Irina Khaber Team. Ирина – успешный и талантливый мастер с большим опытом, работала гримером на съемках отечественных сериалов, сотрудничает с известными гляцевыми изданиями. Макияж для нашей героини решили сделать яркий, летний, с акцентом на губы. Как всегда, начали с очищения и увлажнения лица (тоник – Givenchy «Tone It True», база – Hydra Sparkling Instant Beauty, затем нанесли тон (тональный крем Dior «Dior skin star» 020), закрепили все с помощью рассыпчатой минеральной пудры Dior «Dior skin Nude Air» 020). Роскошным Ириным бровям придали только форму с помощью теней Make up factory об. Для глаз использовали тени в коричнево-фиолетовой гамме (Shiseido и Make up factory), все тщательно растушевали, контур глаз подчеркнули черным карандашом и черной подводкой Debby; на ресницы нанесли тушь Make up factory «Senstive». Скулы подчеркнули бронзатором Dior Nude 025. Так как акцент делали на губах, то для них выбрали модный сочный цвет фуксии от Shiseido «Perfect Rouge RS320».

5 490 тг.

ЭМИТИ Pharm

Образ

Образ для Ирины хотелось подобрать летний, свежий и легкий, чтобы подчеркнуть молодость и природную красоту нашей участницы. Поэтому стилисты остановили свой выбор на белом декорированном платье с принтом. К нему были подобраны босоножки персикового оттенка, оранжевый клатч на ремне и солнцезащитные очки. Ирина осталась довольна своим новым образом. Новый цвет волос сделал ее более молодой, макияж только подчеркнул яркие черты лица, а образ помог Ирине увидеть в себе мягкую, хрупкую и привлекательную девушку.

Благодарим за участие в проекте:

Супермаркеты красоты

YESSEY

г. Алматы:

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

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.Нурпейсовой, 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

5 990 тг.

12 990 тг.

12 990 тг.

Магазин модной одежды

promod

г. Алматы

Aport Almaty (трасса Алматы-Бишкек) +7 (727) 312-15-95

Arbat Almaty, ул. Жибек жолы, д. 81, +7 (7172) 271-44-25

Almaty Mega 2, ул Розыбакиева, д. 247, + 7 (727) 250-04-57

Dostyk Plaza, уг. пр. Достык и ул. Жолдасбекова, +7 (727) 222-13-76

Almaty Sputnik, мкр. Мамыр-1, д. 8а

г. Астана

Astana Mega, Кургальджинское шоссе, +7 (7172) 79-14-43

Astana Respublika, Проспект Республики, д. 18, +7 (7172) 21-53-32

г. Усть-Каменогорск, ТД Император, Проспект Ауэзова, д. 28, +7 (7172) 20-87-64

г. Караганда, ТРЦ "CITY MALL", Проспект Бухар-жырау, д. 59/2, +7 (7212) 91-11-85

г. Костанай, ТРЦ MART, Проспект Аль-Фараби, д. 48, +7 (7142) 52-23-16/52-23-18

г. 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

Ретро-мода:

дань прошлому или актуальный тренд? Как не выглядеть старомодно?

Окончание. Начало в №4.

ПЛАТЬЕ С АМЕРИКАНСКОЙ ПРОЙМОЙ И ВОРОТНИКОМ-СТОЙКОЙ

Еще одно потрясающее ретро-платье пришло к нам из далеких 60-х годов прошлого столетия. Как легко догадаться из названия, местом происхождения специфической проймы этого платья были США. Пройма вырезалась по диагонали от подмышек до горловины, оставляя при этом открытыми плечи. Платье с американской проймой могло быть любой длины, при этом оно великолепно смотрелось с юбкой асимметричной длины и с завышенной линией талии.



Без сомнения, платье с американской проймой – это всегда эффектный и в то же время бесконечно женственный вариант вечернего или коктейльного платья. Внимание в нем сосредоточено на хрупкости и изящности женских плеч и тонкости, грациозности шеи, подчеркнутой воротничком-стойкой. Женщина в таком платье не может оставить безучастным любого мужчину.

Вечерние варианты этого ретро-фасона чаще всего шьют из струящихся материалов, которые мягко и естественно «обтекают» фигуру, красиво и ненавязчиво подчеркивая ее очертания. Этот фасон часто встречается среди свадебных моделей именно в силу его способности создавать шикарный, аристократический и в то же время целомудренный образ.

Необходимо отметить, что такой фасон идет далеко не всем женщинам, он противопоказан обладательницам широких или покатых плеч.

ПЛАТЬЕ С ПЫШНОЙ ЮБКОЙ КЛЕШ

И снова в центре внимания ретро-платье из 50-х годов. Не будет сильным преувеличением сказать, что именно эта модель у половины современных модниц ассоциируется со стилем ретро. Эта модель, безусловно, женственная, легкая и игривая и подходит практически всем женщинам.

Знаменитый Кристиан Диор в своей коллекции New Look впервые предложил модель платьев с пышными юбками клеш с подчеркнуто тонкой талией и длиной до колена. Лиф таких моделей был выполнен в виде корсета, это было не очень удобно, зато смотрелось красиво и эффектно. Корсет, кринолин, подчеркнута тонкая талия, фигура «песочные часы» – основа этого ретро-стиля.



Облегченные варианты такого ретро-фасона могли быть с верхом в виде рубашки или с полностью закрытым облегающим лифом. Длина была неизменной – до колена или чуть ниже.

