

**НОВИНКИ!
В КАЗАХСТАНЕ**



ТРИ СТУПЕНИ К ЛЕГКОСТИ

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ КАЗАХСТАНА**





Обложка
Ирина Нугманова
Фото – Денис Пахомчик

Собственник и издатель – ТОО «Виксла»

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

Над номером работали:

Галина Хван, Наталья Григорьева, Анастасия Будкина,
Алена Романовская, Алия Юсупова, Елена Карчевская,
Жанат Смирнова, Фатима Касымбекова, Мира Кайрат,
Яна Сологер, Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры
и информации Республики Казахстан.

Свидетельство № 14578-Ж от 06.10.2014

Территория распространения: Республика Казахстан

Периодичность выхода: 10 раз в год

Основная тематическая направленность:

специализированное издание, предназначенное для
медицинских и фармацевтических работников

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

Тел.: +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

e-mail: d.berdygulova@amity.kz

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

Тираж: 10 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии ТОО 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

ТЕМА НОМЕРА

Мужская логика

ВОПРОС НОМЕРА

Рахит

4



КАРЬЕРА

Всего 4% казахстанцев хотят работать
в женском коллективе

10

Как отпрашиваться с работы?



КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Женщина-руководитель: плюсы и минусы

16



ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

20

Как выбрать через интернет
качественного и надежного поставщика
образовательных услуг
для аптечного бизнеса?



МАРКЕТИНГ

Что волнует собственника аптеки и фарма-
цевта, или Как полюбить свою работу?

22

ПЕРСОНА

Формула успеха: Я+Мы
Ирина НУГМАНОВА

ГЕРОЙ НОМЕРА

Любовь на всю жизнь
Бахыт КАРАБУЛОВА

**ФОТОРАНДЕВУ**

Гульфарид ИЩАНОВА
Клара ДЖАНКАДЫРОВА
Назигуль МАЙГОЖИНА

ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Ажурная женская логика
Не бойтесь жизнь переменить

**ОТНОШЕНИЯ**

Мужчина и женщина:
ошибки взаимопонимания

ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Первый триместр

**26****Я ХУДЕЮ**

Чего бы съесть, чтобы похудеть?

30**ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ**

Княжеская груша из Бергамо

**36****КУЛЬТПРОСВЕТ**

Кино, этичность, человек
Звезда по имени Шара

**38****ХРОНИКА ЭМИТИ**

Призеры 2-го этапа

ФИТНЕС-КЛУБ

Стройные ноги

**44****ПОДИУМ**

Проект «Преображение»

48**АСТРОПРОГНОЗ**

Март

54**58****62****70****72****76****78**

РАХИТ

Галина ХВАН,
врач высшей категории, к.м.н.

В настоящее время проблеме рахита уделяется довольно скромное внимание. Большинство научных исследований, касающихся особенностей метаболизма костной ткани и минерального обмена, посвящено преимущественно проблеме остеопороза. Некоторыми педиатрами рахит продолжает расцениваться как физиологическое состояние, не требующее коррекции.

Те, кому посчастливилось в своей жизни никогда не сталкиваться с рахитом, наивно полагают, что эта болезнь ушла в прошлое. Однако эти представления далеки от реального положения вещей. Сегодня практически у каждого второго ребенка наблюдаются признаки развития рахита.



Согласно общепринятому определению, рахит (от греч. *ράχις* – позвоночник) – это заболевание детей грудного и раннего возраста, протекающее с нарушением образования костей и недостаточностью их минерализации, обусловленное главным образом дефицитом витамина D и его активных форм в период наиболее интенсивного роста организма.

Однако, в соответствии с современными представлениями, рахит бывает не только у детей, но и у взрослых. Так же, как и у детей, болезнь имеет определенные периоды развития и три степени тяжести течения. Течение рахита разделяется на начальный период, период разгара, период реконва-

Сегодня практически у каждого второго ребенка наблюдаются признаки развития рахита

лесценции (угасания болезни) и период остаточных явлений. Первая степень – легкая, часто протекает как скрытый рахит; вторая степень – средняя, третья – тяжелая. Различают также характер течения болезни: острый, подострый и рецидивирующий. Описаны случаи развития рахита вплоть до 19 лет (пока формируется костная ткань). Однако наиболее часто мы сталкиваемся с данным заболеванием у детей до 2–6 лет.

Это заболевание известно очень давно. Первые упоминания о рахите встречаются в трудах Сорана Эфесского (98–138 гг. н.э.) и Галена (131–211 гг. н.э.). Полное клиническое и патологоанатомическое описание рахита сделал английский ортопед Ф. Глиссон в 1650 году. Некоторое время рахит называли «английской болезнью», так как в Англии отмечалась высокая частота его распространения. Английское название rickets произошло от древнеанглийского wrickken, что означает «искривлять», а Глиссон изменил его на греческое rhachitis (позвоночник), так как при рахите он значительно деформируется. В начале XX века И. Шабад обнаружил, что жир трески достаточно эффективен при профилактике и лечении рахита, а американский исследователь Мелланби в 1920 году установил, что активным действующим началом в рыбьем жире является жирорастворимый витамин. Открыл и получил витамин D McCollum в 1922 году, после чего появилась возможность изучения его специфического действия на кости, мышцы, кишечник и почечные канальцы. В 1919 г. Гульдчинский открыл эффективное действие ртутно-кварцевой лампы (искусственное «горное солнце») при лечении больных рахитом детей. С этого периода основным этиологическим фактором рахита начали считать недостаточное облучение детей солнечным светом ультрафиолетового диапазона.

Исследования показали, что рахит – это болезнь, вызванная дефицитом витамина D, связанная не только с нарушением обмена кальция и фосфора. Еще в 1891 году Н.Ф. Филатов подчеркивал, что рахит является **общим заболеванием организма**, проявляющимся главным образом своеобразным изменением костей. В последние десятилетия рахит рассматривается как заболевание, обусловленное временным **несоответствием между потребностями организма в кальции и фосфоре и недостаточностью систем, обеспечивающих их доставку в организм**.

И, хотя рахит можно отнести к метаболическим заболеваниям с преимущественным нарушением фосфорно-кальциевого обмена, для него характерны нарушения обмена белка, активизация процессов перекисного окисления липидов, обмена микроэлементов (магния, меди, железа и др.), поливитаминовая недостаточность.

Рахит встречается во всех странах, но особенно часто у тех северных народов, которые живут в условиях недостатка солнечного света. Дети, родившиеся осенью и зимой, болеют рахитом чаще и тяжелее. В начале XX века рахит встречался приблизительно у 50–80% детей в Австрии и Англии. В первой половине XX века в России рахит выявлялся у 46–68% детей первых двух лет жизни. В Болгарии, где в течение года много солнечных дней, распространенность рахита среди детей до года составляет около 20%.

Младенческий рахит является не только педиатрической, но и медико-социальной проблемой, так как имеет серьезные последствия, обуславливающие высокую заболеваемость детей. Выявляемые при рахите **дисфункции иммунитета** в виде снижения синтеза интерлейкинов, фагоцитоза, продукции интерферона, а также мышечная гипотония предрасполагают к частым респираторным заболеваниям. Такие нарушения в костях, как остеопороз, остеомаляция, остеопения, наблюдаемые при рахите, способствуют формированию нарушений осанки, множественного кариеса зубов, анемии. За счет снижения абсорбции кальция, фосфора, магния последствиями рахита нередко являются вегетативные дисфункции, нарушение моторики желудочно-кишечного тракта в виде простого запора, дискинезий билиарного тракта и двенадцатиперстной кишки. Перенесенный в раннем возрасте рахит может оказать неблагоприятное воздействие на дальнейший рост и развитие детей, а его последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни человека.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАХИТА

Главные причины рахита:

- недостаток поступления извне витамина D (с пищей, молоком матери) и недостаточное его образование в самом организме;
- недостаточное количество солнечного света (включая сезонные, бытовые факторы);
- нерациональное вскармливание (вскармливание ребенка чужим молоком, что вызывает плохое усвоение кальция, питание однообразной белковой пищей или пищей с насыщенной липидной природой) и уход;
- заболевания ребенка, снижающие утилизацию кальция;
- недоношенность ребенка.

У детей, живущих в темных, тесных жилищах, мало пользующихся солнечным светом, свежим воздухом, рахит развивается быстрее и протекает тяжелее. Доместикация (от латинского domesticus – одомашнивание) является одной из важных причин, вызывающих рахит. В странах, расположенных ближе к экватору, где дети почти обнаженные проводят весь день на воздухе, заболеваний рахитом значительно меньше, чем в странах с умеренным и холодным климатом. У детей некоторых народов, ведущих кочевой образ жизни, рахит также встречается реже.

Ультрафиолетовые лучи не проникают через обычные оконные стекла, задерживаются воздухом, если он загрязнен пылью, копотью, различными испарениями. Отсюда понятна заболеваемость рахитом детей в низменных местностях с сырым климатом, а также детей в любых географических условиях при доместикации в течение первого года жизни. Световая теория дает возможность понять и сезонный характер заболеваемости рахитом.

Наиболее легко возникает и тяжелее протекает рахит поздней осенью, зимой и ранней весной – оттого что дети длительное время остаются в закрытых помещениях, да и, будучи на воздухе, в одежде, плотно закрывающей все тело, они мало получают ультрафиолетовых лучей. Зимой, когда солнце не поднимается высоко над горизонтом, а небо длительно покрыто облаками и тучами, ультрафиолетовые лучи задерживаются и почти не попадают на землю. Меньше ультрафиолетовых лучей доходит до земной поверхности в ранние утренние часы и в вечернее время, когда солнце стоит низко.

Второй важной причиной, вызывающей заболевание рахитом, является нерациональное вскармливание ребенка. Всеми признано, что дети, вскармливаемые грудью, реже болеют рахитом тяжелых форм у них не наблюдается; при смешанном и особенно искусственном вскармливании заболеваемость рахитом значительно выше и тяжелее. Одной из причин этого явления может быть разница в усвоении солей кальция и фосфора. При кормлении грудью здоровый ребенок усваивает около 70% кальция, вводимого с пищей, и 50% фосфора; при искусственном вскармливании – только 30% кальция и 20–30% фосфора. В женском молоке соотношение кальция и фосфора (1:1,3–1,5) наиболее благоприятно для усвоения этих веществ. Фосфор и кальций женского молока хорошо усваиваются ребенком, если он получает его сырым.

Недоношенность ребенка, особенно с весом при рождении менее 1000 г, может способствовать снижению накопления витамина D.

Младенческий рахит является не только педиатрической, но и медико-социальной проблемой, так как имеет серьезные последствия, обуславливающие высокую заболеваемость детей

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ РАХИТЕ

В человеческий организм витамин D может поступать извне с пищей – экзогенный (D₂) – и вырабатываться самим организмом под воздействием солнечного света – эндогенный (D₃). То, что мы называем витамином D, в реальности является провитамином (существует в неактивной форме) и требует активации. Этот процесс происходит в два этапа – в печени и в почках под контролем гормона паращитовидных желез (паратормона). Только после этого витамин D становится активным и не менее активно начинает управлять процессами всасывания кальция из кишечника и образования костных клеток – остеокластов.

СИМПТОМЫ РАХИТА

Начальный период наиболее четко начинает проявляться в возрасте 3–4 месяцев, однако первые симптомы могут возникать и раньше – в месяц-полтора, но они не специфичны и часто могут проходить мимо внимания родителей.

На первое место выступают неврологические и вегетативные изменения. Ребенок проявляет беспокойство, капризность, нарушается сон – дети плохо засыпают и часто просыпаются; появляется пугливость, раздражительность, дети часто вздрагивают от громкого звука или яркого света. Заметно снижается аппетит – ребенок с неохотой и на короткое время берет грудь, вяло сосет; иногда бывают запоры. Кроме того, обращают на себя внимание такие вегетативные проявления, как потливость, особенно во сне, и повышение сосудистой возбудимости кожи, которое проявляется в виде усиления интенсивности и длительности красного дермографизма.

Наиболее интенсивно, вызывая у ребенка сильный зуд, потеет волосистая часть головы, которой ребенок постоянно трется о подушку, это и приводит к специфичному для рахита облысению затылка.

Обращает на себя внимание характерный резкий и кислый запах пота. Также может обнаруживаться и некоторое снижение тонуса мышц ребенка.

Костные изменения для начального периода рахита не характерны, однако иногда может наблюдаться некоторая податливость краев большого родничка. Начальный период болезни длится, как правило, от 2 до 4 недель.

В **период разгара** прогрессируют изменения костной системы:

Голова

- Краниотабес – размягчение и истончение плоских костей черепа в области большого и малого родничков, над сосцевидным отростком и по ходу черепных швов. Может быть транзиторно или временно.

- Увеличиваются лобные и теменные бугры, голова приобретает «квадратную» форму с «олимпийским» лбом.

- Зубы могут прорезаться с опозданием, с эмалью плохого качества, что также может приводить к кариесу.

Грудная клетка

- «Рахитические четки» – утолщения реберных хрящей в месте их соединения с костными частями ребер.

- «Гаррисонова борозда» – горизонтальное вдавление в виде пояса, приблизительно соответствующее прикреплению диафрагмы, результате мягкости ребер и большей их подвижности. Это вдавление особенно заметно при глубоком вдохе и плаче ребенка. При вдохе ложные ребра

раздаются в стороны под давлением органов брюшной полости, между тем как вышележащие истинные ребра втягиваются внутрь в силу эластичности легких и отрицательного давления в плевральной полости. В итоге нижняя часть грудной клетки расширяется, а верхняя суживается.

Позвоночник

- От слабого до выраженного сколиоза.

Таз

- Изменение костей таза. Может привести к появлению таза плоско-рахитической формы. Особое значение имеют такие деформации у девочек, так как в дальнейшем могут явиться причиной осложнений в родах.

Руки

- Вследствие усиленного разрастания остеонной ткани появляются так называемые рахитические «браслеты» на нижних концах лучевой, локтевой, большой и малой берцовой костей и «жемчужные нити» на фалангах пальцев.

Ноги

- Возможны разнообразные искривления бедра вперед и кнаружи, в нижней трети голени – вперед. Все эти деформации обуславливают образование О-образных и Х-образных ног.

Также симптомами рахита могут являться

- генерализованная мышечная гипотония;
- боли или изменения чувствительности в проекции костей;
- замедление роста;
- частые переломы.

Все перечисленные симптомы не могут быть сами по себе основанием для диагноза, без рентгенологического подтверждения.

В период реконвалесценции (выздоровления) постепенно исчезают клинические и лабораторные симптомы рахита.

Возникшие при рахите деформации скелета остаются и во взрослом возрасте: нарушение осанки, изменения грудной клетки, костей нижних конечностей. У женщин перенесенный в детстве рахит может быть причиной сужения малого таза, что может затруднить течение родов и потребовать проведение кесарева сечения.

Рахит у взрослых в легкой форме часто остается незамеченным, протекает скрыто, выявляется случайно при сдаче анализов. Рахит третьей степени среди взрослых встречается редко, чаще отмечаются случаи умеренно протекающего подострого рахита второй степени.

Среди последствий рахита у взрослых встречается близорукость, астигматизм, неправильный прикус, плоскостопие, суженный таз, плохие зубы и остеопороз, которые остаются после перенесенного рахита второй степени.

Здоровые зубы и рахит – понятия несовместимые, ведь при рахите идет разрушение твердых тканей зубов. В результате быстро развивается кариес – очаговое разрушение зубной эмали вплоть до глубоких слоев дентина, который нередко сопровождается пародонтитом – заболеванием тканей пародонта, вызывающим реактивное воспаление десен (гингивит) с образованием зубодесневых карманов, гноетечением и расшатыванием зубов.

Далее появляется боль при накусывании, шейки зубов оголяются (они резко чувствительны к горячему, холодному, кислому). Пародонтит может давать осложнения, к тому же этот хронический воспалительный очаг поддерживает аллергическое или даже септическое состояние организма. Лечение проводит стоматолог, который наряду с местным применяет общее лечение витаминами и биостимуляторами.

ДИАГНОСТИКА РАХИТА

Диагноз ставят на основании клинической картины и подтверждают биохимическим анализом крови (определение концентрации фосфора, кальция и активности щелочной фосфатазы). Динамика и соотношение этих показателей позволяют уточнить период заболевания. Концентрация фосфора при рахите может снижаться до 0,65 ммоль/л (норма у детей до 1 года 1,3–2,3 ммоль/л), концентрация кальция составляет 2–2,3 ммоль/л (норма 2,5–2,7 ммоль/л). Активность щелочной фосфатазы повышается. Для рахита характерны изменения на рентгенограммах костей: в метафизарной зоне увеличивается щель между эпифизом и диафизом; эпифиз приобретает блюдцеобразную форму, ядра окостенения выявляются неотчетливо, зоны предварительного обызвествления размытые и нечеткие; остеопороз. В период реконвалесценции зоны обызвествления неровные, бахромчатые за счет неравномерного уплотнения. Нарушения в зонах роста характерны для дефицита фосфора и кальция. При гиповитаминозе D выявляют общий остеопороз.

Дифференциальную диагностику рахита проводят с так называемыми рахитоподобными заболеваниями. В практической деятельности часто приходится дифференцировать рахит с перинатальным поражением ЦНС. Кроме того, необходимо исключить вторичный рахит, развивающийся при длительном применении некоторых лекарственных средств (лекарственный, ятрогенный рахит), например глюкокортикоидов (антагонисты витамина D по влиянию на транспорт кальция), гепарина (препятствует отложению фосфорно-кальциевых солей в костях), фуросемида, фосфатов, магния и антацидов, содержащих алюминий (вызывают гипокальциемию) и др.

ЛЕЧЕНИЕ РАХИТА

Лечение рахита зависит от периода и степени тяжести болезни. Специфическое лечение проводится препаратами витамина D в зависимости от стадии и периода болезни.

Лечение рахита в период разгара болезни включает не только введение витамина D, необходимы также витамины А, С, группы В и минералы для улучшения его усвоения. Одновременно проводится лечение сопутствующих заболеваний, особенно связанных с процессом пищеварения и усвоения. Лечебные дозы витамина D подбирают в зависимости от степени тяжести рахита. В легкой степени назначают суточную дозу не более 2000 МЕ, а при средней степени тяжести – не более 4000 МЕ. Длительность курса лечения составляет 6–8 недель. Но летом или одновременно с ультрафиолетовым облучением не рекомендуется назначать витамин D, лучше заменить его рыбьим жиром.

Если лечение витамином D абсолютно не дает эффекта, значит рахит вызван не его дефицитом, а другими причинами. Примером можно назвать стронциевый рахит, который развивается при попадании в организм ионов стронция. Механизм его развития изучен недостаточно, предполагается конкурентное действие стронция на кальций, в результате чего идет разрушение и размягчение костной ткани. Наряду с этим доказано, что сам стронций не разрушает кости. Стронциевый рахит не поддается лечению витамином D.

Важное значение в лечении имеет рациональное питание, правильный уход, достаточное пребывание на свежем воздухе, проведение массажа и лечебной гимнастики, УФО, солнечные ванны, солевые и хвойные ванны, витаминотерапия и другие общеукрепляющие мероприятия.

Во время приема витамина D и активной минерализации костей, при кальцийпеническом варианте, может возникнуть гипокальциемия, требующая назначения препаратов кальция. При фосфорпеническом варианте назначается АТФ. Возможно назначение цитратной смеси, улучшающей всасывание кальция в кишечнике.

ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА

Профилактика бывает специфической (с применением витамина D) и неспецифической (без него).

По мере увеличения сроков беременности в организме женщины происходят нарушения фосфорно-кальциевого обмена, сопровождающиеся снижением уровня фосфора, кальция, повышением активности щелочной фосфатазы. Эти изменения нарастают к моменту родов и коррелируют с состоянием здоровья новорожденных детей, степенью манифестации костной ткани, показателями витаминного и минерального обменов.

Поэтому профилактика рахита необходима еще в **пренатальный период** и начинается в первую очередь с неспецифических методов.

В питании беременной женщины обращается внимание на сбалансированность ингредиентов, достаточное содержание овощей, фруктов, творога, мяса. Необходимы длительные прогулки на свежем воздухе, своевременное лечение анемии, токсикозов.

Основу **неспецифической постнатальной профилактики** составляют организация режима ребенка с достаточным пребыванием на свежем воздухе, закаливающие процедуры, рациональное вскармливание, стимулирование двигательной активности ребенка, проведение массажа, гимнастики.

Однако этих мер профилактики бывает недостаточно. Это очень актуально для города Алматы, имеющего достаточно солнечных дней в году, но в то же время очень мешающий проникновению УФО смог, простирающийся над всем городом и особенно в нижней его части.

Необходима **специфическая профилактика** приемом витамина D.

Суточная потребность в витамине D зависит от: возраста ребенка, генетических особенностей, характера вскармливания ребенка, особенностей ухода за ребенком, времени года, степени тяжести нарушения фосфорно-кальциевого обмена, состояния здоровья ребенка, характера сопутствующей патологии, климатических условий местности, где проживает ребенок.

Существующие до настоящего времени масляные формы витамина D не всегда хорошо всасываются. Причинами нарушения всасывания масляного раствора витамина D являются:

- синдром нарушенного всасывания в тонкой кишке (целиакия, пищевая аллергия, экссудативная энтеропатия и др.);
- хронический панкреатит;
- муковисцидоз;
- дизэмбриогенез энтероцитов;
- хронический энтероколит;
- неспецифический язвенный колит, болезнь Крона.

В последние годы для профилактики и лечения рахита широко используется водная форма витамина D3 – **аквадетрим** (Tegrol, Польша).

Преимуществами водного раствора витамина D3 являются: быстрое всасывание из желудочно-кишечного тракта, оптимальный подбор дозы – одна капля содержит 500 МЕ, быстрое наступление клинического эффекта, высокая эффективность при рахите и рахитоподобных заболеваниях, а также при патологии желудочно-кишечного тракта.

Тем не менее, не стоит забывать, что витамин D относится к группе жирорастворимых, то есть способен раствориться и усвоиться в организме полностью – лишь при наличии жиров. Учитывая этот факт, предпочтительно его поступление в организм в масляном растворе. В прежние времена для

профилактики и терапии рахита применялся рыбий жир – прекрасный источник витамина D как раз в жирной, масляной форме. В условиях агрессивной рекламы и сверхизобилия аптечного ассортимента об этом бесценном природном продукте порядком подзабыли, и совершенно напрасно. Конечно же, стоит помнить о правилах безопасности при его покупке:

- строгое соответствие возрасту
- производитель с весомой репутацией
- отсутствие ароматизаторов и вкусовых добавок
- указание абсолютных и относительных значений витаминов (в граммах и процентах от суточной нормы).

