

# ЭМИТИ Pharm

№ 1 (31) 2016



Обложка  
Дмитрий Круглый

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

**Над номером работали:**

Галина Хван, Фатима Касымбекова, Дарья Сидорова, Анастасия Будкина, Наталья Григорьева, Айгуль Салыкбаева, Айгерим Камилова, Наталья Поливянная, Жанна Яворская, Мира Кайрат, Алия Юсупова, Андрей Ким, Наталия Иодес, Яна Сологер, Фарид 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 Print House Gerona Казахстан, г. Алматы, ул. Сатпаева 30А/3, оф. 124

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

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

# Дорогие читатели!



Дорогие читатели! Вот и пролетел совсем незаметно еще один год. Кажется, совсем недавно я поздравляла вас с Новым 2015 годом, как уже наступил 2016! Дни пролетают, складываясь в недели, те – в месяцы, а месяцы – в годы. А мы все не устаем планировать, загадывать на будущее, откладывать на завтра.

Давайте жить настоящим, тем, что происходит здесь и сейчас, радоваться жизни, снегу, морозу! Начнем новый год с изменений в себе самом, своем отношении к происходящему в мире. В этом вам помогут наши обновленные рубрики – что-то мы оставили, как было, но многое добавили. Ведь так хочется, чтобы наш журнал оставался интересным для вас, чтобы материалы были полезны и познавательны! Встречайте наши новые рубрики: «Я худею», «Интересное положение», «Фитнес». В этом году у нас появятся новые авторы, которые постараются вдохнуть в наш журнал свежую струю, добавить частичку себя, своего мироощущения. От вас же мы ждем большей активности, пишите нам, какие рубрики вам интересны, задавайте вопросы, а наши специалисты на страницах журнала дадут по возможности исчерпывающие ответы. Обязательно участвуйте в творческом конкурсе, победителей по традиции ждут призы!

**Дана Бердыгулова,**  
главный редактор



## ВОПРОС НОМЕРА

Аллергия на холод

# 10

## КАРЬЕРА

Самые счастливые сотрудники в Казахстане – кто они?

Вопрос – ответ

# 16

## МАРКЕТИНГ

Оптимизация ассортимента в аптеке:  
сокращение ассортимента



## ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Обучение сотрудников аптек – кого мы учим и зачем

# 20



## КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Если уволили по статье

# 24

## ХРОНИКА ЭМИТИ

Развитие и продвижение бизнеса в условиях кризиса



## ГЕРОЙ НОМЕРА

Каждый из нас влияет на этот мир

Дмитрий Круглый

# 30

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Симорон: сам себе волшебник

По щучьему велению или своим трудом?



## ОТНОШЕНИЯ

В ожидании принца на белом коне

# 40

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Хочу ребенка



## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Волшебная пряность



## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Семь чудес света



## КУЛЬТПРОСВЕТ

Музей, искусство, человек



## ПУТЕШЕСТВИЕ

Как сэкономить на поездке в Европу

# 62

## Я ХУДЕЮ

Учимся считать калории



## ФИТНЕС

Красивая осанка

# 70



## ПОДИУМ

Проект «Преображение»

Утепляемся модно



## КУЛИНАРИЯ

Альбакор в кляре

# 78

## АСТРОПРОГНОЗ

Гороскоп на январь

# АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

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

Холодовая аллергия, или холодовая крапивница (лат. *Urtica* – крапива) – это аллергическая реакция на открытых частях тела в виде высыпаний по типу крапивницы либо красных пятен, вызванных холодом (холодным воздухом или водой).

С медицинской точки зрения холодовая аллергия является так называемой «псевдоаллергией». На самом же деле такой ответ организма на холод не имеет ничего общего с истинной аллергической реакцией, при которой в ответ на попадание в организм человека аллергена (чужеродного агента), в крови начинают вырабатываться антитела. Реакция антиген/антитело является причиной возникновения истинной аллергии. Холод, сырость, мороз – это физические факторы, а не вещество, вызывающее сенсibilизацию – повышенную чувствительность. Но в данной статье мы не будем подменять общепринятые определения, поэтому реакцию на холод будем называть все-таки холодовой аллергией.

## ПРИЧИНЫ ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Большинство ученых признают, что холодовая аллергия не самостоятельная болезнь, а только симптом, который сопровождает какое-либо соматическое заболевание. Организм, ослабленный длительным и скрытым течением болезни, дает такой ответ на холод, поэтому истинные причины нестандартной реакции организма на холод пока не установлены. Существуют предположения, что развитие аллергии на холод связано с выработкой в организме особых белков (криоглобулинов), которые, собственно, и являются «виновниками» активизации гистамина, который вызывает проявление аллергических реакций.

В рассматриваемых нами случаях основным пусковым механизмом этого является холод. Помогают сработать этому пусковому механизму разные предрасполагающие факторы: снижение иммунитета, инфекционные, простудные и паразитарные болезни, например хронические заболевания носоглотки, вовремя не вылеченные зубы, воспалительные процессы в гинекологической сфере у женщин, нарушения функций щитовидной железы. Иногда встречается редкая форма – наследственная. Она сопровождается чувством жжения и является в большей степени реакцией организма на ветер, чем на холод.

Имеют значение заболевания желудочно-кишечного тракта, на которые своевременно не обращалось внимание, а при обследовании оказывается, что у человека есть хронический гастрит или холецистит, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки. В принципе, достаточно многие хронические недуги способны провоцировать холодовую крапивницу.



В группе риска возникновения холодовой аллергии обладатели нежной и чувствительной кожи. Согласно статистике, холодовая аллергия чаще атакует женщин (в 70% случаев), чем мужчин. У детей холодовая аллергия также может быть продолжением пищевой аллергии.

Поэтому при установлении причины, которая может быть провоцирующим фактором для холодовой аллергии, внимание следует направить не на избавление от симптомов, а на лечение основного заболевания. Остальные меры можно считать временными: они проблемы не решают, лишь чуть облегчают состояние.



## СИМПТОМЫ ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Даже самая, казалось бы, безобидная форма холодовой аллергии не так безопасна, как нам кажется. Легкая, начальная ее форма может выглядеть как небольшое покраснение кожи на открытых частях тела, вызывающее зуд.

Более выраженная форма сопровождается сильным зудом и ощущением дискомфорта, ухудшается самочувствие: появляются головные боли, может понизиться артериальное давление. А при общем переохлаждении организма могут наблюдаться более тяжелые проявления – так называемый отек Квинке.

Нередко холодовая аллергия «умело маскируется» под дерматит, простуду, ОРЗ и ОРВИ.

У взрослых все начинается с холодовой аллергии на руках. Кожа рук сначала просто почесывается, потом становится сухой, грубеет, покрывается трещинками и даже высыпаниями типа крапивницы. У ребенка излюбленное место высыпаний – лицо. Щеки, подбородок, носогубная область краснеют. Дальше появится чувство жжения, малыш станет растирать эти места – и высыпания, очень похожие на герпесные (пузырьки) обеспечены. У любительниц же тонких колготок зимой страдает нежная, чувствительная к холоду кожа под коленками и на внутренней поверхности бедер.

Вслед за крапивницей появляется отечность лица, ног, рук.

Длительный насморк, заложенность носа, зуд в носовых проходах, першение в горле и даже конъюнктивит со слезотечением и зудом слизистой глаз.

Дыхание на холоде перехватывает, оно становится затрудненным, сужение бронхов часто провоцирует одышку.

И еще есть такие признаки холодовой аллергии, как чувство усталости и резкие скачки настроения.

Холодовая аллергия может обостряться и протекать на фоне других заболеваний и быть всего лишь их маской, например, при нехватке витаминов (авитаминозе) и микроэлементов, нарушениях функции щитовидной железы, при вегетососудистой дистонии и т.д.

Если есть другое аллергическое заболевание, например атопический дерматит, пищевая аллергия, аллергический ринит, то и холодовая аллергия будет протекать тяжелее. Часто холодовая аллергия начинается после перенесенных ОРВИ или других инфекционных заболеваний.

Встречается она не только зимой – у некоторых она проявляется даже летом, например, при купании в холодной воде.

## ВИДЫ ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Существует несколько видов аллергии на холод. Каждый из них имеет свои признаки:

- Острая и хроническая холодовая крапивница.

Эта форма заболевания характеризуется острым началом, интенсивным зудом открытых участков кожи (лицо, кисти рук), иногда всей поверхности тела. Вскоре на местах зуда возникает отек кожи, который проявляется как волдырь. Затем возникают высыпания в виде интенсивного покраснения отдельных участков кожи, как при укусе комара или «укусе» крапивы. При тяжелых формах заболевания возникает озноб, общее недомогание, боли в суставах и мышцах, сердцебиение, выраженная слабость. Обострение заболевания может продолжаться в течение нескольких недель и даже месяцев – весь холодный период года.

- Рецидивирующая форма крапивницы. Для нее характерна сезонность: осень, зима, ранняя весна. Круглогодичные обострения возникают при воздействии на кожу холодной воды.

- Рефлекторная холодовая крапивница – общая или местная реакция на холод. Иногда она возникает только при охлаждении всего тела. Местная реакция на холод проявляется сыпью, возникающей вокруг охлажденного участка кожи, в то время как кожа, непосредственно контактировавшая с холодом, не поражается.

- Семейная холодовая крапивница – редкая форма наследственной крапивницы. Характерны пятнисто-папулезная сыпь и жжение, возникающие через 0,5–3 часа после действия холода. Возможны общие проявления: лихорадка, озноб, боли в суставах, лейкоцитоз. Описана редкая форма заболевания, при которой крапивница возникает спустя 20–30 часов после действия холода. Поскольку высыпания при этом сопровождаются зудом и жжением, нередко ошибочно ставится диагноз хронической идиопатической (с неустановленной причиной) крапивницы.

- Холодовая эритема – проявляется покраснением кожи (эритемой). Для этой формы заболевания характерна выраженная припухлость и болезненность пораженных участков кожи.

- Холодовой дерматит – кожа сильно чешется и шелушится. Если заболевание приобрело достаточно тяжелую форму, то можно наблюдать отек всего тела.

- Холодовой ринит – отличается от обычного насморка тем, что чувство заложенности носа возникает исключительно на холоде. Как только человек, страдающий подобной формой аллергии на холод, заходит в теплое помещение, все симптомы тут же пропадают.

- Холодовой конъюнктивит – на морозе наблюдается сильное слезоотделение, а также рези в глазах.

Не надо путать описанные симптомы с природной защитой организма от холода и ветряной погоды, которые не причиняют существенного дискомфорта и быстро исчезают в теплой среде.

### ДИАГНОСТИКА ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Диагностика основывается на клинической картине заболевания. Только вы вышли на холод, как тут же заболела голова. Сводит лицевые и шейные мышцы, начинаются давящие боли в затылке и области лба, от усиливающейся головной боли появляется ощущение тошноты. Пора заходить в теплое помещение: 10–15 минут, как правило, хватает, чтобы распрощаться с приступом головной боли. Провоцировать этот симптом могут не только минусовые температуры воздуха, но и, например, ледяные напитки или холодная постель.

### ТЕСТ НА ХОЛОДОВУЮ АЛЛЕРГИЮ (ДУНКАН-ТЕСТ)

Наряду со сложными исследованиями на определение иммунокомпетентных клеток и их изменений с применением специальной аппаратуры существуют довольно простые способы.

Есть ли у вас холодная аллергия, можно проверить в домашних условиях: положите кусочек льда на локтевой сгиб на 10–15 минут, и если появилась крапивница, то можно предположить, что вы предрасположены к холодной аллергии.

### ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Даже если у вас нет сомнений, что это холодная аллергия, необходима консультация специалиста для постановки точного диагноза, выявления основных причинных факторов и тактики лечения.

Методика лечения холодной аллергии сходна с лечением истинной аллергии.

Прежде всего, необходимо избегать контакта с провоцирующим фактором, в данном случае – холодом. Зимним аллергикам необходимо одеваться в одежду из натуральных тканей и не подвергаться охлаждению. Степень чувствительности индивидуальна. У одних аллергические реакции возникают при температуре воздуха минус 24–28°C, у других – минус 8–10°C; у некоторых – после умывания холодной водой. Если переохлаждения избежать не удалось, то примите теплый душ или ванну.

Обязательным условием снижения клинических проявлений является соблюдение диеты, исключив из рациона так называемые облигатные аллергены: оранжевые продукты (морковь, апельсины, мандарины и другие); сладкое в больших количествах; напитки из консервантов; а также жареные, копченые и соленые продукты.

Лекарственные средства, которые помогут уменьшить аллергическую реакцию, – антигистаминные препараты «Димедрол», «Тавегил», «Зиртек», «Ламилан» и другие. Необходимо учитывать, что некоторые из них обладают снотворным эффектом и их не следует применять во время выполнения работ, требующих концентрации внимания и быстроты реакции, например садиться за руль автомобиля.

При бронхоспазмах применяют бронходилататоры. В тяжелых случаях врачи назначают плазмаферез, очищающий кровь от криоглобулинов, глюкокортикостероиды, некоторые иммунодепрессанты.

Чаще всего холодная аллергия появляется у людей незакаленных и имеющих очаги хронической инфекции: кариес, гайморит, тонзиллит, бронхит, холецистит, пиелонефрит и т. п.). Поэтому необходимо уделить особое внимание их лечению. Нарушения функции печени и кишечника, дисбактериозы предрасполагают к аллергии, включая холодовую.

### ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Холодовую аллергию можно лечить и народными средствами.

– **Малина.** Залейте 0,5 л воды 50 г сухих измельченных корней малины. Потомите на слабом огне 30–40 мин. Затем процедите, остудите. Пейте отвар перед выходом на улицу утром, после обеда и перед сном по 2 ст. ложки. Срок лечения – 2 месяца. Пейте также отвар в целях профилактики, начиная за два месяца до зимних холодов. Тогда зимой вы не почувствуете никаких симптомов недуга.

– **Семечки подсолнечника и обычная красная свекла.** Просто ешьте зимой побольше несоленых семечек и свеклы во всех видах, а также пейте по половине стакана три раза в день свежевыжатого сока свеклы.

– **Сельдерей.** От холодной аллергии пейте свежевыжатый сок корня сельдерея. Его нужно принимать по 0,5 ч. ложки перед едой три раза в день.

– **Мумие.** Для лечебного раствора берут 1 г мумие на 1 л кипятка. Качественное сырье растворяется без осадка. Принимают один раз в сутки утром, взрослые – по 100 мл. Можно таким образом лечить холодную аллергию у детей. Разовая доза для ребенка 1–3 лет – 50 мл, для младшего школьника – 70 мл. При холодной аллергии на руках и лице можно смазывать кожу раствором большей концентрации: 1 г на 100 мл воды.

– **Ягоды черники.** Свежие ягоды черники растереть и в виде компрессов прикладывать на пораженные участки кожи.

– **Эмульсия на основе чистотела, лопуха, мяты и календулы.** Если проявилась холодная аллергия на лице, лучшего средства не найти. Измельчают и смешивают по 10 г травы чистотела, листьев мяты, корня лопуха и цветков календулы. 5 ст. ложек смеси трав залить подсолнечным маслом так, чтобы уровень масла был на 1 см выше уровня сырья, настоять сутки. Стерилизовать на водяной бане, осторожно помешивая. Процедить, остудить и смазывать кожу. Эмульсия превосходно снимает зуд и сухость кожи.

– **Сосновые побеги** на растительном масле. В случаях, когда аллергия на холод у ребенка проявля-



ется сухостью, шелушением и покраснением кожи, образованием мелких трещинок и зудом, готовят настой сосновых почек на растительном масле. Молодые побеги сосны настаивают на растительном масле в соотношении 1:1 в темном месте около 5 месяцев. Настой аккуратно втирают в кожу малыша.

– **Березовый сок** для уменьшения аллергических отеков. Березовый сок – прекрасное общеукрепляющее и регулирующее водно-солевой обмен средство с мягким мочегонным эффектом. Его применение способствует быстрому устранению аллергических отеков рук и лица. Для взрослого человека суточная доза должна быть не менее 1 л. При холодовой аллергии у детей эта доза в зависимости от возраста – от 200 до 500 мл. Для улучшения вкуса в сок можно добавлять немножко изюма, меда, сухофруктов или лимона, настаивать около часа, а потом пить. Не только полезно, но и очень вкусно.

– **Настойка из грецкого ореха.** Настойку из грецкого ореха, обладающего противовоспалительным, бактерицидным и противоаллергическим действием, готовят из свежих листьев и зеленого околоплодника ореха в расчете 50 г измельченного сырья на 100 г водки или разведенного до 40°C этилового спирта. Настаивают в стеклянной плотно закрытой таре в течение недели, ежедневно взбал-

тывая. Процеженную настойку принимают по 25 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, разводя в четверти стакана воды. При аллергии на холод у ребенка с кашлем и одышкой советуют давать столько капель настойки, сколько ребенку лет.

– **Сок лимонника.** Если беспокоит сильный зуд, вызванный холодовой аллергией на лице, руках или других участках тела, то, возвратившись в теплое помещение, можно аккуратно, стараясь не травмировать, протирать кожу соком лимонника.

– **Ванны из хвои.** Набрать веточек вместе с иголками, прокипятить и принимать ванны с этим отваром. Необходимо также утром и вечером им умываться. Воды и иголок брать «на глазок», здесь строгих ограничений нет.

**Помните, что перед употреблением народных средств для лечения холодовой аллергии необходимо проконсультироваться с врачом!**

#### ПРОФИЛАКТИКА ХОЛОДОВОЙ АЛЛЕРГИИ

Если холодовая аллергия, к счастью, вам пока не знакома, приложите немного усилий для ее профилактики, которая очень похожа на методы предотвращения обморожения организма:

1. Перед выходом на улицу в холодное время года смазывайте открытые участки тела специальными защитными кремами от холода и ветра. Качественный питательный крем наносят на лицо за полчаса до выхода на улицу.

2. Не пренебрегайте перчатками, головными уборами по сезону, теплым бельем и колготками. Нижнее белье обязательно должно быть из хлопка, так как синтетика и шерсть усиливают проявления холодовой крапивницы. По возможности надевайте капюшон, причем чем он глубже, тем лучше. Не стоит забывать и о теплом шарфе.

3. При первых признаках холодовой аллергии сократите пребывание на улице, не переохлаждайтесь.

4. Закаливание обливанием тоже неплохая мера профилактики, только начать его надо летом и снижать температуру воды постепенно.

5. Перед походом на улицу постарайтесь не умывать лицо и другие открытые участки тела с мылом, так как оно пересушивает кожу, удаляя с нее естественную защитную пленку, тем самым подвергая кожу вредному воздействию холода.

6. Во избежание холодовой аллергии нужно следить и за своим питанием. Питание обязательно должно быть регулярным. Стоит исключить все, что раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), в первую очередь копченое и сильно прожаренное мясо. В рацион необходимо ввести продукты, богатые витамином F (омега-3 жирными кислотами): морскую рыбу и высокого качества растительные масла.



## Топ-менеджеры, консультанты и работники спорта и индустрии красоты – самые счастливые сотрудники в Казахстане

Исследовательский центр компании HeadHunter Казахстан провел опрос среди 2 253 трудящихся казахстанцев и выяснил, среди представителей каких сфер оказалось больше всего респондентов, считающих себя счастливыми на работе.

Больше всего специалистов (по 86%), удовлетворенных своей работой, оказалось среди представителей таких сфер, как высший менеджмент, спортивные клубы, фитнес, салоны красоты и консультирование. Наименее счастливыми ощущают себя рабочий персонал (60%), специалисты страхования (54%) и сотрудники некоммерческих организаций (51%).

hh.kz: чувствуют ли себя казахстанцы счастливыми на работе?



При этом были изучены ответы на вопросы в разрезе занимаемой должности: чем выше уровень позиции в компании, тем более счастливым считает себя участник исследования. Так, например, среди топ-менеджеров счастливыми себя считают 79%, а среди специалистов – 61%. По словам Асель Беженовой, и.о. директора по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан, результаты опроса вполне закономерны с точки зрения психологии: чем выше цель, которую профессионал достигает, тем более удовлетворенным (а значит, счастливым, реализованным) он себя считает.

### hh.kz: чувствуют ли себя казахстанцы счастливыми на работе?



Период исследования: 12–19 марта 2014 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 2 253 работающих пользователя портала hh.kz.

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



## **Дорогие читатели!**

# **Сегодня в рубрике «Карьера» специалисты по кадрам отвечают на вопросы, которые чаще всего возникают при устройстве на работу**

**– Какие документы нужно заполнить при приеме на работу? Какие документы необходимо предоставить при заключении трудового договора?**

– При приеме на работу сначала пишется заявление на имя директора. После проставления в заявлении резолюции директором заключается Трудовой договор. Затем на основании заявления и Трудового договора составляется приказ о приеме на работу.

При приеме на работу, для заключения Трудового договора, необходимо предоставить следующие документы (статья 31 ТК РК):

1) удостоверение личности или паспорт (свидетельство о рождении для лиц, не достигших шестнадцатилетнего возраста. Оралманы предоставляют удостоверение оралмана, выданное территориальными органами уполномоченного органа по вопросам миграции населения);

2) вид на жительство или удостоверение лица без гражданства (для иностранцев и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории Республики Казахстан);

3) документ об образовании, квалификации, наличии специальных знаний или профессиональной подготовки при заключении трудового договора на работу, требующую соответствующих знаний, умений и навыков;

4) документ, подтверждающий трудовую деятельность (для лиц, имеющих трудовой стаж);

5) документ воинского учета (для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на воинскую службу);

6) документ о прохождении предварительного медицинского освидетельствования (для лиц, обязанных проходить такое освидетельствование в соответствии с Трудовым кодексом и законодательством Республики Казахстан);

7) копии свидетельств о присвоении регистрационного номера налогоплательщика и социального индивидуального кода;

8) копия документа, подтверждающего регистрацию по месту жительства;

9) справка о наличии либо отсутствии судимости при заключении трудового договора в сфере образования, воспитания, организации отдыха и оздоровления, физической культуры и спорта, медицинского обеспечения, оказания социальных услуг, культуры и искусства с участием несовершеннолетних.

**– Где правильно хранить трудовые договоры? Можно ли их хранить в отдельных папках?**

– В пункте 138 постановления Правительства Республики Казахстан от 21 декабря 2011 года №1570 указано, что трудовые договоры формируются в составе личных дел или отдельно в алфавитном порядке фамилий работников. Либо можно хранить трудовые договоры отдельно, но в случае увольнения включать их в состав личных дел, заранее указав это в примечании номенклатуры дел.

**– Какие документы входят в личное дело? В какой последовательности включаются документы в личное дело?**

– В личное дело включают документы в следующей последовательности:

- внутренняя опись документов дела;

- анкета с фотокарточкой (личный листок по учету кадров);

- заявление о приеме на работу;

- трудовой договор, приложения к ТД, доп. соглашения (подлинники)

- копия приказа (распоряжения) руководителя организации о приеме на работу;

- копии документов об образовании;

- копии документа о воинском учете (для военнообязанных);
- лист ознакомления с внутренними нормативными документами (Должностная инструкция, Правила внутреннего трудового распорядка, Правила ТБ, Положения о защите персональных данных и другие положения и инструкции);
- обязательство о неразглашении коммерческой тайны;
- копии приказов (распоряжений) о переводах, направлениях на обучение, поощрениях, взысканиях, оказании материальной помощи и т.д.;
- договор(ы) обучения (подлинники), копии сертификатов по итогам обучения;
- результаты оценки, аттестации;
- характеристики, резюме или рекомендательные письма;
- автобиография;
- уведомление/заявление о расторжении ТД;
- копия приказа (распоряжения) о прекращении ТД;
- другие документы, относящиеся к персоне работника.

**– Почему приказы (распоряжения) по основной деятельности и приказы (распоряжения) по личному составу формируются в отдельные дела?**

– В соответствии с перечнем типовых документов, образующихся в деятельности государственных и негосударственных организаций, с указанием сроков хранения, утвержденным приказом министра культуры и спорта Республики Казахстан от 26 января 2015 года №22, приказы по основной деятельности не уничтожаются и хранятся постоянно, а приказы по личному составу хранятся 75 лет. К ним относятся: прием, перемещение, совмещение, перевод, увольнение; аттестация, повышение квалификации, присвоение званий (чинов); изменение фамилий; поощрения, награждения; оплата труда, премирование, различные выплаты, пособия; все виды отпусков работников с тяжелыми, вредными (особо вредными) и опасными (особо опасными) условиями труда; отпуска по уходу за ребенком, отпуска без сохранения содержания (заработной платы); дежурства по профилю основной деятельности; длительные внутриреспубликанские и зарубежные командировки, командировки для работников с тяжелыми, вредными (особо вредными) и опасными (особо опасными) условиями труда.

Ответы подготовила Айгуль Салыкбаева,  
преподаватель кадровых дисциплин Учебного центра «Прогресс-С», г. Алматы.

**– Разрешена ли работа по совместительству медицинским и фармацевтическим работникам? Чем отличаются друг от друга внешнее и внутреннее совместительство?**

– Какие-либо запреты на работу медицинским и фармацевтическим работникам в законодательстве РК не оговорены. Совместительство запрещено в следующих случаях. Согласно статье 200 ТК РК не допускается заключение трудового договора о работе по совместительству с работниками, не достигшими восемнадцатилетнего возраста, и с работниками, занятыми на тяжелых работах, работах с вредными (особо вредными) и (или) опасными условиями труда. Закон Республики Казахстан от 23 июля 1999 года №453 «О государственной службе» запрещает государственному служащему заниматься другой оплачиваемой деятельностью, помимо основных обязанностей, кроме педагогической, научной и иной творческой деятельности (подпункт 2) пункта 1 статьи 10 Закона). Также ограничения в работе по совместительству установлены для работников правоохранительных органов в Законе Республики Казахстан от 6 января 2011 года №380-IV «О правоохранительной службе». Там также сказано, что сотрудник правоохранительных органов не вправе заниматься другой оплачиваемой деятельностью, кроме педагогической, научной и иной творческой деятельности (подпункт 2) пункта 1 статьи 17 Закона).

## КАРЬЕРА

А в Законе Республики Казахстан от 2 июля 1998 года №267 «О борьбе с коррупцией» говорится о деятельности, не совместимой с выполнением государственных функций. Так, в ст.10 Закона сказано, что должностным и иным лицам, уполномоченным на выполнение государственных функций, и лицам, приравненным к ним (за исключением депутатов маслихатов, осуществляющих свою деятельность не на постоянной или освобожденной основе, а также лиц, указанных в пп. 2) п. 3 ст. 3 настоящего Закона (см. ниже по тексту) запрещается заниматься другой оплачиваемой деятельностью, кроме педагогической, научной и иной творческой деятельности.

Лица, исполняющие управленческие функции в организациях, входящих в группу Фонда национального благосостояния, вправе занимать оплачиваемые должности в органах управления, наблюдательных советах, исполнительных органах иных организаций, входящих в группу Фонда национального благосостояния.

Депутатам парламента Республики Казахстан, членам правительства Республики Казахстан, председателю и членам Конституционного Совета Республики Казахстан, судьям запрещается заниматься предпринимательской деятельностью, самостоятельно участвовать в управлении хозяйствующим субъектом, если управление или участие в управлении хозяйствующим субъектом не входит в их должностные обязанности в соответствии с законодательством; содействовать удовлетворению материальных интересов организаций или физических лиц путем неправомерного использования своих служебных полномочий с целью получения материальных благ.