ПЛАТЬЕ С ДРАПИРОВКОЙ ОТ ПЛЕЧА «КАЧЕЛИ»

Этому интересному и оригинальному фасону тоже уже исполнился не один десяток лет. Следует заметить, что историю возникновения драпировки относят еще ко временам античной Греции.

Несомненным плюсом этого ретро-фасона можно считать то, что он придает нужный объем груди, акцентируя внимание на области декольте, вместе



В конце 60-х годов прошлого века женщины опять взбунтовались против женственности и округлых форм. В моду вошла фигура девочки-подростка с длинными худыми ногами, почти плоской грудью и худыми бедрами. Олицетворением такого образа стала знаменитая модель тех времен Твигги.

с тем не слишком ее открывая. В итоге получается нестрогий, романтичный, элегантный, сдержанный образ. Для пошива таких платьев чаще всего используют шелк, панбархат, трикотаж, то есть легко драпирующиеся ткани.

В виду того, что драпировка сама по себе уже эффектная деталь фасона, она не требует дополнительных декоративных деталей и аксессуаров. «Качели» придают платью сложности и простоты одновременно. Большую роль в создании такого ретро-фасона играет выбор ткани, ее фактура, рисунок и цвет.

Длина в пол придает этой модели торжественность, праздничность и больше подходит для вечерних нарядов. Длина до колена в сочетании с открытыми руками делает такое платье отличным вариантом милого коктейльного платья.



Для платьев кроме короткой длины стала характерна исключительная простота, незамысловатость кроя и отсутствие сложных деталей. В моде была чистота стиля, минимализм и незамысловатая геометрия. В то время женщины трактовали победу мини-юбки как победу феминистических идей и торжество свободы и независимости женщины от стереотипов и предрассудков.

В дальнейшем многие дизайнеры экспериментировали с фасоном трапеция, предлагая интересные декоративные решения, используя его изначальную простоту – А-образный силуэт и достаточно короткую юбку. Такой ретро-фасон стал символом юности, непосредственности и свободы.

Вот так, на примере этих разнообразных ретро-фасонов можно еще раз убедиться, как многогранна и в то же время циклична мода. Ив Сен-Лоран когда-то сказал: «Самое важное в женской одежде – женщина, которая ее носит». Поэтому, дорогие женщины, в модных магазинах ищите не вещь, а себя. Не бойтесь меняться, экспериментируйте и наслаждайтесь тем, что вы женщина и перед вами огромный, интересный и увлекательный мир моды!

Мира Кайрат



КОРОТКОЕ ПЛАТЬЕ-ТРАПЕЦИЯ

Настоящим прорывом, если не сказать революцией в мире моды стало изобретение английским дизайнером Мэри Куант знаменитого мини-платья, которое с момента своего появления стало настоящим оружием женщины в борьбе за мужское внимание.

Очарование французской деревни

Где лучше провести лето? Одни предпочитают отдохнуть на море, другим больше по душе экскурсионный отдых, третьи не представляют лета без огородов и дач, четвертые готовят рыболовные снасти, пятые едут куда-нибудь автостопом, шестые... Одним словом, у каждого свои предпочтения. Но, пожалуй, есть одно место, где почти все из вышеперечисленных категорий граждан согласились бы провести свой летний отпуск. Это... деревня. Да, деревня, самая настоящая! Нет-нет, не та, что вызывает грустную ностальгию и светлую печаль при виде покосившихся и почерневших от времени деревянных изб. И не та, в которой в ряд выстроились одинаковые двухквартирные совхозные дома, где когда-то прошло детство многих из нас. А такая, что носит звание одной из самых лучших деревень планеты. Это еще что за новости? Где есть такие деревни? – скажет недоверчивый читатель, в сотый раз устало просматривая рекламные буклеты с приглашениями в туры по уже заезженным и поднадоевшим маршрутам. А есть, скажу я вам.



Есть такие деревни, и многие из них действительно носят звание самых красивых и лучших. Более того, в некоторых странах есть специально созданные Ассоциации самых красивых деревень. Например, во Франции. Чтобы вступить в такую ассоциацию, «кандидат» должен отвечать нескольким обязательным требованиям. Во-первых, количество жителей не должно превышать 2000 человек, во-вторых, в населенном пункте должны быть хотя бы два объекта, представляющих историческую или художественную ценность, в-третьих, запрос о принятии в ассоциацию должен быть утвержден муниципальным советом. Также обязательно существование политики по сохранению ландшафта, устанавливающей особенности землепользования, ограничивающей строительство зданий и сооружений и призванной сохранять эстетический вид деревни.

Ну что, убедила я вас? Готовы в дорогу? Тогда давайте отправимся во Францию. Здесь по состоянию на 1 марта 2015 года насчитывается 156 населенных пунктов, входящих в Ассоциацию самых красивых деревень страны.

В Южном Провансе, в 26 км к юго-востоку от красивейшего города Авиньона, находится уникальное поселение – коммуна Фонтан-де-Воклюз. Свое название деревня получила благодаря карстовому источнику, расположенному в ее окрестностях, истоку реки Сорг. Глубина этого мощнейшего родника пресной воды достигает 315 м. Ежегодно из этой пещеры в основании 230-метровой скалы извергается более 630 миллионов кубических метров воды. Река Сорг образует живописное ущелье с высокими утесами, а многочисленные источники формируют целую сеть ручьев и небольших водопадов.