Выбирайте рыбий жир в жидком виде – такая форма подойдет ребенку гораздо больше, чем капсулы, пусть даже совсем небольшие. Увы, таких препаратов сегодня в аптеках не так много. Поэтому тот рыбий жир, который выпускается во флаконе и разрешен малышам с первых лет жизни, - ценится у фармацевтов на вес золота. Пожалуй, единственный пример такого рыбьего жира – Волшебная Рыбка.



**ВОЛШЕБНАЯ РЫБКА –
единственный рыбий жир
для детей с 1,5 лет.**

Средняя стоимость в аптеках – 1000 тенге.

Объем: 100 мл. www.eccoplus.com

Специфическая антенатальная профилактика рахита включает назначение женщинам не старше 30 лет витамина D в дозе 400–500 МЕ в сутки в течение двух последних месяцев беременности.

За последние годы с целью пренатальной профилактики с успехом используется препарат **матерна**, содержащий оптимальный набор микро- и макроэлементов и витаминов, включая витамин D₃ в дозе 400 мг, а также другие препараты аналогичного действия (Лэдис-формула, прегнавит, градевит).

После рождения ребенка необходима **постнатальная специфическая профилактика**. Учитывая широкое варьирование индивидуальной чувствительности и потребности в витамине D у здоровых и больных детей, а также возможность возникновения побочных эффектов, общим принципом является ориентация на малые дозы витамина D, установленные специальной группой экспертов ВОЗ. Считается, что для детей раннего возраста суточная доза колеблется от 150 до 400–500 МЕ в сутки (с учетом содержания витамина D в адаптированных смесях). Профилактика начинается со второй-третьей недели жизни и заканчивается в 1–1,5 года с перерывом на месяцы интенсивной инсоляции (март – август). После каждого курса ультрафиолетового облучения целесообразно воздержаться от применения витамина D на 1–1,5 мес.

Витамин D дается ежедневно или методом дробных доз (через день, 1 раз в 3 дня, суммируя суточную дозу за два или три дня соответственно).

В случае появления нарушения аппетита, отказа от груди следует исключить повышенную чувствительность к витамину D. Для этого проводится лабораторный анализ кальция и фосфора крови и точной экскреции кальция (не более 4 мг/кг/сут).

У недоношенных детей профилактическая доза витамина D₃ увеличивается до 1 тыс. в день при недоношенности первой степени и до 1,5 тыс. при второй и третьей степени. Вместе с витамином D назначается 5-процентный кальцинированный творог, витамин E. Детям с выраженными формами энцефалопатии, патологией почек, малым размером родничка при рождении (1,5x1,5 см), гемолитической болезнью новорожденных назначение витамина D не рекомендуется. При этом основу профилактики составляют неспецифические мероприятия. В первом полугодии жизни рекомендуется назначение витаминов группы B (тиамин, рибофлавин, пиридоксин), кальцинона-гранулята, пангамовой кислоты, витамина C курсами по 2–3 недели.

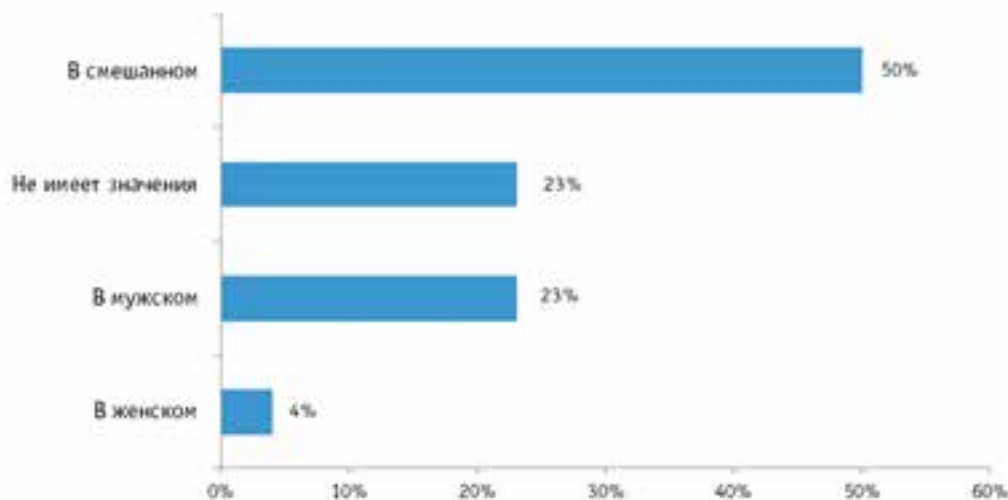
Питание при рахите должно обогащаться продуктами, содержащими кальций и витамин D, – такими как творог, молоко, кефир, яйца, яблочное и овощное пюре, фрукты и др. Необходима лечебная гимнастика, массаж, правильный режим дня, достаточное пребывание на свежем воздухе.

Всего 4% казахстанцев хотят работать в женском коллективе

Специалисты исследовательского центра компании HeadHunter Казахстан узнали мнение почти 5 тысяч казахстанцев о том, в каком коллективе и почему наши сограждане хотят работать.

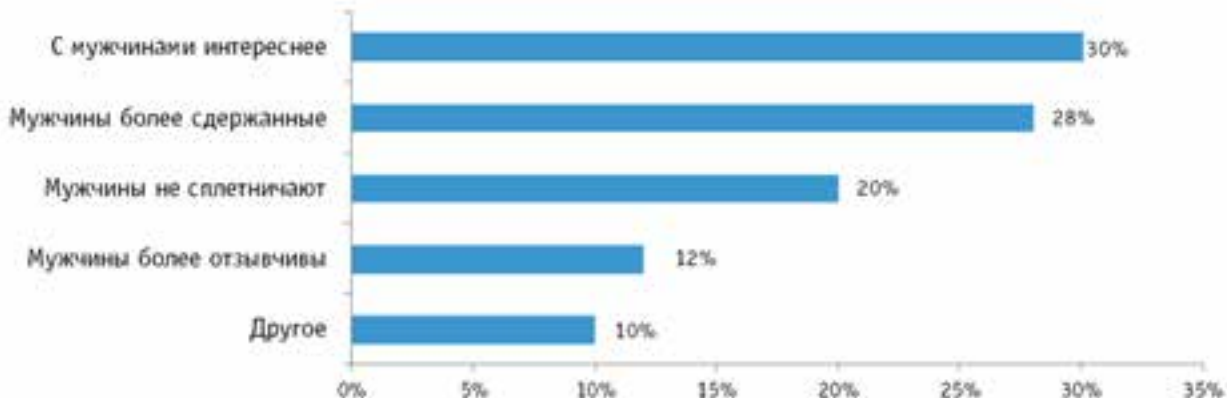
Согласно проведенному опросу, половине респондентов (50%) комфортнее трудиться в команде, где женщин и мужчин примерно одинаково. Почти четверть (23%) ответили, что для них гендерные различия сотрудников не имеют значения, и столько же (23%) хотят, чтобы большинство их коллег были мужчинами. Женские коллективы не пользуются популярностью: с представительницами прекрасного пола хотят работать лишь 4% опрошенных.

В каком коллективе казахстанцам комфортнее работать?



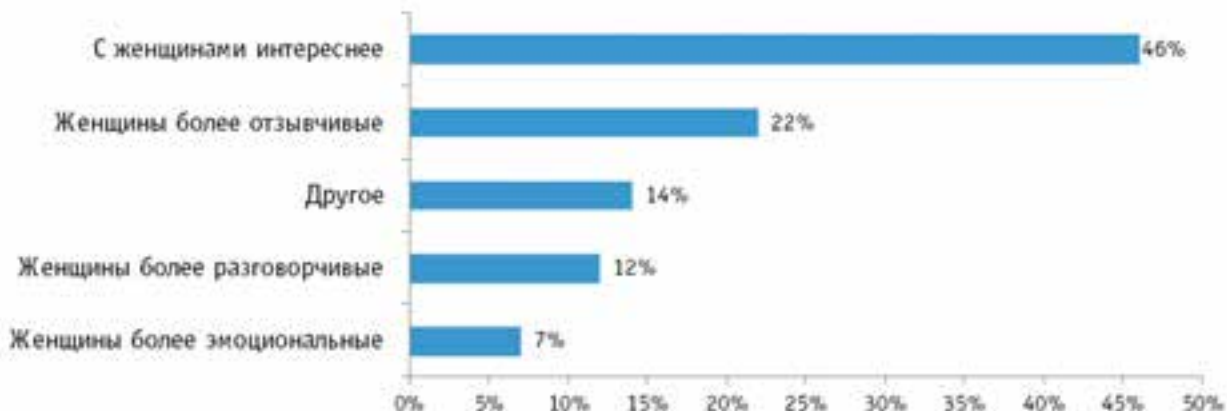
На вопрос, чем же казахстанцев так привлекает работа с коллегами-мужчинами, почти треть (30%) ответили, что с ними интереснее. 28% отметили, что сдержанность также большое преимущество представителей сильного пола, особенно когда дело касается бизнеса. 20% опрошенных нравится, что мужчины не сплетничают.

Почему казахстанцы предпочитают работать в мужском коллективе?



Несмотря на то что немногие изъявили желание работать в женском коллективе, почти половина (46%) тех, кто ничего плохого в этом не видит, уверенно заявили, что с женщинами интереснее. Почти четверть участников опроса (22%) ответили, что сотрудницы более отзывчивые, чем сотрудники-мужчины, которых таковыми назвали всего 12% граждан. А вот разговорчивость и эмоциональность женщин привлекательными в рабочей обстановке считают соответственно всего 12% и 7%.

Почему казахстанцы предпочитают работать в женском коллективе?



«Интересно, что в опросе участвовали женщины и мужчины в соотношении почти 50:50. Но подавляющее большинство (73%) респондентов предпочитают работать в смешанных или в мужских коллективах. Бесспорно, существуют профессии, в которых годами закреплено численное преимущество специалистов-мужчин или женщин. Сегодня соискатели избирательнее относятся к поиску места работы. На собеседованиях все чаще задаются вопросы о том, представители какого пола преобладают в компании. Однако если работодатель предлагает выгодные условия труда и совершенствует свой HR-бренд, новому сотруднику будет комфортно в любом коллективе», – прокомментировала Асель Беженова, и.о. директора по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан.

Период исследования: 21-25 апреля 2014 г.

Регион: Казахстан

Респонденты: 5 312 пользователей портала hh.kz

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



КАК ОТПРАШИВАТЬСЯ С РАБОТЫ

Время от времени случаются ситуации, когда нам приходится отпрашиваться с работы в разгар трудового дня по разным причинам: сходить в школу по вызову учителя, посетить поликлинику и прочее. Предлагаем вашему вниманию статью, в которой попробуем разобраться, насколько правомерны такие отпрашивания, а также определим набор причин, для отлучки по которым у работодателя не будет веских причин отказать.



ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

Согласно пункту 2 статьи 22 Трудового кодекса Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года №414-V (далее – ТК РК) работник обязан выполнять трудовые обязанности в соответствии с трудовым, коллективным договорами, актами работодателя, а также соблюдать трудовую дисциплину. Поэтому требования работодателя о присутствии работника на рабочем месте правомерны. Более того, согласно подпункту 8) пункта 1 статьи 52 ТК РК, отсутствие работника на работе без уважительной причины в течение трех и более часов подряд за один рабочий день (рабочую смену) может являться основанием для расторжения трудового договора по инициативе работодателя.

Уважительная причина в данном случае может быть только та, которую работник может подтвердить документально, например, предъявив справку из поликлиники и тому подобное, либо свидетельскими показаниями. Необходимо учитывать, что в данном случае речь идет об отсутствии работника, который не предупредил и не отпросился с работы, то есть тем или иным способом не уведомил работодателя о планируемом отсутствии в рабочее время в течение определенного времени.

Работодателю при этом необходимо учитывать, что в законодательстве нет нормы, обязывающей отпускать сотрудника по его просьбе в рабочее время. Это делается по усмотрению работодателя. В качестве альтернативы можно предложить работнику взять отпуск на полный день без сохранения заработной платы.

ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ УХОДА С РАБОТЫ

Конечно, начальство обычно не приветствует уход с работы раньше положенного времени, как, впрочем, и опоздания. Мы предлагаем вашему вниманию список причин, которые являются достаточно вескими для того, чтобы отпроситься. Сразу предупредим: недосыпание, рассеянность, переутомление – все это необходимо оставлять за пределами работы, это ваши сугубо личные проблемы, которые работодателя не касаются. Такие причины являются уважительными только, например, для работников элитного спецназа, с которыми беседует опытный психолог перед каждой рабочей сменой. Там оно понятно: от работы этих людей зависит очень многое, и поэтому учитывается все, вплоть до настроения и метеозависимости. Но пока вы не работаете в спецназе, причины могут быть только не зависящие от вас.

Итак, **примерный список веских причин** для отпрашивания таков:

1. Нестерпимая зубная боль. Если обезболивающие таблетки вам не помогают и нужно срочно посетить стоматолога.

2. Оформление недвижимости. Покупка, продажа или обмен жилья – веская причина.

3. Семейные дела. Ведете ребенка в первый класс, нужно отлучиться на родительское собрание, последний звонок у сына-выпускника (или же сам выпускной), надо отвести к врачу бабушку.

4. Бытовые проблемы. Если вы случайно затопили соседей (или они вас), произошла какая-то иная авария и вы ждете ремонтников. Если вы предупредили начальство вовремя, можно вообще остаться дома по этой причине на целый день.

5. Транспортные проблемы. Как известно, при аварии на дороге дорожную полицию приходится ждать очень долго. Также ваш автомобиль может поломаться посреди дороги, или же, если вы живете в мегаполисе, вы можете наглухо застрять в пробке.

6. Учеба, сдача экзаменов. Если вы получаете образование без отрыва от производства или же сдаете экзамен на водительские права, то начальство обычно входит в положение. К тому же вы без проблем сможете доказать свое присутствие на учебе, предъявив работодателю в конечном итоге диплом или свидетельство либо же эти самые водительские права.

7. Поход в официальные инстанции. Если вам нужно посетить водоканал, газовую службу, взять какую-то справку в ЦОНе.

8. Донорство. Веским аргументом явится то, что вы сдаете не просто так, абы для кого, а для кого-то знакомого, кому срочно потребовалась кровь вашей группы и вас об этом специально попросили.

9. Посещение больницы. Сейчас стало обычной практикой, что на прием к врачу записывают за несколько дней. Так что у вас есть возможность предупредить работодателя заранее о том, что вам в этот определенный день придется уйти с работы.

10. Встреча приезжающих родственников. Обычно иногородних родственников (друзей) надо встречать на вокзале или в аэропорту, так как они сами не смогут сориентироваться в незнакомом городе. Это также является уважительной причиной.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОТГУЛЫ, ИЛИ СОЦИАЛЬНЫЕ ОТПУСКА

Согласно пункту 3 статьи 97 ТК РК на основании уведомления работника работодатель обязан предоставить отпуск без сохранения заработной платы до пяти календарных дней при:

- 1) регистрации брака;
- 2) рождении ребенка;

3) смерти близких родственников;

4) в иных случаях, предусмотренных трудовым, коллективным договорами.

Так что в случае наступления в вашей жизни подобных событий вы можете спокойно воспользоваться полагающимся вам законодательно социальным отпуском.

СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ



И вот в вашей жизни настал «час икс», и вам нужно отпроситься. Как это правильно сделать, чтобы вы достигли своей цели и при этом ваш авторитет у начальства не упал?

Приходится признать, что мало какого начальника волнуют ваши проблемы. И поэтому будьте готовы к тому, что руководитель будет недоволен. Исход дела еще в немалой степени зависит от того, насколько часто вы отпрашиваетесь. Даже раз в месяц – это уже много. Поэтому просить отгул мы вам советуем только при крайней необходимости.

Прежде всего мы не советуем рассказывать начальнику о вашей проблеме с излишними подробностями. Лучше коротко, но ясно объясните, что произошло, особенно если причина является действительно веской.

Не следует отпрашиваться по телефону. Недаром офисная мудрость гласит: «Хочешь получить отказ, позвони по телефону». Настройтесь на этот разговор заранее, лучше всего провести его в начале недели, с самого утра либо наоборот, сразу по окончании рабочего дня.

Начните разговор с описания вашей проблемы. В идеале начальник должен оценить серьезность



После того, как вас отпустили, надо сразу тихо уйти, не афишируя это перед коллегами

этого события. Будьте уверены в себе, но при этом вежливы. Непременно скажите, что доделаете свою работу самостоятельно.

В беседе с руководителем нельзя заикаться и мямлить. Постарайтесь быть спокойным и убедительным.

Отправляться желательно заранее, лучше всего за день. Ни в коем случае не надо ставить начальство в известность о том, что вы не придете, когда уже остались дома. Если вы поставите руководителя перед фактом, он остро почувствует ваше неуважение к его мнению, что, несомненно, скажется на ваших будущих отношениях.

После того, как вас отпустили, надо сразу тихо уйти, не афишируя это перед коллегами. Ведь вполне возможно, что у кого-то это вызовет недовольство. Так что не будите в коллегам зависть и не дайте поводов порочить вашу деловую репутацию.

И, наконец, хотим вам от души посоветовать: отправляйтесь с работы только тогда, когда это вам действительно необходимо. Если же у вас есть постоянные потребности совершать какие-то дела в рабочее время, имеет смысл по соглашению с начальством перейти на гибкий режим работы.

РЕЖИМ ГИБКОГО РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

Согласно статье 74 ТК РК в целях сочетания социально-бытовых и личных потребностей работников с интересами производства по соглашению сторон возможно установление режима гибкого рабочего времени.

При режиме гибкого рабочего времени устанавливаются:

- фиксированное рабочее время;
- гибкое (переменное рабочее время, в течение которого работник вправе по своему усмотрению выполнять трудовые обязанности;
- учетный период.

Учетным периодом при гибком рабочем времени признается период, в пределах которого должна быть соблюдена в среднем установленная для данной категории работников продолжительность рабочего времени.

Продолжительность ежедневной работы (рабочей смены) и (или) еженедельной работы в режиме гибкого рабочего времени может быть больше или меньше нормы ежедневной и (или) еженедельной продолжительности рабочего времени.

Продолжительность фиксированного рабочего времени, гибкого (переменного) рабочего времени, учетный период в режиме гибкого рабочего времени устанавливаются актом работодателя, трудовым или коллективным договорами.

Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист

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:
№ KZ.16.01.79.003.E.001428.08.14 от 08.08.2014

100%
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

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:
№ KZ.16.01.79.003.E.001428.08.14 от 08.08.2014

100%
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

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;
- Оздоровливает кожу.

БАД к пище. Не является лекарством.

Регистрационное удостоверение:
№ KZ.16.01.79.003.E.001427.08.14 от 08.08.2014

100%
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

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:
№ KZ.16.01.79.003.E.001429.08.14 от 08.08.2014

100%
натуральный

СИЛА РАСТЕНИЙ
СИЛА ЗДОРОВЬЯ!

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

ЖЕНЩИНА-РУКОВОДИТЕЛЬ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

В соответствии с темой мартовского номера «Женская логика» мы решили рассмотреть преимущества и недостатки представителей прекрасной половины человечества в роли руководящего работника. Не секрет, что не все из нас могут сработаться с абсолютно любым начальником, вне зависимости от пола и возраста. У каждого есть какие-либо предпочтения. И то, что именно в вашей фирме (компании, организации) руководителем является женщина, может вас вывести на путь профессионального конфликта. Как этого избежать, мы рассмотрим сегодня в нашей статье. И, конечно, попробуем разобраться в самой сути женского руководства.



Многие психологи пишут в своих исследованиях о том, что женщина-начальник руководствуется прежде всего эмоциями, в отличие от мужчины, которому свойственен прагматизм. И если мужчина строит свое управление на основе пирамиды, признавая принуждение и иерархию, то женщины управляют при помощи инструментов влияния, основанных на горизонтальных связях (убеждение и мотивация). Иными словами, чтобы было понятнее, это можно выразить так: мальчики соревнуются, заставляя себе подчиниться, а девочки договариваются, убеждая и мотивируя выполнить работу.

Конечно, мужчин-руководителей всегда и везде больше – если взять любые сферы, любые страны. Такое гендерное неравенство обусловлено, наверное, пережитками патриархата. Несмотря на практически единогласное мнение различных психологов, что женщины-руководители работают в разы эффективнее своих коллег-мужчин, тенденция налицо.

В коллективах, где преобладают работники-мужчины, конечно же, назначают руководителем почти всегда мужчину, потому что представителям сильного пола заведомо некомфортно в чем-то зависеть от женщины, подчиняться ей, просить выделить какие-то ресурсы, оправдываться в случае неудачи.

И в то же время в той профессиональной сфере, где коллектив преимущественно женский, а мужчины буквально наперечет, также выбирают чаще всего начальником мужчину! Почему же? Психологи называют это «эффектом гарема», когда группа женщин действует под началом «господина» и в угоду ему. Что, конечно, способствует производительности. Например, взять систему образования – наблюдали, какую головокружительную карьеру делают молодые учителя мужского пола? И среди фармацевтических работников примерно похожая картина. Поэтому у женщины больше всего шансов стать руководителем именно в коллективе, где мужчин и женщин примерно равное количество.

Да, проблема подчинения мужчины женщине, это, как говорится, отдельная песня. Тем более в Казахстане, где мусульманская религия отводит женщине отнюдь не главную роль.

Выход из ситуации можно найти в том случае, если женщина-руководитель будет выстраивать с подчиненными взаимодействие сугубо партнерское, или, иными словами, на уровне «взрослый – взрослый». Существуют еще такие модели, как «ребенок – родитель» либо «родитель – ребенок». Оба названных варианта заведомо низкорезультативны, особенно второй. Забота и мелочная опека –

это большая разница. Проявлять участие к жизненным обстоятельствам работника, уважать его личность, щадить самолюбие – это не то же самое, что быть наседкой-мамочкой и читать коллегам бесконечные нравоучения.

Многие мужчины, привыкшие к четкой иерархии в управлении типа «начальник – подчиненный», женский стиль управления, основывающийся прежде всего на партнерстве, могут посчитать просто напросто слабостью. А если женщина-директор придет в женский коллектив, адаптировавшийся к мужскому управлению, то тут ее ожидает бурный расцвет интриг и подсиживания.

При всем этом большинство работодателей уверены, что женщина-руководитель является надежным и стабильным сотрудником: она ответственна, исполнительна, старательна и может много и выносиво работать, даже в самых сложных ситуациях. Женщина, как правило, принимает во внимание интересы коллег, интересы компании и старается соотносить свои личные интересы с общественными. Безусловно, женщины более гибкие и дипломатичные во взаимодействии с партнерами, клиентами, коллегами, а в современном обществе умение эффективно общаться и взаимодействовать с окружающими – это более чем половина успеха. Мужчины-руководители зачастую проигрывают женщинам именно по этому признаку.