Для сведения: подпункт 2) пункта 3 статьи 3 Закона гласит, что к лицам, уполномоченным на выполнение государственных функций, приравниваются граждане, зарегистрированные в установленном законом порядке в качестве кандидатов в президенты Республики Казахстан, депутаты парламента Республики Казахстан и маслихатов, а также в члены выборных органов местного самоуправления. И из написанного выше следует, что на них ограничения не распространяются, то есть они могут работать еще где-либо и получать за это заработную плату.

По поводу отличий внутреннего и внешнего совместительства хотим сказать следующее.

Внутреннее совместительство – это:

- другая работа в своей организации;
- выполнение работы по другой профессии или должности (в противном случае это будет не совместительство, а совмещение профессий в форме расширения зоны обслуживания производства, сферы услуг или выполнение функций за отсутствующего работника);
- работа за пределами основного времени (не путать со сверхурочными работами);
- заключение другого трудового договора наряду с основным трудовым договором.

Внешнее совместительство – это:

- работа у другого работодателя (или одновременно у нескольких);
- работа по любой профессии или специальности;
- работа за пределами основного рабочего времени своей организации;
- заключение другого трудового договора, при этом оба трудовых договора (как по основному месту работы, так и по совместительству) действуют одновременно.

Ответ подготовила Наталья Григорьева, независимый HR-специалист

### **УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Вы можете задать интересующие вас вопросы из кадровой практики, прислав их по электронному адресу [bella8181@mail.ru](mailto:bella8181@mail.ru).  
Ответы на них мы опубликуем на страницах нашего журнала.



САММИТ

# PHARMA BUSINESS 2016

15-16 февраля 2016 года | Swissôtel Красные Холмы

VI АПТЕЧНЫЙ САММИТ

## ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ АПТЕЧНОЙ СЕТЬЮ

16 февраля 2016 года, Конференц-центр Swissotel Красные Холмы

ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ГОДА!

- ТРИСТА+ делегатов. ТОП 100 российский аптечных сетей. ТОП 15 дистрибуторов
- БЕЗ ЦЕНЗУРЫ: на сцене только главные трендсеттеры российской фарм. розницы
- ПЯТЬ дискуссий; ТРИ интервью; ОДИН 3D-спарринг; ОДИН мастер-класс
- 78 ПРОЦЕНТОВ региональных сетей

XI МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

## ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ БИЗНЕС В РОССИИ:

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ СЦЕНАРИЙ РАЗВИТИЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО РЫНКА НА 2016 ГОД

15-16 февраля, Конференц-центр Swissotel Красные Холмы

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА ГОДА!

- ТРИСТА+ участников, СТО ПРОЦЕНТОВ трендсеттеры фарм. рынка; ШЕСТЬДЕСЯТ ТРИ ПРОЦЕНТА участников первые лица компаний
- ДЕСЯТЬ практик панелей; ЧЕТЬРЕ 3D обзора; ТРИ интервью; ОДИН дискуссионный клуб
- Прямые вопросы представителям гос. сектора: реальное участие регуляторов!

Подробности на сайте [www.pharma-conf.ru](http://www.pharma-conf.ru)  
или по тел. 7 (495) 995 8004, доб. 1272

Мы ждем вас на первом ключевом событии 2016 года

# Оптимизация ассортимента в аптеке: сокращение ассортимента

Оптимизация ассортимента в аптеке – это комплекс мероприятий, направленный на количественное и качественное изменение структуры ассортимента аптеки с целью повышения ее рациональности и эффективности.

Основная цель оптимизации ассортимента – гармонизировать ассортимент, тем самым минимизировать издержки и увеличить прибыль аптеки.

Оптимизация ассортимента – это постоянный процесс, который заключается в проведении анализа продаж и остатков, отсеивании малопродаваемых товаров, добавлении высокорейтинговых позиций и товаров-новинок. К тому же, чтобы ассортимент максимально отвечал спросу, необходимо выяснить пожелания покупателей и, если спрос на определенные товарные позиции растет, необходимо как можно быстрее удовлетворить эту потребность, тем самым удержав старых покупателей и привлекая новых клиентов.

Серьезное влияние на процессы управления ассортиментом в аптеке оказывают также социально-экономические условия в стране. В условиях положительного экономического развития аптечный ассортимент, как правило, оптимизируется за счет его расширения и периодического обновления. В условиях кризиса, напротив, ассортимент оптимизируется за счет сокращения и достаточно редкого обновления. Изменение товарной номенклатуры может происходить за счет изменения числа представленных ассортиментных групп или за счет изменений в рамках отдельной ассортиментной группы.

Таким образом, оптимизация ассортимента может осуществляться в трех основных направлениях:

- сокращение ассортимента;
- расширение ассортимента;
- обновление ассортимента.

### Какой путь выбрать?

На выбор направления оптимизации ассортимента прежде всего влияет текущее состояние ассортимента и товарных запасов в аптеке. Важно определить проблемные зоны в ассортименте по конкретным показателям эффективности работы аптечной организации, а затем оценить потенциал аптеки и определить точки роста. Самым первым и основным этапом оптимизации ассортимента является его анализ. Периодический анализ ассортимента на основе современных маркетинговых методов исследования, дополненный изучением перспектив развития рынка отдельных, наиболее значимых фармакотерапевтических групп, может стать основой для формирования рационального ассортиментного портфеля, в частности исключения из него устаревших и убыточных препаратов.

Как показывает практика, после проведенных аналитических работ с аптечным ассортиментом формируется список товаров, который называется «неликвидами». Неликвидами (или товарами без движения) называют ассортиментные позиции, по которым отсутствовали продажи в аптеке в течение нескольких месяцев. Как правило, данный период составляет более шести месяцев. Именно неликвиды попадают в первую очередь в «черный список» и являются основными претендентами на исключение из ассортимента.

Проводить анализ ассортимента и выявлять товары без движения необходимо в разрезе товарных групп. Такой подход к анализу товаров без движения позволяет узнать, в какую именно товарную группу входит неликвидная номенклатурная позиция, определить долю неликвидов в рамках данной товарной группы от общего их количества в ассортименте, проанализировать, является ли данная группа «важной» для аптеки, и в итоге определить судьбу товара – исключить или оставить его в ассортименте. Пример отчета продемонстрирован в таблице №1.

ТАБЛИЦА №1. «ОТЧЕТ: ТОВАРЫ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ»

Наименование товара	Текущие остатки в упаковках, ед.	Собственность текущего остатка, руб.	Цена закупочная с НДС, руб.	Цена розничная с НДС, руб.	Товарная группа	Характеристика товара
КЕРАЛОГ 40МГ/ТМБ №0 АМЕ	0,40	109,18	272,95	510,00	Лекарственный препарат - оберт	Неликвид
КАРДИКОТ РЕТАРД 60МГ №0 ТАБ	1,00	279,83	279,83	309,00	Лекарственный препарат - ЖКВШП	Неликвид
ИВРОНА №0 КАПС	1,00	199,80	199,80	261,40	Лекарственный препарат - оберт	Неликвид
КАГ СТОПБРАСЕТ ОТ КОМАРОВ ДЕТС-НИГРУНКА №1 [ВУВЕСТОР]	3,00	393,49	93,83	161,30	Успокоительные и снотворные	Неликвид
КАГ СТОПБРАСЕТ ОТ КОМАРОВ ДЕТС-НИГРУНКА №1 [ВУВЕСТОР]	2,00	195,66	93,83	161,30	Успокоительные и снотворные	Неликвид
ИКТ ПОЛОСКИ БОСКОВЫЕ ДУБОВЫЕ КАПХ РОЗА №10 [ВЕТ]	1,00	230,51	230,51	208,80	Средства гигиены и косметики	Неликвид
АТОРВАСТАТОН 40МГ №10 ТАБ КАЛЕНДАРЬ/А	1,00	341,52	341,52	401,50	Лекарственный препарат - ЖКВШП	Неликвид
КОЖЕН КРЕМ ДУМЫЛТЯК ДУША С РОЗЕЦ КОЖИ	1,00	261,30	261,30	318,50	Средства гигиены и косметики	Неликвид
ЭМУЛЬСИОН 500% 100Г №0 АМЕ	1,00	354,97	354,97	418,50	Лекарственный препарат - оберт	Неликвид
МОЖЖЕГОТ МОЖЖЕГОТ ОТ КОМАРОВ НЕЖНАЯ ЗАБОЦА 100МЛ	2,00	150,26	35,13	54,00	Успокоительные и снотворные	Неликвид
ОМАРКОТ №0 ТАБ ЛОНГЕВАРМ	1,00	125,40	125,40	165,30	Лекарственный препарат - оберт	Неликвид
КОЖЕН ШАМПУНЬ ДУБОВЫЙ И ТЕЛА МАЛЕНКА 200/200МЛ	1,00	111,46	111,46	148,00	Средства гигиены и косметики	Неликвид
ГОЦЦАЙН БАЙТ №0 КАПС	1,00	523,54	523,54	585,00	Заместительные витаминные добавки	Неликвид
НАЗОН ДУБОВЫЙ 100МЛ 0,1% СТРОЙ	1,00	102,95	102,95	138,90	Лекарственный препарат - оберт	Неликвид

Кроме данных о принадлежности товаров к определенным товарным группам, очень важно в отчете иметь данные о закупочных и розничных ценах, текущих остатках и себестоимости. Данные о себестоимости неликвидных остатков показывают информацию о сумме «замороженных» в товаре денежных средств, высвободив которые целесообразно вложить в новый товар или закупку более ходового товара. Данные о текущих остатках, отражающие наличие товаров без движения в количественном измерении (в упаковках), помогают узнать, сколько единиц товара-неликвида конкретной партии находится на складе аптеки на дату отчета. Соответственно, закупочные и розничные цены служат для оценки стоимости позиций, относящихся к товарам-неликвидам.

Но как все-таки определить, что товар является «сто процентным неликвидом»? Какие правила использовать, чтобы уверенно принять решение о выводе товара из ассортимента?

Для того чтобы точно определить принадлежность товара к списку неликвидных позиций, необходимо:

1) произвести выгрузку товародвижения (при этом период выгрузки данных для анализа товарных запасов должен быть равен 180 и более дней);

2) после того как будут получены данные о товародвижении, для выявления неликвидных позиций необходимо задать следующие правила:

- остаток товаров на начало и конец периода ненулевой;
- количество продаж за весь период равно нулю, или остаток на начало и конец периода ненулевой, продажи за период меньше, чем остаток на конец периода;
- дни наличия товара на складе аптеки либо равны дням в анализируемом периоде, либо превышают их количество;

3) провести выборку по данным критериям и составить отчет, в котором будут отражены товары без движения.

Однако даже после определения точной картины состояния товарных запасов и ассортимента аптеки, выявления «проблемных» списков товаров не всегда становится понятным, что с этим делать и какие способы применять в дальнейшем для предотвращения возникновения подобных ситуаций. Поэтому важны не столько сами показатели, сколько выводы, которые должны быть сделаны на их основании.

Одним из управленческих решений при работе с аптечным ассортиментом после его анализа является исключение товара из ассортимента.

С нашей точки зрения, чтобы вывести товар из ассортимента аптеки, необходимо воспользоваться некоторыми правилами проверки:

1. Товары не должны входить в список «Обязательного ассортимента». Если товар находится в этом списке и является «обязательным», необходимо провести проверку на наличие у этого товара аналогов по действующему веществу и лекарственной форме в своем ценовом диапазоне. Если такой имеется, значит, товар можно смело исключить из ассортимента.

2. Товар не имеет признака сезонности. Ни для кого не секрет, что в ассортименте аптек присутствуют товары или группы товаров сезонного спроса, у которых могут быть за анализируемый период нулевые продажи. Но при этом очевидным является то, что при наступлении подходящего сезона продажи таких товаров резко вырастут. Например, к такой группе товаров относятся репелленты и инсектициды.

3. Товар не является «потеряшкой». Известно, что некоторые товары в аптеках теряются по вине сотрудников или «выносятся» клиентами аптеки. То есть товары числятся на остатках по данным в программном обеспечении, а фактически на складе аптеки отсутствуют. Соответственно, такие товары могут попасть в группу неликвидов. Поэтому, перед тем как приступить к выявлению товаров-неликвидов, рекомендуется провести инвентаризацию в аптеке с целью выявления фактически отсутствующих в аптеке товаров.

Кроме того, прежде чем удалять из ассортимента аптеки товары с низкой ликвидностью, необходимо определить причину, по которой они плохо продаются. Среди подобных причин наиболее распространенными являются:

- отсутствие знаний по технологиям продаж у сотрудников первого стола;
- неверно установленная цена на товар;
- отсутствие ценника на данный товар;
- неправильная выкладка товара в торговом зале или вообще отсутствие выкладки товара (для товаров безрецептурного отпуска);
- неоптимизированность товарных запасов;
- отсутствие маркетинговых активностей (реклама, акции по стимулированию сбыта и пр.).

Поэтому зачастую решение проблемы со сбытом товаров может заключаться не в исключении товара из ассортимента, а в устранении вышеуказанных причин.

Следует помнить, что рациональным ассортимент аптечной организации можно считать тогда, когда набор имеющихся товаров наиболее полно удовлетворяет потребности разных сегментов рынка, то есть отвечает запросам практически всех потребителей, требованиям действующих регламентов, обеспечивает экономическую эффективность деятельности аптечной организации.

## Резюме

Управление аптечным ассортиментом – это многозадачный и непрерывный процесс. Анализ, оценка и пересмотр ассортиментного портфеля необходимы на любом этапе развития аптечной организации. Даже хорошо продуманные планы сбыта и рекламы могут не оправдаться из-за ошибок, допущенных при исходном планировании ассортимента. Именно поэтому принятие таких принципиальных решений относительно ассортимента, как его сокращение, должно быть четким и обоснованным.

Дарья Сидорова



## Обучение сотрудников аптек – кого мы учим и зачем?

Для ведения успешного бизнеса необходимы квалифицированные кадры, а вопрос обучения этих кадров является одним из ключевых в менеджменте любого уровня. Аптечные сети чаще, чем одиночные аптеки, задумываются об обучении своего персонала, хотя вопрос обучения не зависит от размера аптеки, обучать нужно во всех аптеках и весь персонал: первостольников, провизоров, заведующих, менеджеров по ассортименту и других работников фармацевтической сферы. Помимо дилеммы как обучить, стоит еще одна важнейшая задача – выяснить эффективность обучения: получила ли аптечная сеть, затратив определенные финансовые средства, тот эффект, который она хотела получить? А если в итоге конечная цель не достигнута – как преодолеть проблемы, которые возникли на пути обучения и снизили ожидаемую эффективность. В самом обширном понятии обучения персонала, независимо, в какой сфере оно проходит, есть сложности, которые кратко можно обозначить так: 1) кадры для обучения; 2) способы обучения.

Представьте себе, что вы заходите в большую красивую аптеку, с удобной парковкой, огромной вывеской, попадаете сразу в светлый зал с продуманным освещением и абсолютно верной с маркетинговой точки зрения расстановкой витрин и стеллажей, встречаете на кассе первостольника, который с абсолютно неискренней улыбкой приветствует вас, вы приобретаете лекарственные средства и слышите дежурное в конце: «Спасибо, что вы выбрали нашу аптеку». Вы уходите с ощущением чего? Правильный ответ – с ощущением заботы и желанием вернуться сюда еще раз, выразив свою лояльность, но в описанной ситуации предполагается другой ответ. И вам, как клиенту данной аптеки, абсолютно все равно, сколько денег данная аптечная сеть потратила на обучение своих сотрудников и на просвещение своих корпоративных ценностей, – у вас нет желания зайти сюда еще раз.

Как распознать, тех ли мы учим и тому ли?

Аптека – это особая организация системы здравоохранения, занимающаяся изготовлением, фасовкой и продажей лекарственных средств, и персонал аптеки – это специализированные кадры. Успех любой компании, в том числе и аптеки, напрямую зависит от эффективности работы его сотрудников. Большая доля ответственности лежит на руководителе аптеки или сети аптек, который должен видеть перспективы каждого сотрудника и понимать, каким образом он может выстроить грамотную систему мотивации. Сотрудник должен быть обучаемым и готовым обучаться, эти две составляющие играют основополагающую роль как в карьерном росте сотрудника, так и в благостном существовании самого аптечного учреждения. Но человек не робот, к каждому нужен индивидуальный подход: кто-то достигает высот в командной игре и с коллективом, кто-то привык осваивать новые знания самостоятельно и в выходные дни. Для каждого типажа выстраивается своя система обучения. Первый ва-

риант – это вебинары, коллегиальные обсуждения по скайпу и, как итог обучения, тестирование с выставлением баллов, дабы определить лучшего из лучших. Построение обучения для второго типажа сотрудника – это индивидуальные уроки, практические задания и возможность общения непосредственно тет-а-тет с преподавателем. В обоих случаях сотрудник аптеки должен четко понимать, что именно он получит для себя после этого обучения и чего ждет от него компания, в которой он работает и обучается. К примеру, первостольник, после того как прослушает курс «Респираторные заболевания и лекарственные средства от них», должен четко понимать, что он может предложить из широ-





кого ассортимента лекарственных средств клиенту, который просит дать что-то от насморка или от кашля. Он должен дать ответ клиенту в считанные секунды, как по щелчку, на раз-два-три. Обучившийся сотрудник в итоге получает рост квалификации и компетентности, удовлетворение от своей работы и бонус от продаж; аптека – ценного сотрудника, увеличение продаж и количества лояльных клиентов. Обучение должно восприниматься сотрудником как награда и возможность проявить свой потенциал, поэтому руководству нужно формировать у своих сотрудников четкую мотивацию и стимулы к обучению. Конечная цель обучения – это в полной мере счастливые две половинки, каждая от своей части проделанной работы: сотрудник – от реализации полученных знаний на практике, компания – от эффективного результата обучения.

Исходя из сложностей обучения, описанных выше, нужно сказать пару слов о способе обучения. Как вы думаете, каков основной фактор успеха бизнеса? Мой ответ – быть на гребне волны, в полном смысле понимания этой фразы. Если вы современный руководитель, который мыслит широко и который задался целью обучить своих сотрудников, то нужно выбрать верный способ обучения – максимально эффективный и доступный, грамотно построить систему обучения. Уже уходят те времена, когда аудиторию собирали в тесном зале и лектор с указкой в руке чертил диаграммы, показывая увеличение продаж в определенном сегменте. В наши дни Интернет способен быть таким же «учителем», что немаловажно на фармацевтическом рынке. Руководителю необходимо выбрать путь обучения в интерактивном пространстве: 1) индивидуальные

уроки, 2) групповые занятия, 3) способ контроля (на практике – эффективность работы фармацевта за первым столом, на бумаге – оценка полученных знаний путем тестирования). При этом обучение персонала не должно отодвигать на второй план личный контакт руководителя со своим подчиненным, от этого общения сотрудник должен черпать те знания, которые он не сможет получить при корпоративном обучении. Именно при таком ракурсе обучение будет для сотрудника целостным, а корпоративные ценности компании – прописными истинами в работе.

Если говорить конкретнее о сложностях обучения как о трудоемком и затратном процессе, то у каждой трудности есть способ ее преодоления, если идти по пути интерактивного обучения:

#### **Сложность №1. Поиск бизнес-тренера.**

Решение: обучение онлайн не имеет географических барьеров, не нужно перемещаться в другой город. Здесь основная задача – сделать выборку пяти специализированных тренеров и выбрать лучшего из лучших.

#### **Сложность №2. Поиск средств на обучение сотрудников.**

Решение: исключая затраты на переезды и бизнес-ланчи, обучение по Интернету – это один из самых оптимальных по затратам способов обучения.

#### **Сложность №3. Личный контакт преподавателя и ученика.**

Решение: при использовании веб-камеры ничто не мешает живому общению, более того, можно выбрать удобное время для обучения, чтобы данный процесс не шел в ущерб рабочему.

#### **Сложность №4. Обучение корпоративным ценностям компании.**

Решение: корпоративный дух компании – это мощный инструмент в системе мотивации сотрудников. Кейс данной сложности – это групповые вебинары и скайп-совещания, что делает процесс обучения удобным, малозатратным и современным.

Обучение сотрудника в аптеке – это лишь одна составляющая его профессионального становления. Но если это обучение принесет вашей компании гораздо больше плюсов и вы в итоге получите непосредственный эффект от обучения, то однозначно стоит это попробовать, и – кто знает – может, именно это станет основным толчком в развитии вашего бизнеса!

Анастасия Будкина,  
руководитель центра обучения Pharma-School.ru,  
[www.pharma-school.ru](http://www.pharma-school.ru)





## ЕСЛИ УВОЛИЛИ «ПО СТАТЬЕ»

Итак, представьте, что наступил тот самый день «икс», когда случилось в вашей жизни нечто непредвиденное, а именно: вас уволили не по вашему собственному желанию, а «по статье». Что делать дальше, как строить свою карьеру? Идти на понижение статуса, карьерной ступени и заработной платы или просто «потерять» трудовую книжку? Давайте подумаем вместе.

Начнем с того, что любое увольнение, в том числе и добровольное, оформляется в вашей трудовой книжке со ссылкой на определенную статью Трудового кодекса. Просто статья статье рознь.

Бывает, что по «плохой» статье увольняют не только реальных хулиганов, прогульщиков и воров, а тех, кто просто негоден начальству, но освободить рабочее место по собственному желанию не намерен, или же тот, кто неосторожно сообщил о своем намерении уйти работать к конкурентам; жертвы интриг в коллективе, те, кого шантажировали в попытке удержать, либо оступившиеся один-единственный раз. Или же личное горе у человека случилось, вот и явился на работу в состоянии алкогольного опьянения, а тут ему раз – и увольнение.

Конечно, подобные случаи довольно редки, потому что даже за реальные нарушения часто не наказывают, а дают уйти по-хорошему. И не потому только, что все такие добрые, а скорее потому, что уволить работника за нарушение – это довольно-таки мудреная процедура, влекущая кучу формальностей.

Рассмотрим такую причину, как несоответствие работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие недостаточной квалификации (подпункт 4) пункта 1 статьи 54 Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года №251). Так вот, это самое несоответствие

надо доказать. То есть работодателю надо создать комиссию и проэкзаменовать работника. И даже если экзамен вы не сдали, работодатель обязан вам предложить место с понижением в должности, и только если вы откажетесь, вас можно уволить. Причем откажетесь письменно.

Но, в принципе, если задаться целью, то испортить трудовую историю можно любому работнику. Поэтому мы хотим вам напомнить, если вы давно не заглядывали в Трудовой кодекс, каких именно моментов стоит опасаться, если вы подозреваете, что начальство имеет на вас «зуб».

Итак, по инициативе работодателя вас можно уволить за такие провинности:

- несоответствие занимаемой должности или выполняемой работе вследствие недостаточной квалификации;
- несоответствие занимаемой должности или выполняемой работе вследствие состояния здоровья, препятствующего продолжению данной работы;
- отрицательный результат работы в период испытательного срока;
- отсутствие на работе без уважительной причины в течение трех и более часов подряд за один рабочий день (рабочую смену);
- нахождение на работе в состоянии алкогольного, наркотического, психотропного, токсикоман-

нического опьянения (их аналогов), в том числе в случаях употребления в течение рабочего дня веществ, вызывающих состояние алкогольного, наркотического, токсикоманического опьянения (их аналогов);

- отказ от прохождения медицинского освидетельствования для установления факта употребления веществ, вызывающих состояние опьянения, подтвержденный соответствующим актом;

- нарушения правил охраны труда или пожарной безопасности либо безопасности движения на транспорте, которое повлекло или могло повлечь тяжкие последствия, включая травмы и аварии;

- совершение по месту работы хищения (в том числе мелкого) чужого имущества, умышленного его уничтожения или повреждения, установленно-го вступившим в законную силу приговором или постановлением суда;

- совершение виновных действий работником, обуславливающим денежные и товарные ценности, если эти действия или бездействие дают основания для утраты доверия к нему со стороны работодателя;

- совершение работником, выполняющим воспитательные функции, аморального проступка, не совместимого с продолжением данной работы;

- разглашение сведений, составляющих государственные секреты и иную охраняемую законом тайну, ставшие вам известными в связи с выполнением трудовых обязанностей;

- повторное неисполнение или повторное ненадлежащее исполнение без уважительных причин трудовых обязанностей, если вы уже имеете дисциплинарное взыскание;

- прекращение допуска к государственным секретам в случаях, установленных законами Республики Казахстан;

- предоставление работодателю заведомо ложных документов или сведений при заключении трудового договора либо переводе на другую работу, если подлинные документы или сведения могли являться основаниями для отказа в заключении трудового договора или переводе на другую работу;

- нарушение трудовых обязанностей руководителем исполнительного органа работодателя, его заместителем либо руководителем подразделения работодателя, повлекшего причинение материального ущерба работодателю;

- неявку на работу более двух месяцев подряд вследствие временной нетрудоспособности, за исключением случаев нахождения работника в отпуске по беременности и родам, а также если заболевание входит в перечень заболеваний, для которых установлен более длительный срок нетрудоспособности, утверждаемый уполномоченным органом в области здравоохранения.

Если все же вас уволили, применив некрасивую статью, то будьте готовы к тому, что у вас непременно возникнут сложности с дальнейшим трудоустройством. Увольнение по статье – это клеймо, которое будет ухудшать вам жизнь, пока вы не «перекроете» его двумя-тремя «хорошими» записями о работе.

Имеет место такое мнение (даже некоторые кадровики советуют сделать это), что трудовую книжку с неприглядной записью можно просто «потерять» и начать свою трудовую деятельность с чистого листа. Но ведь тогда вы лишитесь значительной части своего подтвержденного трудового опыта. Так что подумайте хорошенько, стоит ли поступать именно таким образом.

Хорошим вариантом продолжить карьеру после увольнения «по статье» будет устроиться на работу по знакомству. При таком трудоустройстве обычно не проводят собеседований и работнику не надо конкурировать с другими кандидатами. К тому же плохая запись в трудовой книжке будет перекрыта и друг-работодатель сможет дать вам хорошие рекомендации, даже если вы проработаете у него недолго.



И самый сложный вариант продолжения карьеры – ходить на собеседования, не пряча трудовую книжку, до победного конца, до счастливого случая, когда вас все-таки примут на работу, невзирая на запись об увольнении «по статье».

В этом случае самая важная для вас задача – поспать на собеседование. Поэтому причину увольнения не стоит указывать в резюме и тем более сообщать по телефону. Рекрутеры не рекомендуют говорить о своих недостатках на собеседовании вообще, если только вас отдельно об этом не попросят. Но и тогда информацию нужно тщательно фильтровать.

Также, если вас не спросят об этом напрямую, не стоит самим проявлять инициативу и рассказывать о причине неудобной записи в трудовой. Потому что в этом объяснении ваш бывший работодатель наверняка будет выглядеть в черном цвете, а кадровики этого очень не любят.

Отвечайте на вопрос о записи в вашей трудовой книжке без лишней эмоциональности, по возможности кратко. Развернутый ответ в красках и лицах в духе мыльной оперы с начальством в главной роли вам только навредит.