В самой деревне можно посетить экомузей Гуфре, музей Сентон, в котором собраны традиционные рождественские фигурки святых, а также действующую бумажную мельницу Vallis Clausa образца XV века, около которой разбит прекрасный художественный рынок. Чуть выше по дороге расположился музей Второй мировой войны и музей-библиотека знаменитого итальянского поэта Петрарки. Музей расположен в доме, принадлежавшем поэту с 1339 по 1353 год. В честь 500-летия Петрарки в 1804 году в деревне была возведена памятная колонна. Кроме того, здесь можно посмотреть церковь Нотр-Дам-э-Сен-Веран, возведенную в XI или XII веке, остатки замка епископа Кавайона (XIII–XIV век); имеются даже два первобытных поселения. Деревня окружена кемпингами и водноспортивными станциями, которые особенно понравятся любителям каноэ.

В департаменте Воклюз также находится небольшой городок Лурмарен, включенный в список самых красивых деревень Франции. Он расположен в центре виноградников, оливковых рощ и миндальных деревьев. Многие годы Лурмарен служил убежищем для художников, писателей и поэтов. На местном кладбище покоятся тела двух известных французских писателей – Альбера Камю и Анри Боско.

В Лурмарене вы можете посетить замок, возведенный в XV веке в стиле ренессанса на месте средневековой крепости XII века. В городке пять фонтанов. Один, созданный в 1930 году архитектором Луи Дидроном и имитирующий античный стиль, находится во внутреннем дворике дворца. В центре города еще два в таком же стиле, созданных после Второй мировой войны, и два более ранних в типичном прованском стиле. Летом городок очень оживлен из-за многочисленных кафе, ресторанов и бутиков, привлекающих туристов.



Во Франции существует Ассоциация самых красивых деревень

Вообще, Прованс считается наиболее интересной и разнообразной по природным условиям и формам рельефа областью Франции. И здесь очень много уникальных поселений, имеющих многовековую историю и бережно хранящих память о своем славном прошлом. Так, в 5 км восточнее Воклюза лежит популярная у парижской богемы деревня Горд, известная своими древними каменными домами, замком XVI столетия (сейчас здесь музей современного фламандского художника Поля Мара) и захватывающими видами. А еще в 4 км к северу, среди бесконечных полей лаванды и тихих ущелий, расположилось цистерианское аббатство Сенанк (XII в.) с действующим монастырем.

Во Франции просто невероятное количество деревень и маленьких городков, которые можно назвать настоящими цветниками. Вот, например, Ивуар – член ассоциации самых красивых деревень Франции, один из Международных лауреатов цветочных художественных оформлений. Истории было угодно, чтобы этот маленький (700 жителей) городок на берегу озера Леман остался нетронутым на протяжении семи веков. Сначала это было римское поселение, затем средневековая деревня, а в 1306 году по решению Великого Савойского герцога Амадея V городок стал играть важную военно-стратегическую роль благодаря своему выгодному географическому расположению. Здесь строятся крепостные стены, средневековый замок, каменные ворота, роются рвы. Что удивительно, от вереницы войн крепость почти не пострадает. Только

ПУТЕШЕСТВИЕ

после длительной и тяжелой осады французских и женеvских войск в конце XVI века замок был сожжен и заброшен на 350 лет, а военное значение города утрачено. С тех пор время здесь как будто остановилось, а городок почти не изменился. Его узенькие, выложенные камнем улочки, средневековые дома и окружающие его толстые стены перенесут вас в XIV век.

А вот Сент-Эдали-д'Ольт – уютная деревня, расположенная на берегу реки Лот, в отделе Аверон региона Юг-Пиренеи. Также входит в Ассоциацию самых красивых деревень Франции. Несмотря на множество изменений, произошедших за время ее существования, деревня сохранила свою средневековую подлинность. Хотя первоначально двух- и трехэтажные дома были построены из камня, без



в Ассоциацию красивых деревень Франции, потому что население здесь превышает заданную отметку в 2000 человек. Но не посетить это божественное место никак нельзя.

Этот средневековый городок на скале – подлинная жемчужина французского Лазурного побережья и самый настоящий музей под открытым небом. Деревня была основана в 600 году до н.э., когда коммуна пастухов организовала здесь поселение. Некоторые историки полагают, что название этой старинной деревни связано с именем древнеегипетской богини Изиды, другие считают, что оно произошло от латинского *visia* или *avisium* – так в Древнем Риме назывались наблюдательные пункты в горах.



деревянных фахверковых перекрытий. Но любовь жителей к своей деревне подвигла их к восстановлению зданий, делая фахверковые фасады. Сент-Эдали-д'Ольт много раз получала награды в конкурсе «Цветущих городов и деревень» с 1986 года.

Или деревня Беврон-ан-Ож – коммуна, расположенная в провинции Нижняя Нормандия. Это тоже одна из самых красивых деревень Франции. Население – 239 человек (по состоянию на 2010 год). Фахверковые домики XVI–XVIII веков, утопающие в цветах, чистые узкие улочки, неспешная деревенская жизнь – райское место для утомленного городского жителя и ищущего отдыха туриста. В этот поистине сказочный цветник хочется возвращаться снова и снова. А еще лучше – поселиться здесь навсегда...