С другой стороны, женщина может восприниматься подчиненными и вышестоящим руководством как психологически неустойчивый руководитель, так называемый «человек настроения». Связано это, как правило, с тем, что восприятие проблемных и нестандартных ситуаций на работе происходит у женщины глубже, чем у коллег-мужчин. Женщина-руководитель близко к сердцу воспринимает ошибки, критику, неудачи как свои собственные, так и своих подчиненных. Это может мешать дистанцированно, спокойно, последовательно вести себя в таких нестандартных ситуациях. Женский стиль руководства воспринимается как слишком эмоциональный, в принятии решений все может зависеть не от аргументации, а от прихоти, которую сама женщина и объяснить не может, даже осознать.

ПЛЮСЫ ЖЕНЩИН-РУКОВОДИТЕЛЕЙ

- Из женщин получаются лучшие руководители, потому что они умеют думать сразу о нескольких делах и одновременно составлять планы на будущее, тогда как мужчины способны сконцентрироваться на чем-то одном, предпочитая решать вопросы последовательно.

- Женщины по своей природе более организованы и способны действовать эффективно, потому что они матери. Брать на себя ответственность – это в природе женщины.

- Женщины целеустремленнее и последовательнее мужчин, лучше подмечают, анализируют и учитывают нюансы в работе.

- Женщины-менеджеры превосходят своих коллег-мужчин практически по всем показателям. Они более коммуникабельны, лучше используют возможности решать вопросы обратной связи, им свойственно доверительное поведение. Они лучше выполняют организационные и плановые функции, быстрее приспосабливаются к изменению условий, четче осуществляют человекоориентированный менеджмент и, считаясь с подчиненными, способствуют этим повышению производительности труда.

- Женщины-руководители лучше знают «шифр к сейфу» пользователей продукцией своего бизнеса, ориентированы на клиента, на новый продукт (услугу), в котором нуждается рынок.



ПРОБЛЕМНЫЕ СТОРОНЫ ЖЕНЩИН-РУКОВОДИТЕЛЕЙ

- Им приходится демонстрировать чисто «мужские» черты, в частности агрессивность и жестокость.

- Как руководитель женщина зачастую лишена масштабности, присущей мужчинам.

- Власть портит женщину гораздо больше, чем мужчину.

- Мужчина скорее поймет, что требует от него деловой партнер, и быстрее включится в работу.

- Сосредоточение женщины на карьере, отдача любимому делу часто вредит благополучию семьи.

- Женщина ориентирована на стабильность, а мужчина на риск. В бизнесе же, как известно, уметь рисковать предпочтительнее.



РЕАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ НА ОБСУЖДАЕМУЮ ТЕМУ РАБОТНИКОВ АПТЕЧНОЙ И ИНЫХ СФЕР:

Алия Э., фармацевт:

– Я довольно долго, около четырех лет, работала в аптеке, где заведующая была одновременно и хозяйкой бизнеса. Вот уж действительно, она была «человеком настроения». Относилась неплохо, с пониманием, реально было и отпроситься по неотложным делам, и сменами поменяться с напарницей, как нам удобно. Интересовалась нашими семейными делами, поощряла, можно сказать, наши выходы в декрет. Но постепенно за эти годы накопилась усталость от того, что надо было каждый день на работе подстраиваться под ее довольно переменчивое настроение. Приходит она чуть позже тебя на работу – а ты замираешь и ждешь, как сегодня с ней надо будет общаться: сухо и по-деловому, если она не в настроении, или же можно расслабиться, если она пришла веселая.

А однажды довелось полгода поработать с заведующим-мужчиной. В общении было гораздо легче, свободно себя чувствовала. Но он мог что-то перепутать, бумаги нужные куда-то задевать, не выйти на работу после праздника. Мужчины, на мой взгляд, все-таки менее ответственны.

Вообще для себя не определилась, с начальством какого пола мне было бы работать комфортнее. Прежде всего, наверное, это зависит от конкретной личности. И мужчины бывают разные, как небо и земля, и женщины тоже.

Андрей Н., редактор журнала:

– У нас в компании, где я проработал восемь лет, была, конечно, иерархия. Учредитель – мужчина, директор – женщина, потом начальники отделов. Да, в общении с женщиной-начальником замечал, что лучше не соваться к ней, когда она не в настроении: можно и выговор получить. Но с женщиной легче договориться, чем с мужчиной, проще, например, с работы отпроситься. Но не со всеми, однако. У женщин-руководителей я замечал часто поведение, сходное с учительским. Вот тогда с ними сложно, все время чувствуешь себя как ученик, опоздавший на урок. Так как я почти всю жизнь «под женским началом» работаю, тоже могу сказать, что некоторые из начальников-женщин дают мужчинам послабление, а с другими, наоборот, трудно контакт находить, потому что они ждут как раз, что ты с ними договоришься, а я к этому не готов. На моем первом рабочем месте были строгие рамки, за мной неусыпно бдели, так как я был первый мужчина в этом отделе.

К тому же, когда женщина-руководитель старше мужчины-подчиненного, она ведет себя как мать, более бережно относится. Я вот сейчас замечая, что наша женщина-издатель входящих в коллектив молодых мальчиков оберегает, а к девушкам относится по-другому.

А вообще, конечно, у каждого свои заморочки, все люди разные. Я, например, всю жизнь доказываю свою компетентность, потому что исконно считается, будто сидячую, рутинную работу лучше делают женщины.

Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист

Тамара КУЗНЕЦОВА,
провизор аптеки
ИП «Есенова Г.У»



Очень благодарна за незабываемую поездку в Таиланд в марте 2015 года своему руководителю – Есеновой Гульнаре Ундасиновне и фирме «ЭМИТИ Интернешнл»!

А еще от имени нашей аптеки хочется поздравить всех с весенними праздниками! Для кого-то мы проверенные времена, для кого-то – новое открытие. Мы любим все вместе, дружным коллективом, отмечать праздники, знаменательные для нас даты и просто приятные события. До сих пор в памяти, как весело и интересно мы встретили 2016 год. Совсем недавно Новый год наступил и по китайскому календарю, и вот – не успели оглянуться – Наурыз стучится в наши двери. Так позвольте же нам поздравить всех коллег с этим чудесным праздником весеннего обновления! Пусть удача стучится в ваши двери весь год! Желаем нам всем достатка, благополучия, взаимовыгодных деловых отношений! Надежных партнеров, успехов в любых начинаниях! Пусть наше успешное сотрудничество продлится и в 2016 году! Всех вам благ! Здоровой конкуренции, карьерного роста! В личной жизни – взаимной любви, процветания, в семьях – достатка, в детях – понимания и уважения!

Спасибо, что вы с нами, а мы – с вами!



Фаля ОТЕУЛИЕВА,
«Утеулиева Г.П.»
ЖК директоры

Наурыз – қазақша жыл басы. Бұрынғы кезде әр елде Наурыз туғанда мейрам қылып, бас асып, қазан-қазан көже ішіп ауылдан ауылға, үйден үйге жүріп кәрі-жас, бәрі де мәз болып көрісіп, араласып қалушы еді. Күн жылынып, қар еріп, жан-жануар жаздың жақындағанын сезіп көңілденген кез. Шаруа адамдарының бейнеттен қолы шешіліп, алты ай баққан арықтарын үмітті күнге жеткізіп демалып отырған кез. Ағаштар бүршік жарып, шөп қар астынан сілкініп шығып, жердің бәрі гүлденіп жасаруға даярланып, күн де қыстай бір бүйірлеп жүруін қойып жоғары көтеріліп, бүгін ғаламға нұрын шашып үйсізді үйлімен теңгеріп, бай мен жарлыға бірдей сәуле беруге тұрғын кез. Міне, табиғаттың осындай көңілді өзгерістерінің кезеңінде біздің Жаңа жылымыз Наурыз келді!

Елімізді Наурыз мерекесімен құттықтаймын! Әр жанұяға бақыт, денсаулық, табыс тілеймін! Ата-ғұрпымызды ұмытпайық!



Как выбрать через интернет качественного и надежного поставщика образовательных услуг для аптечного бизнеса

Интернет проник во все сферы бизнеса, люди сегодня ценят свое время и используют его эффективно. Кажется, что интернет был с нами всегда и везде, а обучение в аптеке посредством вебинаров и видеокурсов перестает удивлять сотрудников аптек. Один из законов бизнеса гласит: кто первым запускает инновации, тот всегда впереди конкурентов. И совсем скоро обучение посредством дистанционных площадок захватит наш фармацевтический рынок целиком.

Давайте рассмотрим специфику использования этого инструмента в аптечной плоскости и научимся выбирать правильного поставщика образовательных услуг.

- Аптека – особая специализированная организация системы здравоохранения, занимающаяся изготовлением, фасовкой, продажей лекарственных средств.
- Фармацевтический персонал – заведующая аптекой, провизор и фармацевт.
- Основная задача сотрудников аптек – реализация лекарственных средств.

Для того чтобы качественно обслужить клиентов аптеки, необходимо быть в курсе всех изменений

на фармацевтическом рынке. Постоянно выходят новые препараты и БАДы, появляются новые производители лекарственных средств, рекламируются различные акции. Получать всю новую информацию сейчас возможно дистанционно – посредством вебинаров и видеокурсов, но как выбрать нужного поставщика образовательных услуг? На этот счет я хочу поделиться некоторыми рекомендациями:

1. САЙТ И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

Выберите компанию, у которой есть сайт. Это первое правило. Если тебя нет в интернете, то тебя нет и в бизнесе, особенно если речь идет об обучении посредством интерактивных площадок. Ознакомьтесь внимательно с сайтом компании, изучите предложения по обучению сотрудников. Посмотрите, есть ли возможность получить оперативную обратную связь на вашу заявку об обучении или заказать звонок от менеджера компании.

2. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Обратите внимание на то, что компания – поставщик образовательных услуг должна специализироваться на фармацевтическом рынке. Аптечный бизнес – это весьма специфический род деятельности, и поставщик услуг должен быть докой в этой сфере.

3. ОПЫТ

Нужно четко понимать, как давно ваш поставщик услуг работает на фармацевтическом рынке. Рассматривайте компании, которые имеют не менее года опыта работы.

4. КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ

Есть ли у поставщика команда бизнес-тренеров? Это очень важный момент, потому что в ходе обучения у вас может возникнуть необходимость в узкоспециализированных темах вебинаров и видеокурсов, и компания должна по вашим пожеланиям предоставить обучение на озвученные темы.

5. ОТЗЫВЫ

Отзывы от клиентов – это важная составляющая работы компании. Если компания ведет успешную деятельность на рынке, то и отзывы о проделанной работе в большинстве случаев должны быть положительными.

**Один из законов бизнеса гласит:
кто первым запускает инновации,
тот всегда впереди конкурентов**



6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Чтобы обучение было максимально эффективным для ваших сотрудников, а деньги не были потрачены зря, необходимо составить комплексную систему обучения. Расспросите выбранного поставщика услуг подробно о данном вопросе. Вебинары и видеокурсы должны дополнять друг друга; вебинары в режиме онлайн необходимо проводить в удобное для заказчика услуг время. Доступ на видеокурсы необходимо предоставить с уникальным логином и паролем в системе для каждого ученика, чтобы у руководителя была возможность проконтролиро-

вать процесс обучения своего сотрудника: посмотреть, насколько успешно он проходит тестирование в конце каждого занятия, и по итогам обучения провести полноценную аттестацию.

7. СТОИМОСТЬ УСЛУГ

Вы, конечно же, хотите получить обучение за доступные деньги. Для этого нужно сравнить цены по всем поставщикам данных услуг и сделать свой выбор. Только не забывайте о том, что не должно пострадать качество обучения. В нынешних условиях кризиса многие компании имеют гибкую систему скидок и предлагают индивидуальный подход к каждому клиенту.

8. ДОКУМЕНТ ОБ ОБУЧЕНИИ

Вы или ваши коллеги прошли обучение. Необходимо иметь документ, который подтверждает, что это обучение действительно пройдено. Это формальный, но порой очень важный момент.

Итак, вы нашли поставщика образовательных услуг, удовлетворяющего абсолютно все ваши потребности. Что же дальше? Здесь нужно действовать поэтапно:

Этап 1. Составление заявки на обучение (кого вы хотите обучить, в какие сроки, на какие темы; если тема у заказчика не представлена, выскажите свои пожелания касательно интересующей темы).

Этап 2. Составление графика обучения (необходимо определить даты вебинаров и график прохождения видеокурсов, а также сдачи тестирования; можно ли организовать нестандартное обучение – к примеру, часть сотрудников обучить по архивной записи вебинара или провести тестирование не на интернет-площадке в удобное время, а в режиме онлайн в зале совещаний).

Этап 3. Оценка результатов (получение обратной связи и вопросов от слушателей после вебинара в режиме реального времени, оценка результатов тестирования после обучения на видеоуроках).

Этап 4. Фиксирование результатов обучения (получение свидетельств о завершении обучения ваших сотрудников, списки сотрудников и темы, по которым они обучались, отзывы сотрудников о пройденном обучении).

Этап 5. Планирование будущего обучения (на основании анализа пройденного обучения).

В какой бы сфере ни работала организация, без выбора поставщика образовательных услуг все равно не обойтись. Особенность образовательных услуг на фармацевтическом рынке заключается в том, что поставщик данных услуг должен быть для вас не только поставщиком, но и надежным партнером, с которым вас будет связывать долгосрочное и эффективное сотрудничество.

Анастасия БУДКИНА,
руководитель центра обучения Pharma-School.ru

Что волнует собственника аптеки и фармацевта, или Как полюбить свою работу?

Алена РОМАНОВСКАЯ,
управляющий директор Фармацевтической ассоциации Lege Artis,
стратегического альянса консалтинговых компаний и экспертов фармацевтического рынка, Украина



Мечты сбываются у тех, кто лучше подготовлен. Что такое любимая работа? Что делать, если клиенты «мешают работать» сотруднику аптеки? Возможно ли получать удовольствие от собственной работы? В статье руководителя Фармацевтической ассоциации Lege Artis предлагается видение возможностей, как сделать собственную работу любимой и быть в согласии с собой.

... Недавно я встретила свою знакомую, с которой мы не виделись лет десять. И вот после обсуждений семейных и чисто женских тем знакомая перешла к наболевшему, и мне как врачу (правда, давно не практикующему) пришлось отвечать за всех: почему врачи неправильно лечат, а аптеки вообще все неправильно делают? Она, что называется, пылала праведным гневом: «Ну ладно врачи – назначат «черт знает что, не выговоришь без подготовки», но потом об этом «черт знает что» (непонятно почему назначенном) невозможно в аптеке ничего толком узнать! Как же лечиться?!»

И я в который раз задала себе вопрос: а что должен требовать и получать посетитель аптеки? Как его должны встречать? Что разъяснять? И чем дело должно закончиться? Каков же должен быть наш идеал – идеал посетителя аптеки и идеал сотрудни-

ка аптеки? Что нужно для качественного развития аптеки, ведь это социально ориентированный бизнес? Однако же бизнес по определению должен приносить достойный и стабильный доход.

Поэтому, начав собирать материал об идеальных и неидеальных клиентах и сотрудниках аптек, я старательно изучила все имеющиеся в нашей компании данные. И в одной из папок я нашла групповой снимок участников тренинга для сети аптек «Х». Чем же так запомнилась мне эта группа и ее участники? А вот чем: половина группы была уверена: работа и удовольствие – это разные и никак не связанные между собой вещи! А любить работу – это казалось уж и вовсе из области фантастики! Вот так вот, ни больше и ни меньше. Мы живем, чтобы жить, а работаем именно там, где работаем, потому что надо же где-то работать!

РЕАЛЬНЫЙ ПРИМЕР, ИЛИ ЧТО ЖЕ С НИМ... ДЕЛАТЬ?

Мне запомнился реальный случай, произошедший с одной участницей тренинга: в аптеку приходит посетитель – мужчина «подшофе».

Фармацевт возмущенно рассказывает: «Как он посмел обратиться ко мне: «Лапочка, дай мне что-то от головы». А какая я ему Лапочка?!» В результате дело закончилось большим скандалом и вызовом наряда милиции. Конечно, ведь фармацевт считала, что на работе ее не должны беспокоить «всякие там посетители аптеки» и к тому же еще и нервы мотать! И так тут... стоишь... на этой ненавистой работе, ходят «эти и всякие разные» туда-сюда... туда-сюда, вопросы странные задают: как лечиться...

Обсудив эту ситуацию и вдоволь посочувствовав коллеге, мы задумались: а могло быть как-то иначе? Без скандала и вызова милиции? И почему работа, которую выбираешь сам – учишься, «зубришь» и еще много всего сложного и тяжелого делаешь, чтобы получить эту работу, – вдруг перестала нравиться и даже более того – стала ненавистой?

обычный вопрос, на который профессиональный специалист должен дать правильный ответ, посоветовать что-то купить, продать это что-то – и не более того. Вот такая совершенно реальная история.

Что же касается идеальных посетителей наших аптек, то давайте попробуем сделать их такими – самостоятельно, причем совершенно мирным путем.

Ведь на вопрос, что же мы сами, без чьей-то помощи, можем сделать уже сейчас, есть простой ответ: в наших силах все изменить, начав с малого... Чутьочку, только самую малость изменив свое отношение: установку с «грубый клиент» – на «требовательный», «мямлющий» – на «неуверенный, нуждающийся в помощи», «достающий» – на «внимательный к мелочам».

Дорогие коллеги! Может быть, попробуем уже сегодня?! Или... все-таки завтра?! Милиция – как это было в реальном примере участника нашего тренинга – нам с вами уж точно ничем не поможет!

**ДЕЛАЕМ ЧУДО СВОИМИ РУКАМИ, ИЛИ ОБ
ОБУЧЕНИИ, ПРОБЛЕМАХ И ФУТБОЛИСТАХ**

Мне думается, что именно в установках заложены причины наших желаний, возможностей и того, что мы называем или не называем удовольствием. И очень возможно, что как мы сами к себе относимся и какими мы хотим быть восприняты другими людьми, так к нам и относятся.



Совместными усилиями мы пришли к такому выводу: ситуация могла развиваться иначе и конфликта можно было избежать! Если бы на «Лапочку» (это ведь хорошее слово, а не нехорошее) мы бы засмеялись, да и вообще посмотрели на эту ситуацию с другой стороны! Тот мужчина был только немного «подшофе» и никак не оскорблял фармацевта. Он вел себя совершенно спокойно. Человек не хотел ничего плохого: на самом деле он хотел облегчить головную боль и оставить свои деньги именно в этой конкретной аптеке, так ведь?

А цель сотрудника аптеки – профессионально консультируя посетителей, зарабатывать деньги себе и своей аптеке!

Откуда же мужчине «подшофе» было знать, что с фармацевтом на брудершafft он не пил, коз вместе не пас и т.д. и т.п. Ведь посетитель аптеки задал вопрос (заметьте, в аптеке) о рекомендациях относительно головной боли. А это самый что ни на есть

А дальше... Вы ждете подвоха? Или чуда, о котором я расскажу и которое сможет немедленно, в одночасье, сделать счастливыми и собственников, и сотрудников аптек?

К сожалению, как говорил принц в сказке о Золушке, чудеса приходится делать своими руками, иначе чудеса... просто не случаются... И вот мы уже сталкиваемся с тем, что от технологий обучения персонала ждут манны небесной и расстраиваются, если прозрение не наступило и третий глаз у персонала не открылся....

Знаю-знаю, уважаемые коллеги, вы скажете: а, ну да, это тренинги, семинары, и мы даже совсем недавно провели тренинг для всех наших сотрудников – представляете, это же целый день учились наши 50 человек, и нам было так весело, тренер рассказывал о себе, приводил примеры из работы аптеки, но почему-то после тренинга ничего не изменилось. Ну абсолютно ничего! О продажах молчим, а если честно – они упали. Наверное, эти тренинги неэффективны? **Я отвечаю: вы правы.**

Не нужно заниматься придумыванием велосипеда и открытием Америки, так как сфера обучения взрослых – это прерогатива науки – социальной психологии, где есть свои законы и принципы.

- Во-первых, обучение следует соотносить со стратегическими и тактическими целями компании и целями персонала; кроме того, обеспечить мотивацию персонала эффективно работать – это задача руководства компании, а не тренингов. Начиная с правильного подбора правильного персонала, его стимулирования и заканчивая аттестацией и формированием отношения «моя работа – это то, что мне нужно, ведь она у меня – любимая!».

- А во-вторых, за 1 день обучения 50 человек не может идти речь о формировании каких-то умений, которые когда-то, может быть, трансформируются в навыки. Это абсолютно фантастическая и непосильная задача, противоречащая законам социальной психологии. Да, это неприятная правда: для формирования навыка на уровне мастерства необходимы сотни часов сознательной работы со трудника.

- Неприятная правда и в том, что не все люди, а значит, не все тренеры одинаково эффективны. Не всем подходит та или иная работа. Но ведь это нормально, не так ли?!

Не зря Гилберт Честертон говорил: «Не в том дело, что люди не могут увидеть решение, – дело в том, что они обычно не могут увидеть проблему».

Давайте же увидим проблему: слабо подготовленный персонал на нелюбимой работе. А какой от этого результат – всем хорошо известно. Ведь качественное движение вперед возможно только на фундаменте науки и комплексного подхода к человеку как к социальному индивидууму со всеми возможностями и ограничениями, присущими каждому.

Для того чтобы что-то получить, человеку следует сознательно приложить усилия и стремиться к развитию.

Иначе прорыва не произойдет и **ничего не изменится!** А результат от недейственного формата обучения будет равен нулю или, еще хуже, со знаком минус.



Например, никого сегодня не смущают требования доказательной медицины – для эффективного лечения современными препаратами применяют протоколы/стандарты с уровнем доказательности 1А, что возможно только при условии валидных клинических исследований. А это значит, что запланированный результат может быть получен при строгом соблюдении определенных условий. Невозможно сравнить данные клинических исследований с разным дизайном, ведь это не позволит гарантировать одинаковый эффект терапии даже одним и тем же лекарственным препаратом. Логика здесь срывается. А куда же девается логика при обучении взрослых людей? Что изменилось?

Другой пример: для того чтобы побеждать на матчах, футболисты зачем-то постоянно тренируются, почему-то им не приходит в голову мысль: «Мы сегодня выиграли – можно вообще прекратить тренироваться!»

Однако профессиональными продавцами лекарственных препаратов, к сожалению, люди не рождаются... Хотя, возможно, это было бы очень cool и, может быть, в будущем при рождении людям будут вживлять чипы, ориентирующие на тот или иной вид деятельности.

Таким образом, для персонала аптечной розницы (исполнителей) актуальны и необходимы комплексные обучающие программы:

- как направленные на продукты – доскональные знания ассортимента торговой точки в формате СПВ (свойства, преимущества, выгоды препарата);

• так и различные навыковые обучающие программы, направленные на развитие уверенности в себе и комфорта отношений с клиентами аптеки, чтобы результат коммуникаций был реализован в высоких реальных продажах (рис. 1, 2). И увеличивалась целевая группа преданных аптеке посетителей, 20% которых будут обеспечивать аптеке 80% продаж (в полном согласии с правилом Парето).