Потенциальный работодатель наверняка примерит на себя ваш рассказ и не захочет, чтобы вы устроили новую трагикомедию уже в его фирме или компании.

Также некоторые считают подходящим вариантом «искупить» свое предыдущее увольнение «по статье» занижением зарплатных ожиданий от нового работодателя. Иногда это, несомненно, помогает. Но как только негативная запись в трудовой будет перекрыта, советуем запрашивать на новом месте нормальную зарплату, иначе рискуете однажды впасть в депрессию на фоне своей недооцененности. Потому что для любой работы (а особенно творческой) важна мотивация, в том числе и денежная.

И если снова сказать о низкой зарплате после увольнения «по статье» – есть же фирмы, где низкая зарплатная сетка и куда поэтому идут в основном новички, чтобы набраться опыта. А если вы ас в своем деле, с 15-летним стажем, то вас туда возьмут с удовольствием, несмотря на подмоченную трудовую биографию.

В общем, не отчаивайтесь, ведь, как говорят китайцы, не может каждый день идти дождь. И увольнение «по статье» – всего лишь очередная неизбежная черная полоса в вашей жизни. После нее обязательно последует белая, по которой вы пойдете дальше вдоль!

### РЕАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ РАБОТНИКОВ АПТЕЧНОЙ И ДРУГИХ СФЕР:

#### **Валентина Н., провизор:**

– Ой, это ведь такая редкость – увольнение «по статье»! Всегда стараются дело «замять» и дают возможность провинившемуся уйти «по собственному желанию», даже если в аптеке недостача, например. Я помню только один такой случай. Это было в советское время. Я работала

тогда в громадной аптеке первой категории. Там был отдел запасов – самый богатый отдел. Женщина там одна была заведующей, но без материальной ответственности, то есть могла брать там все что угодно. Был там такой подвал-склад, где она и ее «приближенные» обычно находились. И вот эти самые «приближенные» нашли и подослали к заведующей мужчине, в которого она влюбилась и который втянул ее в преступление – нелегальный сбыт дефицитных лекарств. Хотя у женщины была семья, дети, но она поддалась. Она была не из красивых, поэтому мужское внимание ей польстило.

Кончилось это тогда, когда в Чимкентской области разбился автобус и в чемодане одного из пострадавших нашли много упаковок облепихового масла, которое было очень дорогим и дефицитным. Женщина эта, заведующая, попала в тюрьму, потеряла мужа. Вышла она из заключения больным человеком. Нам всем, сотрудникам, было ее очень жаль, так как она была очень хорошим, добрым человеком, просто-напросто ее плохие люди втянули в преступление.

Лет через десять потом мы неожиданно пересеклись. Я звонила в справочную по аптекам, искала лекарство, а там отвечает она. Я узнала ее по голосу, спросила, как дела, как жизнь. Она, оказывается, вернулась в профессию, и ее взяли, так как она была очень грамотным специалистом в своем деле, но работала она, конечно, уже не на такой высокой должности.

#### **Зульфия К., менеджер по рекламе:**

– У нас в газете был такой случай один раз, когда дизайнера уволили за периодические опоздания на работу. Прямо в трудовую книжку записали. Это было его первое место работы, так что он ее, наверное, просто выбросил, да и все. А когда состоялась первая верстка газеты без него, выяснилось, что он в отместку удалил из компьютера драйвера на цветной принтер, и в результате мы сидели в тот день на работе до часу ночи. За это директор дал указание бухгалтеру выдавать ему (уволенному дизайнеру) расчет частями, якобы в кассе нет столько денег, и он несколько раз приезжал за зарплатой. Ты мне – я тебе!

#### **Алла Ш., учитель начальных классов:**

– У нас только был случай увольнения по соглашению сторон: когда бухгалтер в нашей школе совершила ряд ошибок, ее уволили таким образом. Вернее, директор высказала ей претензии, а она заявила: тогда я ухожу. И так, без месячной отработки, но и без взыскания, она ушла с работы по соглашению сторон.

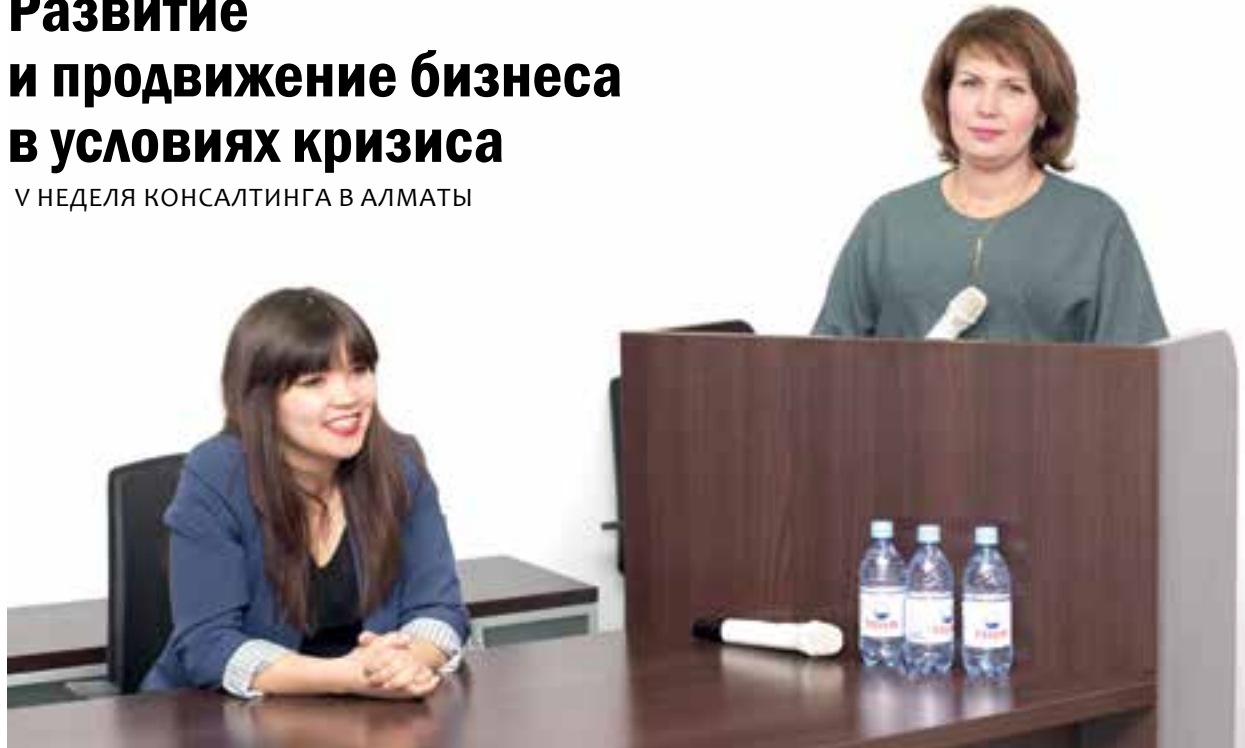
Наталья Григорьева, независимый HR-специалист





## Развитие и продвижение бизнеса в условиях кризиса

V НЕДЕЛЯ КОНСАЛТИНГА В АЛМАТЫ



С 23 по 27 ноября в Алматы прошла пятая ежегодная Неделя консалтинга. Организаторами выступили Консорциум консалтинговых и исследовательских организаций Казахстана и Европейский банк реконструкции и развития. Это важное для казахстанского бизнеса мероприятие проводится на протяжении нескольких лет и уже зарекомендовало себя как одно из заметных ежегодных бизнес-событий страны, которое дает импульс и идеи для развития малого и среднего бизнеса в Республике Казахстан.

Неделя Консалтинга – это конференции, интерактивные дискуссии, мастер-классы, практикумы и тренинги, выставка консалтинговых услуг. Это калейдоскоп бизнес-кейсов: реальные истории о преодолении препятствий, с которыми сталкиваются наши предприниматели всех уровней, и эффективные антикризисные решения.

В этом году отличительной особенностью V Недели Консалтинга в Алматы стало то, что основным лейтмотивом звучала тема «Развитие и продвижение бизнеса в условиях кризиса». Фокус Недели консалтинга – ответы на следующие вопросы: Как сохранить бизнес и преуспеть в кризисные времена? Как быть конкурентоспособным, привлекать инвесторов, умножать прибыль и процветать?

В рамках Недели консалтинга состоялись следующие мероприятия:

- Пятая Национальная конференция консультантов;
- Тематические секции, тренинги и мастер-классы для предпринимателей и собственников бизнеса;
- Бизнес-мастерская: тренинги и мастер-классы для бизнеса;
- Калейдоскоп успешных бизнес-кейсов;
- IV Международная научно-практическая кон-

ференция «Промышленная политика Казахстана: повышение конкурентоспособности и производительности труда. Эффективные антикризисные решения. Кайдзен-инструкция по применению»;

– Выездные экскурсии на предприятия в рамках IV Международной научно-практической конференции.

Компания «ЭМИТИ Интернешнл» получила приглашение поучаствовать в этом мероприятии от Группы компаний 1С: Франчайзинг. «Компания Слава ВЦ» и «1С-Сапа» – одной из ведущих фирм в Казахстане, предоставляющей высокопрофессиональные услуги в области разработки, внедрения, консультаций и обучения по бухгалтерским программам «1С». Координатор проектов Группы компаний Людмила Липитенко рассказала, почему их выбор пал на нашу компанию. Группа компаний 1С сотрудничает вот уже много лет со многими фирмами и предприятиями, но «ЭМИТИ Интернешнл»



выгодно отличается от других тем, что это одна из крупных компаний, которая в своей работе использует нестандартный подход, находит интересные решения и творчески внедряет бухгалтерские программы. Именно поэтому заместитель главного бухгалтера ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» Елена Переварихина выступила на Калейдоскопе успешных бизнес-кейсов с докладом «Решения 1С для бизнеса: эффективное управление и учет».

В своей презентации Елена Переварихина рассказала участникам о нашей компании. И поскольку Елена – бухгалтер, то сделала она это, перечислив основные факты в цифрах: на протяжении 19 лет ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» обеспечивает поставки фармацевтической продукции, ассортимент которой составляет более 6 000 тысяч наименований лекарственных средств от более чем 240 производителей со всего мира, обслуживая более 3 500 аптек во всех регионах Республики Казахстан. У компании 8 филиалов и 9 представительств, численность персонала около 300 человек, общая площадь складских помещений составляет 10 550 кв.м. Затем в своем выступлении она перешла к рассказу о внедрении программного продукта «1С: Предприятие 8». «В условиях усиления конкурентной борьбы автоматизация предприятия играет важную роль и является движущим фактором развития компании. Для эффективного управления компанией, а также в связи с ее развитием и выходом на новый уровень возникла необходимость во внедрении более современных, совершенных и развивающихся систем учета. Нами были выбраны программные продукты: «1С: Предприятие 8. Бухгалтерия для Казахстана» и «1С: Предприятие 8. Зарплата

и управление персоналом для Казахстана», – отметила Елена. – Данные программные продукты охватывают все интересующие нас контуры управления и учета в нашем предприятии, позволяют с успехом организовать единую информационную систему для управления различными аспектами деятельности нашей компании. К числу задач, которые призваны решить эти программные продукты, относятся следующие: учет кредитов, начисление банковских процентов; анализ состояний по кредитам; учет бонусов поставщиков. Благодаря этим программным продуктам были разработаны печатные формы для кадрового отдела с учетом специфики компании, созданы и настроены отчеты, отражающие специфику нашего предприятия по различным областям учета. В результате внедрения конфигураций «1С: Предприятие 8» повысилась эффективность отдельных служб нашего предприятия и компании в целом».

В заключение своего выступления Елена Переварихина отметила, что, своевременно приняв решение обеспечить компанию современным и универсальным инструментом для ведения учета, мы обеспечили оперативной и достоверной информацией внутренних и внешних пользователей, руководителей и специалистов во всех сферах нашей хозяйственной деятельности.

Кроме заместителя главного бухгалтера ТОО «ЭМИТИ Интернешнл» свои успешные бизнес-кейсы представили генеральный директор Научно-практического центра ID-GROUP Гульнара Шакирова, директор ТОО CORTEX Андрей Гордеев, руководитель департамента маркетинга и коммуникаций «Делойт» в Каспийском регионе Анастасия Невенчанная.

Участники поблагодарили организаторов Недели консалтинга за предоставленную возможность встретиться с коллегами, обсудить насущные вопросы и проблемы по ведению малого и среднего бизнеса, обменяться идеями, поделиться опытом, узнать много полезной информации. Благодаря многочисленным семинарам и тренингам участники получили прекрасную возможность узнать

- об операционном менеджменте и решении управленческих проблем;
- об антикризисном управлении традиционными средствами и в соцсетях;
- о развитии бизнеса через проекты;
- о национальном бренде «Сделано в Казахстане»;
- об управлении проектами по бережливому производству;
- о новых подходах к инвестиционной деятельности;
- о продвижении бизнеса и управлении репутации в условиях спада экономики.

Все участники единодушно отметили важность и необходимость проведения подобных мероприятий в будущем.

Айгерим Камилова



Герой нашего январского номера – Дмитрий Игоревич Круглый, директор ТОО «Валента Азия» – дочерней компании одного из крупнейших российских производителей лекарственных средств ОАО «Валента Фарм». Он убежден, что ничего случайного в нашей жизни не бывает, все предопределено. А значит, все большие и малые события, происходящие с нами и вокруг нас, неизменно и верно ведут нас к той цели, которая нам предназначена судьбой. Как знать, может быть, так оно и есть. Но все же хочется думать, что многое зависит и от самого человека. От его активности, желаний, устремлений, жизненных установок и приоритетов. Ведь не зря и сам наш гость в конце беседы утверждает, что каждый из нас влияет на мир.

## Каждый из нас влияет на этот мир

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

– Я родился на Украине, потом переехал с семьей в Россию. Несколько лет мы жили в Норильске, затем обосновались в Москве. Мой папа – врач-терапевт. В детстве я любил играть «во врача», вместо игрушек у меня были папины стетоскоп, тонометр, шприцы. Тогда они еще были не одноразовыми, как сейчас. Их металлические иголки необходимо было стерилизовать. Так вот, в детстве я очень любил проводить манипуляции с этими предметами: ставил игрушкам уколы, сначала без иголок, а потом уже и с иголками. Одним словом, лечил их. Мне это нравилось, но тогда я не задумывался, кем хочу стать в будущем, думал, что буду как папа. Повзрослев, я понял, что больше всего мне нравится путешествовать, узнавать что-то новое. Я поступил в Московский технологический университет связи и информатики на факультет экономики и управления ВЭД. Обучался в течение пяти лет, время пролетело быстро. Мне нравилось мое образование, я получил достаточное количество теоретических знаний для организационно-управленческой, информационно-аналитической и предпринимательской деятельности, участия в разработке и реализации стратегии развития компаний и ее подразделений. Работа менеджера предполагает многочисленные деловые поездки – я надеялся, что смогу много ездить и путешествовать, причем не только в пределах нашей страны. Так и получилось в моей профессиональной жизни.

**– Какой путь вы прошли, прежде чем возглавить «Валента Азия»?**

– Судьбе все же было угодно, чтобы я работал в сфере медицины. После окончания института я встретил своего знакомого, который посоветовал мне пойти работать на Щелковский витаминный завод, где он уже был трудоустроен. Это был один из самых крупных на тот момент производителей витаминов. Я думаю, что ничего в жизни не бывает случайным. Все наши встречи, кажущиеся случайем, на самом деле не что иное, как судьба, предопределение. Я очень рад, что теперь работаю в фармацевтической отрасли, в одной из лучших и крупнейших российских компаний – ОАО «Валента Фарм».



**– Дмитрий Игоревич, расскажите о ней подробнее.**

– ОАО «Валента Фарм» – российская фармацевтическая компания, основанная в 1997 году. «Валента» занимается разработкой, производством и выводом на рынок рецептурных и безрецептурных препаратов основных терапевтических направлений: психоневрология, урология, гастроэнтерология, иммунология, вирусология, антибактериальная терапия и других. «Валента» активно развивает портфель продуктов, а также инвестирует в медицинские проекты и инновации для здоровья. Компания работает с Беларуссией, Кыргызстаном, Азербайджаном, Арменией и Узбекистаном. В Казахстане «Валента» имеет дочернюю компанию – ТОО «Валента Азия».

– **Каким образом компании удается сохранять лидирующие позиции на фармрынке, помогает ли в этом философия компании?**

– Безусловно, благодаря тому, что «Валента» придерживается высочайших этических стандартов, а также таких принципов социальной ответственности, как создание и внедрение инновационных и доступных лекарственных препаратов, забота об охране труда и сохранении здоровья сотрудников, инвестиции в человеческий потенциал компании, – благодаря всему этому она занимает второе место среди российских фармацевтических

бизнес-процессы и умение неординарно решать поставленные задачи. *Клиентоориентированность.* Мы гарантируем врачам и пациентам высокие стандарты эффективности, безопасности, надежности и удобства применения лекарственных средств. А нашим партнерам – условия для развития и процветания их бизнеса. *Ответственность.* Мы несем ответственность за взятые обязательства перед потребителями, сотрудниками, партнерами, обществом. Эти принципы характерны для всех стран, где представлены наши препараты. Конечно, есть отличительные особенности в работе каждого под-



компаний. Наша задача – разработка и производство качественных инновационных препаратов, предназначенных для профилактики и лечения различных заболеваний. Нам важно обеспечить врачей и пациентов инновационными инструментами для решения медицинских проблем и тем самым улучшить качество жизни россиян.

– **Чему в вашей компании уделяется особое внимание?**

– Есть несколько аспектов, которым уделяется первоочередное внимание, назову несколько из них. *Инновации.* Для нас это не только эффективные и безопасные препараты и новейшие медицинские технологии, но и прогрессивные идеи, оптимальные

разделения, в связи с тем что каждая страна уникальна, и мы это учитываем.

– **Легко ли вы приняли решение переехать в Казахстан? К чему труднее всего было привыкнуть первое время?**

– Я возглавил ТОО «Валента Азия» три года назад. Должен сказать, что я с удовольствием принял решение переехать работать в Казахстан, ведь это возможность увидеть другую страну, познакомиться с культурой и традициями другого народа, открыть для себя много нового. Мне очень нравится эта страна, открытые и гостеприимные люди. Несмотря на то что, конечно же, есть свои отличительные особенности, у меня не было ощущения,



## ГЕРОЙ НОМЕРА

что я нахожусь в иностранном государстве. Ведь у России с Казахстаном общая история, многое из того, что я здесь увидел, понятно и мне. Единственное, к чему мне пришлось привыкать в начале работы в Казахстане, – это разница во времени в три часа, которая доставляет некоторые неудобства.

Это только приветствуется. Также периодически мы используем наработки, которые хорошо себя зарекомендовали в работе наших подразделений в других странах. Мы хотим, чтобы каждому сотруднику было интересно работать и расти вместе с нами.



### – Чего удалось достичь за эти три года?

– Мы расширили наш штат почти в два раза, была проведена реорганизация, направленная на оптимизацию всех бизнес-процессов. Мы не просто увеличили количество медицинских представителей, но и постарались усовершенствовать качество их работы. Особое внимание мы обратили на текучесть кадров: постарались дополнительно заинтересовать сотрудников, создать привлекательные условия работы. Кадры – наш капитал. Мы постоянно обучаем и развиваем наших сотрудников, повышаем их профессиональный уровень. Командная работа позволяет нам выстраивать долгосрочные взаимоотношения, обмениваться опытом и знаниями. У нас в офисе царит неформальная обстановка, которая позволяет учитывать идеи и предложения любого сотрудника. Каждый из них может зайти ко мне со своей идеей и предложить свой вариант решения того или иного вопроса.

### – Что для вас является главным в работе?

– Лично для меня главное – это доверие к моим сотрудникам. Знать, что любой из них может оказать помощь и поддержку друг другу. Также важно взаимопонимание, нацеленность на результат. Имеется в виду не результат любой ценой, а качественное выполнение своей работы. Мы стремимся к достижению цели, используя самые эффективные пути и ресурсы. Наши продукты – результат нашей деятельности и предмет нашей гордости. Мы ставим перед собой амбициозные цели. Постановка высоких целей определяет наш успех.

### – Расскажите о продуктах «Валента Фарм».

– Портфель компании «Валента» сбалансированно представлен как инновационными препаратами, так и брендированными дженериками и включает более 30 лекарственных средств. Основные терапевтические направления – психоневрология, урология, гастроэнтерология, иммунология, вирусология и антибактериальная терапия; основные



блокбастеры – «Ингавирин», «Граммидин», «Тримедат», «Фенотропил», «Феназепам», «Пантокальцин». Подробнее хотел бы остановиться на таких ключевых для компании «Валента» терапевтических областях, как иммунология и вирусология. «Валента» активно инвестирует в разработку, производство и вывод на рынок новых эффективных и безопасных лекарственных средств для борьбы с гриппом и ОРВИ. В этом году «Ингавирин» стал победителем в номинации «Препарат года» в подноминации «Безрецептурный препарат» Всероссийского открытого конкурса профессионалов фармацевтической отрасли «Платиновая унция».

Задача по расширению ассортимента препаратов для борьбы с гриппом и ОРВИ приоритетна для нашей компании, и сейчас мы вывели на российский рынок новую форму «Ингавирина» – детскую. На казахстанский рынок детский «Ингавирин» мы планируем вывести через год, после завершения процесса регистрации.

**– Расскажите нашим читателям немного о своей семье, они тоже переехали в Казахстан?**



**Я женат, у меня двое  
маленьких детей**



– Я женат, у меня есть двое детей. Переехать вместе со мной они не смогли в силу того, что дети маленькие. Они остались дома, я часто езжу к ним. Жена Юлия с детьми приезжали ко мне, им очень понравился Шымбулак и горная местность. Еще я возил их в свое уже ставшее самым любимым место – Алмарасанское ущелье. Оно своей красотой и величием покоряет с первого взгляда. Мой старший сын, Матвей, учится в 6 классе, он увлекается ТВ-съемками и сценариями, уже участвовал в съемках «Ералаша», рекламных роликах. Его увлечение началось еще с пяти-шести лет, он тогда с удовольствием читал комиксы. Я стараюсь помогать ему развиваться в этом направлении. У меня нет цели, чтобы он обязательно пошел по моим стопам. Я хочу, чтобы он занимался тем, что ему самому интересно. У каждого человека должна быть своя дорога в жизни, свой путь. Наша с Юлей задача как родителей – помочь детям найти себя, ни в коем случае не навязывая свои предпочтения и интересы. Что касается младшего сына, Тимофея, ему пять лет, он ходит в садик и говорит серьезно о его увлечениях пока рано.

**– Как вы проводите свой семейный досуг?**

– Мы любим путешествовать, открывать для себя новые страны, города. Я люблю читать книги по философии, религии, астрологии, хотя свободного времени у меня не так много, конечно. Также стараюсь находить время в своем графике, чтобы посещать семинары по интересующим меня профессиональным вопросам.

**– Наш традиционный вопрос, который завершает интервью, – пожелания нашим читателям.**

– Читателям вашего журнала хочу пожелать верить в чудеса. Они случаются только с теми, кто в них верит. Быть открытыми миру, любви, делать добро. Я верю, что каждый из нас влияет на мир. В силах каждого из нас сделать этот мир лучше.

Вопросы задавала Дана Бердыгулова

## Симорон:

### *сами себе волшебник*



В детстве каждый из нас верил, что чудеса случаются, а некоторые с легкостью сотворяли их сами. Исследуя мир и играя с ним, мы придумывали свои собственные законы реальности, в которых возможно любое волшебство. Взрослым бывает сложнее поверить в то, что чудеса возможны, но мир отзывчив к парадоксам и чудачествам. Именно поэтому появился симорон – абсолютно несерьезная и в то же время всерьез результативная система техник, ритуалов, уловок, работающих на то, чтобы наши желания сбывались, проблемы рассасывались, неприятности обходили стороной, а в жизнь привлекалась удача, радость, благополучие и любовь.

Симорон как особая система мировосприятия зародился в конце 80-х годов прошлого века в Украине. В середине 90-х стали появляться первые книги, описывающие удивительные техники, рвущие все шаблоны. Основателями являются психологи Петр Бурлан и Петра Бурлан. Как пишут сами авторы о концепции, «симорон – это игровой психотренинг, помогающий рожденному в социуме человеку восстановиться в своем «космическом» Я».

Я познакомилась с симороном будучи подростком, и для меня в тот момент все техники были по-настоящему работающими. Создатели системы и их последователи не раз упоминали, что детям и подросткам симорон дается намного проще, потому что их воображение и открытость миру еще не переполнены зашоренным переживанием «скучности» мира, а ограничивающий Внутренний Критик не успел расцвести в полную силу. Симоронские техники – это всегда нахождение контакта с детской, творческой частью себя, которая способна творить и менять мир как вздумается.

#### СОСТОЯНИЕ ПАРЕНИЯ И ПОБЛАГОДАРИТЬ ВАНЕЧКУ

Все симоронские ритуалы необходимо выполнять из особого состояния «парения». Если оно не достигнуто, техники не помогут. В подавленном состоянии невозможно править миром, а если вы будете жить с убежденностью, что вся Вселенная против вас, она действительно будет против. Вспомните, что вы волшебник и все, что случается, происходит по вашей воле! Верните себе вдохновение и легкость!

1. Сделайте себе что-нибудь приятное. Расслабьте тело, где бы вы сейчас ни находились. Поставьте любимую песню, побеседуйте с приятным человеком, станцуйте, займитесь творчеством – готового рецепта нет, экспериментируйте.

2. Разберите хлам, протрите пыль, поставьте аромалампу, чтобы наполнить помещение любимым ароматом. Вымойте посуду или постоит под душем – в самых рутинных действиях можно нечаянно наткнуться на источник вдохновения.

3. Восстановите в памяти момент, когда вы действительно чувствовали себя легким и парящим. Вспомните ощущения, когда вы были влюблены и чувствовали себя лучше всего. Ощутите, что вы готовы обнять весь мир, и результат не заставит себя долго ждать.

4. Напоминайте себе, что бывало и хуже, но вы справились со всем. Вы настоящий волшебник!

5. А если сегодня мимо вас скользнула неприятная ситуация: опоздали на автобус, в новостях прочли негатив, начальник ходит недовольный... – поблагодарите Ванечку за предупреждение. Так и скажите: «Спасибо, Ванечка, что предупреждаешь меня о том, что я вышел из состояния парения». В состоянии парения негатив проходит мимо и не

задерживается. Поэтому мысленно представьте что-нибудь забавное (я представила заводной арбуз в стразах и новогодней мишуре), подарите это Ванечке за предупреждение и верните себе контроль над ситуацией.

#### ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ

Научившись входить в состояние парения, для работы с более «серьезными» проблемами, чем проскользнувший на заднем плане негатив, используйте прекрасную технику – переименование себя. Ее следует выполнять, если проблема уже стала вашей, а может, уже и достала. Главная цель переименования – выйти из той формы проблемы, в которой вы пребываете, и войти в переживание нового имени. Верните себе на минуточку состояние парения и придумайте себе новое имя.