Но нам некогда, мы должны посмотреть еще кое-что. Я хочу пригласить вас в небольшой, но очень живописный городок Эз, что находится в горах недалеко от Ниццы. Строго говоря, Эз не входит

Главная часть Эза, сохранившаяся по сей день, была создана в X веке. Каждое здание здесь украшено с большим вниманием к деталям. Крепость, построенная еще во времена Цезаря, словно орлиное гнездо, примостилась на скале высотой 427 м над уровнем моря. Узкие, мощные камнем улочки круто поднимаются в гору и ведут к часовне Кающихся в Белом (XIV век) и к местной церкви. В часовне стоит обратить внимание на каталонский крест XIII века с улыбающимся ликом Христа, а также на находящуюся слева от алтаря статую Мадонны (XVI в.) с младенцем Христом, держащим в руке сосновую шишку. В экзотическом ботаническом саду взору посетителей предстают разнообразные растения, в том числе кактусы. В самом высоком месте деревни сохранились руины Древнего замка (Ancien Chateau) в окружении экзотических садов, насчитывающих сотни разновидностей кактусов и суккулентов. Дома на главной улице – rue Principale (ул. Принсипаль) напоминают об итальянском прошлом Эза.

По рисункам на стенах домов можно судить о роде занятий и общественном положении их прежних хозяев. Теперь здесь в основном магазины и художественные галереи. По живописной тропинке, обсаженной оливами и соснами, спускаемся к нижнему «карнизу» – крутому обрыву над берегом моря, откуда открывается поистине потрясающая панорама.

В 1920 году шведский принц Гильом построил на краю деревни небольшую частную резиденцию, известную сегодня как замок Эз. В этом замке часто отдыхал его отец, Густав V. Члены шведской королевской семьи приезжали сюда до 1950 г. В настоящее время в замке открыт роскошный отель на 10 номеров. Почти вплотную к нему примыкают Ворота мавров (XIV в.) с двумя накренившимися сторожевыми башнями.



От деревни можно совершить прогулку по тропе Фридриха Ницше, спускающейся до самого моря. Знаменитый философ прожил в Эзе 18 лет и написал здесь многие свои труды, в том числе большую часть книги «Как говорил Заратустра».

Вроде и пора заканчивать немного затянувшийся рассказ об этих удивительных французских деревнях, но не могу обойти молчанием еще один райский уголок – деревню Эгисхайм, что находится в Эльзасе. С 2003 года входит в число самых красивых деревень Франции. В 2006 году Эгисхайм выиграл золотую медаль европейского конкурса городов и деревень «Золотой Цветок Европы», а по результатам опроса, проведенного в 2013 году каналом France 2, признан популярнейшим среди самих французов местом. Дата основания города неизвестна, впервые Эгисхайм упоминается в 720 году. Место действительно уникальное и прекрасное. В него нужно просто погрузиться и гулять по улочкам неторопливо, чинно и важно, как здешние

аисты, устроившие гнезда на крышах домов. Даже на небольшой колокольне местной церкви есть такое гнездо. Посреди деревни стоит сказочный замок, в котором жили графы Эгисхайма. Каждый второй дом в городке является домашней винодельней – со своим дегустационным залом, этикеткой и традициями виноделов с богатой историей. Местные жители обустроили свои окна, клумбы и фонтаны так, что все это выглядит как яркий цветник. Прекрасные узкие улочки пестрят разноцветными пряничными домиками, и вы вряд ли сможете встретить среди них хоть один, похожий на предыдущий.

Гулять по улочкам Эгисхайма или любой другой деревни, о которых мы рассказали выше, можно бесконечно долго, и это нисколько не надоеет, ведь

здесь буквально каждый камень под ногами хранит память о событиях прошлого. Уют, красота, покой, безмятежность, наслаждение – такими словами можно охарактеризовать чувства, которые испытываешь, находясь в этих благословенных местах.

Согласитесь, каждая из этих деревень заслуживает того, чтобы отправиться туда немедленно. Ну или как только – так сразу. Совершите туда не виртуальное, а вполне реальное путешествие, и вы получите несказанное удовольствие от прикосновения к прекрасному и неповторимому. Ощутите дыхание истории и увидите бережное отношение к нему современности, – то, чему нам следует поучиться у европейцев.

Быть может, в следующий раз мы отправимся в старую добрую Англию – там тоже есть множество райских уголков, в которых обязательно нужно побывать. А пока – счастливого вам отпуска, дорогие читатели!

Подготовила Полина Шаповалова

Кое-что из жизни насекомых

«Ох, лето красное! любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи». Да, прав был поэт: всем хорошо лето, если бы... Ну, вы знаете, повторяться не будем. Но неужели только тем и «славны» насекомые, что своей назойливостью и вредоносностью? Может, стоит приглядеться к ним повнимательнее? Наверняка в их жизни есть кое-что такое, что может нас удивить. Давайте узнаем.

А интересное начинается уже сразу. Например, как вам тот факт, что насекомые появились на нашей планете более 400 миллионов лет назад? То есть практически они являются созданиями, заселившими Землю одними из первых – если верить ученым, конечно. Говорят, что с тех пор они (насекомые, конечно, а не ученые) пережили не менее пяти катастроф, но оказались выносливее даже тираннозавров, то есть не вымерли, а очень даже наоборот.

Интересно само значение и происхождение слова *насекомое*, которое впервые в русском языке стало употребляться в XVIII веке. Оно является калькой с латинского слова, которое, в свою очередь, калькировано с греческого *entomon* (насекомое). Отсюда и название науки о насекомых – энтомология. Известный лингвист Н.М.Шанский считает, что это слово образовалось от глагола «секу» (близкого к латинскому *seco*) – из-за насечек на тельце этого животного. Да-да, мы не оговорились: насекомое – это животное, «мелкое членистоногое, беспозвоночное и, как правило, с шестью ножками».