Рис. 1



Технологии краткосрочного обучения, обеспечивающие эффективность персонала (%-ное соотношение потребности в обучении)

Рис. 2



Технологии краткосрочного обучения, обеспечивающие эффективность персонала (%-ное соотношение потребности в обучении)

Качественное навыковое обучение взрослых следует проводить в группах до 15 человек и обеспечивать на 70% интерактивными методами, а минимальный срок для формирования двух-трех умений в результате групповой и индивидуальной динамики – 12, а лучше 16 академических часов. Эти умения

путем сознательного и настойчивого внедрения в реальную рабочую практику трансформируются в устойчивые навыки продаж и техники влияния профессиональных продавцов.

И вот только теперь у нас вырисовывается портрет идеального сотрудника аптеки, который счастливо говорит: «У меня все получается! Завидуйте: работа для меня – это настоящее удовольствие и достойный заработок!»

А собственники аптек в один прекрасный день становятся довольны уровнем продаж и перестают задавать мне вопросы:

- «Почему за обучение нужно платить? Ведь к нам многие тренеры бесплатно придут и расскажут о правильной работе, а все сотрудники – посидят и послушают?

- Целых два дня учиться? А продажи делать когда?
- Что такое флипчарт?
- Зачем 100 листов бумаги для флипчарта?
- Эту бумагу рвать и разбрасывать будете?
- Почему не нужны столы в комнате для обучения?»

Про столы – это «отдельная песня», ведь обучение взрослых людей социальным навыкам (коммуникации, управление людьми, самоорганизация) не имеет ничего общего с обучением детей, то есть зубрежкой дат и цифр в средней общеобразовательной школе стран постсоветского пространства. В развитых западных странах обучение детей проходит в маленьких группах и в формате интерактивных сессий, а столы вообще отсутствуют, так как они мешают качественному общению и заслоняют учащегося от учителя. О бесплатных сырах – не буду, ведь это очевидно и все про это и так знают...

Зато я верю, что есть действенное лекарство от отсутствия результата. И надеюсь, что золотой дождь для умной и последовательной аптечной розницы не за горами.

Фармацевтическая ассоциация Lege Artis
Украина, 03035, г. Киев, пл. Соломенская, 2., оф. 611.
Тел.: +38 (044) 244-09-62; (050) 381-85-67; (067) 551-28-71
e-mail: info@pharma-mama.com.ua
www.pharma-mama.com.ua

Партнер в Республике Казахстан – компания MedMarketing,
г. Алматы, ул. Мауленова, 85, офис 78,
Тел.: + 7 708 983 1303, + 7 747 104 9987
e-mail: gulmira@med-marketing.kz
www.med-marketing.kz

Формула успеха: Я+МЫ



Этот наш номер, можно сказать, юбилейный. Нашему изданию исполняется ровно три года. Именно в марте 2013-го вышел первый номер «ЭМИТИPharm с фотографией очаровательной молодой женщины на обложке. Еще бы, ведь номер был посвящен замечательному женскому празднику – 8 Марта! С тех пор уже немало было выпусков, и почти с каждой обложки нам улыбаются героини номера – женщины. И немудрено, ведь аптечный бизнес, как мы заметили, преимущественно женский. И возглавляют аптечные сети тоже в основном женщины. И это, скорее всего, неслучайно. Кто, как не женщина, лучше всего позаботится о здоровье близких ей людей? Кто, как не женщина, умеет успокоить и утишить боль? Вот и сегодня гость нашей рубрики – женщина. Умная, красивая, успешная. Авторитетный руководитель солидной компании, любимая мама взрослого сына, замечательная подруга и интересный собеседник – Ирина Нугманова, глава представительства Sentiss Pharma.

– Ирина Фуатовна, расскажите о себе, кем вы хотели стать в детстве? Кто или что повлияло на ваш выбор профессионального пути?

– Не могу порадовать читателя необычной историей. В детстве у меня не было выраженных талантов, которые могли определить будущую профессию. Росла обычной девчонкой, играющей в «казаков-разбойников», «классики», «лапту». Мое детство, как и у большинства моих сверстников, протекало в гуще жизни моего двора. До сих пор помню ощущение ленточки с ключом на шее (чтобы не потерять ключи от дома). Отец рано ушел из жизни. Мама, преподаватель русского языка и литературы, работала с 8 утра до 7 вечера, а дома ее ждала стопка тетрадей с сочинениями. С группой ровесников мы стайкой ходили в разные спортивные секции: волейбола, конькобежного спорта, ручного мяча... Счастье, что не было всех этих гаджетов и девайсов. Каких прекрасных воспоминаний они лишили бы меня сегодня!

Выбрала профессию врача, потому что в старшем поколении моих сестер и братьев большинство были врачами. Я всегда была в курсе жизни медиков. А потом, девушке так идет белый накрахмаленный халат и шапочка! Да, вот так все просто. Поступила в наш АГМИ на педиатрический факультет и в 1982 году получила диплом врача-педиатра.

– Какой путь вы прошли, прежде чем возглавить представительство Sentiss Pharma?

– 18 лет работы в здравоохранении, защита кандидатской диссертации... В 1999 году я начала совмещать работу в компании детского питания. Причина опять очень банальна: надо было вносить вклад в обеспечение семьи. С 2000 года полностью ушла из медицины. Это было непростое решение – оставить профессию и начать все с нуля. На позицию медицинского представителя компании обычно приглашают врачей, потому что используют их знания в области медицины. Но успеха достигают

лишь те, кто понимает, что медицинский представитель – это самостоятельная профессия, которой надо учиться. Это значит овладеть теоретической подготовкой и приобрести практические навыки. Теоретические знания я получила в КИМЭП, на курсе MBA. Практические навыки – результат работы в прекрасной компании «Интертрейд», которая была крупнейшим поставщиком продукции ведущих производителей детского питания в Казахстан.

За 12 лет работы в компании «Нутриция» прошла путь от медицинского представителя до медицинского директора.

В конце 2011 года я получила приглашение участвовать в конкурсе на позицию главы представительства компании «Промед Экспорт» в Казахстане и Киргизии. Успешно прошла его и с января 2012 года руковожу представительством.

– Расскажите подробнее о компании, которую вы представляете.

– Фармацевтическая компания «Сентисс» была основана в 1990 году ее президентом Дипаком Бари, и с тех пор постоянно растет и развивается. С 2007 года компания начала коммерческое производство на собственном заводе в г. Налагар, штат Химачал-Прадеш, Индия. Завод оснащен современным оборудованием производства США и европейских стран и сертифицирован по стандартам Надлежащей производственной практики (Good Manufacturing Practice, GMP).

На данный момент «Сентисс» работает со странами СНГ, Европы и Азии. А с ноября 2011 года начались поставки препаратов в США.

Сегодня «Сентисс» – это компания с хорошо развитой инфраструктурой и собственным исследовательским центром, специализирующаяся в первую очередь на офтальмологических продуктах и других стерильных формах.

Компания сертифицирована по международным стандартам качества ISO 9001:2008, ISO 13485:2003, что говорит о контроле на всех этапах деятельности и производственного процесса.

Мы берем на себя обязательства предоставлять соответствующие глобальным стандартам товары и услуги, которые отвечают требованиям потребителей или превосходят их ожидания.

Мы всегда придерживаемся установленных стандартов качества, которые регулярно пересматриваются с целью усовершенствования.

За 12 лет работы в Казахстане эта философия привела нас в число лидеров на офтальмологическом рынке. Наши географические стратегии и ассортимент продукции удовлетворяют потребности наших клиентов.

Компания «Сентисс» по праву может назвать себя социально ответственной компанией, ведь мы заботимся не только о качестве производимой

продукции, но и принимаем участие в социальной жизни стран, в которых находятся наши представительства.



Социальная ответственность – неотъемлемая часть как внешней, так и внутренней деятельности компании. В Казахстане мы занимаемся поддержкой детей с ограниченными возможностями. Социальная позиция компании также заключается в добросовестном и ответственном отношении к своим сотрудникам.

Мы – команда обученных, компетентных и энергичных профессионалов, работающая для достижения указанных целей. Наш девиз: «Превосходное качество, вовремя, всегда».

– Любая компания в процессе своей работы проходит через многие испытания. Какие трудности были самыми серьезными и как вы их преодолевали?

– Я бы немного изменила формулировку вопроса. Если компания имеет амбициозные планы на будущее, как это и было в нашем случае, то она ставит перед собой такие же амбициозные задачи. Испытания, скорее всего, возникают в период кризиса, который проходят все компании в настоящее время.

Так вот, об амбициозных целях компании в начале 2012 года. Я получила в «наследство» хорошую компанию, которая достигла определенных успехов и для которой пришло время сделать решительный рывок вперед, на следующий уровень. Что мне и предстояло сделать вместе с командой. Но сначала мне необходимо было достроить эту команду, укомплектовав ее талантливыми менеджерами, привлечь больше медицинских представителей, а главное – пробудить в них желание работать.

Все получилось. За первый год работы мы почти вдвое увеличили продажи. За два года поднялись на офтальмологическом рынке с шестого места на четвертое.



Если в компании есть «хороший костяк», то компания «обречена» на успех

Не открою Америку, если скажу, что все определяют люди. Поэтому если в коллективе есть «хороший костяк», то компания «обречена» на успех. Мне удалось создать хороший, крепкий коллектив из «старичков» и вновь пришедших сотрудников. И уже пятый год мы вместе успешно развиваем бизнес.

– Приходилось ли вам преодолевать себя или обстоятельства на профессиональном пути?

– Конечно. Жизнь любого человека состоит из преодоления, прежде всего самого себя. Самое главное – как к этому относиться. С радостью обретения новой возможности или с обреченностью. Здесь можно вспомнить любой анекдот о пессимистах и оптимистах.

Каждая молодая мама сталкивается с бессонными ночами или просто с ситуацией, когда интересы ребенка превыше собственных. Но она идет на это с любовью и не думает о какой-то «великой» жертве. Разумеется, я сейчас говорю о настоящих матерях. Вот так и в работе. Главное – заниматься любимым делом, тогда все будет в радость. И радость от достигнутого всегда затмит объем приложенных усилий.

Мое личное мнение: если у человека не получается чего-то достичь, несмотря на все приложенные усилия, то вероятно, он неправильно выбрал путь или просто занимается не своим делом.

– У вас чрезвычайно ответственная должность. Не было ли страшно на нее соглашаться?

– Нет, напротив. Когда я руководила одним из подразделений компании, порой критически оценивала решения первого руководителя. Мы же всегда «умнее» начальника. Поэтому позиция первого руководителя – это прежде всего челендж (вызов) для меня самой: «Ну, теперь сама принимай правильные решения».



Когда в 40 лет я резко поменяла профессию, то прекрасно отдавала себе отчет в том, что это не временный поход за другим бюджетом для моей семьи. Это не просто новая работа – это новая жизнь. Думаю, я правильно выбрала направление. Потому что сначала не было и мысли о какой-то карьере. Просто я с большим интересом, драйвом работала. И все стало получаться.

– Ирина Фуатовна, как вы считаете, в чем секрет вашего успеха?

– Секрет успеха для меня имеет две составляющие: Я и Мы. Я – это значит, что должна быть стопроцентная вовлеченность и отдача от меня самой. Достаточно рано я сделала наблюдение в своей жизни, что мне ничего не дается даром. Найти клад и, как следствие, богатство, счастье – это сценарий не моей жизни. Я всегда тружусь, и результат не заставляет себя ждать.

В пятом классе девочки моего поколения ходили в школе на уроки домоводства: шили фартуки, трусики, пекли сырники. Помню как я «пала» в неравной борьбе с косой бейкой для трусиков. Принесла маме, чтобы она помогла исправить. Мама посмотрела

и спокойно, но твердо сказала: если что-то делать, то делать хорошо или не делать совсем. Урок был мною усвоен. Позже я много раз слышала подобные изречения на эту тему, одно из последних: «Делать нужно хорошо, кое-как само получится». И всякий раз думала: для меня повторяют.

Мы – только в совместной работе с командой возможен успех. Это не лозунг, просто наша работа – это коллективный труд, где у каждого свой ответственный участок работы. Если выпадает одно звено, то общий результат будет отличаться от желаемого.

– Вы – успешная деловая женщина. Расскажите, насколько сложно женщине добиваться карьерных высот по сравнению с мужчинами?

– Сложнее. Во-первых, женщина прерывает свою карьеру при рождении ребенка. Это минимум год-полтора. Мне не импонирует, когда женщина «бросает» малыша сразу после родов даже на любящую бабушку. Если женщина имеет хотя бы двоих детей, то это значит, что она дважды начинает все с начала. А время неумолимо летит вперед, и нужно наверстывать, а уж потом – опережать. Во-вторых, женщина – это хозяйка. Она может организовать быт своей семьи с помощью помощницы по хозяйству, магазинов кулинарии, доставки на дом. Но хозяйка дома – это не только понятие «банно-прачечного комбината», это душа дома. И не всегда члены семьи (муж, дети) готовы поступиться своими правами на внимание жены и матери.

– Как по-вашему, отличается ли женский подход к делам, ведению бизнеса от мужского?

– Ответ на этот вопрос, в конечном счете, приведет нас к извечной полемике о женской и мужской логике. У женщины-руководителя есть свои инструменты. Хотя среди женщин встречаются «мужики в юбке». Это не про меня. В целом ведение бизнеса имеет некие стандарты, которым, безусловно, надо следовать. Нет смысла изобретать велосипед.

– Ирина Фуатовна, расскажите о своей семье. Не мешает ли руководящая должность в семейных делах?

– Мои родители и муж уже покинули этот мир. Сегодня мой ближний круг – это мой сын. Он студент. У меня есть очень близкие мне люди – моя двоюродная сестра и ее сын. Они всегда со мной, поэтому я всегда чувствую рядом надежные руки.

О руководящей должности и семейных делах лучше всего рассказал фильм «Москва слезам не верит». Помните, в заключительной части фильма есть сцена, когда героиня за ужином с Гошей и дочерью произносит: «...впредь попрошу без моего разрешения ничего не предпринимать». На что получает ответ: «Тогда и ты запомни, что все и всегда я буду делать так, как считаю нужным, по той простой

причине, что я мужчина». (Да простят меня авторы фильма за неточности.) Этим все сказано. Примерно такие диалоги у меня нередко бывают с сыном. И он прав.

– Удастся ли вам отключиться от работы и расслабиться? Как это у вас происходит?

– Вот с этим у меня «напряженка». Не всегда получается отключиться от работы. Когда уж слишком засасывает процесс перемалывания в голове текущих событий, я делаю, как известный волшебник из книги про Гарри Поттера: волшебной палочкой вытягиваю мысли из головы. Серьезно, помогает.

Для более радикального решения вопроса о смене труда и отдыха в прошлом году приобрела дачу. Пока, правда, она больше забот приносила, но летом я возлагаю на нее большие надежды.

А самый лучший рецепт для хорошего отдыха – это мои друзья. Вот с этим у меня все хорошо!

– Какой, по-вашему, должна быть современная женщина, чтобы быть счастливой?

– Можно, конечно поумничать и перечислить многие качества. И все будет правильно.

У меня раньше вообще был свой «хитрый» метод быстрого загадывания желаний. Согласитесь, ведь трудно перечислить все, что ты хочешь, и ничего не упустить. Поэтому я говорила: «Господи, я хочу быть счастливой!» Логика была проста. Могу ли я быть счастлива, если больны мои близкие, если нет достатка в доме, если нет лада в семье? А потом жизнь показала, что список твоих условий для счастья не так уж велик. Зато само состояние счастья – более емкое. Но это уже из области философии и, конечно, чисто личных приоритетов.

– Март – особенный месяц для женщин. Как вы относитесь к празднованию 8 Марта?

– Это замечательный праздник! Мы давно уже забыли, какую первоначальную идею вкладывали его создатели. Осталась прекрасная традиция – поздравлять своих любимых, бабушек, мам, всех женщин. Посмотрите, как преображаются женщины в этот день! Какая приятная суета охватывает мужчин!

– Ваши поздравления и пожелания нашим читательницам.

– Дорогие женщины, поздравляю вас с замечательным праздником! Здоровья вам, счастья и удачи! Не забывайте, что вы – самое лучшее творение Бога! А Бог – мужчина, он не мог ошибиться. Поэтому, господа мужчины, продолжайте это славное дело!

Вопросы задавала Дана БЕРДЫГУЛОВА

Любовь на всю жизнь

Знакомьтесь: Бахыт Карабулова, сама себе режиссер. Да-да, именно так! Пусть даже сценарий ее жизни написала судьба, Бахыт Кадырбаевна смело внесла в этот сценарий свои коррективы и сняла свой фильм – так, как она задумала, как захотела, как смогла. И результат превзошел все ожидания! Она заслужила того, чтобы быть в кадре крупным планом. Но за этим крупным планом – долгие и отнюдь не легкие годы упорного труда, помощь и поддержка любимых, близких и родных по духу людей, наставников, единомышленников, коллег и друзей. Всех тех, с кем вместе она шла к цели, с кем делила и делит и трудности, и радости этого чудесного и прекрасного пути, имя которому – жизнь.

– Бахыт Кадырбаевна, давайте начнем издаека: расскажите, кем вы хотели стать в детстве, кем были ваши родители, как они повлияли на ваш выбор профессионального пути.

– Я родилась и выросла в Кокшетауской области. Мой папа работал главным бухгалтером в райпотребсоюзе, а мама – учителем. И, как вы понимаете, мама была очень требовательна в плане учебы, учиться нужно было только на «отлично» и никак иначе. Учеба давалась мне легко, в школе я была комсоргом. У папы была мечта дать всем детям высшее образование. На какой-то конкретной профессии для меня родители не заикливались, они предоставили свободу выбора мне самой. Неважно, какую специальность выбрать, считали они, самое главное – стать лучшим в своей области. А я, сколько себя помню, всегда мечтала стать врачом-педиатром. Мне с детства нравилось возиться с детками, и они меня слушались. Еще любила «лечить» кукол. Став старшеклассницей, я уже твердо решила, что буду поступать только в медицинский институт в Алма-Ате. И вот, когда все уже было окончательно решено, произошел случай, который чуть не поставил крест на моих мечтах. Однажды при виде крови я потеряла сознание. Я очень расстроилась и сильно переживала, что моим мечтам не суждено сбыться, что я не смогу стать врачом. И вот здесь мне помогли мои родители, они успокоили меня, сказав, что необязательно отказываться от своих стремлений, можно попробовать поступить на фармацевтический факультет медицинского института. Так я стала провизором.

– Какими были ваши студенческие годы и первые шаги на трудовом поприще?

– Студенческие годы пролетели быстро. На пятом курсе вышла замуж. По окончании института меня направили работать в аптеку №24. Заведующим аптекой работал Жетеров Кенже Жетерович, его заместителем была Сагитова Назира Оразовна. Начала работать я в рецептурно-производственном отделе, где наставником была Голикова Татьяна. Хочу сказать, что, хоть и много воды утекло, я до сих пор с теплотой вспоминаю свое первое место

работы – аптеку №24 и, конечно же, своих руководителей, которые были моими первыми наставниками в работе, которые дали мне, безусловно, очень многое, помогли в моем становлении как профессионала. Аптека находится по улице Сатпаева, и сейчас всякий раз, когда проезжаю мимо, у меня приятно щемит сердце, и я невольно поворачиваю голову в ее сторону.

Затем меня перевели информатором в студенческую поликлинику. В те годы в поликлиниках был кабинет информации, который связывал работу аптек и лечебного учреждения. Отметив мою активность, меня пригласили в аптеку №53, где был передовой кабинет информации по городу. Потом я работала инспектором в ЦРА Советского района, где заведующим был Ж.Т. Токтарбаев. После двух лет работы меня пригласили в орготдел городского аптечного управления, начальником которого была Агеева Тамара Михайловна, а руководила управлением Сыбанкулова Зурият Нуралимовна. Это были счастливые годы работы с талантливыми руководителями и коллегами. Они были хорошим примером для подражания, глядя на них, хотелось достичь таких же высот, вести себя так же, подражать им. Они научили меня многому: в первую очередь, уменью общаться с людьми, непреклонности, отстаиванию своего мнения, уважению к профессии.

– Бахыт Кадырбаевна, расскажите о том, как и когда зародилась аптечная сеть Melissa.

– Да, действительно, у аптечной сети есть своя история создания. И начну я с предыстории. В 1991 году меня назначили заведующей небольшой аптекой, расположенной на улице Габдуллина. Заведующая, которая работала до меня, уходила на пенсию и уезжала из страны. Аптека была очень старая, небольшая, нуждалась в капитальном ремонте. Мне было немного грустно от этого, но коллектив очень хорошо меня принял. Работали здесь квалифицированные специалисты, с большим стажем работы в этой аптеке. Сейчас, по прошествии стольких лет, я просто поражаюсь тому, насколько люди были преданны своему делу и своему коллективу. Они старались меня всему научить, благодаря им



Бахыт КАРАБУЛОВА,
генеральный директор ТОО Melissa,
г. Алматы

ГЕРОЙ НОМЕРА

я приобрела ценнейший практический опыт. И не было никогда такого момента, чтобы на меня посмотрели с укором. Я как-то очень хорошо влилась в коллектив, меня стали уважать как руководителя. И я, наверное, своим отношением к работе и коллективу доказывала, что действительно этого уважения заслуживаю.

Первым делом я начала капитальный ремонт. В аптеке стало чисто и уютно. Я сама становилась за прилавок, сама выходила на разгрузку товара. В то время один-два раза в месяц привозили товар со складов аптечного управления, все сотрудники выстраивались цепочкой и разгружали товар. И вот тогда, мне кажется, мы и сблизились с коллективом, стали одной командой. И такая связь у нас до сих пор. Вскоре распался Союз, и была объявлена всеобщая приватизация государственных объектов. И нашу аптеку одной из первых выставили на продажу. По нынешним временам за очень смешные деньги, но в то время для нас это была космическая сумма. Я ничего не понимала ни в приватизации, ни в капиталистическом устройстве, ни в бизнесе. Просто было понимание, что надо что-то делать. Было огромное желание выкупить во что бы то ни стало эту аптеку. Настала пора бессонных ночей. Мы были как слепые котята, не знали, что делать, у кого спросить совета, что нас ждет в будущем. И только мой супруг, юрист по образованию, успокаивал меня, говорил, что все образуется, все будет хорошо. На тот момент рядом со мной в аптеке работали такие сотрудники, как Воронцова П.П., Тулина С.Б., Аппасова Г.Г., Горчакова Р.О., Кургузкина Е.Н. и Сербовка М.В. Весь коллектив сплотился вокруг меня. У них была абсолютная вера в то, что мы делали, они были готовы добросовестно трудиться день и ночь. Это их отношение к делу и вера в меня придали мне дополнительную силу и уверенность. Забегая немного вперед, хочу сказать, что многие из них, уже будучи на пенсии, продолжали работать в нашей компании. Низкий поклон им и благодарность. Мы смогли выиграть аукцион, потом еще в течение месяца искали деньги, брали в долг, подключая всех родственников. Это сейчас я понимаю, что мы все делали правильно, а тогда казалось все сложным до невозможности.