К примеру, вы волнуетесь о возможном увольнении. Вам кажется, что начальник недобро смотрит, перед вашими глазами всплывают картины безработности и безденежья. Спокойно, только без паники! Вместо текущей картинкой сочиняем новое, отвлеченное и парадоксальное имя. К примеру: «Я та, кто строит пряник под скакалку». Подумайте сейчас о собственной волнующей проблеме и подарите себе новое имя.

Важный момент: имя должно вам «мурчать», то есть абсолютно нравиться. Проверьте и, если не нравится, придумайте другое.

Придумали? Отлично! Дальше проговаривайте это имя каждый раз, когда мысли вновь захотят крутиться вокруг проблемы. Можете написать это имя 100 раз на листке. Попрыгать и потанцевать с ним. Можете ловить вдохновение за хвост и придумывать с новым именем рифмы и стихи. «Несущую пусть заменю я балку... Я та, кто строит пряник под скакалку. Нет больше времени на свалку... Я та, кто строит пряник под скакалку!» Сделайте рисунок, коллаж, свяжите носки, приговаривая новое имя, – все, что вашему творческому волшебству будет угодно! Возьмите фактические предметы, присутствующие в вашем имени, и деловито поиграйте с ними. В нашем случае можно поперекидывать пряник через скакалку или что-то построить с этими предметами.

И помните: состояние парения – это радость в душе + отказ от сомнений + «нет» переживаниям + никаких ожиданий результата + вера! Всем нам дается по вере.

Переименование можно использовать и для желания, которое вы хотите исполнить. Единственное – в симороне, как в волшебной (а не магической) практике, нет расчета на конкретный результат. Ситуация рассосется, улучшится, но необязательно так, как мы ожидаем. К примеру, в той же проблеме с начальником, возможно, подвернется работа получше и вы с радостью уйдете сами или



## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

с увольнением откроются возможности для совсем новой, интересной и ценной деятельности. Главное – провести ритуал правильно, то есть незамороженно, весело и из состояния парения.

### ПОШЕЛ ВОН, БОЛВАН (ПВБ)

Любой негатив симоронисты отщелкивают от себя короткой фразой: «Пэ-Вэ-Бэ!», что означает «Пошел вон, болван!». Кто этот болван, также как и кто такой Ванечка, уточнять совсем необязательно. Слышите плохие новости, которые случились с кем-то где-то, но не с вами – отщелкните негатив, сказав «ПВБ», не дав ему дальше проникать в ваш внутренний мир, создавая воронку из потенциальных тревог. Пошел вон, болван!

### ЯКАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕВОД

Якательный перевод можно использовать для совсем «трудных» задач. Техника в том, чтобы сочинить небольшой рассказ в свободной форме о своей проблемной ситуации, а затем сделать «якательный перевод», где единственное действующее лицо – это Я. Я сам, персонажи и даже объекты и процессы – это мое или Я сам. Якательный перевод тоже необходимо записать, не забывая о состоянии парения!

Цель техники – напомнить, что каждый из нас – часть целого, Вселенной, а сердиться на самого себя – нелепо. Так, если употреблять много местоимений и существительных, все их заменяя на Я, вскоре начнешь путаться, о ком/чем идет речь. А проблема, доведенная до абсурда я-центрирования, тоже начинает рассасываться и меняться к лучшему.

Например: «Прихожу Я на работу, а там уже Я сижу. И чего это Я тут расселся? Пойду погуляю – себе же хорошо сделаю и себе. А потом вернусь в хорошем настроении и себе же его и подниму! И зарплату подниму, чего ж себе любимому-то не поднять?!»

Или можете вспомнить ссору с близким человеком и тоже записать ее через Я. К примеру, состоялся диалог типа:

- Сколько ты мне будешь на нервы действовать?
- Да пошла ты, мне уже поперек горла твои истерики!

Записываем в виде:

- Сколько я себе буду на себя действовать?
- Да пошла я! Мне уже поперек меня мои я!

А вот якательный перевод на лишний вес: «Как же мне не нравится, что я у себя есть! В общем и целом себе нравлюсь, но как посмотришь в себя, а там я, мнями (складками) на себе – некрасиво! Или я на себе не застегиваюсь! Скрываю сама себя от себя: ни себе тонкой себя, ни стройных мней (бедер)! Частями я очень даже стройная, а кое-где... одна я! Еще и методы всякие применяю, чтобы от себя избавиться, а толку – никакого! Как была я у себя,

так и есть, а в случаях особого старания я у себя только увеличиваюсь! Кстати, если лишняя я – тоже я, на я тогда я с собой борюсь? Неужели я с собой договориться не смогу? Ну вот, мы уже и договорились. Прямо сейчас я от себя незаметно от себя легко освобождаюсь! Распределяюсь по себе красиво! Всё! Я – ну просто обалдеть! И я на себя смотрю и думаю: «Красота-то какая! И как это я раньше этой красоты у себя не замечала?!».

### ИЩИТЕ ЗНАКИ

Или, как их еще называют, «сигналы поддержки». После проведения техники Вселенная будет подкидывать вам знаки: на волне вы или нет. Если вы увидите негативный сигнал, то значит, вышли из состояния парения (для исполнения желаемого) и вам необходимо снова настроиться на нужный лад. Можете снова повторить ритуал или закрепить его конечный результат своим «именем», см. технику «переименование».

Как оставаться в состоянии парения? Только собственной выдержкой! Практика симорона ведет к тому, чтобы состояние парения становилось постоянным. Для этого можно подпитывать себя различными мини-техниками, например скользящим переименованием. Идешь по улице и переименовываешься во все приятное, что видишь вокруг: то стал «елочкой», то «облачком», то «ручейком», то «пушистым котом» и т.п.

### ЗДОРОВЫЙ ПОФИГИЗМ

Главный секрет симорона – это здоровый пофигизм! Если вы пошаманили, провели ритуал, переименовались – наслаждайтесь. Написали якательный перевод – веселитесь. Не смотрите на таймер, ожидая: где оно, мое богатство, а ну появись! Позвольте событиям выстраиваться нужным для вас образом. Иногда просто невозможно угадать, за каким углом Вселенная огреет тебя мешком счастья.

Если уж совсем замучили переживания: когда же, ну когда же? Время на исходе, какой ужас! У меня ничего не получается! Почему не приходит? Может, на следующей неделе? Ответьте себе: через 27! Чего 27? А как Вселенной будет угодно – минут, секунд, дней и т.д. Вам уточнять единицу времени не надо! «Через 27», и все. Это волшебное в симороне число.

И не сомневайтесь в себе! Чем чаще вы будете ловить себя на мысли, что ничего не выйдет, тем дольше будет рассасываться проблема или воплощаться заветная мечта. Лучше смотрите по сторонам, потому что волшебство симорона на «короткой ноге» со Вселенной. Она обязательно подскажет вам, если вы на правильной волне. Парите, и волшебство будет воплощаться легко!

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



# ТАЙЛОЛ<sup>ФЕН</sup> ХОТ

ПАРАЦЕТАМОЛ 500 МГ, ХЛОРФЕНИРАМИН 4 МГ, ФЕНИЛЭФРИН 10 МГ

12 ПАКЕТИКОВ



**ПО 3-4 ПАКЕТИКА  
В ДЕНЬ**

## Средство от симптомов ГРИППА и ПРОСТУДЫ:

- ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ
- ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ
- ПРОТИВООТЕЧНОЕ
- АНТИГИСТАМИННОЕ



Способ применения и дозы: Взрослым и детям старше 12 лет - по 1 пакетик каждые 6 ч, до 4 пакетиков в сутки. Перед приемом содержимое 1 пакетика растворяют в стакане горячей воды. Продолжительность лечения - не более 3 дней. Побочные действия: кожная сыпь, зуд, крапивница, головная боль, тахикардия, сердечная аритмия, артериальная гипертензия. Противопоказан при гиперчувствительности к компонентам препарата, детям до 12 лет, при беременности и в период лактации. Форма выпуска и упаковка: 12 пакетов в упаковке. Условия отпуска из аптек: без рецепта.



**ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:**

АО «Нобел Алматы» Фармацевтическая Фабрика Республика Казахстан, 090008, г. Алматы, ул. Шығанақ, 162 Е.  
Тел: +7 (727) 399-60-60 РБК, факс: +7 (727) 399-60-60, e-mail: nobel@nobel.kz, www.nobel.kz. Лицензия № ИПОР 64604510Р от 09.09.2003 г.

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

## ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ ИЛИ СВОИМ ТРУДОМ?

Верите ли вы в чудеса? В то, что все (или что-то конкретное) осуществится, устроится в вашей жизни по щучьему велению, как в известной сказке? Кто-то скажет «нет», а кто-то – «да». Верующие люди предпочтут помолиться, а кто-то припомнит, что «на Бога надейся, а сам не плошай». Кто-то надеется только на самого себя, оставляя высшим силам только то, что не в силах человеческих. Кто-то ярый «селф мейд мен» – то есть делает себя сам, а кто-то весело симоронит, то есть исполняет смешные и на чей-то взгляд дурацкие ритуалы, и при этом также достигает целей. Давайте сегодня взглянем на этот вопрос с двух противоположных сторон.



### МНЕНИЕ ПЕРВОЕ: ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Вышло так, что автор этой статьи нередко заходит на один довольно специфический сайт под названием «Задолба!ли». В суть его тематики мы сегодня подробно вдаваться не станем. Но обратим ваше внимание на одно реальное мнение, высказанное на вышеназванном сайте. Там одна девушка, позитивная и успешная, которой завидуют многие женщины из ее окружения, рассказывает о том, почему же ей так сказочно повезло: она имеет прекрасную фигуру, знает несколько иностранных языков, у нее нет проблем с желудком и пищеварением, она владеет многими хитрыми компьютерными программами, которые облегчают ее работу. Она признается читателям сайта и многочисленным завистницам, что все это ей отнюдь не с неба упало и не бывает так, что «шел, шел

и волшебную штуку нашел». А за всеми этими ее успехами кроется упорная работа над собой. Это и изматывающие тренировки несколько раз в неделю, и завтрак каждый день, и обязательный суп на обед, и часы банального заучивания порции новых слов иностранного языка, и посещение семинаров и курсов по изучению сложных компьютерных программ, позволяющих не возиться с работой вручную. В этом и состоит секрет ее жизненного успеха. А «зadolбало» ее именно то, что практически все окружающие ее люди мечтают, да и на полном серьезе надеются, что все их проблемы могут решиться по мановению волшебной палочки. Например, от одной чудесной таблеточки они за месяц похудеют на -дцать килограммов и станут «не дряблой кобылой в растяжках, а стройной ланью с легким рельефом мышц». И что от шампуня средней цены



их волосы станут длинными и шелковистыми. И что прыщавая кожа преобразится не от комплексного долгого лечения, а от одного только хорошо разрекламированного антибактериального геля. То же самое касается сложных компьютерных программ, где есть кнопка «Сделать хорошо» – и вот фото ретушируется само, сам собой создается сайт с самым лучшим продвижением, сам просчитывает бюджет и пишет об этом отчет.

Конечно, во всей этой вере в чудеса можно обвинить нерадивых рекламщиков, но сами-то мы не дети. Так почему же обывателя «обмануть так несложно, он сам обманываться рад»? Потому что верим, верим в чудеса и сказки. Так давайте же будем верить, наконец, и в пословицы. И не про то, что «работа не волк, в лес не убежит», а про то, что «без труда не выловишь рыбку из пруда». Сказки сказками, но пора бы оставить их в детстве и начать самолично строить свою судьбу, свое тело, свою карьеру, свою личную жизнь. И заканчивает свой крик души автор такой фразой: «Чуда нет. Не бывает, чтобы раз – и ты конфетка. Не бывает. Запишите».

#### МНЕНИЕ ВТОРОЕ: СИМОРОН

Мы, конечно, от души поддерживаем первое мнение, но ради справедливости не можем не упомянуть и о таких ситуациях, когда здоровый позитив соединяется с игрой и фантазией и место в нашей жизни для чуда все-таки находится. Это касается такой психологической техники, или как ее еще называют, «техники исполнения желаний», как симорон.

Основатели методики «Симорон» – Петра и Петр Бурлан, муж и жена, психологи. В 1989 они открыли официальную школу в Киеве, которая проводит тренинги и по сей день.

Суть методики симорона в том, что человек продельывает некоторые несложные, но смешные ритуалы, которые как бы понарошку решают беспокоящие его проблемы, позволяют мысленно закрыть, хотя бы в своем подсознании, тот вопрос, который вас беспокоит, саднит, не дает спокойно спать и жить. Это очень похоже с традиционной психологической техникой, когда человек пишет на бумаге то, что его беспокоит, и потом сжигает этот листок. Так и ритуалы симорона, символизируя только отчасти решение проблемы, облегчают человеку жизнь. И, как это ни странно, очень часто (если не сказать всегда) желания симоронистов сбываются. Только существует строгий закон: ваше желание не должно приносить вреда другому человеку (людям) и не должно навязывать им вашу волю. Короче говоря, свобода пожеланий одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого.

Приведем несколько примеров этой веселой методики. Чтобы погасить кредит, пишем это слово на бумажке, кладем в банку, засыпаем содой и газим уксусом. Потом банку зарываем в землю. Все.

Переименование. Идете утром унылая. Ваше имя на этот момент «Я – та, которая грустная и скучная». Тут вы оглядываетесь по сторонам, слышите пение птичек и берете себе новое имя «Я – та, которая чирикает с утра!». Повторяйте его до тех пор, пока оно не станет вашим новым лицом. Вы даже не представляете, сколько позитива и замечательных «случайностей» оно вам принесет.

Либо можно прямо с дивана или даже с унитаза прыгать в новую реальность, произнося в прыжке фразу: «Я богата!»

А самое главное, симорон – это творчество. Вы можете стать настоящим волшебником, причём свои магические ритуалы брать не из древней книги, а из своей головушки. Порой просто поражаемся, насколько у людей развито воображение. Например, чтобы при переезде на новое место наладить контакты с соседями или коллегами, вам необходимо смазывать кактус медом. Желательно делать это ежедневно. И сидя на учебнике географии... А красные труселя, висящие на люстре, – это всене непременно к деньгам!

Вот такие вот разные взгляды на ситуацию. Кто-то за чудеса, а кто-то против. Так что думайте сами, решайте сами, какой путь к успеху выбрать для себя. А мы бы вам пожелали придерживаться золотой середины: и верить, и действовать!

**Уметь анализировать ситуацию, видеть ее выгоду, использовать ее в своих целях – это труд. Сидеть и ждать, что с неба упадет удача, – это утопия. Если человек не мыслит, не оценивает ситуацию, не ищет вариантов улучшения собственного положения, он обречен на неудачу.**

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Жанна Яворская, дипломированный психолог, г. Алматы:

Я и как психолог, и как человек сторонник того, что каждый из нас – кузнец своего счастья, делатель. Практика, жизненный и профессиональный опыт говорят однозначно, что почти все в этой жизни зависит от человека, даже дату смерти можно значимо отдалить. В прошлом веке существовала такая группа людей, которые называли себя бессмертными, они верили в свое бессмертие. Радовались жизни, каждую минуту ее приветствовали. Они мыслили позитивно

и выглядели в 50 лет как 30-летние. И это тоже была упорная работа над собой. Создание самого себя.

Почему же некоторые люди упорно верят в удачу, в помощь providения, дары свыше? А некоторые – в постоянную, каждодневную работу, постоянный процесс самосозидания? Одной из таких причин является локус контроля человека. Что же такое локус контроля?

Локус контроля – это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, или внешний ЛК) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, или внутренний ЛК). Понятие локуса контроля в его современном понимании было введено американским психологом Джулиан Роттер в 60-е годы прошлого века. При этом предполагалось, что существует континуум, крайними точками которого являются индивиды с ярко выраженными внешними или внутренними стратегиями атрибуции. Остальные люди занимают промежуточные позиции между этими крайностями. При этом экстернальность – это внешне направленное защитное поведение; в качестве атрибуции ситуации такие люди предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать. Для экстерналов характерны проявления эмоциональной нестабильности и практического, непосредственного мышления.

Интерналы – прямая противоположность экстерналам. Для интерналов характерны убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. Ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности. Вследствие большей познавательной активности интерналы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению,

связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей тревожности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы. Для интерналов характерны эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений.

Когда смотришь на проблему «чудеса или упорный труд» понимаешь, что именно локус контроля во многом определяет готовность человека трудиться или ждать везения. И здесь важно заметить, что у людей, имеющих ярко выраженный экстернальный локус контроля, нет роста и развития. Они ждут у моря погоды, надеются на внешние обстоятельства и чудеса, верят в симорон и прочие методики. Совсем иное дело интерналы. Видя причину событий и явлений в себе, они все время идут вперед и развиваются. Поднимая свою планку все выше и выше, они достигают значительно большего, чем экстерналы. А самое главное, они осознают ответственность за то, какой будет их жизнь, как она сложится. И поверьте, друзья, именно такой подход ведет к удаче и счастью. Уметь анализировать ситуацию, видеть ее выгоду, использовать ее в своих целях – это труд. Сидеть и ждать, что с неба упадет удача, – это утопия. Если человек не мыслит, не оценивает ситуацию, не ищет вариантов улучшения собственного положения, он обречен на неудачу.

Прикоснитесь к народной мудрости. Пословицы русского народа утверждают деятельностный подход к собственной жизни, например: «На бога надейся, а сам не плошай», «Терпенье и труд все перетрут» и т.д.



Омар Хайям говорит нам, своим потомкам: «Жизнь пронесется, как одно мгновение, Ее цени, в ней черпай наслаждение. Как проведешь ее – так и пройдет, Не забывай: она – твоё творение!» Я могу привести еще массу стихотворений, высказываний – как народных, так и авторских, но везде в них мощно бьется одна и та же мысль, озвученная когда-то знаменитой Коко Шанель: «Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать».

Жизнь полна неслучайных случайностей. Создавайте свою жизнь, чтобы однажды сказать себе: «О чудо! Я сделал это! Я сделал свою жизнь своими руками, и я добился всего, о чем мечтал и чего хотел!»

Удачи вам на вашем жизненном пути!

Подготовила Наталья Григорьева



Смотри рис. 1									Англ. земельная мера	Аппарат для выезда из страны	Склад (рис.) Часть души фразы
Синдром болезни	Светильник Аляска	Чудо-птица из казачьих сказок		Собака (каз.)	Орган пищеварения	Шампанское "Вдова"					
			Нога		Зрелый человек			Огонь (каз.)			
Утиль, старье	Пристань				Лечебный режим питания	Индекс напряженности (мед.)	Франц. геолог				"Черный" (деньги)
		Беспокойная трава		Шуба (каз.)	Хрис-и символ бессмертия (архив)						Немецк. фризик
		Пули (каз.) Вариант шифровки			Крестный знак в каменной мифологии		"Винни-и все-все-все"	Часть лица			
			Перьями ... - попер-тывание века				Японский боевой посох	Тропик, клубничная культура			
Транспорт-ведущая	Система фрейера Геометрич. тело				Восстание					Бог грома в скандинавской мифологии	
	Часть скелета человека		усталые игрушки	Баба-... Костяная нога	Междо-метие Этич-ность		Шум голосов			...де-Жанейро	
Рус. живописец			Имя (каз.)								
Ая (рус.)	Латинск. буква Мифич. красавица			Японская жаба						Рассказ Ивана Бунина Чудо- (устар.) Гарднер, голлив. актриса	
			Женщина Бюст сердца								
Нога кошки Биртуган		3,14		Бензобольная палка	Онко-логия	Пистолет Феликс Д. Фельдман, профессор				... Сен-Лоран Смотри рис. 2	
		Река в России			Смотри рис. 3	Вода (каз.)		Марка самолета Раз, ... три			
Часть шпироты Японские шапки				Разливает керосин Приток Камы			Белый (каз.) Персонаж "Сумерек"			Нефрит, его когда болит ...	
Друг девушки на рис. 1	Символ поэзии	Высший сорт фаянса		Персонаж "Одиссея" Гомера		Летаргический ...				Греческ. буква	
				Пинала (каз.)				Лесница	Династия в синоязычных в СССР		
	"Звуки человека" Формы презервативов									Река во Франшии	
	Бог солнца, Египет				Бесплодие у мужчин на камен. ... с глыз-лами по-дается от камен.	Производ-ственное поме-щение			Станислав Ежи ... польский писатель	Оконче-ность рав-ноугольного лагека	
	Темнота									"...2", рос. рок-группа	

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

**По горизонтали:** Криз. Егор. Рио. Шелом. Ай. Новокаин. Плазма. Ара. Ас. Ер. Мопс. Вена. Ру. Новым. Ани. Ре. Олин. Ик. Того. Годом. Се. Алма. Га. От. Уа. Ли. Стресс. Танго. Лоб. Ком. Эмити. Да. Трын. Оман. Южа. Аз. Фут. Ра. Но. Балу. То. Шар. Рог. Палка. Утя. Звезда. Як.

**По вертикали:** Нефрит. Отит. Бо. ОА. Ржа. Вам. Гланды. Киркоров. Ом. Наурыз. Кап. Апоэ. Икота. Снег. Мо. Гуе. Иа. Ог. Лимфа. Шанс. Вода. Отау. Пуд. Елей. Мыло. Бинт. Ата. Па. Мим. Тля. ОТК. Юрок. Рымбаева. Стройка. Аск. Зрение. Ем. Ник. Ус. Дана. Рана. Басма. Ор.

Сканворд составила и оформила Наталья Григорьева



Какая девочка не хотела в детстве выйти замуж за прекрасного принца?! А дело в том, что с самого детства практически каждая девочка воспитывается с установкой, что она прекрасная принцесса, к ней обязательно примчится принц на белом коне, увезет ее, и они будут жить долго и счастливо. Ведь сказки, мультфильмы формируют понятия о добре и зле, о дружбе, любви, честности, лжи, взаимопомощи, справедливости, прощении, необходимые для развития социального интеллекта.

Безусловно, все это необходимо для адекватного развития любой девочки, но с возрастом данные представления пополняются собственными понятиями, которые формируются уже исходя из личного опыта и собственного мнения.

Хорошо, если такая ситуация изменится к раннему подростковому возрасту и девочка начнет воспринимать мир реально. А если «сказочное» восприятие жизни останется единственной путеводной звездой, то всю свою дальнейшую жизнь молодая девушка будет строить по сценарию сказки. Представьте, что 25-летняя девушка, ожидающая принца, не дает даже шанса тому мужчине, который мог бы стать ее принцем, именно ее, а не тем самым общепринятым и разрекламированным в обществе. Такая девушка осознанно или бессознательно разрушает в самом начале любые отношения, которые могли бы сложиться так, как ей хотелось.

Благодаря навязанному обществом мнению у девушек формируется образ Прекрасного Принца. В итоге девушки ищут в каждом мужчине не родственную душу или близкого человека, с которым они могут быть счастливы, – они ищут некий надуманный образ мужчины, который будет отвечать общественному стереотипу. Погру-

жаясь в свои иллюзии, женщина перестает жить реальной жизнью. Ее жизнь становится одним большим ожиданием будущей сказочной жизни, ожиданием встречи со сказочным принцем. И она слепо верит, что будет по-настоящему счастлива лишь тогда, когда дождется этого самого принца.

Пребывая постоянно в ожидании «чуда», женщина упускает возможность изменить свою жизнь, она проходит мимо своего мужчины, мимо своего счастья. Пора бы уже открыть глаза и понять, что жизнь – это движение, постоянное движение вперед. И только когда вы живете, вы встречаете любовь, строите отношения с реальным мужчиной, а не придуманным образом. Да, ваш избранник однозначно не будет идеальным, но рядом с вами будет верный, любящий и заботливый мужчина.

Недавнее исследование ученых выявило, что с точки зрения эволюции гораздо более выгодным является нахождение просто хорошего партнера, нежели абсолютно идеального. В своей работе ученые использовали специально созданную компьютерную модель, которая помогла им определить те виды поведения людей, которые сопровождались наибольшим риском. Так вот, согласно результатам работы этой программы, ожидание идеального партнера – поведение очень и очень рискованное.

Так что вам определенно стоит задуматься, взвесить все плюсы и минусы и принять для себя окончательное решение: стоит ли ждать принца на белом коне, рискуя остаться в одиночестве, или же пересмотреть свои взгляды на выбор спутника жизни.

### ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Представительницы прекрасного пола часто жалуются: «Как сложно найти подходящего партнера». Но, как известно, всему есть причины. И одна из них – завышенные ожидания. Не только юные романтические девушки, но и взрослые опытные женщины ждут встречи с идеальным мужчиной, который представляется им красивым, богатым, в любой момент угадывающим и готовым исполнить все желания героини. Он должен иметь располагающую внешность и спортивную фигуру, обладать чувством стиля и чувством юмора, быть уверенным в себе, признанным профессионалом в своем деле, страстным и нежным любовником, заботливым другом, уметь красиво говорить, красиво ухаживать, много зарабатывать, разбираться в искусстве. Одним словом, он должен быть безупречным и идеальным во всем. К сожалению, такие ожидания приводят к тому, что женщина начинает выбирать партнеров по принципу «все или ничего»: если мужчина не соответствует ее ожиданиям, она остается одна.

### Своего мужчину нужно вырастить – вот в чем главная мудрость женщины

Некоторые женщины, которые предъявляют к мужчинам слишком высокие требования, не замечают, что их требования завышены. Так происходит потому, что под влиянием книг и фильмов у них

сформировались нереалистические требования к мужчинам. Женщины ждут от мужчин такого поведения, которое присуще героям книг и фильмов. Они сравнивают реальных мужчин и книжных героев и разочаровываются, видя расхождение. На самом деле сходства быть не может, потому что любой герой – это вымышленный персонаж, которому автор романа или сценария приписал те качества и поступки, которые считает идеальными. Кроме того, мужчины редко смотрят «женские» фильмы, а женских романов вообще не читают! И получается, что женщины ожидают от мужчин такого поведения, о котором те даже не догадываются.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Надо пересмотреть свои требования и запросы и изменить принцип сравнения:

- сравнивать реально существующих мужчин, а не героя из фильма или книги и реального мужчину;
- сравнивать не мужчин-претендентов между собой, а свои ощущения во время общения с каждым из них.

2. Если предполагаемые партнеры/партнерши кажутся вам слишком «неидеальными», то подумайте, не связаны ли ваши завышенные требования с недостаточной толерантностью. Может, вы не выносите неправильного на ваш взгляд поведения или образа жизни, не признаете отличные от ваших идеи, мнения и убеждения? А может, ваши претензии и требования относятся только к другим, но не к себе?

3. Завышенные ожидания часто возникают у людей с заниженной самооценкой, потому что они не ощущают себя самодостаточными. Попробуйте научиться уважать себя независимо от того, есть у вас сейчас партнер или нет. Развивайте свои достоинства, повышайте самооценку. Когда вы будете довольны собой, вы сможете адекватно оценивать окружающих.

Оглянитесь вокруг! Мы все разные – и мужчины и женщины. И нельзя всех подогнать под один общепринятый стереотип. Ищите своего мужчину, с которым именно вам будет комфортно и уютно, мужчину, которому вы сможете доверять. Доверие – это очень много, и это большая редкость в наше время. Помните: распоряжаться своей жизнью и судьбой должны вы сами, а не общество с его надуманными стереотипами и порой глупыми установками.