На Земле обитает невероятное количество форм и видов этих существ, они водятся даже на Антарктиде. Это самый многочисленный класс животных: описано более одного миллиона видов насекомых и то и дело открываются новые, ранее неизвестные. Википедия сообщает, что оценка общей истинной численности насекомых находится в промежутке примерно от 2 млн до 8 млн видов. Одних только видов муравьев насчитывается почти столько же, сколько существует видов птиц. Кстати, у муравьев самый большой в мире размер мозга по отношению к туловищу. И, оказывается, эти трудяги никогда не спят.

Самые мелкие насекомые – самцы паразитических наездников *Dicromorpha echnepterygis*: длина их тела равна примерно 0,139 мм. А самым крупным ныне живущим насекомым считается палочник *Phobaeticus chani*: одна из особей, найденная на острове Калимантан, имеет длину 357 мм, а с вытянутыми конечностями – 567 мм. Таким образом, крупнейшие насекомые превосходят самых мелких своих «собратьев» по длине тела в полторы тысячи раз.



Интересно и довольно сложно устроено тело насекомых. В процессе эволюции за эти 400 миллионов лет их органы претерпели значительные изменения. Например, голова некогда представляла собой пять отдельных сегментов, которые в процессе эволюции слились в один цельный орган. Если начать подробно описывать строение груди, брюшка, крыльев, глаз и т.д., то не хватит не то что одной рубрики, но и всего журнала. Так что сам собой напрашивается вывод: мудреная все-таки это наука – энтомология! И ведь кто-то же ею занимается! Ей-богу, наверное, энтомологи сами такие же удивительные люди, как и те существа, которых они изучают. Впрочем, мы отвлеклись. Вернемся к нашим баранам, то есть... к мухам.

Да, давайте поговорим о мухах: уж кто-кто, а эти представители разнообразнейшего мира насекомых являются нашими непосредственными и едва ли не самыми назойливыми соседями и спутниками жизни.

В действительности мухи могут жить везде, не только рядом с нами, но также и в таких местах, куда человек способен заглянуть лишь ненадолго и только со специальным оборудованием. Например, есть мухи, избравшие местом своего жительства термальные источники Исландии, Америки, Японии и Новой Зеландии. Потомство этих «теплолюбивых» мух рождается и живет при температуре около 55° С и не только не варится, но чувствует себя очень даже комфортно в столь необычных условиях. Есть мухи, способные жить в солончаках, а в Калифорнии обнаружены мухи, обитающие

сыр запрещен, поскольку может вызвать отравление. И немудрено: ведь личинки пиофилид, попадая вместе с сыром в желудок человека, не только не погибают там, а, напротив, начинают размножаться и вызывают воспаление слизистой оболочки.

Помимо сыра, мяса, овощей, фруктов и продуктов жизнедеятельности людей и животных, мухи могут жить и в живых существах. Например, есть мухи, которые селятся в шмелях или в гусеницах. Впрочем, их личинки могут паразитировать на ком угодно, начиная от земляного червя и заканчивая человеком.



в озерах сырой нефти. Личинки этих мух оборудованы самыми настоящими аквалангами. Правда, нефть все равно попадает внутрь насекомых вместе с пищей, но свободно проходит через их организм, не расщепляясь в нем.

Вопросов с пропитанием у мух не существует. Во-первых, им нужно совсем немного, во-вторых, годится все – как говорится, и мед, и помет. Но некоторые виды мух живут исключительно в репчатом луке или моркови. А есть такая порода мух, называемая пиофилидами, которые предпочитают жить и размножаться внутри головок сыра. Более того, находятся гурманы, которые считают такой сыр деликатесом. Это сыр касу марцу, который производится на острове Сардиния. Основой производства этого экзотического продукта являются именно личинки пиофилид. Они заводятся в обыкновенном гниющем сыре, «перерабатывают» его, а потом производители предлагают его своим покупателям в качестве пикантной закуски. Однако в Италии этот

Существует муха, которая откладывает яйца под кожей жаб. Когда личинки появляются на свет, они залезают через носовые отверстия жабе в голову и начинают поедать ее мозг. А североамериканская мясная муха может проделать то же самое с человеком и, если вовремя не обратиться к врачу, несчастного ждет такая же «жабья» участь.

Конечно, те мухи, которые живут рядом с нами, не такие монстры, но тем не менее они представляют не меньшую опасность. Ведь все тельце мухи покрыто волосками, на которые липнет всякая пыль и грязь. А поскольку муха не брезгует ничем и может, налетавшись в каких-нибудь малоприятных для человека местах, сесть на стол и начать усиленно тереть лапки друг друга, счищая с них грязь, то... В общем, мы все отлично знаем, что муха – разносчик всякой, извините, заразы. Поэтому не забывайте мыть руки с мылом перед едой и хранить эту самую еду в недоступных для насекомых местах. М-да... Вот тебе и лето красное...

Давайте попробуем отыскать что-нибудь более приятное или интересное в жизни этих членистоногих животных. Да уж... Интересного навалом (например, тут <http://muxasite.narod.ru/facts.html>). А вот приятного – увы. Даже сонники говорят, что мухи, явившиеся к нам во сне, ничего хорошего не предвещают. Но мы не станем делать из мухи слона и обратимся к другим видам многочисленного класса насекомых. Например, к тем же комарам, которых поэт упомянул наряду с мухами.

Итак, комары. Их тоже невероятно много на планете, и обитают они повсюду, за исключением Антарктиды. Так же, как и мухи, комары отнюдь не пользуются нашей благосклонностью. И это неудивительно, ведь они являются разносчиками опасных инфекционных болезней, таких как малярия, желтая лихорадка, денге и проч.