– Как вам удалось справиться со всеми трудностями?

– Да, трудностей в первое время хватало с лихвой. Надо было отдавать долги и одновременно вкладываться в развитие аптеки. Не было медикаментов для продажи, не было связей с поставщиками, не все можно было продавать, а ведь нужно было работать в соответствии со всеми требованиями. И здесь мне помог мой супруг Малик Калиевич, он подставил свое мужское плечо, был со мной рядом 24 часа в сутки, был полезным во всем. Я уже упоминала, что он юрист, его главная задача заключа-



Надо уметь видеть вокруг себя красоту, а самое главное – создавать эту красоту

лась в том, чтобы в компании были созданы все необходимые условия для работы в соответствии со всеми требованиями: помещения, оборудование, регламент, взаимодействие с государственными и контролирующими органами. Но должна сказать, что он сделал неизмеримо больше. Мы с ним не отдыхали, у нас не было ни выходных, ни праздников. Мы сами охраняли аптеку ночью, сами возили товар, сами работали грузчиками. Без его поддержки ничего бы этого не было.

– Бахыт Кадырбаевна, как вы считаете, отличается ли женский подход к делу от мужского?

– Думаю, что да, наверное, отличия определенные есть. Мужчины в большей степени рациональны, а женщины полагаются на свою интуицию. Ведь когда мы выкупили аптеку, я ничего не знала о бизнесе. Просто поставила перед собой цель – выжить любыми путями. Я расставила приоритеты и начала поиски: что? где? когда? как? Знаний по бизнесу не было, лишь интуиция, упорство и желание работать. Я пропадала в аптеке днями и ночами, я очень

хотела, чтобы все получилось. И потом, была ответственность за людей, которые поверили в меня и пошли за мной. Я отвечала за весь технологический процесс, и здесь мне, безусловно, помогли мои знания и накопленный к этому времени опыт работы, желание добиться успеха и... интуиция.

– Аптечная сеть Melissa сегодня и планы на будущее?

– Совсем недавно ТОО Melissa отметило свой двадцатилетний юбилей. Вот так незаметно остались позади двадцать лет упорного труда, кропотливой работы, больших и маленьких побед. Конечно, это было интересное время. Я оцениваю его как годы роста и развития, покорения новых вершин, укрепления позиций. В настоящее время наша сеть аптек насчитывает 11 мест розничной торговли в городе Алматы, деятельность которых направлена на максимально качественное обслуживание клиентов. Штат фармацевтического предприятия составляет более 90 высокопрофессиональных специалистов. Это дает возможность покупателям не только приобретать необходимые препараты, но и получать своевременную и квалифицированную консультацию. В первые пять лет нашего существования были открыты головной офис и основные точки. Поначалу мы арендовали помещения, искали лучшие по проходимости места. А затем появилась возможность приобретать собственные площади. К двухтысячному году это было уже 10 точек: пять собственных и пять арендных. Потихоньку налаживали связи с поставщиками, покупали витрины, мебель, принимали на работу новых сотрудников. Можно сказать, что «скелет» компании, основная база была сформирована именно в этот период. Следующие пять лет стали этапом качественного развития. В этот период происходило усовершенствование работы, оснащение аптек. Если поначалу мы пользовались простой мебелью и подержанной бытовой техникой, то теперь мы стали приобретать качественную мебель на заказ и закупать новое оборудование; появилась возможность расширить уже существующие аптеки, сделать реконструкцию и перепланировку. Стали обучать сотрудников, открывать новые рабочие места, повышать зарплату. Главными приоритетами стали улучшение сервиса, отлаженная работа с клиентами. Сегодня площадь некоторых аптек ТОО Melissa достигает более двухсот квадратных метров. Восемь аптек работают в круглосуточном режиме. Ассортимент постоянно расширяется. Все аптеки оснащены программным обеспечением, чтобы идти в ногу со временем. Сейчас в стадии разработки сайт аптечной сети, планируем открыть еще новые точки. Руководство компании старается постоянно улучшать сервис. Сотрудники регулярно повышают квалификацию, раз в год проходят специальное тестирование. Также компания не забывает тех, кто много лет проработал в нашей сети, а сейчас на пенсии. Им оказывается материальная помощь, их всегда поздрав-

ляют в праздники. Они чувствуют теплое отношение к ним со стороны коллектива, ни один наш праздник, ни одно событие не обходится без их участия. Мы их всех помним и любим.

– Замечательно! А в же чем секрет вашего успеха?

– Я считаю, никаких секретов нет. Наша работа не терпит расхлябанности, медлительности, небрежности и равнодушия. Самое главное – заслужить уважение и доверие клиента, а для этого надо, чтобы наши сотрудники были грамотными, внимательными и чуткими. На сегодняшний день мы заработали определенный авторитет, нас знают в городе. Поэтому мы предъявляем к сотрудникам очень высокие требования. С уверенностью могу сказать, что у нас работают достойные люди. Во всех отношениях. В профессиональном плане, в работе, по-человечески. Мы принимаем на работу только грамотных, с хорошими деловыми и человеческими качествами сотрудников. Конечно, к нам устраиваются молодые специалисты без опыта работы, но у них должно быть желание работать и стремление стать лучшими специалистами. Сотрудники, коллеги, единомышленники – так я могу назвать всех, кто каждый день трудится со мной плечом к плечу. Они очень ответственно относятся к работе, и я им полностью доверяю. Для меня важно, чтобы коллеги шли на работу с удовольствием. Мы не просто коллектив, мы – сплоченная команда! У нас уже есть трудовые семейные династии в коллективе, вслед за родителями к нам приходят дети. По стопам матерей для продолжения фармдеятельности пошли дочери Л.Коледаевой, К.Джанкадыровой, М.Базыловой, Н.Базаркуловой, Ю.Дымовой, С.Курбановой. Мне кажется, это больше всяких слов говорит о компании.

– Бахыт Кадырбаевна, расскажите о своей семье, детях. Есть ли у вас хобби?

– У меня замечательный муж, Малик Калиевич. Он моя опора и защита, мы вместе идем по жизни вот уже много лет. У нас трое замечательных сыновей. Старший – Руслан, ему 36 лет. Живет в Астане, дипломат, у него прекрасная семья: замечательная супруга Ирина и двое детей – наших чудных внуков – Даниель и Баязит. Средний сын – Омар, ему 32 года, он финансист, сейчас работает у нас в компании, руководит финансово-хозяйственной деятельностью, продолжает наше семейное дело. Благодаря работе в компании определилась и его судьба, здесь он встретил свою будущую супругу – Зауреш. Она по образованию провизор, теперь они вместе с нами занимаются дальнейшим развитием нашего дела. Сейчас у них две очаровательные дочки – Аянат и Айлин. И наш младший сын – Нурлан. Ему 17 лет, сейчас учится в Лондоне, очень надеемся, что у него сложится успешная карьера и его ждет блестящее будущее.

ГЕРОЙ НОМЕРА

Мое хобби – это аптека. Это любовь на всю жизнь. Ни разу не пожалела о своем выборе профессии. Люблю свою «Мелиссу», своих коллег, сотрудников. И они мне платят тем же. С годами эта любовь не угасает, а еще больше крепнет. Кажется, что я еще столько не успела сделать, и хочется много чего претворить в жизнь. В голове полно новых замыслов, идей. Хочется помочь детям и внукам крепко встать на ноги, обрести хорошие, а главное – любимые профессии, чтобы это стало их смыслом жизни, как когда-то моим смыслом и призванием стала аптека – моя дорогая «Мелисса».

– Удастся ли вам полностью «отключаться» от работы и расслабляться в отпуске?

– Полностью расслабиться в отпуске и забыть обо всем у меня получилось лишь дважды, и оба раза это был отдых с моими подругами: Ляззат Хабиевной, Розой Кикбаевной, Гафурой Мухатбековной и Маржан. В первый раз мы взяли с собой взрослых детей (наши дети много лет уже знают друг друга и тоже дружат), они были заняты собой, а мы смогли насладиться отдыхом и наговориться вдоволь. Во второй раз я поехала с Ляззат и Розой уже без детей, у нас было путешествие по трем странам: Германии, Чехии и Франции. Я получила колоссальное удовольствие от общения с подругами в таких красивейших местах Европы. Вот эти два своих отпуска, я, наверное, на всю жизнь запомнила.

А в остальном, если я не уезжаю, то всегда на связи, всегда контролирую – как руководитель, что происходит на работе, как жена – в семье.

– Не мешает ли вам руководящая должность в семейных делах?

– Нет, знаете, совсем не мешает, я умею разграничивать обязанности – это работа, а это семья – и не путать одно с другим. Но вообще, между нами говоря, у нас в семье главный – мой муж Малик Калиевич, и так было всегда: он глава семейства, он отвечает за все, его роль неоспорима, незаменима. И я детей всегда воспитывала так, чтобы они чувствовали, что папа – самый главный, он принимает окончательное решение. А дома я ограничиваюсь ролью жены, мамы, бабушки.

– Какой, по-вашему, должна быть современная женщина, чтобы быть счастливой?

– Современной женщине подчас приходится нелегко: она должна успеть получить образование, завести семью, родить детей, построить карьеру. Ведь общество сейчас предъявляет к нам, женщинам, очень высокие требования. А как успеть все это совместить? Поэтому в первую очередь, как мне кажется, должен быть характер, стремление, нужно постоянно учиться, учиться и учиться. Чему учиться? Всему новому: на работе получать новые навыки, новые знания о своей профессии, о том, как



Сотрудники, коллеги, единомышленники – так я могу назвать всех, кто каждый день трудится со мной плечом к плечу



стать хорошим специалистом, как быть хорошим руководителем; в семье – стараться быть лучшей хозяйкой, женой, мамой, бабушкой. Сейчас очень много полезной информации есть в СМИ, на телевидении, проводится много семинаров, тренингов как для семейной жизни, так и для работы. Надо успевать, не отставать от времени, постоянно совершенствоваться, стремиться быть лучшей во всем. Я сама всегда учусь, стараюсь замечать все хорошее, красивое, яркое. При этом я считаю, что женщина должна не забывать о том, что она прежде всего женщина, и не ставить себя на последнее место в списке необходимых дел. Женщина должна быть всегда на первом месте. В первую очередь необходимо следить за собой, быть ухоженной, всегда выглядеть хорошо, не поправляться. Ведь на меня, например, на работе равняются, как на руководителя, а дома – как на маму и бабушку. А пример должен быть достойным.

– Март – особенный месяц для женщин. Как вы относитесь к празднику 8 Марта?

– Вообще, я люблю три праздника. Это Новый год, дни рождения членов моей семьи и дни свадеб моих сыновей. 8 Марта – это особенный праздник, ведь на женщинах держится практически все: семья, работа, быт, мужа, дети, внуки. Абсолютно все. Поэтому я считаю, что у женщин, конечно, должен быть свой праздник. И, поскольку коллектив наш в основном состоит из женщин, я всегда искренне

Дома я ограничиваюсь ролью жены, мамы, бабушки

и с удовольствием поздравляю своих коллег. Я их всех люблю, желаю им всего самого хорошего. А молодым своим сотрудницам я всегда говорю, что женщина – сама себе режиссер. И привожу такой пример: вот утром ты встала, улыбнулась сама себе, и на весь день у тебя хорошее настроение. А если хмуриться с самого утра, жаловаться: это не то, то не так – и день так пройдет. Не надо искать причины вовне, не обстоятельства плохи, а ты плохой режиссер и плохую пьесу себе срежиссировала. Надо уметь любить себя, с утра выпить кофе из красивой чашечки, накраситься, чтобы не только окружающим, но и прежде всего самой себе нравиться, одеться красиво – и все будет хорошо. Надо уметь видеть вокруг себя красоту, а самое главное – создавать эту красоту.

– Ваши поздравления и пожелания нашим читателям.

– 8 Марта – замечательный праздник, праздник красоты, праздник влюбленных, праздник весны, когда вокруг все распускается и цветет. Я желаю всем здоровья, красоты, улыбок, добра, тепла и мира!

Беседовала Дана БЕРДЫГУЛОВА

ФОТОГРАФИУ

Гильфариди ИШАНОВА,
заведующая аптекой №7,
аптечная сеть Melissa

Мара ДЖАНКАДЫРОВА,
заведующая аптекой №4,
аптечная сеть Melissa

От всей души хотим поздравить всех женщин с самым весенним праздником – 8 Марта!
Желаем всем вам здоровья, красоты, внимания, тепла, хорошего настроения, улыбок и счастья!

Хочу поздравить всех женщин с 8 Марта!
Пусть у всех будет хорошее настроение,
букеты тюльпанов, улыбки и поздравления,
тепло и внимание со стороны любимых
и родных не только в этот прекрасный
весенний праздник, но и всегда. Пусть
в ваших семьях царит красота,
гармония и счастье!

Назигуль МАЙГОЖИНА,
заведующая аптекой №1,
аптечная сеть Melissa

Редакция журнала ЭМИТИ Pharm выражает благодарность
за проведение фотосъемки ресторану «САРАЙ»

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

САРАЙ



Ажурная женская логика

Ученые выяснили, чего хочет женщина. Но она уже передумала.

Это, конечно же, шутка. А если серьезно, то мужчины с древних времен скептически относились к наличию логики у «слабого пола», при этом лишая женщин возможности проявлять свои интеллектуальные способности. Иначе говоря, дамы довольно долго были вынуждены «не сметь свое суждение иметь». И лишь в XX веке в обществе начали «признавать» наличие женского ума. В ходе проведения научных исследований выяснилось, что женский мозг формируется гораздо быстрее, нежели мужской, и в возрасте 5–10 лет девочки становятся умнее мальчиков. Зато позже мальчики догоняют и зачастую перегоняют девочек по уровню интеллекта.

Мужчины во всем превосходят женщин – и в мудрости, и в глупости.

Константин Мелихан

В «базовой комплектации интеллекта» у обоих полов обнаружены удивительные нюансы. Плохо это или хорошо – судить не берусь, но, оказывается, между женщинами планеты ум распределен равномерно, без резких отклонений от «золотой середины», тогда как среди мужчин встречаются и гении, и, мягко говоря, «недоумки». При этом способность мыслить дается независимо от половой принадлежности. Понятно также, что для любого вида деятельности (будь то ловля зверя или поддержание огня в пещере), умение рассуждать логически горячо приветствуется.

На протяжении тысячелетий население планеты адаптируется к меняющимся условиям жизни с использованием умственного потенциала противоположного пола. И, коль скоро природа возложила на женщину важную миссию – заботу о сохранении генофонда и обеспечение тыла, – пока муж был занят добычей мамонта, ей приходилось полагаться не только на свои чувства, но и рационально мыслить. А если бы хранительница очага на заре становления человеческого общества лишь «тупила и глупила» (выражаясь современным сленгом), вовек бы не родиться нам, далеким потомкам пещерных людей. По сути, женский и мужской взгляды на жизнь вовсе не взаимоисключающие вещи: именно тандем интеллектов представителей обоих полов наилучшим образом способствует выживанию вида. Таков закон природы.

В нынешних реалиях, благодаря развитию технологий, люди справляются практически с любыми задачами «в одиночку», причем это могут быть и мужчины, и женщины. Сегодня многие дамы отошли от сугубо домашних дел и занимают серьезные посты в политике и экономике, не говоря уже о деятельности в сфере медицины и образования. В аптечном бизнесе ныне преобладают женщины, и справляются они с этой работой не хуже мужчин. Это стало теперь настолько привычным явлением, что я была даже несколько удивлена, когда на обложке нашего издания в качестве героя номера появился мужчина!

Вряд ли кто сегодня станет отрицать, что бизнес-леди нашего времени обладает **деловой логикой** (иначе бы она попросту обанкротилась). Разве сей факт не служит доказательством того, что умение логически определять перспективы дела, четко осознавать причинно-следственные связи, – это личностные таланты человека? А если обратиться к вездесущей статистике, то можно легко убедиться, что количество обычных людей обоих полов в мире примерно такое же, как и индивидов, обладающих яркими лидерскими качествами.

Единственное гендерное различие в умственной деятельности заключается в том, что при решении логических задач у женщин «трудятся» лобные доли, отвечающие за чувства и эмоции, а у мужчин в такой ситуации включаются центры обработки информации. Так что и те и другие используют в интеллектуальной работе присущие им «анатомически встроенные приложения». Отсюда следует вывод: логическое мышление является врожденной функцией головного мозга. И точка.

Не достигая особых высот, женская логика навсегда останется недоступной мужчинам.

Анатолий Юркин

Да простят меня дорогие мужчины, но порой им бывает сподручнее объявить женщину примитивной глупышкой, нежели попытаться осмыслить ее умозаключения. Об этом еще в далекие времена метко выразился поэт Омар Хайям:

Да, в женщине, как в книге, мудрость есть.

Понять способен смысл её великий

Лишь грамотный.

И не сердись на книгу,

Коль, неуч, не сумел ее прочесть.

Женская логика для мужчин зачастую действительно непостижима, ведь в своих рассуждениях она опирается не только на факты; в большинстве случаев подсознание само дает ей подсказки, а мужчине для поиска решений требуется осмысление и выстраивание логической цепочки. Женщина, благодаря «маневренности мозга», довольно быстро раскручивает в своей голове ситуацию и, пока мужчина настраивается на поиск решения, она уже выдает готовый ответ.

Примечательно, что, используя разные методы, Он и Она приходят к одним и тем же результатам. При этом какими бы абсурдными ни казались женские логические построения, порой они оказываются гораздо ближе к истине, чем рассуждения мужчины. Иначе говоря, женская логика основывается на тонком чутье, которое помогает ей «видеть» составляющие части целого без «глубокого погружения в тему».

Женское непосредственное чутье может быть иногда ценнее всяких логических доводов.

Артур Конан Дойл

Известно, что богатое воображение чаще движет прогрессом, нежели чистый рациональный ум. Такое научное понятие, как инсайт (insight – пронизательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка, прозрение) описывает сложное интеллектуальное явление, суть которого состоит в неожиданном, отчасти интуитивном прорыве к пониманию поставленной проблемы и «внезапном» нахождении ее решения. Также этот термин используется в значении «внелогическое прозрение». Альберт Эйнштейн как-то резонно заметил: «Если не согрешить против логики, то можно вообще ни к чему не прийти».

Разумеется, в некоторых сферах жизни без традиционной логики не обойтись, поэтому женщины нашего времени наловчились «лавирировать» между женской логикой (в отношениях с мужчинами и с подругами женского типа сознания) и обычной логикой (в бизнесе, в отношениях с друзьями).

Некоторые «знатоки женского несовершенства» утверждают, что женская логика больна отсутствием стержня самой логики. Да будет им известно: «соль» непостоянства именно в том, что в ее воззрениях нет «абсолютного абсолюта» и взгляды на вещи у нее могут время от времени меняться. А если вдруг некая особа отличается «железобетонным абсолютом», то ее просто называют «дамой с убеждениями» и не более того.

Дело в том, что не каждый человек готов признать равенство интеллектов. Это удел людей, достигших высоких ступеней духовного развития, поскольку лишь с этой позиции можно увидеть реальный портрет индивида.

Женщина – это такой предмет, что, сколько ни изучай ее, все будет совершенно новое. Так что наблюдайте, изучайте и не переставайте удивляться!

Лев Толстой

Изучая особенности строения головного мозга различных людей, ученые из Университета Калифорнии обнаружили, что у мужчин и женщин, даже обладающих одинаковыми интеллектуальными способностями, в некоторых зонах головного мозга соотношение серого и белого вещества значительно отличается. Выражаясь образно, в интеллектуальных центрах головного мозга мужчин, то есть в «процессорах», ответственных за логический анализ и обработку абстрактной информации, содержится почти в шесть раз больше серого вещества, чем у женщин. Зато у последних белого вещества в девять раз больше, чем у мужчин. Серое вещество – это тела нервных клеток («структурные элементы» мозга), обеспечивающие **обработку информации**, а белое вещество – это отростки нейронов, **передающие информацию**. Картина ясна.

Женский мозг по размеру уступает мужскому, зато он сложнее организован: в нем больше извилин, отсюда и особое мышление – не прямолинейное, как у мужчин, а «извилистое». Все объясняется эволюцией. Мужчина – это охотник с одной четкой задачей: убить дичь. Его мысли полностью сосредоточены на этом. А женщина контролирует несколько дел одновременно, легко переключая свою активность между ними и опекой всех домочадцев и питомцев семьи. Она может параллельно готовить обед, заниматься уборкой либо рукоделием, наблюдать за играми детей и одновременно реагировать на их шалости. Для представительницы «слабого пола» это привычный ритм жизни, а вот для мужчины такой многовекторный режим сравним с тайфуном.

Мужская и женская логики, в принципе, не противоречат друг другу. У этих логик разный менталитет.

Владимир Борисов

Ученые полагают, что различия мужского и женского мышления связаны не столько с физиологическими особенностями, сколько с традиционными ролями мужчин и женщин в обществе. В течение долгих веков ценились «глупенькие, но хорошенькие» дамы. Возможно, это было связано с тем, что роль женщин в основном сводилась к рождению детей и ведению домашнего хозяйства, то есть интеллектуальный рост попросту «не планировался». К тому же на фоне не слишком умной женщины даже самый недалекий мужчина чувствует себя интеллектуалом. Как выразилась американская писательница Мэри Маккарти, «женщина умнее мужчины, но свой ум она расходует прежде всего на то, чтобы мужчина этого не заметил».

Многие женщины годами притворялись глупее, чем они есть, чтобы угодить своим возлюбленным. Степень женственности при этом периодически менялась в зависимости от ситуации, поскольку женщины, которые пользуются исключительно мужской логикой (то есть холодные, расчетливые и прямолинейные), мягко говоря, «некомфортны» для мужчин. Но играть по мужским правилам приходится почти всем женщинам, при этом некоторые из них способны логически мыслить даже лучше большинства мужчин. Но здесь имеются «подводные течения»: если у женщины чисто мужская логика (мужской склад ума), то вряд ли она будет интересна настоящему мужчине.

Вот вам и объяснение, почему же все-таки, будучи от природы неглупой, женщина сознательно тешит самолюбие мужчин, то и дело «включая дурочку». Ведь мужчина ей нужен для того, чтобы позволить себе быть слабой, а сильная дама и без него прекрасно обойдется.