Своего мужчину нужно вырастить – вот в чем главная мудрость женщины. Показать ему, что он сильный, и научить его этой силой пользоваться. Не бывает слабых мужчин, есть только те, кто забыл о своей мужской сущности. И именно женщина может эту сущность в мужчине пробудить.

Мира Кайрат



## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

С этого номера стартует новая рубрика «Интересное положение», в которой врач-гинеколог Медицинского лазерного центра Фатима Даутовна Касымбекова будет освещать интересные и актуальные темы о беременности и родах, давать практические советы и рекомендации. Также вы можете задавать свои вопросы, на которые получите грамотный и квалифицированный ответ от нашего доктора. Вопросы нужно высылать на электронный адрес: [d.berdygulova@amity.kz](mailto:d.berdygulova@amity.kz)

# Ночу ребенка

Первую статью мы решили посвятить вопросу планирования беременности. В жизни ко многим важным вещам мы подходим серьезно: планируем, взвешиваем все за и против, готовимся, а вот к беременности почему-то относимся как к данности. И мало кто из нас задумывается о том, что беременность нужно планировать, заботиться о своем здоровье и помнить о том, что в здоровом теле не только здоровый дух, но и здоровый ребенок!



Мне часто приходится отвечать на вопросы женщин о том, насколько вреден тот или иной фактор, который имел место до задержки месячных, т.е. до того момента, когда произошло зачатие, и в первые недели беременности. А это важнейший период, в котором закладывается и формируется большинство органов будущего ребенка.

Все эти страхи и переживания можно предупредить, если женщина заранее начинает готовиться к беременности. Оптимальный срок для этого – три месяца. Такая подготовка повысит шансы на здоровую беременность, уменьшит риск осложнений во время беременности, позволит родить здорового ребенка, свести к минимуму риски проблем со здо-

ровьем у вашего будущего ребенка и быстро восстановиться после родов. А разве не этого хотят все будущие мамы? Что нужно знать будущим мамам и какие шаги предпринимать?

### **Шаг 1. Обследование будущих родителей перед беременностью**

Беременность – это тест на прочность организма. Поэтому, если у вас есть какие-либо хронические заболевания, необходимо посетить вашего доктора и проконсультироваться с ним о том, какое лечение нужно пройти до беременности. Обратите внимание на следующие заболевания, которые могут повлиять на течение беременности:



- болезни сердца и сосудов: пороки сердца, повышенное артериальное давление, варикоз;
- астма;
- аутоиммунные заболевания, такие как волчанка, ревматоидный артрит;
- ВИЧ или СПИД;
- заболевания крови: тромбоцитопения, анемия;
- сахарный диабет;
- эпилепсия;
- болезни почек (пиелонефрит, гломерулонефрит) или почка после пересадки;
- заболевания щитовидной железы: гипотиреоз, зоб.

Наличие перечисленных заболеваний относится к группе риска по вынашиванию беременности, и в таком случае вам с врачом будет необходимо скорректировать лечение и как следует подготовиться.

Но, даже если вы здоровы, у вас нет хронических заболеваний и вы думаете, что готовы забеременеть, предварительно рекомендуется пройти консультацию у гинеколога. Во время приема врач определит, насколько готова ваша репродуктивная система. Назначит необходимые анализы, чтобы исключить наличие у вас таких опасных инфекционных заболеваний, как хламидиоз, гонорея, трихомониаз, сифилис, вирус простого герпеса или цитомегаловирус, вирус папилломы человека, а также ВИЧ. И вы, и ваш партнер должны вместе пройти подобное обследование, а если потребуется, и лечение, так как некоторые из этих инфекций могут привести к бесплодию, выкидышу, преждевременным родам и инфицированию плода. Большинство из этих заболеваний поддается медикаментозному лечению.

Гинекологические заболевания, такие как миома матки, синдром поликистозных яичников, воспалительные заболевания тазовых органов и эндометриоз, могут вызвать трудности зачатия, так что их необходимо заблаговременно пролечить. Также во время обследования у гинеколога вам будет предложено пройти «Пап тест» и кольпоскопию, осмотр молочной железы, которые исключают онкологические заболевания шейки матки и молочной железы.

Общие инфекционные заболевания, возникшие во время беременности, такие как краснуха, листериоз, токсоплазмоз, также могут приводить к нежелательным последствиям – врожденным порокам и дефектам развития плода. Сдайте анализы и будьте спокойны! Если вы не болели раньше краснухой, то сегодня можно порекомендовать вакцинацию от нее, и это даст все шансы защитить плод от инфицирования. Такую профилактику нужно сделать за три месяца до зачатия. А если у вас дома есть кошка, которая с большой вероятностью может быть носителем токсоплазмоза, необходимо свести к минимуму контакт с ее экскрементами. Чтобы не заразиться какой-либо инфекцией во время

беременности, не следует употреблять в пищу сырые мясные или рыбные продукты (в том числе и некоторые виды суши), некипяченое молоко, сырые яйца (в некоторых видах мороженого они содержатся).

Отдельно хочется сказать о ВИЧ-инфекции. В случае, если женщина инфицирована вирусом иммунодефицита человека и планирует беременность, нужно понимать, что инфекция может перейти к ребенку во время беременности, родов и кормления грудью. Наибольший риск заражения приходится на роды. Чтобы минимизировать риск передачи инфекции к плоду, необходимо пролечиться до беременности, а также пройти профилактическое лечение во время беременности. Если все это сделать, есть большие шансы родить здорового ребенка.

Если вы или ваш партнер старше 35 лет или у вас есть в семье случаи наследственных заболеваний (талассемия, энзимопатия, гемофилия, сахарный диабет 1 типа, психические заболевания), у вас было два или более выкидышей, или родился ребенок, который умирал в младенчестве, уже есть ребенок с умственной отсталостью, то вам потребуется консультация генетика. На такой консультации вы сможете оценить риски рождения ребенка с той или иной генетической патологией, пройти обследование и сдать анализы.

Если вы проходите лечение и принимаете какие-либо препараты, обязательно обсудите это с врачом, потому что некоторые лекарства могут оказать негативное влияние на плод, вплоть до развития всевозможных дефектов, а также могут вызвать угрозу прерывания беременности. То же относится и к лекарственным средствам растительного и животного происхождения. Так, например, противопоказано использование всеми любимой ромашки во время беременности.

В программу обследования обязательно включите поход к стоматологу. Здоровье ваших зубов и десен может повлиять на рост и развитие плода. Кариозные полости в зубах являются источником размножения болезнетворных бактерий, которые в определенный момент могут вызвать развитие инфекции во всем организме, в том числе и в матке. Невылеченные зубы могут увеличить риск преждевременных родов и рождение детей с низкой массой тела, а также вызвать преждевременное излитие околоплодных вод. Во время посещения стоматолога нередко требуется провести рентгенологическое исследование, что также лучше сделать до беременности.

## **Шаг 2. Вести здоровый образ жизни и избавиться от вредных привычек**

Если вы планируете забеременеть, важно бросить курить, употреблять алкоголь и наркотики, прежде чем произойдет зачатие. Эти пагубные зависимости существенно вредят здоровью и снижают шанс забеременеть. Врожденные дефекты



**Вредные привычки могут повлиять на ваше здоровье самым неблагоприятным образом: вызвать заболевания сердца и сосудов, печени и поджелудочной железы**

у ребенка, преждевременные роды, низкий вес ребенка, преждевременный разрыв плодных оболочек, плацентарная недостаточность, выкидыш и мертворождение – вот неполный список проблем, с которыми непременно столкнется курящая или употребляющая алкоголь и наркотики женщина. Важно также избегать мест, где возможно пассивное курение, при котором вредное влияние на плод несколько не меньше. И не забывайте о будущем отце. Он также должен постараться бросить курить, воздерживаться от чрезмерного употребления алкоголя, исключить прием наркотиков. Известно, что алкоголь снижает половую функцию у мужчин и снижает качество спермы. Поврежденные сперматозоиды в случае оплодотворения будут увеличивать риск рождения маловесных детей со слабым здоровьем. Не последним аргументом в пользу отказа от курения и алкоголя является и то, что вы готовитесь стать родителями и наверняка захотите прожить долгую и счастливую жизнь рядом со своими детьми. А эти вредные привычки могут повлиять на ваше здоровье самым неблагоприятным образом: вызвать заболевания сердца и сосудов, печени и поджелудочной железы.

И несколько слов о кофеине. Некоторые исследования показывают, что более 700 мг кофеина в день (около 5 чашек обычного кофе) может негативно влиять на здоровье будущего ребенка.

Но не пытайтесь изменить все сразу. Зачастую грандиозный план спортивных достижений и правильного питания рушится, вызывая уныние и депрессию. Поэтому куда лучше постепенно вводить «здоровые» привычки.

Невозможно переоценить пользу здорового питания в момент планирования беременности. Наши клетки как мозаичное панно из витаминов, микроэлементов, жиров, белков и углеводов, в котором

все мелкие части разные и отсутствие одного из элементов вызывает диссонанс. Поэтому так важно питаться полноценно и разнообразно. Нехватка какого-либо компонента запускает процесс компенсации, и организм начинает работать неэффективно, словно двигатель на плохом бензине. Здоровое питание исключает использование диет с ограничением основных веществ. Ваше питание должно содержать достаточное количество калорий, воды, белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. Желательно избегать употребления в больших количествах продуктов, содержащих простые углеводы, а также сладости, мучные и сдобные изделия, так как они могут не только вызвать повышение массы тела, но и нарушить обмен веществ, что может привести к развитию сахарного диабета.

Постарайтесь нормализовать свой вес. Доказано, что женщины с нормальным индексом массы тела меньше рискуют столкнуться с осложнениями беременности. Так, у женщин, которые имеют недостаточный вес, повышен риск преждевременных родов, тогда как у женщин, которые имеют избыточный вес или ожирение, есть риск выкидыша, аномалий развития плода, высокого кровяного давления и преэклампсии.

Немаловажную роль играет и уровень физической активности будущей мамы. Тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем до беременности помогает легче приспособиться к изменениям в организме, которые происходят у женщины во время вынашивания плода. У женщин, занимающихся легким спортом, реже возникают такие осложнения беременности, как повышение артериального давления, диабет, остеопороз. Необходимо регулярно заниматься любыми видами фитнеса, и это даст вам преимущество не только во время беременности, но и будет способствовать быстрому восстановлению после родов.

При планировании  
беременности  
начинайте  
употребление  
продуктов  
с высоким  
содержанием  
железа  
и витамина С



Благоприятное влияние на зачатие и вынашивание плода оказывает полноценный сон. Всем известно, что во время сна вырабатываются определенные гормоны, способствующие нормальной овуляции и, соответственно, зачатию. А ночные бодрствования и обрывистый ночной сон могут препятствовать овуляции. Поэтому, как только вы решили зачать ребенка, постарайтесь хорошо выспаться, ведь это не только облегчит и ускорит зачатие, но и даст вам возможность насладиться спокойным сном перед непростым периодом беременности и послеродовым периодом.

Яйцеклетки и сперматозоиды очень чувствительны к различным повреждающим факторам. Ионизирующее излучение, химические и физические агенты, вредное производство, неблагоприятная экологическая обстановка могут серьезно повредить генетический материал наших клеток. Если такая поврежденная клетка примет участие в зачатии, возможны генные заболевания плода. Учитывая это, ограничьте воздействие неблагоприятных факторов, а если избежать их не удалось, воздержитесь от планирования беременности на какое-то время.

### Шаг 3. Начать прием витаминов и микроэлементов

Фолиевая кислота особенно важна в вашем рационе во время планирования беременности и в течение первых трех месяцев. Многочисленные исследования подтверждают, что достаточное поступление фолиевой кислоты существенно снижает риск возникновения пороков развития нервной системы у плода. Наиболее богатые фолиевой кислотой продукты – это зеленые листовые овощи, крупы, цитрусовые фрукты, брокколи, бобовые. Рекомендуется прием фолиевой кислоты за месяц до зачатия и в первый триместр беременности. Особенно

необходим прием фолиевой кислоты, если среди ваших родственников были случаи рождения детей с расщелиной позвоночника или неба, а также если вы принимаете препараты для лечения эпилепсии.

Наш регион относится к местности, в которой люди испытывают дефицит йода, и нам всем рекомендуется употреблять его дополнительно в виде препаратов, но перед применением необходима консультация эндокринолога, так как есть некоторые состояния, при которых применение йода противопоказано. Недостаток йода во время беременности приводит к пониженной выработке гормонов щитовидной железы – гипотиреозу, а тот, в свою очередь, может вызывать нарушения роста и развития плода. Больше всего в такой ситуации страдает нервная система плода, что при неблагоприятных условиях приводит к умственной отсталости будущего ребенка. Употребляйте достаточное количество продуктов питания, содержащих йод (морепродукты, морские водоросли и пр.), обеспечивая себя и малыша необходимым количеством йода.

В современной практике имеется достаточно подтверждений тому, что женщины нашей страны часто страдают анемией. Анемия – это такое состояние, когда в крови у человека наблюдается снижение содержания красных кровяных телец, являющихся транспортной единицей кислорода. Таким образом, при анемии происходит «голодание» всех органов и систем. Известно, что и сама беременность способствует развитию некоторой анемии, при этом нехватку кислорода испытывает и плод. Учитывая это, целесообразно пройти обследование до беременности и в случае имеющейся анемии начать прием железосодержащих препаратов. Помимо этого, при планировании беременности начинайте употребление продуктов с высоким содержанием железа и витамина С (красное мясо, рыба





и птица, бобы, чечевица, фрукты и овощи: апельсины, апельсиновый сок, дыня, клубника, грейпфрут, брокколи, брюссельская капуста, помидоры, томатный сок, картофель, зеленый и красный перец). Прислушайтесь к советам врача и строго выполняйте все его назначения!

Наконец, еще один элемент сегодня отмечен особым вниманием акушеров-гинекологов, это омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Омега-кислоты без преувеличения закладывают основу здоровья ребенка на всю жизнь – не только физического, но и интеллектуального. Дефицит омега-3 в период внутриутробного развития плода просто недопустим. И именно заблаговременная забота женщины о своем рационе до беременности может гарантировать должное обеспечение плода омега-кислотами с самых первых дней.

Набрать необходимую суточную дозу полиненасыщенных жирных кислот из продуктов питания достаточно сложно. Для этого нужно регулярно есть рыбу, которая не всем по вкусу. Очень хорошо, если у вас есть возможность принимать аптечный комплекс для беременных, который наряду с «классическим» набором витаминов содержит омега-3 кислоты. Только прежде чем купить его, обязательно прочтите на этикетке, какие именно жирные кислоты входят в состав конкретного препарата. Очень важно, чтобы в составе были две ключевые кислоты семейства омега-3 – EPA и DHA. В них будущая мама нуждается особенно остро.

Цель нашей статьи – донести до женщин важность и значимость этапа планирования беременности. Подготовка своего организма, пересмотр образа жизни, повышенное внимание к своему здоровью и питанию, своевременное обращение к врачам, позитивный настрой – все это необходимо для зачатия и вынашивания здорового ребенка. Мы ни в коем случае не хотели напугать читательниц, а только проинформировать о том, что нужно делать после принятия такого ответственного решения, как рождение ребенка. Всем здоровья и здоровых деток!



Фатима Касымбекова,  
врач-гинеколог,



Медицинский лазерный центр  
г. Алматы, пр. Аль-Фараби 7, ПФЦ «Нурлы Тау»,  
блок 4А, оф. 203 (2 этаж)  
Время работы: с понедельника по пятницу,  
с 9.00 до 18.00  
Телефоны: (+7 727) 311-16-24, 311-16-25



## комплекс омега-3 и витаминов для женщин

- 📌 ПЛАНИРУЮЩИХ БЕРЕМЕННОСТЬ
- 📌 БЕРЕМЕННЫХ
- 📌 КОРМЯЩИХ ГРУДЬЮ

Каждая капсула содержит

- 📌 пнжк омега-3, в том числе
  - ЭПК (эйкозапентаеновую кислоту)
  - ДГК (докозагексаеновую кислоту)
- 📌 витамин А
- 📌 витамин D3
- 📌 витамин Е
- 📌 витамин B12
- 📌 витамин B9 (фолиевая кислота)



**Продукт компании «Экко Плюс» [www.ecsoplus.com](http://www.ecsoplus.com)**

Спрашивайте у своего персонального менеджера в ТОО «ЭМИТИ Интернешнл»

## Волшебная пряность

Сладковато-жгучая корица с ароматным запахом – вот чем можно себя побаловать, когда хочется чего-то необычного. Эта удивительная специя известна человечеству с древних времен: упоминание о ней имеется в Ветхом Завете, когда Моисею было велено использовать сладкую корицу для приготовления елея. О ней же писали восторженные строки античные авторы: Геродот, Аристотель, Теофраст, Плиний Старший. Эта пряность в древности ценилась столь высоко, что ее преподносили в дар властителям.



Древние египтяне применяли корицу для бальзамирования, создавая нетленные шедевры мумификации. В египетском в храме царицы Хатшепсут (ок.1489 г. до н.э.) были обнаружены иероглифы, повествующие о пяти кораблях, посланных ею в страну Пунт с приказом привезти разные товары, в том числе и корицу. А в одном из египетских манускриптов сохранилась запись кулинарного рецепта, в состав которого входит корица.

Арабские купцы, привозившие корицу в торговые центры Средиземноморья, скрывали происхождение чудодейственной специи. Иные из них утверждали, что она произрастает в краях, где воспитывался бог растительности Дионис. Мол, именно оттуда эти полоски сухой коры под финикийским названием «кинамомон» приносили огромные птицы в свои глиняные гнезда, расположенные на крутых скалах. Местные жители придумали уловку, чтобы забирать у птиц эту кору: они разрубали туши животных большими кусками и оставляли у подножия этих гор, а когда птица поднималась с мясом

в свое жилище, то под тяжестью груза гнездо срывалось со скалы и падало вниз. Собрав рассыпавшийся «трофей» с места крушения, арабы вывозили драгоценную добычу в Александрию, где ее покупали венецианские купцы, имевшие монополию на торговлю пряностями в Европе.

Надо заметить, что коммерсанты беззастенчиво спекулировали на купле-продаже корицы. Шутка ли, добираясь до европейского потребителя через руки дюжины посредников, эта восточная пряность оценивалась в итоге на вес золота. Полагаю, что европейцы не очень-то верили в арабские небылицы о мифических птицах. Они упорно занимались поисками именно морского пути в Азию, чтобы избежать столкновения с воинствующими мамлюками и османцами и заполучить наконец эти природные сокровища.

Португальский мореплаватель Лоренцо до Альма первым из европейцев открыл на Цейлоне место рождения корицы. В 1518 году португальские купцы колонизировали остров, построили там крепость



и держали монополию свыше ста лет. Но голландские купцы вступили в альянс с королевством Канди на Цейлоне и открыли почту в 1638 году. Спустя пару лет они установили контроль над фабриками, а к концу 1658 года и вовсе вытеснили португальцев. В 1795 году Англия одолела своих конкурентов, но коричные деревья уже культивировались во многих других местах, так что монополия выдохлась.

### КУЛИНАРНЫЕ ИЗЫСКИ



Таким образом, перестало быть секретом, что волшебную пряность делают из коры вечнозеленого деревца наподобие лавра. Сама специя – это внутренняя сторона древесной коры, которую собирают в сезон дождей. Корицей приправляют мясные, мучные и сладкие блюда. А кефир с корицей, выпитый на ночь, нормализует давление и способствует хорошему сну. Нужно учесть, что разные виды этой пряности употребляются индивидуально, поскольку оттенок вкуса влияет на блюдо. Зато корица идеально подходит к выпечке и напиткам.

Универсальность корицы заключается в том, что она отлично сочетается с другими специями: кардамоном, семенами кориандра, зирой, гвоздикой, перцем, лавровым листом и мацисом. В Индии она входит в состав «гараммасала», или «смеси теплых специй». Китайцы сочетают корицу с семенами фенхеля и гвоздикой, а в Сирии эту пряность просеивают с паприкой, кориандром, зирой и гвоздикой. Такая смесь называется «бахаратом» и используется для блюд с бараниной.

Темпераментные мексиканцы добавляют корицу в кофе и шоколад, в Испании джин с тоником зачастую подают с палочкой корицы, а щепотка корицы придает особый вкус рисовой каше. Словом, популярность этой восточной пряности столь высока, что даже в изысканном обществе Оксфорда и Кембриджа на традиционных чаепитиях угощают сухариками с корицей. Французы отдают предпочтение кексам из Бордо, придуманным монахинями, которые собирали остатки муки из трюмов, замешивали ее с маслом и сахаром, а для особого аромата добавляли корицу.

Вообще, пряности занимают столь важное место в жизни людей, что они придумали специальный праздник – Всемирный день пряностей, который ежегодно отмечается 16 ноября.

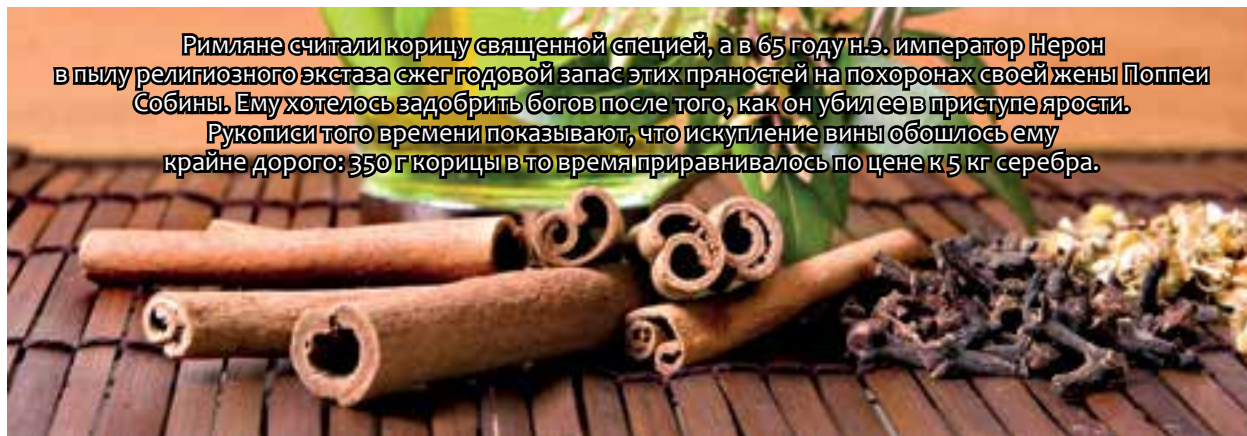
### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КОРИЦЫ

Корица бывает разных видов, и все они отличаются по составу. Цейлонская – самая дорогая и наиболее известная. Она считается лучшей по вкусовым качествам: немного сладковатая и слегка жгучая. Вредного кумарина в ней гораздо меньше, чем в других корицах. Китайская не так ароматна, как цейлонская, вкус у нее жгучий и резкий. Малабарская горьковата на вкус. Циннамон обладает пряным вкусом и острым запахом.

В Индии корица считается уникальным средством, исцеляющим от любой хвори. Древний врачеватель Авиценна рекомендовал ее пациентам при дрожании конечностей, а вот по мнению аюрведов, применение этой пряности укрепляет организм в целом. В XVII веке о корице говорилось и в лечебнике «Вертоград Прохладный», переведенном с польского языка для царевны Софии.

Современная медицина подтверждает, что употребление этой специи положительно влияет на работу всех жизненно важных систем организма, повышает общий тонус и укрепляет иммунитет. А что нам еще нужно для отличного самочувствия? Корица к тому же стимулирует пищеварение, согревает, лечит от простуды, препятствует увеличению веса, улучшает циркуляцию крови, повышая тем самым эффективность кровоснабжения различных органов и тканей. Всего лишь половина чайной ложки корицы в день значительно снижает уровень сахара в крови у диабетиков. Ее используют как стимулирующее средство при ишемических расстройствах. Корица в спиртовом экстракте губительно воздействует на вирусы и туберкулезную палочку. Наконец, это прекрасное потогонное и отхаркивающее при ОРВИ и гриппе.

Американские ученые считают, что корица улучшает способность организма реагировать на инсулин и нормализует уровень сахара в крови. И это отличная новость для тех, кто страдает сахарным диабетом. Школьникам корица может принести неоценимую пользу: две-три щепотки этой пряности



Римляне считали корицу священной специей, а в 65 году н.э. император Нерон в пылу религиозного экстаза сжег годовой запас этих пряностей на похоронах своей жены Пoppеи Сoбины. Емy хотелось задобрить богов после того, как он убил ее в приступе ярости. Рукописи того времени показывают, что искупление вины обошлось емy крайне дорого: 350 г корицы в то время приравнялось по цене к 5 кг серебра.

в день способны усилить концентрацию внимания и укрепить зрение. Благоприятно воздействует корица и на память, а также препятствует быстрой утомляемости. Исследования, проведенные в Университете штата Техас и опубликованные в журнале Nutrition and Cancer, показывают, что корица способна даже привести к снижению пролиферации раковых клеток, что говорит о перспективах использования корицы для профилактики рака.

Примечательно, что эта ароматная специя способствует очищению желчегонной системы и печени, выводит из организма соли желчных кислот. При инфекциях в мочевом пузыре тоже рекомендуют принимать напитки с этой пряностью. Корица эффективна против бактерий Hpyoги, вызывающих язву, и против других патогенов. Она облегчает состояние при диарее и запоре, улучшает переваривание фруктов, молока и всех молочных продуктов. Благодаря содержанию диетических волокон, корица снижает вероятность возникновения онкологии в толстом кишечнике.

Весьма полезно употреблять корицу людям с возрастными изменениями артерий и вен для профилактики инфаркта: она препятствует образованию тромбов. Регулярное приготовление пищи с этой приправой поможет укрепить сердечную мышцу, нормализовать артериальное давление. Считается, что аромат корицы стимулирует работу мозга, также она рекомендуется пациентам в постинсультный период. К тому же корица может помочь при нейродегенеративных заболеваниях: болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, рассеянном склерозе, опухоли мозга и менингите.

В корейской больнице Кенгнем исследователи пришли к выводу, что при употреблении корицы уменьшается количество цитокинов, вызывающих проблемы с суставами – боль исчезает, а движения становятся легкими даже при хроническом артрите.

Исследование воздействия растений на организм проводится учеными повсеместно. Например, Центром по вопросам старения был проведен анализ 277 продуктов и напитков на антиоксидантные свойства. За меру сравнения взяли степень абсорбции радикалов кислорода (CAPK). Чем выше эта степень, тем больше сопротивляемость воздействию

свободных радикалов. В специях антиоксидантов оказалось больше, чем в ягодах. На первое место по содержанию антиоксидантов вышли корица и гвоздика: 1 ч.л. этих приправ приравнивается к 100 граммам черники или клюквы.

#### НО НЕ ВСЕ ТАК ИДЕАЛЬНО

При всех достоинствах корицы, она имеет и противопоказания. Ни в коем случае нельзя употреблять эту пряность при беременности – во избежание потери плода; а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вроде бы прописная истина – соблюдение меры. Но в народе бытует заблуждение: чем больше дозировка, тем эффективнее воздействие. С корицей этот номер не пройдет, поскольку она не терпит вольного обращения. В разумных дозах пряность способствует оздоровлению, а в больших – неминуемо нанесет ощутимый вред организму. Допустим, небольшая щепотка корицы стимулирует работу мозга и улучшает зрительные процессы, но ее чрезмерное количество приведет к подавленному состоянию и упадку сил. Не исключено и появление острой головной боли. Так что бдительность не помешает.