Мы говорим, что они кусаются. На самом деле комары, вернее, самки комаров, не кусаются, а прокалывают кожу длинными тонкими иглами, находящимися в подобию футляра, образуемого вытянутыми верхней и нижней губами, и сосут кровь. Кровь самкам комаров нужна для вынашивания потомства, поскольку прочие источники питания не способны обеспечить нужное сочетание питательных веществ. У самцов же челюсти недоразвиты, поэтому они питаются исключительно нектаром и, стало быть, никакой угрозы для человека не представляют. Хотя, конечно, как посмотреть. Ведь все-таки без участия самцов не появлялось бы потомство. Спаривание комаров происходит в воздухе, причем поиск партнерш у самцов осуществляется за счет реакции на звук, издаваемый самками. Молодые самки питаются иначе, нежели взрослые, и популярностью у самцов пользуются именно последние.

Жизнь кровососущей самки складывается из нескольких этапов: поиска жертвы, нападения, переваривания крови и созревания яиц, затем поиска водоема и откладывания яиц. Самка может выпить крови в 5–7 раз больше собственной массы и отложить 300–350 яиц. Затем она отправляется на поиски новой жертвы. Интересно, что самки комаров живут дольше самцов (более месяца против одной-двух недель), несмотря на то, что, поскольку именно они сосут нашу кровь, на их-то жизнь мы больше всего и покушаемся в целях самозащиты.

Комариные яйца невероятно устойчивы к неблагоприятным условиям. Они способны пролежать в сухой и холодной земле 2–3 года и ожить с первым же потеплением и возвращением влажной среды. Яйца развиваются в стоячей воде. Из них выходят личинки, которые дышат воздухом, поэтому они поднимаются к поверхности водоема. Личинка четыре раза линяет и превращается в куколку. Из куколок через несколько дней вылетают взрослые комары, которые отправляются на поиски партнера для спаривания. Вот так и происходит кругово-



Кровь самкам комаров нужна для вынашивания потомства, поскольку прочие источники питания не способны обеспечить нужное сочетание питательных веществ

рот комаров природе. Потому они и неистребимы. А впрочем, есть доказательства того, что вовсе не следует их истреблять окончательно. Поскольку они, оказывается, все-таки приносят какую-то пользу планете. Например, как и другие насекомые, личинки которых активно питаются в водной среде, комары являются одной из главных причин неистощаемости почв. А разве это неважно? Кроме того, они являются пищей для десятков видов других животных и птиц. Вот такая вот взаимозависимость всего живого на этой земле...

Разумеется, кроме комаров и мух, нас окружает множество других, не менее интересных видов насекомых. Но о них как-нибудь в другой раз.

Подготовила Оксана Бельх

1

2

3

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Халат, Зуд, Фа, Ханша, Рю, Угар, Царица, Иск, Фонендоскоп, Гон, ТС, Вкус, Ил, Тоник, Арак, Як, Днем, Ну, Илия, Крик, Медицинского, Тиав, Ким, Ра, Работника, Па, Солан, На, Аск, Аяк, Ат, Шприц, До, Эмити, Бо, Арк, ИН, Диагноз, Сиделна, Роман, Зир, Артрит, Хе, Ярила.

По вертикали: Тинктура, Го, Яд, «Афоня», Ма, Скоба, Хроник, Евро, Огрех, Уд, Алоэ, Но, Ланцет, Изба, Миома, Шанс, Ниц, Он, Заря, Ард, Реликт, Ата, НТР, Иов, Минин, Тирс, Ри, За, ЦСКА, Ясмин, Низил, Ракурс, Наш, Дита, Дрю, Оса, Кора, Шер, ИП, Карга, Ара, Ио, Пси, Ик, Колпак, Ванцина.

Сканворд составила и оформила Наталья Григорьева

Июль-2015



Овен

(21.03-20.04)

Наслаждайтесь новым положением, не отказывайтесь от рабочих поездок. Но интересы семьи все равно должны быть на первом плане. Деньги, здоровье, семья, карьера – в июле выпадает шанс улучшить ситуацию на всех фронтах. Хорошо бы съездить куда-нибудь отдохнуть. В сфере профессиональной этот период будет спокойным и благоприятным, неприятностей ждать не стоит. Работайте планомерно, не бросайте начатое на полпути, вовремя решайте все возникающие вопросы.



Телец

(21.04-21.05)

Вы чувствуете, что полны сил, и готовы это использовать. Вы будете нарасхват. Все – родня, друзья, любимые – будут требовать вашего общества. В карьерной сфере в июле Тельцы будут необыкновенно удачливы. Вы приятно удивите руководство своими предложениями и получите новое интересное задание, которое выполните с блеском в кратчайшие сроки. Если вам нужно установить полезные контакты, заключить соглашения, убедить кого-то в своей правоте, не теряйте времени даром. Все, что вы сейчас делаете на работе, обещает стать очередной ступенью к успеху.



Близнецы

(22.05-21.06)

Для Близнецов июль пройдет беззаботно. Важные события не за горами, ждите их в начале осени. Месяц благоприятен для отдыха, поездок, обустройства дома. Близнецам в этом месяце не стоит заключать деловые соглашения и подписывать важные бумаги. Не исключено, что вас обведут вокруг пальца, а вы обнаружите это лишь потом, когда ничего уже нельзя будет изменить. Стройте планы, составляйте расписание, обсуждайте с коллегами текущие дела, но ничего нового не предпринимайте. В денежных вопросах следует быть осторожным. Совершайте траты только в случае острой необходимости.