Ох, чуёт мое сердце: мужчинам сложно будет разобраться в этих умозаключениях! Впрочем, на этот случай готов ответ: при дигитальном восприятии мира (логичном и четком) теряется само очарование женственности. Такой расклад может привести к тому, что она станет в мужском обществе «своим парнем», но отнюдь не объектом восхищения и обожания. Во избежание такого казуса дама логично выбирает женский тип мышления. И все на этом.

Лишь немногие люди мыслят логично. В большинстве своем мы необъективны, предубеждены, заражены предвзятыми мнениями, ревностью, подозрительностью, страхом, завистью и гордыней.

Дейл Карнеги

Подготовила Алия ЮСУПОВА



Не бойтесь жизнь переменить

Как просто и удобно жить по устоявшимся общественным правилам и предписаниям! Делай именно то, чего от тебя ждут окружающие, и ни на шаг в сторону, иначе прослывешь белой вороной. А установки давно определены: школа, институт, замужество, рождение и воспитание детей, потом внуки... Но как же это скучно: плыть по течению, как все!..

ПО НАЕЗЖЕННОЙ КОЛЕЕ

Времена изменились, и приоритеты нынче таковы: домовитую, покорную жену-хозяйку сегодня вытеснила самодостаточная, энергичная леди, которая играючи совмещает и бизнес, и ведение домашнего хозяйства, и воспитание детей. И мужу бесценному нужно внимание уделить. И, разумеется, за собой следить: быть стильной, подтянутой, ухоженной.

Конечно, современная бытовая техника приносит немалое облегчение в домашних делах: те же стиральные машины-автоматы или посудомоечные машины. Достаточно вспомнить, какво приходилось управляться со стиркой нашим мамам и бабушкам.

Но, несмотря на все чудеса научно-технического прогресса, на современных дамах по-прежнему лежит двойная, а то и тройная нагрузка. Ведь нередко помимо традиционных женских обязанностей на нее возлагается главная семейная задача – «притащить мамонта в пещеру». И понятие «слабый пол» сегодня звучит, по крайней мере, саркастично.

Да, рамки, границы, установки со времен Домостроя изрядно изменились, но все-таки куда не

делись, как никуда не делся и незыблемый постулат «Женщина должна...» – и далее список преогромный, чего и кому теоретически она «должна». Вот от этого слова «должна» так хочется порой убежать далеко-далеко! И перевернуть к чертовой матери все стереотипы, разрушить границы и вдохнуть полной грудью воздуха свободы. Как сделала однажды Нора, героиня пьесы Г. Ибсена «Кукольный дом». Потому что не хочешь идти в толпе. Ведь когда бежишь в общей упряжке, видишь только зад впереди бегущей лошади. А пейзажа вокруг не замечаешь.

*Не уходи с наезженной дороги,
Старайся быть таким же, как и все.
Мне от души то ласково, то строго
Указывали гладкое шоссе.
И вправду, так легко по шире этой
Стрелиться к цели, к яемому огню.
Но если я послушаюсь советов,
Что в уставом сердце сохраню?*

ПОВЕРЬ В МЕЧТУ!

В родном поселке, где все друг друга знают с детства, Машу Б. считают сумасшедшей. И, разговаривая о ней, крутят пальцем у виска. Слышанное ли дело: 37-летняя медсестра поселковой больницы, имея в наличии мужа, двух детей-подростков, большой частный дом, огород, двух коров и трех поросят, вдруг взяла и поступила в медицинский институт! Работала бы себе потихоньку со шприцом в руках (муж на шахте неплохо зарабатывал), а вот, поди ж ты, учиться вздумала!

Отец Маши был врачом, он умер, когда девочке было девять лет. Росла с мамой. Жили небогато. Машенька всегда мечтала пойти по стопам любимого папы – помогать людям, избавлять их от недугов.

Села на студенческую скамью рядом со вчерашними школьницами. Терпела насмешки и косые взгляды однокурсниц, зимой и летом ходила в одной юбочке, подрабатывала по ночам уборщицей, санитаркой. Снимала угол у одинокой старушки. И два-три раза в неделю моталась из областного города домой, чтобы как-то обиходить домочадцев. Спасибо верному и заботливому супругу Мише: поддержал, взял львиную долю домашних забот на себя.

И ведь выучилась! А когда до получения диплома оставалось всего-то полгода, Мария вновь неслыханно удивила всех друзей и знакомых. Родила третьего ребенка, в 43 года!

После окончания института вновь шокировала окружающих. Подхватила новорожденную малышку на руки и умчалась в далекий Санкт-Петербург. С молодости до дрожи любила этот славный город. Бывала в нем еще до замужества. И мечтала когда-нибудь поселиться здесь навсегда.

Как и где жилось новоиспеченному доктору с младенцем на руках, история умалчивает. И все-таки добилась своего! Работает невропатологом в крупном медицинском центре. Как приезжий специалист, даже сумела организовать для своей семьи социальное жилье. Постепенно перевезла в город своей мечты и мужа, и старших, уже выросших сына и дочку.

«Отчаянная головушка!» – качают головой все, кто в курсе Машиной истории. И не то что бы завидуют – удивляются: это сколько же силы и энергии надо иметь, чтобы в таком далеко не юном возрасте взять и круто изменить свою судьбу! А она просто упорно шла к своей Мечте – Любимая Профессия и Любимый Город.

НА ВОЛЮ ИЗ ЗОЛОТОЙ КЛЕТКИ

Легко ли это – противостоять жизненным обстоятельствам и оберегать свою душевную свободу?

Супругу богатого бизнесмена Наталью Ф. не поняли ни друзья, ни близкие родственники. Счастливая жена, прекрасная мать, владелица собственного

издательства, которое, кстати, подарил на день рождения супруг. В один день, оставив мужу совместно нажитое добро, ушла с детьми буквально в никуда.

Мы не знаем, что творится за порогом чужой квартиры. А муж Наталью поколачивал. За каждую копейку, даже ею самой заработанную, подробного отчета требовал.

«Ты что творишь? – увещевали женщину родные, когда узнали о ее поступке. – Жила ведь как у Христа за пазухой. С жиру бесишься!»

«О своем поступке не пожалела ни разу. Так было тоскливо жить, как живется, плыть, как плывется, зная, что завтрашний день как брат-близнец будет похож на день предыдущий. И без любви. Да, было нелегко скитаться по чужим углам почти без денег. Порой мы с детьми ухитрялись жить несколько дней на двести тенге».

Выручило хобби – хенд мейд, ручная работа, рукоделие – как ни назови. Оно и в замужней жизни для Наташи было отдушиной, а теперь стало серьезным финансовым подспорьем. Собирала по подругам и знакомым ненужные тряпичные лоскуты, шила корпешки, покрывала, сумочки...

Научилась лихо владеть сугубо мужскими инструментами – и молотком, и дрелью. В любую старую, бросовую вещицу, словно фея, вдыхала новую жизнь. «На помойке то старый табурет найдем, то сломанную настольную лампу. А потом долго соображаем, фантазируем: что из этого можно сотворить? И получалось очень даже красиво и стильно».

А потом на городской выставке рукоделия Наташа встретила свою любовь. Один фотограф пришел снимать работы мастериц. Так и познакомились.

Сегодня у Натальи свой магазин «Уютное гнездышко», где она продает не только свои изделия, но и работы других рукодельниц. С новым супругом много путешествуют по стране, собирают поделочные камни, фотографируют нашу богатую природу. «Если бы я побоялась изменить свою жизнь, послушалась посторонних советов, вряд ли была сегодня счастлива», – признается Наташа.

Милые женщины! Далеко не у каждой из нас хватит отваги и решимости вот так, одним махом взять и круто перевернуть свою жизнь. Но, может быть, стоит хотя бы на несколько минут остановиться в повседневной круговерти, осмотреться. Потом заглянуть в себя: а что я могу сделать, чтобы стать счастливее? Может быть, внести в серые будни что-то новое, яркое, увлекательное: будь то волонтерство, рафтинг или походы в горы? Или собраться с духом и совершить что-нибудь эдакое, чего никогда не делала, но о чем лишь робко мечтала. И жизнь обязательно заиграет новыми, радостными красками – вот увидите. Было бы желание и стремление стать счастливой.

Елена КАРЧЕВСКАЯ

Мужчина и женщина: *ошибки понимания*

Взаимоотношения мужчины и женщины всегда были и остаются одной из значимых тем в психологической практике. Эта сфера полна иллюзий и ожиданий, а значит – конфликтов и обид.

При этом и у женщин, и у мужчин есть свои ожидания относительно друг друга и свои реакции на обиды партнера. Ожидания обеих сторон очень редко проговариваются ими. Мало кто делится своими ожиданиями от другого: «Знаешь, я жду от тебя верности» или «Я ожидаю и хочу, чтобы ты всегда обеспечивал семью», «Знаешь, я очень люблю цветы и мне важно, чтобы ты дарил мне цветы». И совсем мало кто интересуется тем, чего хочет другой: «А чего бы ты хотела и чего ты ждешь от меня?» или «Какой мне подвиг совершить, чтобы ты вышла за меня замуж и была моей?». Молчание и иллюзии слишком искажают реальность, вследствие чего рождаются глубокие обиды и непонимание.

Женские ожидания	Реальность	Непрямое выражение обиды
«Он подарит мне цветы».	Он может не подарить цветы.	Молчит.
«Он будет обеспечивать семью».	Он не всегда обеспечивает семью.	Терпит и сама содержит семью.
«Он догадается, что я хочу замуж и сделает мне предложение».	Он не делает предложение и не догадывается об этом, потому что все, что нужно, получает в гражданском браке.	Месть (измены) либо – через много лет – уход.
Он заметит мое новое платье и сделает мне комплимент.	Он не только не замечает платья, но и высказывает свои претензии относительно ужина.	Вместо прямого выражения обиды – выражение полного «обесточивания», превращение в жертву.
«Он будет каждый день ухаживать за мной, как до свадьбы».	После свадьбы наступают будни и он перестает за ней ухаживать именно так, как она ожидает.	Слезы без объяснения причин, упреки.
«Он извинится».	Он не извиняется. Мало того, он не в курсе, что она считает его виноватым.	Слезы «без причины», язвительные слова мести.
«Он догадается, что я жду от него нежности в сексе».	Он не догадывается и делает в сексе все так же, как и делал.	Избегание секса, мнимые «головные боли», поиск партнера «на стороне».
Мужские ожидания	Реальность	Непрямое выражение обиды
«Она ласковая и нежная – понравится моей маме».	Она понравилась его маме, но через некоторое время не нравится ему (потому как он в первую очередь выбирал сноху маме, а не жену себе).	Отстраненность, охлаждение, дистанция, злость, обвинение жены (в чем-либо).
«Она очень молодая, послушная, восхищенная мной, и так будет всегда».	Она недолго остается молодой, послушная тоже недолго. Она привыкает, что он ее «ведет» по жизни, и так и не научается брать ответственность на себя.	Он ее пытается «учить» уму-разуму, разочаровывается и обвиняет ее в том, что она его «не понимает», что она не мудрая.

«Она будет всегда меня понимать, заботиться обо мне и поддерживать меня».	Она заботится и поддерживает, но не заигрывает и не флиртует. Таким образом, превращается в «мамочку» для мужа. А он превращается в мальчика.	Претензии к сексуальной сфере, что мало, некачественно и что она перестала его возбуждать.
«Она любит меня, значит, должна любить и всю мою родню».	Она любит его, но не любит всю его родню.	Он злится, заставляет ее ездить к его родне, тиранит, иногда бьет. Обида выражается в злости и ярости.
«Она идеально подходит мне».	Она, конечно, подходит ему, но он не осознает, что для этого она делает определенные усилия над собой. И если не платить тем же, это исчезнет.	Он ищет другую и уходит к ней (другой идеальной). Либо обвиняет жену, придирается к ней, злится, тиранит.
«Она всегда должна быть моей визитной карточкой – ухоженная, красивая, уважающая меня и никогда не критикующая, особенно при других, в обществе».	Она не всегда может быть ухоженной и принимающей его. Кроме того, нотки критики и слова критики могут звучать в его адрес.	Вместо проговаривания ожиданий и чувств он начинает в ярости орать или бить либо замыкается и молчит.
«Она – моя муза. Она – мое вдохновение. Только с ней я могу творить».	Она может быть музой и вдохновляющей. Но не всегда.	Он впадает в депрессию либо в зависимость.

Каждый человек имеет свои ожидания от партнера. Но не всегда их осознает. Для этого нужно время, место, глубина погружения в себя и другой человек. Обычно это психолог.

ТЕСТ «РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ ПОЛЕ?»

Все мы от рождения являемся обладателем того или иного пола, женского или мужского. Давно замечено, что мужчины и женщины зачастую очень сильно различаются в своем поведении. опыты психологов показали, что в присутствии других людей эти различия проявляются вдвойне. Объясняется это тем, что мы привыкли играть роли, роли мужчин и роли женщин. Как говаривал Шекспир, «весь мир театр, и люди в нем актеры».

А знаете ли вы свою роль? Попробуйте проверить свои знания с помощью этого теста.

Вопросы

1. Мужчина и женщина открывают коробку с шоколадными конфетами, полученную в подарок. Один из них берет конфету и сразу начинает есть, а другой только осторожно откусывает кусочек, пробуя начинку. Кто надкусывает конфету: мужчина или женщина?

2. На вечеринке один из гостей утверждает, что сегодня люди потеряли интерес к полетам на Луну. Хозяин соглашается и приводит в подтверждение данные социологических исследований. Однако другой из присутствующих не соглашается, аргументируя это так: «Не верю в эти исследования, лично я хочу полететь на Луну». Представитель какого пола рассуждает так?

3. Вечером супружеская пара читает книги, в соседней комнате спит их больной ребенок. Один из них поднимает голову от книги и говорит: «Ты беспокоишься? Не надо, врач сказал, что ничего страшного.» Кто из них заметил тревогу и обеспокоенность другого?

4. Супруги обедают в ресторане. Один из них заказывает незнакомое, но разрекламированное блюдо, а другой выбирает то, которое заказывает обычно. Кто из них любопытный чревоугодник?

5. Семья посещает магазин бытовых приборов и инструментов. В одном конце представлены самые современные изделия, а в другом – знакомые, широко и давно используемые. Кто из двоих проявит интерес прежде всего к новым изделиям?

6. Супружеская пара принимает решение обновить свой гардероб и наносит визит в магазин одежды. Один из них сразу же направляется к продавщице и объясняет точно, какой модели и цвета одежда ему необходима. Другой обходит весь магазин и на вопрос продавщицы отвечает, мол, еще не решил, что купить. Кто из них колеблется в выборе?

ОТНОШЕНИЯ

7. Мужчина и женщина едут на машине. Горючее на исходе, даже начинает гореть сигнальная лампочка. Один из них предлагает остановиться и заправиться на ближайшей бензоколонке, но другой настаивает на том, чтобы продолжить путь и доехать до следующей колонки, потому что там меньше очереди и горючее дешевле. Кто из двоих более расположен к риску?

8. Семья отправилась на прогулку по незнакомому городу и заблудилась, не может найти обратную дорогу в гостиницу. Один предлагает узнать у кого-то из прохожих о правильной дороге. Другой предлагает искать путь самим и продолжать движение. Кто не желает обращаться за помощью?

9. Машина останавливается у бензоколонки, и заправщик предлагает: «Хотите проверить масло?» Один из супругов отвечает: «Нет, спасибо, мы спешим». Другой склонен принять дополнительную услугу. Кто из двоих не хочет проверять масло?

10. Перед красным сигналом светофора на трех полосах остановились три машины, и еще не загорелся зеленый свет, как один из трех водителей резко трогается с места. Каков его пол?

11. Семья смотрит в кинотеатре мелодраму. Кто из ее членов сильнее переживает сентиментальные сцены?

Ответы

1. Женщина. Обычно мужчины не так придирчивы. Для женщины такое поведение традиционно.
2. Женщина. Она убеждена, что ее мнение должны разделять все, потому что оно единственно верное. Мужчины более реалистичны и прагматичны.
3. Мужчина. В результате психологических исследований установлено, что мужчины лучше чувствуют психологическое состояние женщины.
4. Женщина. Опять же по результатам исследований психологов известно, что представительницы прекрасного пола более любопытны, стремятся попробовать что-то новое и незнакомое.
5. Мужчина. Ученые из Института по изучению проблем мотивации во Флориде утверждают, что мужчины более любопытны, когда речь идет о технических новинках.
6. Женщина. Установлено, что мужчины ходят в магазин с точно определенной целью, зная, что хотят купить, а женщины решают это на месте.
7. Мужчина. По мнению заправщиков на бензоколонках, мужчины склонны вести свои машины на пределе, пока не кончится бензин, а женщины от этого сильно нервничают и предпочитают не рисковать.
8. Мужчина. Мужчины почти всегда уверены, что сами найдут правильный путь, и редко предполагают обратное. Женщинам такая самоуверенность не свойственна.
9. Женщина. Психологи полагают, что по природе женщины интересуются больше людьми, а мужчины – механизмами и вещами.
10. Мужчина. Для мужчины машина – символ авторитета, власти и силы. Женщины так не считают и используют другие способы, чтобы проявить свою силу, притом более успешно.
11. Оба. Оказывается, что у мужчин и женщин очень сходны эмоциональные реакции и восприятие, различно только их проявление.

За каждый правильный ответ вы получаете один балл, а за правильный ответ на 11-й вопрос – 2 балла.

Результат

До 3 баллов. Вы, очевидно, и понятия не имеете о том, что волнует представителей другого пола и чего можно ожидать от них. Подобная неосведомленность чревата многими неприятностями. Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопрос, почему так получается: может быть, из-за слабого интереса или из-за неумения понимать окружающих? Если вы найдете ответ, проблема наполовину будет решена.

От 4 до 7 баллов. Ваши ответы показывают, что вы хорошо разбираетесь в мыслях и чувствах окружающих. По выражению лица вы легко определяете истинную реакцию людей на какие-либо действия. Это, несомненно, ценное качество, если вы не будете использовать его во вред другим людям.

Более 8 баллов. Вы отлично понимаете других людей. Вас почти невозможно провести. Это, конечно, не относится к тем мужчинам и женщинам, которые хотят быть обманутыми любимыми. А таких очень много, и их число, думается, скоро не уменьшится.

Жанат СМЕРНОВА, психолог

АЗИТРУС

(азитромицин)



**Новая форма
выпуска - порошок
для приготовления
суспензии в виде
одинодозовых пакетов**

Дозировка
50 мг №3, 100 мг №3, 200 мг №3

Показания к применению

- ангина, синусит, тонзиллит, фарингит, средний отит - скарлатина
- бактериальные и атипичные пневмонии, обострение хронической пневмонии, бронхит
- рожа, пилефлебит, вторично инфицированные асцитозы
- топорный и петогорный уретрит, цервицит
- болезнь Лайма (боррелиоз), для лечения начальной стадии (субфебрильная эритема)
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (в составе комплексной терапии)

Способ применения и дозы

- Внутрь за 1 ч до или через 2 ч после еды 1 раз в сутки.
- Инфекции верхних и нижних дыхательных путей, кожа и мягких тканей (за исключением хронической мигрирующей эритемы):
Курсовая доза составляет 30 мг/кг. Применяется две схемы лечения:
1) 10 мг/кг массы тела один раз в день в течение 3 дней
2) 10 мг/кг массы тела в первый день и по 5 мг/кг массы тела со 2-го по 5-й день
- Хроническая мигрирующая эритема:
Курсовая доза препарата составляет 60 мг/кг (однократно по 20 мг/кг - в 1-ый день и по 10 мг/кг - в последующие, со 2 по 5 день)
- Заболевания желудка и 12-перстной кишки, ассоциированные с Helicobacter rubini:
20 мг/кг массы тела 1 раз в день в сочетании с антисекреторными средствами и другими лекарственными препаратами. В том случае, если доза препарата была пропущена, ее необходимо сразу принять, а затем последующие дозы принимать с интервалом в 24 часа.

Детям:

- При инфекциях верхних и нижних дыхательных путей, ЛОР-органов, кожа и мягких тканей (за исключением мигрирующей эритемы) назначают детям в равной (суточной) дозе по расчету 10 мг/кг массы тела 1 раз в сутки в течение 3 дней (курсовая доза - 30 мг/кг массы тела)
- В зависимости от массы тела ребенка рекомендуются следующие дозы:
5-7 кг - 50 мг/сут, 8-14 кг - 100 мг/сут, 15-24 кг - 200 мг/сут,
25-34 кг - 300 мг/сут, 35-44 кг - 400 мг/сут, не менее 45 кг - 500 мг/сут.
- При болезни Лайма (начальная стадия боррелиоза) - мигрирующей эритеме (erythema migrans) препарат назначают детям 1 раз в сутки в течение 5 дней 20 мг/кг массы тела в первый день и по 10 мг/кг массы тела со 2 по 5 день (курсовая доза - 60 мг/кг).
- В зависимости от массы тела рекомендуются следующие дозы:
5-7 кг - 100 мг/сут в 1-й день приема, 50 мг/сут во 2-5-й дни приема
8-14 кг - 200 мг/сут в 1-й день приема, 100 мг/сут во 2-5-й дни приема
15-24 кг - 400 мг/сут в 1-й день приема, 200 мг/сут во 2-5-й дни приема
25-44 кг - 500 мг/сут в 1-й день приема, 250 мг/сут во 2-5-й дни приема



PK-3C-5 - №22049 от 07 октября 2014 г. PK-3C-5 - №620856 от 07 октября 2014 г.
PK-3C-5 - №200031 от 07 октября 2014 г.



Лекарственные взаимодействия

Антиады (алюминий и магнийсодержащие), этанол и άλλα замедляют и снижают абсорбцию азитромицина. При совместном назначении варфарина и азитромицина (в обычных дозах) имеется риск протромбинового времени не выделяю, однако, учитывая, что при взаимодействии макролидов и варфарина возможно усиление антимонокулярного эффекта, пациентам необходим тщательный контроль протромбинового времени. Повышает концентрацию литосина. Эрготамины и дигидроэрготамины: усиление токсического действия (вазокрепитизм). Триазолам: снижение концентрации и усиление фармакологического действия триазолама. АзитРус замедляет выведение и повышает концентрацию в плазме и токсичность пилососерины, нейтральных антималяриозных, метилпреднизолона, фелодипина, а также лекарственных средств, подавляющих митохондриальную окислительную (карбамазепин, терфенадин, фенотеролин, гексобарбитал, алкалоиды спорыньи, вальпроат натрия, диэтиловерал, бромокриптин, фенитоин, пероральные гипотензивные лекарственные средства, теофиллин и др. квантиновые производные), за счет ингибирования микросомального окисления в гепатоцитах азитромицином. Литомиками ослабляют, а тетрациклинами и хлорамфеником усиливают эффективность азитромицина.