Особо опасными могут быть дешевые сорта корицы и продукты питания, содержащие эту приправу. Дело в том, что в состав корицы входит кумарин – душистое вещество, обладающее токсичными свойствами, которые могут вызвать повреждение печени. В корице кассия (производится в Индонезии и Китае) содержится в десятки раз больше кумарина, чем в цейлонской корице (Шри-Ланка, Мадагаскар и Сейшельские острова). Чувствительные к этому веществу люди и пациенты с тяжелой патологией печени могут серьезно пострадать от ее негативного воздействия. Поэтому врачи рекомендуют покупкой непременно выяснять, из какого региона была привезена приправа. А если нет возможности получить эту информацию, то целесообразнее будет отказаться от употребления сомнительной специи. Риск тут неуместен.

Подготовила Алия Юсупова



# Артросила®

**Чтобы кости не хрустели,  
а суставы не ржавели!**

Компоненты капсул «Артросила» являются 100% натуральными и безопасными для организма. Не содержит вредных и токсичных компонентов, эффективен в любом возрасте старше 12 лет.



## Основные действия:

- укрепляет и восстанавливает костную ткань, служит вспомогательным средством для борьбы с остеопорозом, артритом, артрозом и остеохондрозом;
- помогает восстановить функции опорно-двигательного аппарата при переломах, вывихах;
- способствует процессам естественного обновления и восстановления хрящевой ткани;
- увеличивает образование костных трабекул, стимулируя срастание и повышение плотности костей;
- помогает снятию болевого синдрома, воспаления и отечности в мышцах и суставах, в ногах, пояснице и шейно-позвоночном отделе, снижает дискомфорт движения;
- повышает эластичность мышечной ткани;
- приводит в норму общее состояние организма, замедляет процесс старения.



**1 курс состоит из 3-х упаковок.**

- Первый месяц: 2-3 раза в день по 2-3 капсулы за один прием, после еды.
- Второй месяц: 2 раза в день по 2 капсулы за один прием (утром и вечером), после еды.

Подробную информацию по применению см. в инструкции

Представительство в РК: TOO HealthRising  
050000, г. Алматы, ул. Мауленова, 71/80-82.  
Телефон: +7 (727) 327-27-91  
Сайт: health-rising.kz



TOO «HEALTH RISING»

БАД не является лекарственным средством.  
Свидетельство о государственной регистрации  
№КЗ.16.01.20.003.E.000144.02.14 от 03.02.2014 г.



## Семь чудес света

А вы могли бы перечислить семь чудес света? Почему их семь и почему их считают чудесами? И что это за чудеса?

С древних времен у многих народов число семь было особенным. Оно часто символизировало небесную, божественную полноту, совершенство. Ему приписывались магические свойства, особый религиозный смысл в различных культурах, и неслучайно. Достаточно вспомнить, что основных цветов у радуги семь, семь дней в неделе, а также существует семь основных нот, сочетание которых дает бесконечное множество мелодий. Особое положение числа семь отражено и во многих языках, вспомните: «Семеро одного не ждут», «Одним махом семерых убивахом», «Семь раз отмерь, один раз отрежь» и др. Не исключением оказалась и древнегреческая культура. Именно эллины, у которых число семь было связано с богом Аполлоном, упражняясь в риторике, создавали различные списки: «Семь великих царей», «Семь знаменитых философов», но самым известным и популярным по сей день оказался список семи чудес света. Впервые он появляется в сочинениях Геродота, правда, только в количестве трех чудес, позже список расширяется до семи чудес. В III веке до н. э. список встречается в стихотворении Антипатра из Сидона, позже в трудах Плиния Старшего, а также у других авторов. В Европе широкую известность семь чудес приобретают после выхода в свет книги Фишера Фон Эрлаха (1656–1723) «Наброски по истории архитектуры». Классический список семи чудес, пережив различные изменения, оформился примерно в III веке до н. э. Итак, давайте поближе познакомимся с этими семью чудесами света.

### ПИРАМИДА ХЕОПСА

Самая крупная пирамида и единственное из семи чудес, существующее и поныне. Предполагается, что строительство длилось около двадцати лет, закончившись в 2540 году до н. э.

И хотя специалисты до сих пор не могут прийти к единому мнению относительно «дня рождения» пирамиды, в Египте официально празднуется дата начала строительства 23 августа 2560 года до н. э. В первоначальном виде высота пирамиды была 146,6 м! Бытует мнение, что верх пирамиды был позолочен. Может быть, это стало причиной того, что теперь она ниже почти на 9 метров и верхушка ее разрушена? Основание пирамиды составляет 5,3 га! Пирамида была облицована плитами толщиной 2,5 метра из белого известняка, отполированными до блеска, и, хотя они были более прочными, чем основные блоки, увы, сохранились только две плиты.



Примерно в XIII веке арабы разграбили и сожгли Каир, после чего облицовку пирамиды попросту растащили на различные стройки. До сих пор у ученых больше вопросов, чем ответов. Как поднимались каменные блоки весом от 2,5 до 35 тонн на такую высоту? Что находится внутри пирамиды, тоже до сих пор не выяснено. Найден саркофаг, но где мумия фараона? Каково предназначение различных коридоров и шахт внутри пирамиды? Если раньше предполагалось, что на строительстве работали рабы и невольники, порядка 100 000 человек, то последние данные говорят о том, что на стройке были задействованы от 2 000 до 8 000 добровольцев! Как им удалось? Ведь пирамида Хеопса – это более двух миллионов каменных блоков, взятых за тысячу километров от места строительства! Может быть, и вправду египетским жрецам удалось приручить антигравитацию? Как они умудрились подогнать блоки настолько идеально, что самое тонкое лезвие не в состоянии проникнуть между блоками?

Пирамида Хеопса хранит свои тайны, и Большой Сфинкс исправно охраняет древние знания Египта. Да, первое чудо света – напоминание нам о том, как мало мы еще знаем. Не зазнавайтесь, люди...

### ВИСЯЧИЕ САДЫ СЕМИРАМИДЫ

Второе чудо света оставило в память о себе только масштабные каменные развалины, расположенные недалеко от Багдада, открытые Робертом Кольдевеем в 1989 году. Но уникальность этого сооружения бесспорна.

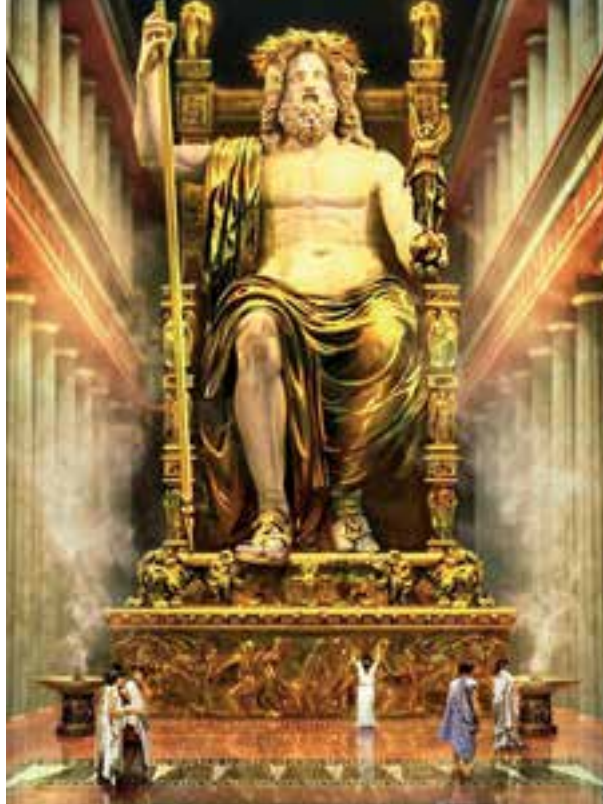
Что же из себя представляли висячие сады Вавилона? Сады, разбитые на искусственных насыпных террасах, являвшихся сложной инженерной конструкцией. Высота террас достигала 27 метров. В основе – каменные блоки, на них – слой камыша, залитый древним аналогом современного асфальта и выстеленный поверху свинцовыми пластинами для удержания воды. И только потом – слой земли. Вода поднималась с помощью устройств, напоминающих архимедов винт (так что Архимед не первый смекнул, как использовать винт для подъема воды, он опоздал лет этак на 200). Террасы соединялись широкими и пологими лестницами.

Висячие сады были построены по приказу царя Навоходоносора II (правившего в IV до н. э.) в подарок для своей жены Амитис, которая была родом из Мидии. Уж очень она скучала по садам своей родины. Думаю, все женщины согласятся, что второе чудо света – хороший пример для мужей, как нужно уделять внимание своим женам.



#### СТАТУЯ ЗЕВСА В ОЛИМПЕ

Правители Греции решили выстроить новый, более величественный храм Зевса для проведения набирающих популярность и политическую значимость Олимпийских игр, посвященных, как известно, Зевсу. Известный античный архитектор Лебон спроектировал храм, посвященный отцу греческих богов. Строительство продолжалось 15 лет и было закончено в 456 году до н. э. Здание храма было установлено на прямоугольную платформу, крышу подпирали 13 колонн диаметром 2 метра и высотой порядка 10 м. Всего колонн было 34. В Афины для создания статуи Зевса был приглашен Фидий, прославленный скульптор того времени. Примерно в 440 году до н. э. Фидию удалось создать нечто такое, что поразило современников настолько, что дало повод утверждению, будто сам Зевс позировал художнику. Статуя имела высоту 15 метров,



преимущественно из слоновой кости. На создание своего шедевра Фидий израсходовал около 200 кг золота! Открытие статуи Зевса Олимпийского состоялось 435 году до н. э. Храм Зевса был закрыт в IV веке н. э. римским императором Феодосием, исповедовавшим христианство, а потому негативно относившимся к язычеству. А в конце V века храм был разграблен, и точная судьба статуи неизвестна.

В 1875 году археологами были найдены развалины храма, а в 1950-м обнаружена мастерская Фидия. Все эти открытия и находки позволили воссоздать образ храма и статуи Зевса. Чему же учит нас третье чудо света? Боги, сотворенные людьми, – не вечны...

#### ХРАМ АРТЕМИДЫ В ЭФЕСЕ





## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Эфес – город, основанный в XII веке до нашей эры, благодаря своему географическому положению, был важным центром обширной торговли (в настоящее время город Сельчук на юге Турции). Жители города были зажиточны и богаты. Городу покровительствовала богиня плодородия, охранительница рожениц и охотников – Артемида. Решено было создать величественный храм в ее честь. Для этой цели был приглашен известнейший архитектор Херсифрон. Но не только религиозные чувства двигали эфесянами – создание храма сулило и большие финансовые выгоды: поток паломников, увеличение объемов торговли... Проект Херсифрона оказался одним из самых сложных и, как бы сказали в наше время, «навороченных». Архитектор предложил использовать для строительства мрамор, что могли себе позволить далеко не все города того времени. Но на возведение храма пожертвовал средства лидийский царь Крёз. По замыслу Херсифрона, храм размером 105 м на 51 м, должны были опоясывать два ряда колонн. 18-метровые колонны были изготовлены из цельных кусков мрамора! Но самым сложным была закладка надежного фундамента, так как храм строился на болотистой почве и вдобавок в районе нередких землетрясений. Для решения этой задачи был вырыт огромный котлован, заполненный потом шерстью и древесным углем. Все это, а также необычное конструктивное решение фундамента должно было служить гарантией сейсмостойкости здания. Главный зал храма венчала 15-метровая статуя Артемиды, инкрустированная драгоценными камнями и золотом. Храм достраивал сын Херсифрона, а также архитекторы Пеонит и Деметрий. В 450 году до нашей эры храм был закончен и очень быстро вошел в список семи чудес света. В 356 году до нашей эры это уникальное сооружение было уничтожено пожаром, устроенным Геростратом, который таким образом решил увековечить свое имя. К началу III века храм был восстановлен по приказу Александра Македонского. Но ничто не вечно под луной. В 263 году храм был разграблен готами, а в 391–392 гг. был закрыт, так как Феодосий I запретил все языческие культы. Со временем храм оказался скрыт наносами реки, и только после нескольких лет поисков, 31 октября 1969 года, развалины храма были обнаружены Джоном Тертлу Вудом.

### МАВЗОЛЕЙ В ГАЛИКАРНАСЕ

Царь Мавсол, правитель Карики (377–353 года до н. э.) еще при жизни начал строительство своей гробницы. Строительство, как и полагается, велось в столице Карики, Галикарнасе (современный г. Бодрум, Турция). По замыслу создателей, усыпальница царя должна была быть одновременно и местом поклонения. После смерти царя строительством руководила жена Мавсола, Артимисия. В 350 году до н. э. мавзолей, сочетающий в себе несколько различных архитектурных стилей, был закончен.



Кстати, слово «мавзолей» произошло как раз от имени царя Мавсола. Что из себя представлял мавзолей? Это было трехъярусное строение. Первый ярус – из кирпича, облицованного мрамором, являлся собственно усыпальницей Мавсола, а позже и Артимисии. На нем возвышался храм с 36 колоннами, подпиравшими крышу. Крыша напоминала ступенчатую пирамиду, которую венчала скульптура Мавсола и Артимисии в колеснице, запряженной четверкой лошадей. Архитектурную композицию украшали статуи и барельефы, изображающие львов, всадников, сцены охоты и эпоса – битвы с амазонками, лапифов с кентаврами. Скульптуры Мавсола и Артимисии сохранились до нашего времени. Скопосу, одному из лучших ваятелей своего времени, удалось очень тонко передать характер Мавсола – человека жестокого, злобного и в то же время пронзительного, умеющего добиваться своих целей любой ценой. Спустя 18 столетий мавзолей разрушило землетрясение, но, как шедевр архитектурного зодчества, он по праву занимает свое место в списке семи чудес света до сих пор.

### РОДОССКИЙ КОЛОСС

Целый год Деметрий Македонский, сын диадоха (в переводе с греческого «преемник») Антигона Одноглазого (одного из правителей, разделивших империю Александра Македонского после его смерти), осаждал город Родос, находящийся на одноименном острове. Но все оказалось безуспешно, несмотря даже на большое количество осадных орудий (их обслуживало 30 000 человек, когда основное войско Деметрия насчитывало 40 000 воинов), построенных по последнему слову техники своего времени. Деметрий отступил, не в состоянии далее вести осаду. Свое спасение жители Родоса приписывали покровительству Гелиоса, бога солнца.



И вот в 302 году до н. э. родосцы начали строительство гигантской статуи в знак благодарности Гелиосу. На сооружение пошли средства, вырученные от продажи осадных машин. Было предложено изобразить Гелиоса стоящим с ниспадающим до земли покрывалом на левой руке и прикрывающим правой рукой глаза от солнца, как бы всматривающимся вдаль. Голову должен был украшать лучистый венец. Кстати, именно родосский колосс лег в основу идеи статуи Свободы. Харес, ученик известного скульптора Лиссипа, согласился осуществить предложенный ему проект. Первоначально планировалась 18-метровая статуя, но впоследствии жители увеличили рост скульптуры в два раза, заплатив двойную цену Харесу. На строительство ушло 12 лет, основой изваяния стали массивные каменные столбы, усиленные и скрепленные между собой железным каркасом. Снаружи каркас покрывался бронзовыми листами. Полость засыпалась глиной и камнями. Харес нашел остроумное решение. Постепенно растущий колосс обсыпался землей, что позволяло вести работы, поднимаясь все выше. А когда скульптура была закончена, насыпь удалили, и взору ошеломленных горожан предстала 36-метровая фигура Гелиоса, незамедлительно попавшая в список семи чудес света. Однако через 60 лет в результате землетрясения колосс рухнул, сломавшись в коленях (Вот откуда выражение «колосс на глиняных ногах!») и пролежал последующие 900 лет в воде на берегу острова. В 977 году н. э. гиганта отправили на переплавку. На создание монумента ушло 13 тонн бронзы и 8 тонн железа. Надо заметить, что выделенных средств не хватило, и Харес, упрямо желавший закончить начатое, влез в огромные долги. После окончания строительства Харес покончил жизнь самоубийством, будучи не в состоянии расплатиться. Вот как могут погубить тщеславие и самонадеянная необдуманность решений.



## АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ МАЯК

Почти тысячу лет простояло седьмое чудо света – маяк, построенный в III веке до н. э. возле египетского города Александрии, основанного самим Александром Македонским. Маяк указывал кораблям безопасный путь в бухту города. Ночью пламенем огня, днем – столбом дыма. Маяк высотой



около 130 метров был сооружен на небольшом острове Фарос по указанию Птолемея I Сотера, правившего Египтом после смерти Александра. Работы велись больше 20 лет. Стены были сложены из мраморных блоков, скрепленных между собой свинцовым раствором. Маяк состоял из трех частей, как бы водруженных друг на друга; нижняя четырехгранная часть – жилые помещения, далее шла восьмигранная башня, облицованная белым мрамором. Верхняя часть, где, собственно, и горел огонь, представляла собой колоннаду из 8 колонн, подпиравших крышу, увенчанную восьмиметровой статуей Посейдона. Дрова подвозили по винтовому пандусу на телегах, запряженных мулами. В качестве отражателей света использовались бронзовые пластины. Предание гласит, что, используя маяк, древнегреческие ученые смогли определить радиус земли.

В XII веке нашей эры корабли перестали пользоваться бухтой Александрии. Маяк пришел в упадок. А спустя еще почти 300 лет сильное землетрясение разрушило его. Примечательно, что в 2015 году власти Египта дали добро на реконструкцию маяка. Можно заключить, что седьмое чудо света оказалось наиболее полезным для людей.

Андрей Ким, Наталья Григорьева

# Музей, искусство, человек...

В 290 году до нашей эры древнегреческий ученый Птолемей основал в Александрии Первый Музейон, где имелись ботанический и зоологический сады, обсерватория и библиотека. Именно в музейоне один из основоположников медицинской школы, древнегреческий врач Эразистрат, впервые препарировал человеческое тело, заложив тем самым основу для создания анатомических музеев.

## ЗАРОЖДЕНИЕ МУЗЕЕВ В АНТИЧНОСТИ

Древние греки верили, что все сферы искусства имеют свою покровительницу, музу, поэтому статуи, картины и другие произведения искусства размещались в храмах, посвященных мифическим богам и музам. Позже шедевры живописи и скульптуры украсили городские сады, театры и даже римские бани. В период эпохи Возрождения личные коллекции демонстрировались лишь близкому окружению, а в XVII веке появились кунсткамеры – кабинеты древностей для «чудаковатых» любознательных людей. Это были предвестники музеев, но в те времена не придавалось значения последовательности размещения «диких вещей». В эпоху Просвещения музеи начали систематизировать свои собрания, раскладывая их по полкам и отделам.

Рекордсмен в своей категории, Египетский музей в Каире, располагает коллекцией свыше 120 тысяч экспонатов всех исторических периодов древнего

Египта. Здание музея на площади Тахрир было построено в неоклассическом стиле по проекту французского архитектора Марселя Дюнона. Открылся музей в 1902 году. А задолго до этого события египетское правительство организовало «Службу древностей Египта», задавшись целью пресечь разграбления в местах археологических раскопок и спасти бесценные находки. Вскоре коллекция шедевров древнеегипетского искусства была выставлена в музее, который открыл в 1858 году французский египтолог Огюст Мариет в Булаке. Но в 1878 году многие экспонаты были повреждены в результате наводнения, а часть их украдена. Мариет вынужден был построить большой музей для хранения древностей. Благодаря этому Каирский музей обрел более ста залов на двух этажах, полторы сотни тысяч экспонатов, выставленных для осмотра, и свыше 30 000 находящихся в хранилищах.

Во время народных демонстраций 28 января 2011 года вандалы разбили несколько витрин, после чего вокруг музея была создана «живая цепочка» из числа сознательных демонстрантов для защиты экспонатов. Затем музей был взят под охрану армейскими подразделениями. Как сообщил государственный министр по делам древностей Египта Захи Хавасс, по меньшей мере 18 артефактов похищены. Среди них две позолоченные деревянные статуи фараона Тутанхамона, статуя Нефертити, статуэтка писца, а также сердце скарабея.

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Новое открытие китайских археологов 23 октября 2000 года поражает воображение. Под историческими слоями почвы в Поднебесной на протяжении двух тысячелетий «покоился» Древний музей музыкальных инструментов эпохи правления китайской императорской династии Хань. Коллекция музея насчитывает 150 прекрасно сохранившихся экспонатов: дудочки из костей, разнообразные флейты, колокола из бронзы и литофоны (музыкальные инструменты из каменных пластин).







Следует упомянуть, что именно династия Хань подвигла китайский народ к почитанию Конфуция, учение которого о нравственности и этике зиждется на таких понятиях, как «золотая середина», «человеколюбие» и «взаимность». Их должен придерживаться каждый, кто желает жить в гармонии с собой и со всем миром.

### МУЗЕИ МЕДИЦИНЫ

Сейчас в мире существует множество историко-медицинских музеев: национальные, университетские, муниципальные. Медицинские общества и колледжи также часто имеют музеи по истории специальности: музей Королевского колледжа хирургов Англии или Музей истории анестезии Колледжа анестезиологов Австралии и Новой Зеландии. А виртуальный японский Музей истории анестезии создан по последнему слову компьютерной техники. Чуть позже мы вернемся к разговору о виртуальных музеях.

Особо стоит упомянуть об операционных залах, получивших почетный музейный статус. Среди них «Эфирный купол» Массачусетской общей больницы в Бостоне – именно здесь в 1846 году впервые был успешно применен эфирный наркоз. Старейшая операционная на чердаке церкви Св. Фомы в Лондоне также была удостоена этой чести. Музей сердца в Кейптауне расположился в той самой



знаменитой операционной, где Кристиан Барнард в 1967 году впервые в мире осуществил пересадку человеческого сердца. Но еще задолго до этого события, в 1937 году, основоположник мировой трансплантологии Владимир Демихов, будучи студентом-третьекурсником, собственноручно сконструировал и вживил собаке первое в мире искусственное сердце.

### НЕОБЫЧНЫЕ МУЗЕИ

Человеческая фантазия поистине безгранична. В Нидерландах, близ Амстердама, есть уникальный Музей человеческого тела. Снаружи музей выглядит как скульптура. А путешествие внутри макета начинается с ноги и заканчивается в нейронных сетях мозга, где происходит восприятие и обработка информации, управление человеческой деятельностью. Забавно видеть, чувствовать и слышать, как идет пищеварение и протекает обмен веществ, как течет по жилам кровь и происходит деление клеток. Путешествуя по этому необычному музею, можно узнать, как работают органы и какую роль в деятельности организма играют образ жизни и питание, чтобы впредь лучше заботиться о своем здоровье.



В Вашингтоне есть частный музей, посвященный одному из регулярных физиологических процессов человеческого организма – менструации. А создал его вечный холостяк Гарри Финли в подвале собственного дома. Экспозиция дает наглядное представление о нюансах интимной гигиены. Компания по производству Тамрах предоставила музею образцы своей продукции с 1936 года и до современности. Парень из Голландии прислал Финли копии буклетов о менструации, изданные в Дании и Германии в 1940 году. Гарри несколько лет собирал баночки с менструальными выделениями. А из образцов первых в мире тампонов сшил платье. В ход пошла продукция фирмы Kotex, слегка б/у. Наряд получился «с изюминкой». В общем, Музей менструации



блистает креативом. Удивительным предметом можно назвать сосуд из матового стекла, работающий по принципу песочных часов и показывающий количество крови, выделяемой во время менструации за определенное время. К огорчению Гарри, вполне интеллектуальные женщины приходят в его музей в компании закомплексованных спутников, которые либо испуганно озираются по сторонам, либо глупо хихикают при виде экспонатов. С 1998 года музей не функционирует в открытом режиме. Для ознакомления с экспозицией следует предварительно подать заявку на посещение.

### ПОЗИТИВНЫЕ МУЗЕИ

Экспозиция Новосибирского музея Счастья, основанного в 2009 году, запросто путешествует по миру в «волшебном чемодане». Коллекция часто пополняется подарками из разных городов мира, где побывал музей. Его основатели – Юрий Дренин и Ирина Некрасова – исполняют для своих гостей песни о счастье под гитару, высаживают в городах пребывания «клумбы счастья», устраивают акции по исполнению желаний «Счастье для любимых» с призывами «Ангелы всех стран, соединяйтесь!». А в 2013 году у музея появилось собственное помещение в историческом особняке.

Наслаждение зрелищем – именно для этих целей и существует понятие «гедонистический музей», ориентированный исключительно на приятное времяпрепровождение. Сегодня некоторые музеи начинают вживаться в эту роль. Одним из примеров может служить Insel Hombroich – современный художественный музей, основанный частным лицом. Этот успешный бизнесмен купил участок земли и назвал его «Остров Хомбройх», где ландшафтные дизайнеры разбили прекрасные сады. В специальных павильонах владелец разместил коллекцию произведений искусства. Причем подписывать экспонаты он не стал, ведь в этот музей идут не за знаниями, а полюбоваться искусством и получить эстетическое наслаждение.



23 ноября 2015 года в историческом комплексе «Старая Плиска», бывшем когда-то первой столицей болгарского государства, открылся Музей кириллицы. В центре музейного дворика расположен памятник царю Борису I, при котором происходило знаменательное событие – крещение Болгарии и введение в стране кириллической письменности. Пространство двора заполнено крупными каменными буквами азбуки, вырезанными из армянского туфа. А создавала скульптуры и буквы интернациональная бригада мастеров под руководством армянина Рубена Налбандяна. В работе принимали участие и болгарские специалисты.

### ИНТЕРАКТИВНЫЕ И ВИРТУАЛЬНЫЕ МУЗЕИ

Еще одно нововведение. В музеях все чаще используются интерактивные приемы: посетителям дают возможность пожить в пещере, как первобытным людям, или выковать гвоздь в кузнице. «Освоение материала» происходит через непосредственное участие. Элементы интерактивности сегодня используются даже в художественных музеях, хотя произведения искусства не рекомендуется трогать. Но для применения новых технологий используются копии либо макеты экспонатов. Допустим, в Английской галерее висит портрет дамы в одежде XVIII века. В этом же зале имеется копия этого платья – его может надеть любая посетительница музея и сфотографироваться. Таковы незатейливые способы интерактивного познавательного процесса в художественном музее.

Интерактивный музей оптических иллюзий Trompe-l'oeil («обман зрения») был открыт в 2014 году в Сеуле (Южная Корея). Уникальность экспозиции заключается в том, что корейские мастера иллюзии при создании художественных инсталляций применили оптические уловки, побуждая посетителей «вписаться» в сюжетные сцены и сделать фотографии. В музее имеются тематические галереи: «История», «Шедевры мирового искусства», «Романтика», «Роскошь», «Быт», «Традиции» и «Дом зеркал».

На волне новых технологий появились превосходно адаптированные к веяниям современной жизни «Виртуальные музеи» на CD-ROM или в Интернете, обеспечивающие доступ к экспонатам посредством Глобальной сети или с помощью различных цифровых носителей. Первыми такими музеями стали веб-страницы реальных музеев, а впоследствии появились музеи, существующие исключительно в виртуальном пространстве. ICANN выделил даже специальный домен высшего уровня – museum.