Рак

(22.06-22.07)

Счастливая случайность в конце месяца позволит Ракам собрать чемоданы и отправиться в отпуск. Вам мучительно хочется перемен, и звезды помогут в этом. Хорошенько отдохните и накопите сил для будущих свершений. Не противодействуйте обстоятельствам, и все сложится наилучшим для вас образом. В профессиональной деятельности в июле Раков ожидают отличные новости: важный проект, который так долго занимал ваше время и мысли, будет успешно реализован. Середина июля обещает быть щедрой в финансовом плане. Этому поспособствует некая незапланированная прибыль.



Лев

(23.07-23.08)

Июль кажется Львам обманчиво тихим. Учтите: тех, кто захочет нарушить эту тишь и гладь, по головке не погладят. Так что будьте дальновидны: не ссорьтесь, не хлопайте дверью и не транжирьте без нужды. Копите идеи, время для их реализации уже не за горами. В профессиональной сфере июля звезды рекомендуют Львам не брать на себя слишком много. Будьте последовательны и благоразумны. Учитесь на ошибках других. Минимизируйте ваши контакты с начальством, чтобы не нарваться на критику в свой адрес. Работайте спокойно и добросовестно, не хвастайтесь своими достижениями.



Дева

(24.08-23.09)

В июле активная жизненная позиция Дев улучшит взаимоотношения с друзьями, коллегами. Если вам предложат проект, ранее признанный бесперспективным, беритесь за него смело. Ваша творческая энергия сейчас велика и требует выхода – смело реализовывайте свои идеи. Внутренняя сила поможет вам выйти победителем из любой трудной ситуации. Так что не бойтесь рисковать и делайте все для того, чтобы ваши мечты сбылись. В финансовой сфере в июле доходы Дев непременно возрастут. Не исключено, что вам выплатят крупную премию или решат повысить зарплату.



Весы

(24.09-23.10)

В июле Весам самое время начать жизнь с чистого листа, оставив в прошлом обиды и неудачные романы. Будьте открыты всему новому. Для своих близких вы всегда являетесь поддержкой и опорой, умеете благотворно влиять на настроение и самочувствие окружающих. Ничего особенного делать не придется, просто будьте самими собой, проявляйте заинтересованность в людях, которые с вами рядом. В профессиональной деятельности в июле Весы непременно преодолеют все преграды. Поиски новой работы наверняка увенчаются успехом.



Скорпион

(24.10-22.11)

Июль запомнится Скорпионам необычными знакомствами, инициаторами которых выступите вы сами. Возможно, новые знакомые предложат вам принять участие в интересном проекте. Взвесьте все «за» и «против», есть ли резон переводить дружеские отношения в деловые. Неплохо было бы отправиться в путешествие, чтобы поправить здоровье и достичь внутренней гармонии. В профессиональной деятельности все будет складываться благополучно. Переговоры, деловая переписка будут очень продуктивными. Главное, четко формулируйте цель и гните свою линию.



Стрелец

(23.11-21.12)

«Вперед и только вперед!» – вот девиз месяца. Дома, на работе, с детьми – вопросы будут решаться быстрее, если вы займетесь ими в одиночку. Надеемся только на себя и не сомневайтесь в своих возможностях. В этом месяце вам захочется рискнуть, и риск будет успешным. В карьерных делах Стрельцов в июле наблюдается светлая полоса. Возможно, вы сумеете заключить выгодную сделку. Начальство по достоинству это оценит и охотно выполнит некоторые ваши требования. Сумейте грамотно сформулировать свои пожелания, окажитесь в нужном месте в нужное время, и вы сможете подняться на пару ступеней по карьерной лестнице.



Козерог

(22.12-20.01)

Главным чувством месяца будет довольство. Наладятся и работа, и личная жизнь. Круг знакомств расширится, и вы с удовольствием окунетесь в новые отношения. Удачными окажутся любые поездки. На службе постарайтесь сосредоточиться на самых неотложных вопросах, все остальное Козерогам рекомендуется отодвинуть на потом. Занимайтесь делами, которые вы сумеете завершить довольно быстро. Ставьте перед собой реальные цели. Звезды советуют спокойно наблюдать за происходящим вокруг вас. Выполняя основную работу, не забывайте об общественных заданиях.



Водолей

(21.01-18.02)

Июль станет для Водолеев вполне удачным месяцем. Если вы собираетесь в путешествие, десять раз проверьте все документы. Оплошность может испортить отпуск. В карьерной сфере Водолеи продолжают искать новые пути развития и формы деятельности. Остыньте, пора сконцентрироваться на том, что уже начато, и это принесет успех. Финансовую прибыль в июле Водолеям может принести общественная деятельность. В этот период вы будете как никогда убедительны.



Рыбы

(19.02-20.03)

В июле Рыбам не стоит делать резких движений и принимать важных решений. Переждав момент, вы возьмете свое намного позже – возможно, в августе или сентябре. Месяц должен быть к вам благосклонным, дела пойдут легко и спокойно. Звезды советуют заняться тем, о чем давно мечтали. Самое главное – это вы сами, так что полезно продумать собственные цели, определиться с планом личного роста на ближайшее время. В первой половине июля Рыб ждет финансовый успех. Не исключено, что начальство выплатит вам премию или даже решит повысить заработную плату. В это же время вы вполне можете поймать удачу, купив лотерейный билет.