Побочные действия

- Часто
- диарея, тошнота, боль в животе
- Нередко
- рвота, метеоризм, мелена, повышенная активность «сериозных» трансаминаз,
у детей - запоры, снижение аппетита, гастрит
- редко
- сердечные боли, боль в грудной клетке
- головная боль, головокружение, сонливость, тревожность
- Редко
- козвастическая желтуха, гепатит

- кандидозный стоматит полости рта, изменение вкуса
- у детей - головная боль (при терапии среднего отита), гиперемия, тревожность, перор, нарушение сна
- вагинальный кандидоз, вагинит, острая почечная недостаточность
- аллергические реакции: ангида - крапивница, зуд кожи, редка - сыпь, ангионевротический отек; крайне редка - мультиформная эритема, синдром Стивенса-Джонсона и токсический эпидермальный некролиз; у детей - конъюнктивит, зуд, крапивница
- прочие: астения, фотосенсибилизация

Противопоказания

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

Особые указания

С осторожностью: эритема (возможны желудочноые эритемы и усиление лигериала QT), детям с выраженными нарушениями функции печени или почек, беременность. Не принимать с пищей. В случае пропуса приема дозы, пропустившую дозу следует принять как можно раньше, а последующие - с интервалом в 24 ч. Нежелательно сочетать прием в 2 ч при одновременном применении антацидов. После отмены лечения реакция гиперчувствительности у некоторых пациентов может сохраняться, что требует специфической терапии под наблюдением врача. Приемные препараты в период беременности противопоказаны только в том случае, когда предельная польза для матери превышает потенциальный риск для плода. При необходимости назначения препарата в период лактации следует прекратить грудное вскармливание (выделяется с грудным молоком). При применении препарата АзитРус могут возникать головные боли, сонливость, слабость, тревожность, нарушение сна. При применении препарата АзитРус могут возникать головные боли, сонливость, слабость, тревожность, нарушение сна, в связи с этим в период лечения следует воздержаться от управления транспортными средствами или потенциально опасными механизмами.


Условия отпуска из аптек - по рецепту

Перед применением и применением внимательно прочитайте инструкцию по медицинскому применению!

Применять - ОАО "Синтез", в торговой форме в упаковке АзитРус на территории РФ - ООО "БОЛЛО", Россия г. Курган (0522) 46-34-31; 46-25-41

Товар-сертификат

Первый триместр



Поздравляем: появились желанные две полоски на вашем тесте на беременность! Теперь, когда первые эмоции улеглись, время подумать о том, что же делать дальше. Бежать сломя голову к врачу или надеяться на авось? Конечно, беременность – это не болезнь, и у большинства женщин все проходит гладко, не требуя каких-либо вмешательств извне. Но все ли в порядке именно с вами? И это как раз тот вопрос, который необходимо решить врачу во время первого визита.

К доктору рекомендуется пойти в первые недели беременности. Для наблюдения во время беременности женщине необходимо встать на учет в женскую консультацию. В нашей стране на данный момент ведение беременности проводится за счет государства на базе государственных учреждений, т.е. в поликлиниках, амбулаториях. Все консультации, необходимые анализы и обследования для беременной бесплатны, в том числе и лечение в стационарах.

Помимо государственных поликлиник можно наблюдаться и в частных клиниках, пока за свой счет. Но, возможно, в скором времени в рамках государственно-частного партнерства ведение беременности в частной клинике также станет бесплатным, в этих случаях государство будет переводить оплату на счет этой клиники.

Наблюдение у врача во время беременности заключается в динамическом мониторинге состояния женщины. Это означает, что если беременная здорова, она будет периодически посещать консультацию только для того, чтобы определить, как она справляется с этим состоянием, все ли у нее

в порядке. Для этого она будет регулярно проходить осмотры и сдавать анализы, ведь всем известно, что организм женщины претерпевает массу изменений во время беременности. Эти изменения касаются практически всех органов и систем, они начинают работать на 20–50% больше обычного. И, несомненно, это является нагрузкой на организм беременной женщины. Некоторые беременные практически не ощущают «интересного» положения, тогда как другим требуется поддержка.

При нормально протекающей беременности женщина посещает поликлинику семь раз, консультируется с другими специалистами, регулярно сдает анализы и проходит три ультразвуковых исследования.

На первом осмотре вам будет предложено следующее:

- рутинный общий и гинекологический осмотр;
- общий анализ крови, общий анализ мочи;
- анализ на гормоны щитовидной железы;
- обследование на инфекции, в том числе на ВИЧ, сифилис и др.

Также в первый визит может потребоваться проведение ультразвукового исследования. Многие будущие мамы с опасением относятся к УЗИ, и, надо отметить, доля истины в этом имеется. Ультразвук определенной мощности может оказывать термический и биологический эффекты. Существуют специальные международные комитеты, которые контролируют безопасность аппаратуры и определяют мощности и режимы. И все выпускаемое оборудование проходит надлежащий контроль. Помимо сертифицированного аппарата, большое значение имеет также специалист, проводящий исследование. Обученный врач всегда выберет не только правильный режим исследования, но и затратит точно необходимое время для процедуры. Известно, что увеличение времени исследования также может быть небезопасно для чувствительных тканей плода.

Таким образом, взвешивая несомненную диагностическую пользу УЗИ, его безболезненность и комфортность и незначительный риск для плода, все же на современном этапе специалисты и родители делают выбор в пользу ультразвукового исследования. Напротив, некоторые родители предпочитают делать памятные видеозаписи и 3D-фотографии плода. Диагностическая ценность этих исследований невелика, однако время исследования может увеличиваться, особенно в неопытных руках. Также УЗИ плода лучше проводить в специализирующихся на пренатальной диагностике организациях. Если данное исследование проводится в стандартных режимах у квалифицированного специалиста, никакой угрозы для плода оно не представит.

Подводя итог, хочется посоветовать будущим родителям соблюдать меру и не бросаться из крайности в крайность, проходить необходимые ультразвуковые исследования, но не злоупотреблять ими. Ведь у многих женщин иногда возникают сомнения по поводу роста и развития плода и, естественно, велико желание их развеять внеурочным походом на УЗИ.

Во время первого визита ваш доктор полностью ознакомится с вашей историей, расспросит о наследственных заболеваниях, аллергических реакциях, о том, чем вы ранее болели, подробно изучит вашу репродуктивную функцию: сколько было беременностей, чем они закончились. Все это очень важно, чтобы хорошо вести текущую беременность и предупредить возможные осложнения. Во время осмотра врач обратит внимание на артериальное давление и вес. Также оценит ваш гинекологический статус, проверит, нет ли у вас инфекций, передаваемых половым путем, или эрозии шейки матки. В результате первого осмотра доктор даст заключение о сроке беременности, об общем состоянии организма, расскажет о предпочтительном режиме дня, отдыха, питания.

Вам выдадут направления на анализы, консультации специалистов, УЗИ. Также доктор предупредит о тревожных признаках, то есть о тех симптомах, при появлении которых необходимо срочно обратиться к врачу. К таким признакам относятся кровянистые выделения из половых путей, боли внизу живота, головокружение, чрезмерная рвота, изменения сознания и др.

Первый триместр является наиболее важным периодом вашей беременности. Несмотря на то что плод еще очень маленький, длина его в 10 недель около 6 см, его организм уже начинает функционировать, сформированы его сердце, конечности и другие органы. Поэтому очень важно в первые три месяца беременности полноценно питаться, дышать свежим воздухом, отдыхать, исключать вредные влияния извне. В этот период и всю беременность необходимо отказаться от табакокурения, употребления алкоголя и наркотических средств.

Первый триместр для многих женщин является испытанием, потому как происходят очень важные и большие изменения во всем организме. Причина таких изменений кроется в гормональной атаке, увеличивается содержание не только женских половых гормонов, но и плод начинает вырабатывать свои активные вещества, такие как хорионический гонадотропин и др. Поэтому больше половины женщин в первые месяцы беременности испытывают утреннюю тошноту, изменения настроения, плаксивость, сонливость и усталость.

Эти признаки не дают вам забыть о том, что вы беременны. Материнский организм полностью перестраивается на свою важнейшую функцию – вынашивание ребенка. Все силы организма пойдут на создание нового человека.

Основной гормон беременности – это прогестерон, именно он ответственен за то, чтобы матка была достаточно эластичной, чтобы расти и растягиваться соответственно росту плода. Прогестерон расслабляет мышечные волокна не только в матке, но и в других органах и тканях. Проявлением этого является небольшое снижение артериального давления в первые месяцы, усталость и запоры.

Часто под воздействием прогестерона и других стероидных гормонов женщины испытывают перепады настроения и плаксивость, что приводит их в замешательство. Вроде бы она должна испытывать только радость и счастье, но слезы могут предательски выступить из глаз совершенно в неожиданном месте и в неподходящее время. Это вызвано мыслями о предстоящем вынашивании малыша, о том, будет ли он здоров и справится ли она с такой ответственностью, как быть хорошей мамой. Постарайтесь в такие моменты не быть к себе слишком строгой и ни в коем случае не стесняться; поверьте, этот период к следующему триместру пройдет и вы вновь почувствуете уверенность в себе и прилив энергии.

ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

К одному из проявлений расслабления мускулатуры относится запор. Для облегчения состояния следите, чтобы в вашем рационе было много клетчатки из зернового хлеба, овощей и фруктов. Отличным средством от запора могут быть сухофрукты, отварная свекла и капуста в любом виде.

Концентрация в крови хорионического гонадотропина (ХГЧ), вырабатываемого хорионом (детским местом), с каждой неделей растет с геометрической прогрессией. Это вещество необходимо для поддержки беременности и характеризует нормальное ее течение. При неразвивающейся беременности концентрация ХГЧ начинает падать. Тошноту беременных связывают с ростом ХГЧ. Наиболее высокое содержание этого гормона приходится на 12–14 неделю, после чего постепенно снижается. Поэтому и тошнота при беременности продолжается до 14–16-й недели. Так, ваша утренняя тошнота может также быть ранним признаком того, что беременность развивается совершенно нормально, и доказывает, что малыш растет.

Вот некоторые советы, чтобы уменьшить утреннюю тошноту:

- Ешьте небольшими порциями в течение дня, чтобы и не переесть, и не остаться голодной.

- Избегайте жирной и жареной пищи. Она чрезмерно нагружает печень и желчный пузырь, к тому же большинство женщин при токсикозе не выносят запаха такой еды.

- Ешьте больше сложных углеводов (крупы, хлеб, овощи).

- Доказанным средством также является имбирь. Можно пить имбирный чай или съесть имбирное печенье. Также может облегчить состояние употребление лимона и меда.

- Держите любимые продукты возле кровати, тогда утром, еще не вставая с постели, будет удобно положить их в рот до того, как начнет тошнить.

- Обеспечьте потребление достаточного количества витаминов группы В, потому как их дефицит также может быть виновником токсикоза.

Необходимо помнить, что некоторые женщины могут иметь патологическую рвоту беременных. В этих случаях рвота может беспокоить до 10 и более раз в сутки, повышается температура тела, кожа и язык становятся сухими, снижается масса тела. При этом организм беременной теряет жидкость и может наступить обезвоживание, которое наряду с метаболическими нарушениями приводит к интоксикации. В тяжелых случаях наступает печеночная недостаточность, когда продукты обмена начинают разрушать органы. Если вас беспокоит частая рвота (более пяти раз в день), отсутствие аппетита, потеря массы тела, нужно немедленно обратиться к врачу и начать лечение.

В самом начале беременности, в первые недели, могут появиться мажущие кровянистые выделения красно-коричневого цвета в небольшом количестве. Если они не обильные, не имеют тенденции к увеличению и при этом не беспокоят боли внизу живота, можно не переживать. Это так называемые имплантационные выделения, которые возникают при прикреплении плодного яйца к стенке матки. В этот период рекомендуется ограничить подъем тяжести, интенсивные физические нагрузки.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Учитывая то, что в первые месяцы идет формирование всех органов будущего ребенка, следует придерживаться здорового образа жизни. Дробное здоровое питание с ограничением продуктов, содержащих консерванты, исключение сырых молочных, мясных и рыбных продуктов – это именно то, что необходимо для правильного роста и развития ребенка. Обратите внимание и на калорийность продуктов: сейчас не то время, когда нужно экономить калории. Все основные вещества – углеводы, жиры, белки, витамины – должны присутствовать в достаточном количестве: все это пойдет на строительство организма плода.



А вот простые углеводы, например сахар, не только не нужны в большом количестве, но даже могут навредить, вызвать нарушения в обмене веществ. Поэтому постарайтесь ограничить сладости в виде конфет, пирожных и тортов: их «пустые» калории вам совсем не нужны.

Каждая женщина подтвердит, что в период беременности ее пищевые привычки могут сильно отличаться от обычных. Появляется отвращение к когда-то любимым блюдам, и, наоборот, становятся вкусными прежде непривлекательные продукты. До сих пор непонятно, с чем же все это связано. Однако расхожее мнение, что во всем надо удовлетворять свои желания, не совсем верно. Иногда беременные хотят съесть что-то бесполезное и даже вредное, так что старайтесь заменить это желание на более здоровое.

Следите, чтобы в вашем рационе всегда было достаточно белков, которые могут быть в продуктах как животного, так и растительного происхождения (мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты). Белок – это основной строительный материал, из него будет происходить сборка организма малыша. Если вы придерживаетесь вегетарианства, то не забывайте восполнять количество белка из растительных продуктов, употребляйте злаковые, творог, молоко, продукты из сои и других бобовых, орехи (кроме фисташек), листовую зелень, сухофрукты. При таком питании обследуйтесь всегда вовремя, следите за уровнем гемоглобина и белка в крови. И если вам все же захочется мясных продуктов или рыбы, не отказывайте себе в этом: возможно, организм сигнализирует о нехватке некоторых веществ.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Во время беременности врач обязательно пропишет вам прием фолиевой кислоты. Достаточное поступление этого витамина создаст благоприятные предпосылки для правильного развития нервной системы плода.

Также после дополнительных анализов на гормоны щитовидной железы доктор посоветует принимать в необходимой дозировке препараты йода, который участвует в обмене веществ организма плода и развитии всех органов и тканей.

Скорее всего, вам назначат также препараты кальция, столь необходимого для роста плода. Бытующее среди мам мнение о том, что при приеме кальция у ребенка сростутся роднички, не соответствует действительности. Рекомендуемая доза кальция в сутки составляет 1200 мг, а ее очень трудно получить через пищевые продукты.

Общий анализ крови даст информацию о содержании гемоглобина, и, если его уровень не соответствует норме, вам порекомендуют принимать препараты железа. В норме при беременности может быть некоторая анемия, сопровождающаяся незначительным падением уровня гемоглобина. Таблетки, содержащие железо, помогут поддерживать нормальное количество гемоглобина в крови.

Обязательным также является употребление полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 жирные

кислоты). Суточная потребность в них у беременной достигает 300 мг. Они необходимы для формирования мозга ребенка, а значит, ответственны за своевременное развитие речи, моторики, эмоциональных и интеллектуальных способностей малыша. Вместе с тем дефицит именно этих важных веществ сегодня широко распространен.

Очень хорошо, если вы найдете комплекс, который наряду с витаминной «классикой» содержит также омега-3 жирные кислоты. Только обязательно прочтите этикетку и найдите, какие именно кислоты входят в его состав. Будущей маме особенно остро нужны две ключевых кислоты семейства омега-3 - докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК).

В качестве хорошего примера можно назвать «ОМЕГА-3 ТРИМЕСТР». Это первый универсальный нутрикомплекс для женщин репродуктивного возраста. Он содержит 360 мг ЭПК и ДГК, получаемых из жира диких глубоководных рыб холодного сектора Атлантики, признанного наиболее экологически чистым. Кроме того, он поставляет организму женщины витамины А, В9 (фолиевую кислоту), В12, Е, D. Лучше начать прием такого препарата за несколько месяцев до наступления беременности. Витамин D стимулирует синтез половых гормонов и будет способствовать успешному зачатию.

Кстати, препарат рекомендован и кормящим мамам, ведь после своего рождения кроха будет остро нуждаться в омега-жирах еще три года.

Рекомендован до,
во время и после
беременности



Средняя стоимость в аптеках - 1800 руб

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Зачастую в первые три месяца беременности на женщину нападает сонливость и лень. Естественно, мы не призываем вас активно с этим бороться, но научиться чередовать отдых с активным образом жизни рекомендуем.

Обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом о возможности тренировок во время беременности, так как некоторые состояния являются противопоказанием для них.

ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Если вы до беременности регулярно занимались каким-либо видом спорта или фитнеса и сейчас не испытываете никаких проблем, вы спокойно можете продолжать свои тренировки, ограничивая лишь прыжки и чрезмерные нагрузки на мышцы пресса. Если же вы раньше не тренировались, не значит, что вам не нужны занятия спортом. Начинайте регулярные тренировки, делая акцент на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, посещайте специальные программы для беременных. Конечно, интенсивно тренироваться и активно наращивать темпы и нагрузки в этот период не стоит. Отличным видом занятий является плавание, оно поможет поддерживать все группы мышц в тонусе и укрепит ваши сосуды.



Занятия фитнесом три-четыре раза в неделю помогут вам уменьшить стресс, бороться с усталостью и стабилизировать свои эмоции.

Во время тренировок соблюдайте технику безопасности, чтобы не получить травмы живота. Виды спорта, сопровождающиеся высоким риском травматизма, логичнее всего избегать.

Обязательно пейте достаточное количество чистой воды во время тренировок, чтобы не допустить обезвоживания. Хорошо разогревайтесь перед занятиями и носите удобную одежду, которая не будет сковывать ваши движения.

Перед тренировкой минут за 30 перекусите, никогда не занимайтесь на голодный желудок.

Если вы почувствуете один из этих симптомов, прекратите тренировку:

- боли в животе;
- продолжительные маточные сокращения;
- головокружение;
- кровянистые выделения из половых путей;
- нарушения зрения;
- изменения сознания;
- онемение в любой части тела.

ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЛОДА НА ХРОМОСОМНЫЕ БОЛЕЗНИ

В первом триместре также проводится скрининг на генетические заболевания у плода, или **пренатальная диагностика**. Роль таких исследований заключается в ранней, еще до рождения, диагностике заболеваний у будущего ребенка. Основной упор делается на хромосомные аномалии, приводящие к инвалидизации ребенка. Для этого всем без исключения беременным женщинам предлагается пройти пренатальный скрининг, включающий УЗИ и исследование крови на биохимические маркеры – хорионический гонадотропин и PAPP-A, альфафетопротеин, эстриол. На УЗИ обращают внимание на толщину воротникового пространства и другие признаки. После сопоставления личных данных беременной, УЗИ и анализа крови, выдается заключение о том, каков риск генетических заболеваний у плода. Риск может быть низкий и повышенный. Надо всегда помнить, что данный метод скрининга не является достоверным на 100%, он всего лишь оценивает риски. То есть целью скрининга является выделение групп риска. И, если у вас обнаружится повышенный риск, это еще не диагноз и нет повода заранее расстраиваться.

Если у женщины определяется повышенный риск рождения плода с хромосомными аномалиями, проводится дальнейшее обследование. В таких случаях обязательно консультируют врачи-генетики, с которыми решается вопрос о необходимости дополнительных исследований. Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз заболевания у плода, проводятся так называемые **инвазивные тесты**. К ним относятся хорионбиопсия, или биопсия хориона, плацентоцентез, амниоцентез и кордоцентез. В результате проводимых анализов диагностируются такие заболевания, как синдром Дауна, Патау, Эдвардса, Шершевского-Тернера, Клайнфельтера и др.

Показаниями для проведения генетического обследования являются:

- возраст беременной старше 35 лет;
- повышенный риск биохимического скрининга;
- изменения при ультразвуковом скрининге;
- рождение ранее ребенка или плода с хромосомными или другими генетическим заболеваниями.

На сроках беременности до 14–16 недель, как правило, проводится **хорионбиопсия**. Для его выполнения под контролем УЗИ через живот иглой забирается небольшое количество плаценты, которая содержит такой же генетический состав, как и плод. Следует отметить, что благодаря точной навигации по УЗИ игла не касается самого эмбриона. Несмотря на простоту исполнения этой процедуры, существует небольшой риск для беременности (до 1–2%). К нежелательным последствиям относится угроза прерывания беременности, кровотечение и – в очень редких случаях – даже остановка сердца

у плода. У большинства женщин эта процедура проходит без осложнений, а хороший результат обследования снимает тревоги с беременной, связанные со здоровьем будущего ребенка.

Амниоцентез – это также инвазивный метод, при котором исследуются околоплодные воды, получаемые при проколе иглой плодных оболочек. Помимо генетического исследования, можно провести анализ других веществ, находящихся в водах. Так, у резус-отрицательных женщин исследуют околоплодные воды для диагностики гемолитической болезни плода.

Кордоцентез – это исследование пуповинной крови плода, которую также получают при помощи прокола иглой. Кровь из пуповины можно исследовать на всевозможные вещества, в том числе и на гемоглобин для диагностики анемии у плода. Кордоцентез может использоваться и с лечебной целью – для введения лекарственных средств и гемотрансфузии (переливание крови плоду при гемолитической болезни).

Все инвазивные методы обследования проводятся только с согласия самой женщины. Если она и ее семья не пожелают, то никто не вправе заставить или оказывать давление.

Наука не стоит на месте, и на сегодняшний день существуют и **неинвазивные методы** обследования хромосомных заболеваний плода, призванные исключить возможные побочные эффекты от инвазивных методов, но обладающие при этом высокой точностью. То есть такие способы, которые не сопровождаются проколом иглой. Для этого беременной нужно только сдать кровь, из которой впоследствии будет выделена ДНК плода. Недостатком метода является его дороговизна, и пока этот анализ можно пройти лишь за собственный счет. Цена на него доходит до 600–1000 долларов и проводится он в нескольких сертифицированных лабораториях в мире. То есть на месте производится забор крови, после чего материал транспортируется в лабораторию США, Германии или других стран. Это направление в пренатальной диагностике только начинает набирать обороты, и, возможно, со временем такой метод станет более доступным, отпадет необходимость в хорионбиопсии и других методах инвазивной пренатальной диагностики.

ФИНАНСОВЫЙ АСПЕКТ

Когда женщина узнает, что она беременна, перед ней встает огромное количество вопросов. И не последним из них бывает вопрос, связанный с ее работой, а также с доходами, которые она теряет во время декретного отпуска.

Республика Казахстан придерживается политики по поддержке рождения детей, увеличения численности населения. Так, в нашей стране предусмотрены пособия по уходу за ребенком всем родившим женщинам.

Согласно закону РК («О государственных пособиях семьям, имеющим детей») и статье №66 Закона «О труде» 2015 г. предусмотрены следующие выплаты:

1. Государственное единовременное пособие в связи с рождением ребенка (как для работающих, так и для неработающих женщин) – фиксированное пособие.