Подготовила Алия Юсупова

Однажды американский шоумен Финеас Тейлор Барнум, недовольный тем, что посетители его «Американского музея» в Нью-Йорке слишком долго разглядывают экспозиции, приказал развесить указатели с надписями This Way to the Egress. Переводится это как «Путь к выходу». Подвох был в том, что слово egress применяется редко, а выход обозначается как «exit». Многие посетители, следуя этим указателям в предвкушении наиболее интересных экспозиций, оказывались на улице.



## Ли Фэй

от простуды пей!

ПРЕПАРАТ ЯВЛЯЕТСЯ  
ПРИРОДНЫМ  
АНТИБИОТИКОМ,  
ОБЛАДАЕТ  
ПРОТИВОВИРУСНЫМ  
И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ  
ДЕЙСТВИЕМ



### УСТРАНЯЕТ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ:

- Жар, насморк, головную боль, чихание, слезотечение, ломоту в теле, кашель, першение в горле, ОРВИ с кишечным синдромом.

### А ТАК ЖЕ:

- Алкогольную интоксикацию, длительное недомогание после простуды
- Эффективен на всех стадиях простудных заболеваний

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001428.08.14 от 08.08.2014

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

100%  
натуральный

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

## Вэй Пи Бао

Эликсир для желудка

ПРЕПАРАТ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ



### РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИ:

- Переедании, несварении, нестабильности стула;
- Тошноте, вздутии, распирании и урчании в животе, тяжести в желудке;
- Повышенном и/или пониженном аппетите, плохом пищеварении;
- При частых простудах, после перенесенных ОРВИ

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001428.08.14 от 08.08.2014

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

100%  
натуральный

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

## Гань Бао Ван

Драгоценность  
для печени

ЭФФЕКТИВНЫЙ  
НАТУРАЛЬНЫЙ  
ГЕПАТОПРОТЕКТОР



- Способствует регенерации клеток печени и восстанавливает ее детоксикационную функцию;
- Нормализует состав желчи и моторику желчного пузыря;
- Уменьшает вздутие живота, боли и распирание в области подреберья, изжогу, горечь, нормализует стул, аппетит;
- Уменьшает раздражительность, гневливость, улучшает сон, настроение;
- Оздораивает кожу.

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001427.08.14 от 08.08.2014

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

100%  
натуральный

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

## Мин Бао

Сила иммунитета

ИСТОЧНИК  
ПРИРОДНЫХ  
ВИТАМИНОВ  
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ



- Усиливает защитные силы организма;
- Снимает проявления синдрома хронической усталости;
- Повышает умственную и физическую работоспособность;
- Гармонизирует работу центральной нервной системы;
- Восстанавливает здоровье после хронических болезней;
- Улучшает сон, настроение, помогает при метеозависимости.

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:  
№ КЗ.16.01.79.003.Е.001429.08.14 от 08.08.2014

СИЛА РАСТЕНИЙ  
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

100%  
натуральный

ТОО ЛРЦ «ДАО», г. Алматы, ул. Панфилова, 54-1,  
Тел. 8 (727) 234 77 79.

## Как сэкономить на поездке в Европу?

Все мы знаем, что за последние несколько месяцев курс доллара подскочил от 182 тенге до 308 тенге по курсу Национального банка и, скорее всего, это не предел. Многие люди стали отказываться себе в отпуске за рубежом. Я же хочу поделиться с вами, дорогие читатели, личным опытом путешествий эконом-класса. Это не значит, что мы отдыхали в гостиницах низкого класса с тараканами и передвигались автостопом, хотя и это, конечно, очень интересно. Но сегодня не об этом.

### ИТАК, ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЕВРОПЕ ЭКОНОМ-КЛАССА.

#### Совет № 1. Как сэкономить на авиабилетах

Чем раньше мы бронируем авиабилеты, тем выгоднее цену мы можем найти. У многих авиакомпаний существует масса акций и супер-предложений. Например, к 14 февраля у авиакомпании KLM всегда акции для влюбленных. Авиабилеты в Париж, Милан, Барселону и Прагу из Алматы можно купить за 440 долларов в обе стороны, включая все сборы и таксы. Авиакомпания «Международные авиалинии Украины» тоже почти каждые 2–3 месяца вводит специальные акции на перелеты в Европу, Америку и Израиль. Советую подписаться на рассылку от компаний по сервису онлайн-бронирования авиабилетов. Таким образом вы сможете отслеживать самые выгодные цены среди всех авиакомпаний, предлагающих перелеты по выбранным направлениям.

Авиатуристическое агентство «Трансавиа»  
[www.transavia.kz](http://www.transavia.kz)



Сервис онлайн-покупки авиабилетов Aviata.kz  
[www.aviata.kz](http://www.aviata.kz)



Онлайн-заказ авиабилетов Flight.kz  
[www.flight.kz](http://www.flight.kz)



Сервис онлайн-покупки авиабилетов Chocotravel  
[www.chocotravel.kz](http://www.chocotravel.kz)



Ну и прочие – их достаточно много в пространстве мировой сети. Также советую покупать билеты у компаний, зарегистрированных в Казахстане и имеющих офисы по городу. В случае переноса или отмены рейса менеджеры местных компаний будут иметь возможность известить вас об этом.

Но купить билет из Казахстана – это только половина дела, в случае если вы хотите посетить несколько стран за одну поездку. Здесь нам на помощь приходят авиакомпании, предлагающие регулярные перелеты по низким ценам, – лоукостеры. Секрет их дешевизны – новенькие самолеты, не требующие дорогостоящего ремонта, минимальные затраты на сервис; иногда – аэропорты «второго уровня», предлагающие более низкую цену «парковки», чем крупные хабы, и так далее.

Но при этом комфорт на их бортах не хуже, а порой и лучше, чем у иных официальных авиаперевозчиков, и вся разница лишь в том, что вам придется дополнительно оплачивать некоторые услуги: багаж, питание, регистрацию на стойке аэропорта.

Хорошие поисковики по лоукостерам Европы – kayak, skyscanner, momondo.

#### Наиболее популярные лоукостеры по Европе:

- [www.airbaltic.com](http://www.airbaltic.com) – перелеты по Европе, можно даже в Африку с пересадкой в Риге.
- [www.airberlin.com](http://www.airberlin.com) – немецкая авиакомпания. В маршрутном листе – 163 направления (39 стран). Если покупать билеты заранее, будет дешевле.
- [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) – главный британский бюджетный перевозчик. Подойдет тем, кто готов путешествовать налегке: за багаж придется доплатить.
- [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com) – одна из самых дешевых авиакомпаний мира. Предлагает перелеты из Дублина, Каунаса, Лондона, Манчестера; цены начинаются от 15–20 евро.
- [www.wizzair.com](http://www.wizzair.com) – за отдельную плату доступное дополнительное пространство для ног, вызов на посадку без очереди или возможность изменить дату и рейс за три часа до вылета.

#### Совет № 2. Проживание

Думая, как бы сэкономить на проживании во время отпуска, я обнаружила интересный сервис Airbnb. Это платформа для арендаторов и арен-



додателей. Зайти на сайт можно через аккаунт в Facebook либо зарегистрироваться. Тысячи вариантов квартир в любом городе мира. Сайт существует на многих языках, в том числе и на русском.



Сервис интуитивно понятен. На главной странице вводим направление поездки, даты и количество человек. Поиск выдает список апартаментов. На панели инструментов можно сузить поиск: например, установить максимальную стоимость, на которую вы рассчитываете в сутки, также можно установить количество спален, район города, и даже предпочтение в плане того, на каком языке разговаривает хозяин. Я этого не делала, дабы не ставить жестких рамок.



Кто-то подумает, что цены неадекватные, но это и не замшелый хостел на окраине города в не очень благополучном районе. Мы же в этой статье говорим о приличном отдыхе эконом-класса. Я сравнивала цены по Европе. Дешевый хостел на booking выходит все равно дороже, чем квартира. Мы приняли решение взять жилье в аренду, потому что это позволит нам самим готовить, тем самым экономить на ресторанах, например, в Париже или Венеции. Квартира в центре Парижа, площадью в 80 квадратов, с двумя спальнями и полностью оборудованной кухней нам обошлась в 610 евро на 5 суток. Мы собираемся жить вчетвером. За эту цену мы могли взять только отель с удобствами на этаже и не в центре.

Преимущество квартиры и в том, что у вас есть ключи от собственного жилья, пусть и временного, а значит, вы можете прийти ночью и никого не беспокоить. Очень мне понравилось, что выбранное жилье можно внести в wish list, чтобы потом, заходя с другого компьютера, не искать среди тысячи других предложений.

Сайт дает право переписываться с хозяином жилья еще до решения по аренде, но все контакты он даст только после совершения сделки. Тут возникает вопрос: как же владельцы сайта зарабатывают? Все просто, это что-то вроде риэлторской конторы, они берут какой-то процент от сделки. Причем сразу и пишут стоимость комиссии.

Выбирая квартиру, следует обратить внимание на описание, на фото, на оборудование кухни, на количество кроватей, так как часто бывает, что две спальни, но в одной из них может стоять двухъярусная кровать. Также следует обратить внимание на отзывы постояльцев, это все открыто. Удобно, что есть карта с районом города, где находится квартира: сразу можно продумать и передвижение по городу, и то, как можно добраться от аэропорта.

Еще одна важная вещь, на которую нужно обратить внимание. В описании квартиры есть панель, где указана цена в сутки, за неделю, месяц. Также хозяева некоторых квартир требуют гарантированный залог, он может быть от 50 до 1000 евро. Я старалась выбирать квартиру, где нет залога. Еще советую посмотреть на правила дома. Некоторые хозяева запрещают курить, привозить домашних животных и просят убрать квартиру перед отъездом, так как не берут с вас денег за уборку. И еще одна очень важная вещь! Всегда смотрите правила отмены брони. Существует три вида отмены бронирования: гибкая система отмены, умеренная и строгая. Очень внимательно ознакомьтесь до момента оплаты жилья.

Также сайт предлагает и стать арендодателем, например, на период своего отпуска сдать квартиру для таких же туристов. Кстати, квартиры в Алматы дороже, чем в Париже.



### Совет № 3. Питание

О, это самая приятная часть путешествия для меня, ведь кулинарный туризм еще никто не отменял! Да и почему мы, посещая кулинарные столицы мира, должны себе отказывать в местных изысках? Поесть вкусно мы любим все, но, как известно, в больших туристических городах Европы, таких как Париж, Барселона, Милан, Рим и прочие, цены в туристических районах нереально завышены. Здесь у нас два варианта для экономии бюджета.

## ПУТЕШЕСТВИЕ

### Итак:

Питание в кафе и ресторанах. Если во время прогулок по городу очень хочется есть, посещайте не туристические рестораны. Обычно они находятся поодаль от туристических улиц, но поверьте, обстановка там просто атмосферная. Приятный поседевший мужчина лет 50–55 (именно такой импозантный господин нас обслуживал в Париже), он же владелец ресторана, лично приготовит для вас изысканное блюдо и угостит местным вином, скорее всего бесплатно. Кстати, если вы владеете языком (английским, французским, испанским) предложите хозяину рестораника перевести меню на разные языки, это может обеспечить вам бесплатный обед или ужин, а также благосклонность хозяина ресторана на будущие ваши посещения.



**Как приятно зайти утром в соседнюю булочную, купить свежий, горячий, ароматный хлеб, круассаны или пирожные!**

Конечно, понятно, что, гуляя целый день, придется заходить в уличные кафе и рестораны, но ведь можно экономить на завтраках и ужинах. Например, живя в квартире, мы имеем возможность готовить сами. Ведь как приятно зайти утром в соседнюю булочную, купить свежий, горячий, ароматный хлеб, круассаны или пирожные! Почти все страны Европы славятся своей любовью к свежей выпечке. Также в супермаркетах вы найдете огромное разнообразие сыров, свежей мясной нарезки или колбас. На местных рынках почти круглый год продают свежую ягоду и фрукты. Все! Завтрак обеспечен!



Что касается ужина, тут уж все зависит от вашего желания готовить. Я очень люблю это делать, тем более что европейские города предлагают очень широкий ассортимент продуктов. Например, в Испании в магазине для местных вы можете купить килограмм мидий всего за один евро, а если хорошо поторговаться, то и целого килограммового лобстера за 50 евро.

Я очень надеюсь, что мой опыт поможет вам, дорогие читатели, сэкономить на путешествии.

Наталья Иодес

**TRANSAVIA**  
travel agency

**Бронируй легко**

на сайте

**www.transavia.kz**

**Туристические услуги:**

- авиа и жд билеты;
- подбор туров;
- грузоперевозки;
- MICE услуги
- визовая поддержка



# Призеры нашего конкурса

По традиции в этом номере мы подводим итоги нашего творческого конкурса, проводившегося в течение 2015 года. В редакцию поступило много работ, не все из них мы смогли опубликовать. Призовые места распределились следующим образом: первое место мы единогласно присудили Бактыгуль Оморовой, а второе и третье место соответственно поделили Татьяна Козина и Светлана Шаяхметова, набравшие наибольшее число голосов.



Бактыгуль Оморова,  
провизор, ИП «Умурзакова»

Спасибо большое журналу «ЭМИТИpharm» за то, что они устраивают такие творческие конкурсы. Я считаю, что это очень интересно, ведь мы не только специалисты, но еще и люди, у каждого из нас есть свои увлечения, интересы, хобби. И на страницах журнала мы имеем возможность показать свои способности, продемонстрировать свои таланты в той или иной сфере. Это очень замечательно, что вы организовали такой конкурс. Я, как только узнала о нем, сразу сказала своим сотрудницам, что обязательно приму в нем участие. И еще, не знаю почему, была уверена, что мне по силам победить, я верила, что так и будет! Спасибо за главный приз! Я уже знаю, как я им распоряжусь! Это так приятно, когда твои работы получают признание! Всем счастья, успехов в Новом году, побед и новых конкурсов!



Татьяна Козина,  
медсестра детского отделения Каскеленская городская инфекционная больница

Хочу выразить огромную благодарность журналу «ЭМИТИpharm» за подарок, который я получила! Ежемесячно наша клиника получает этот интересный и познавательный журнал, весь персонал всегда читает его с удовольствием. Как только я прочла анонс о конкурсе, я решила, что обязательно буду в нем участвовать, и не зря! Я очень рада, что заняла призовое место! Еще раз спасибо всей редакции за отличный журнал! Ждем новых интересных выпусков!



Светлана Шаяхметова,  
учащаяся медицинского колледжа, г. Алматы

Огромное спасибо журналу «ЭМИТИpharm»! Я не ожидала, что мои работы понравятся членам жюри и я получу приз. Это так приятно! Я с удовольствием читаю ваш журнал, в нем много интересной и полезной информации. Хочу еще раз сказать спасибо и поздравить всех читателей и, конечно, редакцию с наступившим Новым годом.

Искренне рады за наших победителей! Всех остальных читателей призываем активно участвовать в наших конкурсах, побеждать, заряжаться оптимизмом и получать признание от коллег, хорошее настроение и, конечно, подарки!



## УЧИМСЯ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ

Уважаемые читатели, мы рады приветствовать вас на страницах нашей новой рубрики «Я худею»! Не секрет, что сегодня, когда полки супермаркетов ломятся от всяких вкусностей, когда ширится в казахстанских городах сеть ресторанов быстрого питания, иными словами – фаст-фуда, очень многих из нас поджидает такая неприятность, как появление лишнего веса. Конечно, универсальный рецепт похудения известен всем: меньше есть и больше двигаться. Но не все так просто. Как организовать процесс похудения так, чтобы при этом было комфортно организму, чтобы наше преобразование проходило постепенно и естественно и приносило нам радость? Для каждого человека ответ будет свой. Как говорится, кому арбуз, а кому свиной хрящик. Мы планируем рассказывать в нашей рубрике о различных методиках похудения, которые приносили успех людям. А начнем с классики – научимся считать калории.

Подсчет калорий – это краеугольный камень в методиках похудения. Все мы знаем физику и понимаем, что если будем за день тратить калорий больше, чем в этот конкретный день употребим, то похудение к нам должно прийти без вариантов. Конечно, бывает, что человек полнеет из-за определенных проблем со здоровьем, либо же из-за какого-нибудь хронического заболевания вынужден принимать постоянно гормональные препараты, которые усиливают аппетит. Поэтому искренне хотим посоветовать: приняв решение о похудении, сначала посетите эндокринолога. Но, несомненно, вне зависимости от причин набора лишнего веса подсчет калорий однозначно будет надежным помощником и прекрасным и действенным средством для похудения.

Мы решили начать нашу новую рубрику именно с данной темы, так как автор статьи сама похудела по этой методике на 20 килограммов за три месяца и потом два года удерживала вес. Сейчас автор снова применяет этот метод и уже видны ощутимые результаты: за месяц – минус 4 килограмма. Так что присоединяйтесь!

Прежде всего надо уяснить, что первое время нужно будет постоянно считать. Для этого рекомендуем приобрести симпатичную тетрадку или блокнот в твердой обложке (чтобы можно было носить в сумке с собой на работу), хороший калькулятор, ну и самое ключевое – кухонные весы до 5 килограммов. Весы – это, пожалуй, самый затратный момент. Хорошего качества кухонные весы (чтобы поломки не портили нервы) обойдутся вам примерно в 10 тысяч тенге. Но дело того стоит, так что рекомендуем вам не пожалеть на это средств.

Весы лучше взять плоские, без обязательной встроенной емкости, чтобы приготовленную еду можно было ставить в любой посуде – так будет гораздо удобнее.

Также еще можно в книжном магазине поискать пособие под названием «Счетчик калорий», где перечислена калорийность всех основных продуктов. А про то, чего не будет там, всегда расскажет Интернет!

Перед тем как приступить к расчету калоража еды, необходимо определиться, сколько килокалорий в день нужно съедать именно вам. Приведем таблицу потребности в килокалориях для молодежи и взрослых людей, занимающихся исключительно сидячей работой (сотрудники офисов), с низкой физической активностью в свободное время.

	Мужчины	Женщины
15–18 лет	2500	2000
19–24 года	2500	1900
25–50 лет	2400	1900
51–64 года	2200	1800
65 лет и старше	2000	1600

А теперь – для молодежи и взрослых людей, проводящих свой рабочий день на ногах (продавцы, аптечные работники, строители, почтальоны):

	Мужчины	Женщины
15–18 лет	3300	2600
19–24 года	3300	2500
25–50 лет	3100	2400
51–64 года	2800	2300
65 лет и старше	2500	2100

Эти данные относятся к человеку с нормальной массой тела. При избыточном весе следует потреблять меньшее количество калорий (энергии).

Но имейте в виду, что нельзя урезать свой рацион настолько, чтобы он составлял меньше 1200 ккал в день – ведь при этом у вас начнет расщепляться не жир, а мышечная ткань. Поэтому мы советуем вам при похудении избрать именно это количество килокалорий для оптимального похудения.

Итак, начнем рассчитывать наш рацион. Прежде всего надо просчитать калорийность основных приготовляемых вами блюд – тех, которые вы готовите чаще всего и, конечно, по-своему.



Вот пример. Готовите вы тушеные овощи. Записываем все ингредиенты, их вес, их калорийность в сыром виде: перец болгарский – 123 грамма (20 ккал) = 25 ккал; картофель – 332 грамма (80 ккал) = 265 ккал; морковь – 85 грамм (28 ккал) = 24 ккал; лук – 325 грамм (28 ккал) = 91; помидор – 142 грамма (14 ккал) = 20 ккал; кабачки – 751 грамм (19 ккал) = 143 ккал; баклажаны – 360 грамм (17 ккал) = 61 ккал; растительное масло – 6 столовых ложек (по 82 ккал) = 492 ккал. Рассчитали мы калории так (в болгарском перце): 100 грамм = 20 ккал, 123 грамма = X ккал. Решаем как пропорцию:  $123 \cdot 20 / 100 = 25$  ккал. Или же, если проще, при расчете вес продукта умножаем на его калорийность в ста граммах, деленную на сто:  $123 \cdot 0,20 = 25$  ккал.

Всю калорийность взятых сырых продуктов складываем, записываем: 1121 ккал. Теперь осталось взвесить блюдо после приготовления – получилось 1616 граммов. При взвешивании не забудьте «обнулить» на кухонных весах массу тарелки (кастрюли)! Опять получается пропорция: в 1616 граммах готового блюда 1121 килокалорий. А в 100 граммах?  $1121 \cdot 100 / 1616 = 69,3$  ккал.

$$1616 = 1121$$

$$100 = X$$

То есть противоположные цифры перемножаем, на оставшуюся цифру делим.

Значит, если вы захотите съесть 250 граммов вашего блюда, то в нем будет 173,2 ккал ( $250 \cdot 0,693 = 173,2$  ккал).

Просчитав таким образом ценность блюд, которые вы обычно готовите, теперь нужно, в идеале, еще с утра составлять свое меню на день. Завтрак, перекус, обед, перекус, ужин. В принципе, этот вид питания не запрещает есть после шести, только нужно следить, чтобы калораж не превышал установленной вами нормы. Советуем есть в основные приемы пищи около 250 грамм за раз, в качестве перекусов использовать фрукты (яблоки, груши, хурму, мандарины).

Хотим также отметить, что при обычном вашем ассортименте блюд, при которых вы и набрали вес, уложиться, допустим, в 1200 ккал в день будет довольно проблематично. Советуем вам позаботиться о том, чтобы теперь в вашем доме всегда были низкокалорийные продукты, как то: куриное филе, редька, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, фрукты. Советуя эти продукты, мы еще исходим из соображений здоровой экономии и не говорим о морепродуктах, например. Если есть возможность их покупать, то прекрасно. Ну а если нет... Например, куриную грудку вполне можно заменить окорочками, с которых снята кожица и удален жир. Цветная капуста намного дешевле брокколи, но так же приятна на вкус и малокалорийна. Тыква – вообще отдельная история. Зимой ее продается много, и она очень дешевая. Мы советуем ее не только запекать, но и есть прямо в сыром виде. Попробуйте! Она мягче, чем морковь, сладкая и очень полезна при совсем смешном калораже.

Мякоть тыквы богата витаминами (E, A, C, D, F, PP, T, группа B), микро- и макроэлементами (магний, калий, железо, кальций), белками, клетчаткой и сахаром. За счет ощелачивающих веществ тыква полезна при заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся повышенной кислотностью. Введение этого овоща в рацион питания помогает в лечении таких заболеваний, как туберкулез, атеросклероз, запор, диабет, подагра, желчнокаменная болезнь. Также тыква является сильнейшим мочегонным средством, поэтому ее рекомендуют врачи при нарушении работы почек, сердца и при отеках во время беременности. Диетологи назначают тыкву людям с лишним весом, т.к. вещества, содержащиеся в ней, ускоряют обмен веществ, выводят «плохой» холестерин, а также делают кожу более упругой и эластичной, что в совокупности с физическими нагрузками предотвращает образование растяжек и отвисание кожи при стремительной потере веса.

Не забывайте есть в день кусочек черного хлеба (витамины группы B, без которых будет страдать нервная система) и 5 граммов 82%-го сливочного масла (витамины A и E).

Обезжиренные продукты не рекомендуем, так как, например, из творога только при нормальной жирности усваиваются полезные вещества. А в обезжиренном (легком) майонезе подсолнечное масло просто заменено на трансжиры. Лучше съешьте поменьше.

Утром натощак рекомендуем вам выпивать по чайной ложке оливкового (или нерафинированного подсолнечного) масла: это запустит ваш внутренний жиरोбмен, что способствует похудению. Также не забывайте пить больше чистой воды за 20 минут до приема пищи (благо у всех на работе сейчас есть диспенсеры с водой; а дома пейте отфильтрованную). Это разгонит ваш обмен веществ и позволит насытиться своими 250 граммами пищи, т.к. вода займет место в желудке. Чай и напитки не заменяют воду. Вы же не моете голову компотом?

Вот о таком способе снизить вес мы хотели вам сегодня рассказать. Это, конечно, не панацея, которая подойдет всем подряд. Но, например, автор статьи обычно вела расчеты бюджета на каждый день. А начав худеть, просто переключилась на подсчет калорий. Так что все получилось очень органично. Конечно, кому-то это покажется сложным – постоянно что-то считать. Но ведь со временем вы будете уже на глаз, с лёту определять, сколько граммов лежит в вашей чашке, а калорийность классических блюд можно и не просчитывать каждый раз, а смотреть в Интернете. Например, овсяная каша на молоке с изюмом «стоит» 86 ккал на 100 грамм. И так далее и тому подобное.

К тому же этот способ похудения идеально подойдет людям с большим лишним весом, когда физические нагрузки не показаны: обычным качанием пресса можно запросто сорвать себе спину. А когда вес снизится, тело само «запросит» активности и вы сможете присоединить танцы или фитнес. Желаем вам удачи в похудении! А мы, в свою очередь, постараемся помочь вам найти подходящую для вас методику и будем постоянно делиться полезной информацией.

Наталья Григорьева



# ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОТ КОМПАНИИ «ЛЕОВИТ нутрио»

Каждый из нас 1-2 раза в день что-нибудь перекусывает, иногда на ходу, а иногда сидя за компьютером. Такие перекусы могут навредить вашей фигуре, а могут стать важной составляющей рационального питания.

## ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПЕРЕКУС ПОЗВОЛЯЕТ:

- *Равномерно распределить пищу в течение дня, помогая контролировать чувство голода, что исключает переедание во время основных приёмов пищи.*
- *Устранить стрессовый фактор голода, снижающий работоспособность и ухудшающий настроение.*
- *Восполнить недостаток питательных веществ, который замедляет метаболизм и приводит к перееданию и ожирению.*

Главное – выбрать для промежуточного приёма пищи правильные продукты. Однако самостоятельно подобрать еду для перекусов довольно трудно. Поэтому мы часто перекусываем калорийными продуктами, съедая их больше, чем нужно. Иногда суммарно такие перекусы могут достигать до 1000-1500 ккал, что как следствие, приводит к лишнему весу.

## КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПЕРЕКУСА?

Система питания «Худеем за неделю» от компании «ЛЕОВИТ нутрио» предлагает новое вкусное дополнительное питание для перекуса – батончики «БиоСлимика».

- *Вкусные батончики повышают настроение и работоспособность.*
- *Сбалансированный состав помогает эффективно устранить чувство голода.*
- *Оптимальная калорийность исключает переедание.*
- *Разнообразие вкусов: десерты, салаты, завтраки в форме батончиков с низкой калорийностью.*

Батончики-мюсли идеально вписываются в систему питания «Худеем за неделю», но могут использоваться и отдельно от неё, дополняя повседневный рацион питания и позволяя контролировать вес.

### ЧЕРНИКА С ЗЕЛЕНЬМ КОФЕ

Яркий и насыщенный вкус черники, дополненный терпким оттенком зеленого кофе, придает батончику-мюсли восхитительную сочность спелых ягод и бодрящий аромат.

- Сладости для стройности
- Для контроля массы тела

### ФЕНХЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬМ ЧАЕМ

Удивительно нежный и легкий вкус батончика-мюсли с чуть сладковато-освежающей ноткой фенхеля и зеленого чая.