Яна Сологерт, астролог



«Олазол»

– скорая помощь при лечении солнечных ожогов

Лето в самом разгаре, и все мы стараемся как можно больше времени проводить на солнце и свежем воздухе, чтобы обзавестись красивым загаром и запастись достаточным количеством витамина D на зиму. Солнечные ванны в умеренном количестве благоприятно воздействуют на организм, способствуют укреплению иммунитета и значительному улучшению общего самочувствия. Кроме того, когда мы лежим на пляже под солнышком, весь организм расслабляется, стрессы и жизненные заботы уходят куда-то за горизонт, а это, несомненно, улучшает настроение, дарит жизнерадостность и оптимизм. Но, как гласит народная мудрость, все хорошо в меру. Длительное воздействие солнечных лучей негативно сказывается на здоровье кожи, может привести к развитию ожога. Ожоги, которые человек получает на ярком солнце, точно такие же, какие можно получить, случайно прикоснувшись к утюгу или брызнув на себя кипятком. От обычных термических ожогов они отличаются только тем, что вызываются воздействием ультрафиолетового излучения.

Симптомы:

- Покрасневшая, горячая на ощупь кожа
- Болезненные ощущения в «сгоревших» местах, небольшой отек
- Повышенная температура
- Легкий озноб

Профилактика:

- Применяйте солнцезащитное средство за 20–30 минут до того, как выйти на солнце. Это позволит крему или спрею впитаться и начать действовать.
- Не выходите на солнце в период его наибольшей активности – с 10:00 до 16:00 часов.
- Обновляйте солнцезащитное средство как минимум раз в два часа и каждый раз после купания.
- Носите головной убор и не забывайте защищать от солнца шею, кожу в районе подбородка и уши.

Лечение:

Принципы лечения солнечных ожогов сводятся к простым правилам. Первая помощь при солнечном ожоге состоит из охлаждения и увлажнения поврежденных участков тела. Как и при любом ожоге, при солнечном ожоге пострадавший участок кожи необходимо охладить. Для этого прекрасно подойдут компрессы и примочки обыкновенной чистой холодной водой. После того, как оказана первая помощь, встает вопрос: как и чем лечить солнечные ожоги дальше? Охлажденную кожу обязательно надо увлажнить, иначе сразу после охлаждения кожа пересохнет и воспалится еще больше. Поэтому восстанавливающим процедурам следует уделить должное внимание. Средства после загара или медицинские аэрозоли против солнечных ожогов отлично справятся с этой задачей.

Хорошо снимает воспаление кожи многофункциональное средство скорой помощи «Олазол». Необходимо увлажнять кожу средствами с природными антиоксидантами, такими как гиалуроновая кислота, экстракты кактуса или алоэ, а также масло облепихи. Кроме этого, в обоих перечисленных выше случаях вы можете ускорять процесс, помогая организму бороться со свободными радикалами изнутри. Для этого следует принимать препараты и продукты, в которых содержатся антиоксиданты. Самыми эффективными являются гранатовый сок и зеленый чай. Они обладают противовоспалительным эффектом и содержат в себе очень большое количество антиоксидантов.

«Олазол» – комплексный лекарственный препарат на основе облепихового масла – является универсальным средством для лечения солнечных ожогов. Восстанавливает и регулирует деятельность кожной системы, ускоряет регенерационные процессы.

Преимущества «Олазоля»: быстрое заживление ожогов, бактерицидные свойства, глубокое увлажнение поврежденной кожи, значительное уменьшение боли в очагах ожогов, мгновенное успокоение и охлаждение эпидермиса, эффективное устранение последствий чрезмерного воздействия солнечных лучей (жжение, раздражение, покраснение, ощущение стянутой кожи). «Олазол» успешно применяется для лечения ожогов на протяжении вот уже более 30 лет, его эффективность подтверждена клиническими исследованиями ведущих НИИ России.

Не забудьте взять с собой «Олазол», когда собираетесь отправиться в долгожданный отпуск: он поможет вам справиться с лечением солнечных ожогов и оставить только приятные воспоминания о летних днях.

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

худеем
за
неделю

НОВИНКИ В
КАЗАХСТАНЕ!



ЛЕОВИТ. ТРИ СТУПЕНИ К ЛЕГКОСТИ

Попробуйте низкокалорийные программы питания для снижения веса!

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

Система состоит из 3-х этапов:

На 1 этапе необходимо подготовить организм, очистить его от токсичных веществ, продуктов обмена и обеспечить его необходимыми продуктами и минералами.

На 2 этапе идет активное снижение веса за счет потребления активных функциональных компонентов «жиросжигающего» комплекса, способствующих ускорению обменных процессов и уменьшению чувства голода, а также за счет контроля калорий.

На 3 этапе важно стабилизировать вес и закрепить результат.

Представляем вашему вниманию новинки для 2 этапа:

Снижение веса и холестерина

Новая низкокалорийная программа питания «Снижение веса и холестерина» – ключ к стройности, здоровью и долгой жизни, поскольку содержит в составе активные компоненты по снижению холестерина, с доказанной эффективностью.

Снижение веса

Низкокалорийная программа питания «Снижение веса» составлена из самых вкусных блюд, входящих в состав текущих программ питания: «Основное меню», «Традиционное меню» и «Средиземноморское меню». Рекомендована всем, кто следит за своим весом, но в тоже время предпочитают вкусную и разнообразную пищу.

Спрашивайте в аптеках Казахстана

Горячая линия: 8-800-100-03-01