- Сладости для стройности
- Для контроля массы тела

### ЯБЛОКО С СЕМЕНЕМ ЛЬНА

Превосходное сочетание яблока с семенем льна придает батончику-мюсли изысканную нежность и бархатистый вкус.

- Сладости для стройности
- Для контроля массы тела

НАСЛАДИТЕСЬ ПЕРЕКУСОМ – БАТОНЧИКАМИ ЛЕОВИТ «БИОСЛИМИКА»!  
ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!





**НОВИНКИ!  
В КАЗАХСТАНЕ**

реклама



**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ КАЗАХСТАНА**

[www.leovit.ru](http://www.leovit.ru) | Официальный интернет-магазин: [www.leovit-online.ru](http://www.leovit-online.ru)



## Красивая осанка



Комплекс упражнений, направленный на улучшение осанки, предлагает фитнес-инструктор Анна Щепанова. После регулярного, а самое главное, правильного выполнения всех упражнений у вас изменится походка, уменьшатся боли в спине и ногах, вы будете выглядеть стройнее и выше!

Упражнения для укрепления мышц спины помогут не только избежать проблем с позвоночником, но и добиться правильной осанки. На позвоночный столб ежедневно ложится огромная нагрузка. Сидячая работа, вес собственного тела, к тому же добавляют проблем каблуки, тяжелые сумки, неудобные положения во время сна.

Укрепляя мышцы спины, человек снижает нагрузку на позвоночник: ее часть переходит на мышечный корсет. Естественно, прежде чем определиться с набором упражнений, следует обратиться к врачу, пройти ряд мероприятий по обследованию позвоночника и мягких тканей и только после этого приниматься за тренировки.

Редакция благодарит тренажерный зал «БАНЗАЙ» за помощь в проведении фотосъемки.

Рыскулова, 143В, тел. 247 45 46

Время работы:  
Пн - сб 06:30 - 23:30  
Вс 11:00 - 21:00





### Упражнение 1 – «Подтягивание»

Для выполнения упражнения можно использовать шведскую стенку или турник.

**Исходное положение (далее – И.п.):** беремся обеими руками за перекладину. Широкий хват предназначен для уже натренированных людей, для новичков же достаточно будет использовать для выполнения упражнения узкий хват – где-то на ширине плеч. Тянемся кверху грудью, голова за турником, т.е. лицо направлено вверх. Поднимать корпус необходимо как можно выше, в идеале – коснуться грудью перекладины. Локти двигаются вдоль тела, напрягаем мышцы спины, соединяя лопатки. Опускаемся вниз, в исходное положение. Выполняем 10–12 раз по 4 подхода. Для новичков достаточно начинать по одному подходу, постепенно увеличивая количество подходов до четырех. Это упражнение направлено на широчайшую мышцу спины и на мелкие мышцы спины, расположенные в верхней ее части. Широчайшие мышцы спины держат не только позвоночник, но и стабилизируют поясницу. Поэтому укрепление мышц спины этой группы очень важно для здоровья позвоночника.



### Упражнение 2 – «Тяга гантелей в наклоне»

Для его выполнения нам понадобится скамеечка, либо можно совместить стулья – для создания опоры.



**И.п.:** ставим одну ногу, согнутую в колене, на скамеечку, вторая нога выпрямлена, стоит на полу. Одной рукой опираемся на скамеечку так, чтобы корпус тела был параллелен полу. Другая рука с гантелью (ее можно заменить в домашних условиях пластиковой бутылкой, наполненной водой) – тянем локоть вверх, напрягая спину, заводя лопатку. При этом стараемся держать спину ровно. Выполняем упражнение 12–15 раз на каждую руку по 4 подхода.



### Упражнение 3 – «Тяга штанги к поясу в наклоне»

**И.п.:** стоя в наклоне, таз отводим назад. Центр тяжести перенесен на пятки. Руки направлены вниз, берем за штангу хватом чуть шире плеч. Тянем штангу к поясу чуть ниже пупка, тем самым напрягая спину; сводим обе лопатки вместе. При выполнении упражнения смотрим вперед перед собой, не опускаем голову. Выполняем упражнение 10 раз по 4 подхода.



### Упражнение 4

Приступая к упражнениям для рук, для начала разомнем трицепс.

**И.п.:** одна рука с гантелью выпрямлена и поднята вверх, другой рукой придерживаем ее чуть ниже локтя: это нужно для того, чтобы в плечевом суставе рука не двигалась. Сгибание-разгибание происходит в локте, т.е. заводим руку за голову по диагонали, направление движения задаем гантелью, опускаем руку вниз под углом 90 градусов. Затем выпрямляем руку. Выполняем 15–20 раз по 4 подхода на каждую руку.



### Упражнение 5 – «Разгибание одной рукой в наклоне»



**И.п.:** ставим одну ногу, согнутую в колене, на скамеечку, вторая нога выпрямлена, стоит на полу. Согнутую в локте руку поднимаем так, чтобы локоть находился чуть выше спины, предплечье параллельно полу. Поднимаем руку вверх, выпрямленная рука должна быть полностью параллельна полу. Выпрямляем и сгибаем руку до угла в 90 градусов. Выполняем упражнение 15–20 раз по 4–5 подходов на каждую руку.

### Упражнение 6

Можно для выполнения этого упражнения использовать скамеечку (если она есть) или диван.

**И.п.:** садимся на краешек дивана, руки ставим на ширине бедер (старайтесь, чтобы пальцы руки смотрели вниз, т.е. не выворачивайте кисть). Опираясь на руки, опускаем таз перпендикулярно полу, ноги при этом выпрямлены и расслаблены. Руки сгибаем по направлению назад, локти направляем назад, ни в коем случае не в стороны. Опускаемся вниз, чтобы получился угол в 90 градусов, и поднимаемся обратно в исходное положение. Упражнение выполняем 5–15 раз по 4 подхода. Для начинающих достаточно выполнить 5 раз.



Закончить комплекс упражнений можно, повисев в течение одной-двух минут на турнике, выпрямив спину. Вся концентрация должна идти именно на позвоночник, его расслабление, растягивание позвонков сверху вниз. После этого для закрепления эффекта необходимо полежать на спине 10 минут. Лучше сделать это просто на полу, чтобы поверхность под вами была жесткой и ровной.

# Проект "Преобразование"

Героиня нашего январского номера – врач-дерматолог Марина Ивакина. Марина окончила Алматинский медицинский институт и работает в «Клинике Оксаны Малицкой». Свою работу очень любит, считает, что это ее призвание. Больше всего в своей профессии ценит то, что может помогать людям, дарить красоту и уверенность в себе. По ее словам, главное в работе – это довольные пациенты. Марина постоянно повышает свою квалификацию, принимает участие в международных конференциях, проходит обучение и интересуется всем новым в сфере дерматологии и косметологии. В свободное время она предпочитает отдых на природе. Мечтает Марина о создании семьи, чего мы ей искренне желаем в Новом году!



## Прическа

В этот раз наш мастер Ерлан столкнулся со сложной задачей. Марина долгое время красила свои длинные волосы в медно-рыжий цвет, а на проект пришла с желанием подстричь волосы «под каре», отрезать челку и стать пепельной блондинкой. Результат превзошел все ожидания! После длительного процесса смывки, покраски и стрижки, спустя четыре с лишним часа, мы не узнали Марину. Ей очень понравилось свое отражение в зеркале.

## Макияж

С макияжем нам помог начинающий визажист Оскар Шевелев, работающий в супермаркете красоты Yessey. Впервые в нашем проекте принимал участие мужчина-визажист. Оскар сильно волновался, но думаю, что напрасно. Все у него получилось хорошо! Начали, как всегда, с очищения и увлажнения с помощью лосьона Givenchy «VAX'IN for youth», молочка Dior «Lait tendre» и увлажняющего крема Guerlain «Abeille Royale». На область вокруг глаз нанесли консилер Shiseido «Sheer eye zone corrector». Затем использовали тональный крем Guerlain «Lingerie de peau» тон 01. На все лицо нанесли минеральную рассыпчатую пудру Dior «Dior Skin Nude Rose Powder». Для бровей использовали тени Guerlain «Eye brow kit» тон № 00. Для макияжа глаз Оскар выбрал тени в фиолетово-коричневой гамме, использовал также тени Make Up Factory №60, 02, 41, карандаш для глаз Make Up Factory №50 и объемную тушь Debby «Volum'experience». Губы сделали нейтральными, просто добавив им сияния с помощью блеска для губ натурального оттенка Deborah «Glossissimo» №03. В завершение макияжа на область скул нанесли персиковые румяна Deborah №03. Макияж получился нежным, свежим и очень женственным. Марина изменилась кардинально!





жилет – 18 990 тенге,  
пуловер – 9 990 тенге,  
брюки – 14 990 тенге,  
сумка – 5 690 тенге,  
туфли-балетки – 8 990 тенге,  
колье – 4 290 тенге.

## Благодарим за участие в проекте

Супермаркеты красоты

# YESSEY

### г. Алматы:

пр. Абылай хана, д. 147, тел. 8 (727) 261-29-73  
мкр-н «Орбита-2», д. 6 (по ул. Навои), тел. 8 (727) 242-20-68  
пр. Сейфуллина, д. 466, тел. 8 (727) 279-32-84  
мкр-н «Коктем-2», д. 2, тел. 8 (727) 376-24-40  
пр. Райымбека, д. 239 "Г", ТРК MAXIMA, тел. 8 (727) 239-71-16  
ул. Рихарда Зорге, д. 18, ТРЦ MART, тел. 8 (727) 343-50-97  
г. Актобе, пр. Абылхайр-хана, д. 25, тел. 8 (7132) 54-12-32;  
г. Костанай, ул. Аль-Фараби, 48 ТРЦ "MART", тел. 8(7142) 52-25-61;  
пр. Абая, 109 В, уг. ул. Ауэзова, МФК "Globus", тел. 356-06-95  
г. Караганда, пр. Н.Абдилова, д. 25, тел. 8(7212) 91-20-97;  
г. Павлодар, ул. Ак. Сатпаева, д. 37, тел. 8(7182)32-74-574;  
г. Уральск, ул. Д.Нурпеисовой, д. 17/1, ТЦ "Атриум", тел. 8(7112) 500-226;  
г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д.110, ТРК "АДК", тел. 8 (7232) 56-00-64

Магазин модной одежды

# promod

### г. Алматы

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

### г. Астана

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

## Образ

В магазине PROMOD наши стилисты выбрали для Марины теплый брючный лук в стиле «кэжуал» в модных пудровых оттенках. Базовой вещью стал молочного-белый уютный меховой жилет, который выполнил не только согревающую функцию, но и дополнил повседневный образ, придав ему праздничного шика.

Марина примерила легкий и нежный розовый пуловер с V-образным вырезом, классические однотонные брюки и черные лаковые балетки. Такой комплект можно использовать в повседневной жизни как для похода на работу, так и для прогулок, встреч с друзьями, романтических свиданий. Данный образ мы дополнили небольшой розовой сумкой-конвертом и массивным плетеным ожерельем. Несмотря на то что для Марины был подобран брючный комплект, она выглядела в нем очень женственно и привлекательно. Новая прическа, макияж и одежда, бесспорно, преобразили нашу героиню. К концу нашего долгого дня преобразений мы все очень устали, но Марина была счастлива, ее лицо озарялось улыбкой, она выглядела прекрасно и стильно! Мы радовались вместе с ней!

Материал подготовила  
Мира Кайрат

## Утепляемся модно

Новый год – это замечательный повод начать жить по-новому, что-то изменить в себе, дать себе обещания: стать лучше, умнее, стройнее, красивее, здоровее и пр. Хочу поделиться модными секретами выбора теплой одежды с читательницами, которые решили в новом году обновить свой гардероб и идти в ногу с модой.

Начнем, пожалуй, с головных уборов. В новом холодном сезоне выходить на улицу без головного убора не только вредно для здоровья, но и просто неприлично. Это будет расцениваться как преступление против моды! Более того, стильное разнообразие, которое предлагается дизайнерами, предполагает носить головные уборы не только с верхней одеждой при выходе на улицу, но и в помещении с любым модным ансамблем одежды.

На пике популярности шляпы с большими полями. В тренде абсолютная классика, традиционные материалы, из которых выполнены шляпы, это в основном фетр, плотные хлопчатобумажные ткани, валяная шерсть и другие материалы, которые отлично держат форму. Цвета шляп также классические: черные, белые и красные. Дизайн шляп лаконичен и элегантен, однако не обошлось и без сюрпризов. Так, на модных показах в большом разнообразии были представлены шляпы с асимметричными полями, шляпки-таблетки, шляпки-федоры, шляпки-горшки, шляпки-пилотки. Если в ваших планах выглядеть этой зимой стильно, то непременно обратите свое внимание на шляпы! Но не забывайте сочетать их с правильной классической верхней одеждой, например с пальто или шубой.



Основными конкурентами «итальянским» шляпам стали кокетливые «французские» береты. На подиумах мира разноцветные береты стали безусловным трендом сезона и неотъемлемой вещью гардероба любой модницы.



Меховые шапки в этом сезоне – настоящий хит, модели на подиумах появлялись в таких роскошных шапках в ансамбле не только с модной верхней одеждой, но и с обычными платьями.





Современная мода максимально демократична, поэтому такой удобный, уютный и всем доступный аксессуар, как вязаная шапка непременно украсит зимой любой ваш образ. Трендом сезона будут вязаные шапки, представляющие собой одно целое с вязанным шарфом или объемным вязанным воротником с отверстием.



Теперь перейдем к верхней одежде. Зимой особенно стоит обратить внимание на выбор теплой одежды. В сезоне зимы 2016 модной верхней одеждой станут шубы, пальто, куртки и пуховики с комбинированными вставками из меха, кожи и даже замши. Хитом сезона остаются шубы из натурального и искусственного меха в различных комбинациях цветов, широкого кроя. Шуба будет незаменима не только в повседневной жизни, но и отлично дополнит вечерний образ.

Шубы из стриженного меха в пол или длинношерстные короткие с эффектом грязного меха стали основными моделями. Различные комбинации цветов в крупную косую полоску преобладают в моделях нового сезона. Новые комбинации меха и кожи делают вещь не только оригинальной, но и практичной.

Если вы всегда мечтали об экстравагантной модели зимней верхней одежды, то этот сезон позволит вам смело ее приобрести. На пике меховой моды – очень длинные и цветные меха.





## ПОДИУМ

Пришла мода на объемные пальто, выполненные в серых и бежевых цветах из мягкого кашемира. Возврат к эпохе 70-х господствует на модных подиумах. Оверсайз и стиль милитари тоже актуальны. Пальто-накидки стали очень популярны в этом году. Широкий крой и прорези вместо рукавов дополняют вечерний туалет или деловой стиль. Такие пальто могут быть сложных расцветок, в крупную «елочку» или клетку. Образ дополнят длинные перчатки из кожи или бархата.



Дизайнеры отходят от бесформенных спортивных моделей пуховиков в этом сезоне. Минимализм в деталях и женственные формы будут смотреться очень лаконично этой зимой. Внешне зимние пуховики станут больше похожи на пальто.

Основными моделями будут считаться парки, тренчи и дафлкоты. Такие пуховики с отстегнутым мехом можно носить и в дождливую осень. Комбинации с кожей, шерстью и замшей выделят вас из толпы. Стеганные элементы позволят уменьшить объем вещи и внешне не испортить фигуру.

Пуховики этого сезона не должны быть слишком длинными. Средняя длина ниже колена будет актуальна в этом сезоне. Достаточно прямой пошив дополняется сложностью расцветок и принтов. Долой скучные одноцветные пуховики!

## Возврат к эпохе 70-х господствует на модных подиумах



Одними из главных обувных трендов 2016 года являются коллекции обуви на шнуровке. Благодаря своей экстравагантности, комфортности и женственности, такая обувь лидирует в этом сезоне.



Ботфорты снова в моде. Эта модель опять стала популярной у модниц и вряд ли потеряет свою актуальность и в следующем сезоне.



Сапоги-чулки – еще одна соблазнительная модель женских сапог, удивляющая своей выразительностью. Эти сапоги кроме своей внешней красоты имеют еще и выгодную практическую сторону: они удачно подходят практически под любой зимний гардероб. Данную модель можно смело носить как с мини-, так и с миди-юбками, они также прекрасно и гармонично сочетаются с зауженными штанами и джинсами.



Высокие зимние сапоги на плоской подошве – данная модель в предстоящем сезоне имеет оттенок мужского кроя со слегка грубоватым видом.



Что касается остальной одежды, то, обновляя свой гардероб, обратите внимание на модные тенденции этой зимы:

- Сложность расцветки и узорность. Следует помнить, что, выбирая сложную, узорчатую одежду, необходимо подобрать к ней однотонную основу и аксессуары, чтобы не перенасыщать образ. Также стоит учесть особенности фигуры, так как сложная расцветка может полнить.
- Многослойность. Широкий свитер в сочетании с тонкой блузкой и узкими брюками или джинсами модного цвета будут показателем чувства стиля, главное – правильно подобрать цвета и материалы.
- Свободный крой снова возвращается в моду. Брюки, юбки и платья ниже колена свободного кроя придают образу уютности и сложности.
- Широкие пояса также вернулись на подиумы в модных показах. Такими поясами вы отлично подчеркнете свою талию.
- Высокая талия не сдает своих позиций и в этом сезоне.

Удачных вам покупок и преображений в Новом году!



# Дльбакор в кляре

Предлагаем вам еще один вариант приготовления тунца. В прошлом номере мы уже рассказывали, что тунец – это единственная рыба, которая может подаваться в сыром виде, так как она обитает в море и в ней нет вредных для человека микроорганизмов.



*Cafe Alina*

Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
выражает благодарность кафе Alina за проведение фотосъемки,  
Алматы, ул. Панфилова, 154, уг. ул. Курмангазы,  
тел.: 8 (727) 267-16-21, 267-16-25



**Ингредиенты:**

Филе тунца  
Соль – по вкусу  
Масло сливочное – 200 г  
Чеснок – 2-3 зубчика  
Соус «Ацето»

**Для кляра:**

Панировочные сухари:  
Укроп  
Яйцо

**Способ приготовления:**

Итак, берем охлажденное филе тунца, вырезаем, как и в прошлый раз, пласт прямоугольной формы, солим его. Берем заранее подготовленный кляр, в который входят панировочные сухари, мелко нарубленная зелень (любая на ваш вкус), яйцо. Смесь получается густой, и ее должно быть много, чтобы наш кусок филе был плотно обернут со всех сторон. Здесь смысл обжарить не саму рыбу, а чтобы вокруг нее получилась корочка кляра, а сама рыба осталась сочной и нежной. После того как сформировали полностью нашу «колбаску», начинаем ее обжаривать на раскаленном сливочном масле, куда для аромата добавляем чеснок. Обжариваем равномерно, недолго, со всех сторон, до готовности корочки.



На разделочной доске готового тунца нарезать, расплостать, чтобы было видно сердцевину, которая в идеале должна быть сырая – она даже по цвету отличается от краев. Если вы правильно «укутали» рыбу кляром, то во время нарезки должен течь сок. Красиво выкладываем на блюдо и поливаем соусом ацето. Можно сбрызнуть соком лайма. И... приятного аппетита!

Сегодня для вас готовил **Юрий Пааль**, бренд-шеф кафе «Алина», создатель известной группы в Facebook «Ресторанная критика Казахстана»

# Январь-2016



## Овен

(21.03-20.04)

Январь для Овнов будет довольно успешным. В этом месяце вам предстоит хорошенько подумать о планах на ближайший период, так как первая половина года благоприятна для расширения деятельности или открытия собственного бизнеса, а также для крупных покупок. Принимайте подарки судьбы: беритесь за новую работу, заводите дружбу с тем, кто понравился. Все пригодится, и очень скоро. Помните: «Движение – это жизнь!» Будьте активны, а энергией планеты вас обеспечат. В сфере финансов Овнам в январе следует проявлять осмотрительность. Включать режим строгой экономии совсем необязательно, но и бездумно тратить деньги тоже не стоит. Если к вам в руки неожиданно попадет крупная сумма, отложите ее про запас.



## Телец

(21.04-21.05)

Январь для Тельцов будет ровным и спокойным. Трудности остались позади, впереди благополучие и успех. Продолжайте идти к цели, верьте в себя. Необходимые обстоятельства сложатся наилучшим для вас образом. Представителей данного знака ожидает череда приятных приключений и неожиданных встреч. Положительные впечатления выведут вас на новую ступень личностного развития. Постарайтесь отделять главное от второстепенного, не растрачивайтесь по мелочам. Составьте план действий для достижения поставленных целей.



## Близнецы

(22.05-21.06)

В сфере карьеры в январе Близнецам не стоит форсировать события. Пусть все идет своим чередом. Занимайтесь делами, не требующими большой концентрации внимания, трудовых подвигов не ожидается ни от вас, ни от ваших коллег. Предпринимайте только те действия, которые гарантированно приведут вас к определенному результату. Проявляйте уважение к точке зрения другого человека, даже если она не совпадает с вашей. Откажитесь от рискованных действий в середине месяца. Финансовое положение Близнецов в январе обещает быть вполне приличным. Однако крупные приобретения лучше отложить на будущее.



## Рак

(22.06-22.07)

В январе Раки склонны предаваться ностальгическим воспоминаниям. Вы грустите? Вода недостаточно мокрая, жемчуг мелкий, икра соленая? Постарайтесь заново оценить все, что имеете, и тоска рассеется. В отличие от большинства знаков, вам не стоит торопиться ни дома, ни в офисе. Все требуют от вас поспешных решений? Подождут! Тяните время. К концу месяца возможны сложности во взаимоотношениях с начальством. Постарайтесь не попасть под горячую руку руководства 29–30 января. Что касается финансов, то январь для Раков не самый удачный месяц для купли-продажи. С большой долей вероятности вас втянут в аферу или просто-напросто обчитают.



## Лев

(23.07-23.08)

В январе близкие ненавязчиво подталкивают Львов к новым свершениям. Но все, что вам сейчас нужно, – это остановиться и передохнуть. Иногда отказаться от каких-то планов и мечтаний – это и есть самый лучший план. В январе вы найдете в себе силы избавиться от ненужных идей и людей. На работе и дома сыграйте роль советника, а не царя. Эта политика принесет сейчас хорошие плоды. И весь месяц находите время лично для себя. Серьезные покупки не следует откладывать на более позднее время, так как непредвиденные растраты в течение года заставят отказаться от приобретения, что будет довольно досадно.



## Дева

(24.08-23.09)

В январе Девам необходимо контролировать свои эмоции, чтобы получить необходимые результаты в работе. Не перескакивайте с одного дела на другое, придерживайтесь заранее составленного плана. Только таким образом вы решите насущные проблемы. Вероятно, в середине месяца у вас появится чувство связанных рук. Отнеситесь к ситуации философски. Скоро вы снова возьмете все под свой контроль. А сейчас наблюдайте, стройте планы, прислушивайтесь к мнению окружающих. Финансовый аспект жизни Дев складывается вполне успешно. Денег в этот период у вас вполне достаточно. Не исключены премии, а также повышение зарплаты на основном месте работы.



## Весы

(24.09-23.10)

В январе у Весов появится много сил для больших свершений. Вы можете начать работу над новым проектом или завершить какое-либо важное и сложное дело. Используйте это время для налаживания полезных связей, проведения переговоров, установления контактов с зарубежными партнерами. В этом месяце вам необходимо продумать и запланировать время курсов или семинаров повышения квалификации. В вопросах финансов в январе Весам следует соблюдать меру. Включать режим жесткой экономии, пожалуй, не стоит, но и транжирить деньги тоже не рекомендуется. Если у вас запланирована крупная покупка, проведите анализ ценового ряда.



## Скорпион

(24.10-22.11)

В сфере карьеры в январе Скорпионы могут добиться достаточно ощутимого влияния на своих коллег. В этот период усилятся ваши способности к убеждению. Без особого напряжения вы будете получать от людей то, что нужно вам. Смело беритесь за ведение переговоров, выступайте с инициативами. Если вы будете преследовать не только свои собственные интересы, но и общие, ваш авторитет среди коллег поднимется на небывалую высоту. С финансами в январе Скорпионам следует вести себя осторожно. Крупную покупку стоит отложить на более позднее время. Это не самый удачный период, чтобы оформлять кредит или брать деньги в долг.



## Стрелец

(23.11-21.12)

Распутать любые рабочие противоречия в январе Стрельцам помогут поклонники и доброжелатели. Спокойно принимайте помощь со стороны. И помните: любой старт этого месяца будет удачным. Интерес начальства предвещает только одно: вам предстоит подняться вверх по карьерной лестнице. Но в попытках не забудьте про любимого человека – найдите для него время. Налаживая личную жизнь, вы превратились в человека-невидимку: никто вас не видит, и люди к этому привыкли. Пора напомнить о себе. Финансовое положение Стрельцов в январе обещает быть хоть и не кризисным, но и не лучшим. Вам необходимо временно сократить расходы.



Яна Сологерт, астролог

## Козерог

(22.12-20.01)

В январе Козерогов гложут сомнения: не слишком ли много времени и сил приходится уделять бесперспективной работе? Звезды советуют не напрягаться, ничего пока не менять – время еще не пришло. Обрадуем: неприятности, мучившие вас ранее, закончатся. Теперь стоит проводить больше времени с любимым человеком, просто уйдите с головой в ваши отношения. Как там обычно говорят: «Мне нужен пушистый плед и теплый кот»? Или наоборот? Главное, чтобы нечто теплое и пушистое помогло расслабиться, а потом снова в бой! Финансовое положение Козерогов в январе стабильно. Но вот от крупных покупок в этом месяце все же лучше воздержаться. Кроме того, это не лучшее время для оформления кредита.



## Водолей

(21.01-18.02)

В январе Водолей, отличающийся идеализмом, изобретательностью и оригинальностью, может показаться заносчивым и отчужденным. Внимательно следите за тем, что и как вы говорите. Прислушивайтесь к советам близких. Работайте без спешки, заранее продумывайте все шаги и не рискуйте понапрасну. Старайтесь больше общаться: любые контакты сейчас благоприятны и принесут хорошие результаты. В материальном плане в январе у Водолеев все стабильно. Доходы останутся на том же уровне, а расходы будут умеренными. Такая ситуация поможет сохранить денежный баланс. Все решения, связанные с финансами, Водолеям необходимо хорошо обдумывать.



## Рыбы

(19.02-20.03)

В профессиональной деятельности в январе Рыбы будут стремиться к независимости. Вы станете образцом своеволия и непослушания, чем вызовете удивление и даже некоторое недовольство коллег. Старайтесь отстаивать свое мнение, никак не задевая интересы окружающих, иначе на вас обязательно кто-нибудь обидится. Ищите единомышленников, ведь именно эти люди станут вашей основной опорой. К финансам в январе Рыбам следует относиться внимательно и осторожно. Вы можете остаться совсем на мели, так что думайте о «завтрашнем дне».



# Тема номера *Менская логика*

## ВОПРОС НОМЕРА

Рахит



## КАРЬЕРА

Как отпрашиваться с работы



## ОТНОШЕНИЯ

Ошибки взаимопонимания между  
мужчинами и женщинами



## КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Женщина-руководитель



## КУЛЬТПРОСВЕТ

Шара Жиенкулова



## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

«Княжеская груша» из Бергамо



## Я ХУДЕЮ

Диета Дюкана