2. Ежемесячное социальное пособие по уходу за ребенком по достижении им одного года (для неработающих женщин).

3. Ежемесячная социальная выплата по уходу за ребенком по достижении им одного года (для работающих женщин).

4. Единовременная социальная выплата по беременности и родам в связи с потерей дохода (для работающих женщин).

Размер пособия на рождение ребенка фиксированный, составляет 30 МРП на первого, второго и третьего ребенка и 50 МРП на четвертого, пятого, шестого и т.д. Размер социального пособия по уходу за ребенком по достижении им одного года для неработающих женщин зафиксирован и составляет на первого ребенка 5,5 МРП; на второго ребенка – 6,5 МРП; на третьего ребенка – 7,5 МРП; на четвертого и более – 8,5.

В 2016 году единовременное пособие составляет на первого, второго и третьего ребенка 66 620,0 тг, на четвертого и более – 111 035,0 тг. Ежемесячное пособие до 1 года для неработающих мам 12 217,0 тг за первого ребенка, за второго – 14 445,0 тг, на третьего – 16 650,0 тг, на 4-го и более – 18 877,0 тг.

Социальная выплата по уходу за ребенком по достижении им одного года (для работающих женщин) выплачивается ежемесячно, определяется индивидуально и рассчитывается по следующей схеме: общий доход за последние два года (что подтверждается социальными отчислениями) разделить на 24 месяца, затем умножить на 0,4 и вычесть 10% пенсионных взносов.

Социальная выплата по беременности и родам в связи с потерей дохода (для работающих женщин) выдается единовременно и рассчитывается индивидуально. Размер дохода определяется по социальным отчислениям за последний год до рождения ребенка вне зависимости от фактически проработанного срока. Размер выплаты можно узнать, умножив среднемесячный доход за последний год на коэффициент дней нетрудоспособности за вычетом пенсионных отчислений в размере 10%.

Следует помнить, что в трудовом кодексе предусмотрены некоторые льготы для беременных женщин. Так, по согласованию с работодателем возможны облегченные условия труда (перевод на более легкую работу с сохранением заработной платы, гибкий график работы).

Фатима КАСЫМБЕКОВА, врач-гинеколог,
Медицинский лазерный центр MEDICAL ASER CENTER
г. Алматы, пр. Аль-Фараби 7, ПФЦ «Нурлы Тау»,
блок 4А, оф. 203 (2 этаж)

Время работы: пн – пт, с 9.00 до 18.00

Телефоны: (+7 727) 311-16-24, 311-16-25

Чего бы съесть, чтобы похудеть?

Ответ на этот каверзный вопрос нашел известный французский диетолог Пьер Дюкан, который в течение 30 лет разрабатывал оригинальную методику и в 2000 году опубликовал книгу «Я не умею худеть». Она была переведена на 14 языков и стала очень популярна во многих странах.



ЕШЬТЕ, СКОЛЬКО ХОТИТЕ! НО...

По этой диете худели и домохозяйки, и представители шоу-бизнеса, и кинозвезды, например Пенелопа Круз и Дженнифер Лопес.

Это же замечательно: есть столько, сколько хочется, не страдая от чувства голода, да и подсчитывать калории не требуется. Но употреблять можно только определенные продукты. Выбор достаточно велик: более ста наименований! В дополнение к своей методике диетолог выпустил несколько книг с разнообразными рецептами тех блюд, которые можно готовить из этих самых продуктов. Так что диета Дюкана предназначена для отнюдь не ленивых хозяек. Зато наверняка поможет вам отточить свое кулинарное мастерство.

Предлагая свою методику, Дюкан рекомендует неукоснительно соблюдать **четыре правила**, без которых вся диета бессмысленна.

1. Ежедневно выпивать не менее 1,5 литра воды!
2. Каждый день есть овсяные отруби (их количество оговаривается отдельно на каждом этапе диеты).

3. Ежедневно совершать пешие прогулки – не менее 20 минут на первом и не менее 30 минут на последующих этапах диеты.

4. Каждое утро начинать с легкой физзарядки.

Диета Пьера Дюкана основана на употреблении малоуглеводных продуктов и напоминает диеты Роберта Аткинса и кремлевскую диету. А весь курс похудения разделен на четыре этапа, на каждом из которых доктор Дюкан обещает нам прощание как минимум с 3–5 килограммами лишнего веса.

В АТАКУ НА ЛИШНИЙ ВЕС!

Первый этап так и называется: «Атака». Состоит он в основном из белковой пищи. На данной фазе вы можете испытывать некоторый дискомфорт: сухость во рту и даже неприятный запах. Так и должно быть: идет расщепление жиров!

«Атака» длится от 3 до 10 дней, не более. Длительность первой фазы рассчитывается следующим образом:

- излишек веса 10–20 кг – длительность 3–5 дней;
- излишек веса 20–30 кг – длительность 5–7 дней;
- излишек 30 кг и более – длительность 5–10 дней.

В этот период можно есть мясо индейки и цыпленка (без кожи), телячью печень, любую рыбу (отварную, приготовленную на гриле), морепродукты, яйца, молочные продукты (обезжиренные). Пищу приправлять специями, уксусом, луком и чесноком, небольшим количеством соли. Исключаются: сахар (использовать заменитель), гусятина, утятина, крольчатина, телятина, свинина, говядина, ягнятина.



Примерное меню для этапа «Атака»

Завтрак:

- 2–3 вареных яйца (как вариант – омлет с молоком и зеленью, яйца пашот);
- кусочек ветчины или малосольной рыбы;
- кофе или любой чай.

Второй завтрак:

- йогурт и отруби (или творог).

Обед:

- отварное постное мясо (или запеченная рыба, политая соком лимона, или курица с чесноком).

Полдник:

- отварные кальмары или креветки, посыпанные специями.

Ужин:

- отварной язык или рыба-гриль;
- кефир.

А ТЕПЕРЬ И КАПУСТКУ МОЖНО!

Вторую фазу диеты доктор назвал романтично: «Круиз». Возможно, потому, что длится она от одного до нескольких месяцев, в зависимости от того, насколько активно уходят лишние килограммы. На этом этапе белковую пищу чередуют с растительной, вводя в свое ежедневное меню сырые, вареные или запеченные в фольге овощи: артишок, спаржу, баклажаны, брокколи или любую другую капусту, сельдерей, цикорий, кабачки, огурцы, фасоль, лук-порей, грибы, перец, тыкву, редьку, щавель, шпинат, помидоры и репу.

Крахмалосодержащие овощи (авокадо, чечевица, бобы, горох, картофель) не рекомендуются. Рисовые и зерновые культуры тоже исключаются. Разрешаются в небольшом количестве специи, аджика, коришоны, чеснок, 3 ст.л. белого или красного вина, по 1 ч. л. 3–4% сливок и обезжиренного какао.

1–5 дней питаетесь так же, как в фазе «Атака», а в следующие 1–5 дней добавляете в рацион овощи. Количество чередующихся дней зависит от того, сколько килограммов вы хотите сбросить. Меньше 10 – чередование 3/3. От 20 до 30 кг – чередование 5/5, т.е. пять дней белковая диета – пять дней белково-овощная. Не забываем об овсяных отрубях: 2 столовых ложки в день! Выпиваем по-прежнему 1,5 литра воды. И гуляем пешком не менее 30 минут в день! Более – не возбраняется. Пищу принимать следует только тогда, когда почувствуете острый голод.



Меню для белково-овощного этапа «Круиз»

Завтрак:

- омлет с томатами, болгарским перцем, зеленью;
- кабачковые оладьи;
- творог;
- кофе с молоком.

Второй завтрак:

- яйца, приготовленные любым способом, кроме жарки на масле.

Обед:

- салат из стручковой фасоли, одного яйца, болгарского перца и рыбных консервов, заправленных йогуртом, посыпанных перцем.

Полдник:

- отварная куриная грудка;
- овощной салат, заправленный соком лимона;
- зеленый чай.

Ужин:

- овощи гриль (томаты, кабачок, баклажаны) или тушеная капуста;
- отварное мясо (рыба или язык);
- кефир.

УДЕРЖИМ ПОБЕДУ!

Третья фаза диеты недаром называется «Закрепление». Ее задача – обязательно «застолбить» достигнутый результат и не допустить возврата утраченных килограммов. Как долго длится эта фаза, зависит от того, сколько килограммов вы сбросили в первые два этапа. 10 кг? Отлично! Умножьте эту цифру на 10! Сто дней длится «Закрепление». Вы продолжаете белково-овощную диету, но уже можете позволить себе хлеб (два кусочка грубого помола в день!), любые фрукты (груша, апельсин, яблоко), а вот бананы, вишня и сухофрукты остаются под запретом! 40 гр. сыра в сутки и некоторые крахмалистые продукты! Раз в неделю можно устроить пир: есть все, что душа пожелает. Но! Это значит, что можно пировать только один прием пищи – допустим, обед или ужин, а не целые сутки. Но любой день недели, например четверг, посвятить только белковой пище, как на первом этапе.



Меню 3-го этапа

Завтрак:

- сырники с ванилью (или корицей) со сметаной;
- кофе, чай.

Второй завтрак:

- фрукты, йогурт.

Обед:

- паровые куриные котлеты;
- салат из овощей с капелькой масла.

Полдник:

- сыр с хлебцами (или творог со сметаной).

Ужин:

- креветки (или другие морепродукты) с рисом или макаронами и соевым соусом.

И ПЛЮСЫ, И МИНУСЫ

И вот наконец наступил последний, четвертый этап! Вы свободны от всяких ограничений, разве что раз в неделю устраиваете исключительно белковый день, не забываете употреблять овсяные отруби (3 столовых ложки в день). Четвертая фаза, под названием «Стабилизация», как утверждает Пьер Дюкан, должна длиться как можно дольше – возможно, всю жизнь.

В первые дни диеты вы можете чувствовать некоторую утомляемость и напряжение. Питание недостаточно сбалансированно, организму на первой стадии может не хватать витаминов и микроэлементов, а также жиров, поэтому в пищу можно добавлять немного растительного масла. Белковое питание на начальном этапе дает немалую нагрузку на печень и почки. Поэтому, прежде чем садиться на эту диету, нелишне посоветоваться с врачом, особенно если вы не совсем здоровый человек. К тому же белки перевариваются организмом не на 100%. Для выведения шлаков или продуктов обмена, напоминаем, обязательно выпивать 1,5–2 л воды в день!

Диета Дюкана немного хлопотна для тех, кто не любит проводить много времени у плиты.

В защиту же можно сказать, что основана она на натуральных продуктах, достаточно эффективна: первые лишние килограммы начинают исчезать быстро, а это прекрасная мотивация к дальнейшему похудению. Количество пищи не имеет строгих ограничений. И тем, кто любит мясо, назначенный рацион придется по душе. Диета достаточно проста и удобна дома, на работе и на отдыхе.

Диета Дюкана противопоказана:

- для беременных и кормящих;
- детям до 18 лет;
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при нарушении обмена веществ;
- при заболеваниях ЖКТ, подагре, болезнях печени, почек;
- при интенсивных умственных нагрузках.



Рецепты диеты Дюкана

НЕЖНЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ

Ингредиенты:

- куриные грудки – 1 кг;
- соевый соус – 2 ст. л.;
- горчица – 1 ст. л.;
- перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Режем куриные грудки на небольшие кусочки.
2. Делаем маринад из соевого соуса, горчицы, перца и соли.
3. Перемешиваем куриные грудки с маринадом и оставляем в холодильнике на 8–10 часов.
4. Достав из холодильника, запекаем кусочки грудки в духовке около часа при средней температуре.

Способ приготовления:

1. Доводим до кипения молоко, добавляем туда ваниль, отруби и ложку сахарного заменителя, потом варим на слабом огне при постоянном помешивании, пока масса не загустеет.
2. Взбив яйцо, добавляем его в массу с отрубями, потом хорошенько размешиваем и снимаем с огня.
3. В миске смешиваем сметану, сыр и остальной сахарный заменитель с цедрой, добавляем все в массу с отрубями.
4. Дав остыть этой смеси около получаса, переливаем все в стаканы и кладем в морозилку, где выдерживаем 4 часа, перемешивая каждый час.



УХА ИЗ ГОЛОВЫ СЕМГИ

На 1 литр воды:

- голова семги – 1 шт.;
- лук – 1 шт.;
- отруби – 1–2 ст. л.;
- соль, черный перец горошком, лавровый лист и специи по вкусу.

Способ приготовления:

1. В воду кладем голову семги и доводим до кипения, снимаем пену.
2. Сразу после этого добавляем в кастрюлю лук, который мы предварительно порезали кубиками, соль по вкусу, черный перец горошком, специи и варим около 40 минут на слабом огне (чтобы косточки стали легко отставать).
3. Достав из бульона голову, отделяем мякоть рыбы от костей и возвращаем ее обратно в бульон.
4. Доведя содержимое кастрюли до кипения, добавляем туда отруби, лавровый лист и зелень петрушки. Когда снова закипит, снимаем суп с плиты и настаиваем при закрытой крышке около 10 минут.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ МЮСЛИ

Ингредиенты:

- молоко – 250 мл;
- овсяные отруби – 2 ст. л.;
- сахарный заменитель – 3 ст. л.;
- яйца – 1 шт.;
- обезжиренная сметана – 30 гр.;
- мягкий сыр – 30 гр.;
- цедра 1 апельсина, немного ванили.

Елена КАРЧЕВСКАЯ

«Княжеская груша» из Бергамо



Бергамот появился не «самостоятельно», а был культивирован в XVII веке некими итальянцами близ города Бергамо путем скрещивания горького апельсина (померанца) и лимона. В подтверждение этой версии приводится факт, что наибольшее количество плантаций «бергамского апельсина» расположено в Италии. Впрочем, скептики воспринимают этот фрукт не иначе как «плод банальной мутации апельсина».

А турки и вовсе окрестили его «княжеской грушей» (beyarmudu) по аналогии с некоторыми сортами груш «бергамот». Но на этом схожесть заканчивается, поскольку в бергамоте сконцентрировано рекордное количество аскорбиновой и лимонной кислоты, что сильно затрудняет его употребление без предварительной обработки. По этой же причине бергамот редко используется в кулинарии, хотя итальянцы нашли интересный способ приготовления мармелада из этого фрукта. Терпкость в результате исчезает, а вкус и аромат бергамота остаются. В Греции из кожуры плода делают варенье.

Строго говоря, люди выращивают бергамот не для употребления плодов в чистом виде, а ради ароматного масла светло-изумрудного цвета с изысканными душисто-сладкими цитрусовыми, цветочными нотками. Многие парфюмеры добавляют его в туалетную воду, духи, косметические крема. Масло бергамота содержит свыше сотни химических компонентов, половину из которых составляет L-линалилацетат, источник приятного аромата. Именно на его основе парфюмер Иоганн Фарина создал «кельнскую воду» (eau de Cologne, то есть одеколон) с ароматом цитрусов, итальянских трав и цветов.

История гласит, что уроженец Италии, Фарина приехал в Германию в поисках лучшей доли. В начале XVIII века иноземцам для проживания в этой стране следовало непременно исповедовать католическую веру и заниматься производством ювелирных изделий либо парфюма.

Волею судьбы Фарина оказался и католиком, и парфюмером. Притом он явно пришелся «ко двору» и даже удостоился звания Почетного гражданина Кельна. Именно его достижения принесли всемирную славу «Городу парфюмеров высшего класса». В те времена один флакончик «Розоли» мог стоить почти полугодового жалования чиновника, так что клиентами Фарины были очень богатые люди: австрийская императрица Элизабет, королева Виктория, композитор Моцарт, первый канцлер ФРГ Конрад Аденауэр. А Наполеон даже заказал себе специальные сапоги с кармашком, дабы всегда иметь при себе ароматный одеколон «Розоли». Прусский король Фридрих-II подарил «о-де-колонь» русской императрице Екатерине, проложив тем самым путь легендарному парфюму в Россию. Но в советское время слово «одеколон» стало ассоциироваться с ширпотребом вроде «Тройного одеколona», хотя оригинальная композиция обладала изысканным ароматом.

ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК

Как это часто случается, «изобретению рецепта» чая с бергамотом помог Его Величество Случай: корабль с грузом чая и масла угодил в шторм. Из-за качки емкости с бергамотовым маслом разбились, а их содержимое впиталось в коробки с чайным листом. Но владелец груза не стал отчаиваться и выставил ароматизированный продукт на прилавки. Стоит ли сомневаться в том, что вскоре покупатели потребовали «добавки»!

Чай с бергамотом имеет тонкий вкус и чудесный аромат, обладает успокаивающим действием, помогает восстановить душевное равновесие. Этот целебный напиток поможет справиться с проблемами желудочно-кишечного тракта и улучшить аппетит. Для его приготовления используется кожура, цветы, молодые побеги и листья бергамота.

В мире изначально был известен лишь черный чай с бергамотом, а в настоящее время можно приобрести зеленый и даже белый чай с этой добавкой. И, хотя зеленый чай обладает повышенным содержанием кофеина, который оказывает возбуждающее действие на организм человека, добавление в зеленый чай бергамота помогает снизить тонизирующее действие кофеина. Одна чашка волшебного напитка легко снимет усталость, взбодрит и значительно увеличит работоспособность. Его полезно употреблять бизнесменам и людям, деятельность которых связана с психологической нагрузкой, а также с принятием сложных и важных решений, требующих большой ответственности.



**Каждая выпитая чашка чая
разоряет аптекаря.**

Китайская пословица

СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ

Во флорентийских летописях 1725 года говорится об использовании бергамота в лечении лихорадки и кишечного гельминтоза. В современной терапии бергамоту отведена роль обезболивающего средства благодаря наличию в его составе линалаола и линалацетата, стимулирующих секрецию опре-



деленных гормонов в организме для подавления чувствительности нервов. Именно поэтому фрукт спасает от головной боли, а также от болей, вызванных переломами и растяжениями. Этот природный антисептик применяется для лечения ожогов, нарывов и любых ран (в том числе гнойных). Вещества в его составе оказывают противоотечное и спазмолитическое воздействие на организм.

Наряду с чаем активно применяется и эфирное масло бергамота – всего пара капель, и в помещении надолго сохранится чудесный аромат. К сведению работников умственного труда: для улучшения деятельности мозга, ясности мышления и полной концентрации внимания, для четкого восприятия новой информации достаточно просто капнуть масло бергамота на кусочек поролона, смоченного в воде, и поместить его на столе. Запах бергамота освежает и поднимает настроение, поэтому полезно использовать его в случае таких тревожных состояний, как послеродовая депрессия. При наличии проблем с щитовидной железой бергамот способствует улучшению ее деятельности.

Для поддержания бодрого состояния рекомендуется регулярно принимать душ с мылом, в состав которого входит бергамот. Бергамотовое масло эффективно тонизирует и освежает кожу, сужает поры и способствует исчезновению пигментных пятен, устраняет ломкость волос и перхоть. На основе бергамота созданы препараты для лечения витилиго и гнездовой плешивости. Ванны с добавлением эфирного масла благотворно влияют на внутренние органы, поскольку бергамот способствует нормализации функций мочевой системы при цистите и уретрите. Можно использовать холодные и горячие компрессы с применением эфирного масла бергамота. Растирание с применением эфирного масла бергамота поможет избавиться от воспаления мышечной ткани.

Существует мнение, что масло бергамота способствует расширению кровеносных сосудов, улучшению кровообращения, нормализации артериального давления и укреплению иммунной системы. Применение бергамота стимулирует пищеварение, стабилизирует содержание сахара в крови и даже снижает уровень плохого холестерина. К тому же в бергамоте содержится большое количество лимонена, способного бороться с онкологией.

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

НЕ НАДО «ЛЯ-ЛЯ»!

Достоинства бергамота, между нами говоря, сильно преувеличены. Вот и косметологи не стали полагаться на слухи о чудодейственных свойствах этого фрукта и решили убедиться в этом на практике. Для этого группа женщин в течение определенного времени регулярно употребляла бергамот внутренне и наружно, но в результате никаких существенных изменений в их облике не произошло, за исключением некоторых положительных моментов, вызванных воздействием лимонной кислоты.

Также была опровергнута информация о том, что чай с бергамотом помогает лучше засыпать. Наоборот, из-за содержания кофеина употребление этого напитка во второй половине дня может негативно отразиться на отдыхе. Не стоит верить и тому, что бергамот способствует снижению уровня холестерина в крови: это не подтверждено исследованиями. Зато доподлинно известно, что в состав данного фрукта не входят вещества, которые обычно помогают бороться с холестерином. В среде психологов бытует миф, будто бы чай с бергамотом помогает избавиться от депрессии, но здесь, скорее всего, действует принцип плацебо. Иначе производители антидепрессантов немедленно переключились бы на выращивание бергамота для получения дешевого сырья.

Позволю себе «слова назидания». По легенде Панацея – дочь греческого бога врачевания Эскулапа – считала себя всеисцеляющей и способной подарить людям «одно лекарство от всех болезней», а ее сестра Гигия рассуждала иначе: «Единственного средства «на все случаи жизни» быть не может, иначе зачем человеку дается разум и способность к познаниям?»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Воздействие бергамота сугубо индивидуально для каждого из нас: кому-то он помогает обрести бодрость, а другие не чувствуют никаких изменений. Кто-то избавляется от проблем с желудком, а кому-то становится только хуже. Индивидуальная непереносимость компонентов однозначно является поводом для отказа от использования бергамота. Следует помнить, что масло бергамота противопоказано и будущим мамам, поскольку может спровоцировать гибель плода. Аромат этого цитруса нельзя вдыхать и детям до 12 лет. Этот фрукт опасно употреблять людям с почечной или сердечной недостаточностью. Очень резкие ароматы могут вызвать слабость, нехватку кислорода и скачки артериального давления.

Эфирное масло фрукта является аллергеном, способным вызвать заболевания кожи, опухание носоглотки и проблемы с дыханием. При проведении теста на аллергию надо учитывать, что первые пять минут масло всегда вызывает жжение и покраснение. А нанесение масла бергамота в чистом виде

грозит получением серьезного ожога, так что продукт нужно добавлять в оливковое или массажное масло. После процедуры массажа необходимо тщательно вымыть руки.

В остальном никаких противопоказаний нет. Вы можете добавлять этот продукт в свои рецепты, использовать в качестве косметического средства или отжимать в чай – в умеренных количествах он вряд ли нанесет какой-либо вред.

Но в любом случае рассчитывать на «волшебные» свойства бергамота не стоит.



В 2008 году в Реджо ди Калабария был основан Музей бергамота Витторио Каминити. Уникальные выставки повествуют о происхождении этого вида цитрусовых и знакомят с историей производства ценного бергамотового масла, используемого в парфюмерной промышленности, в кулинарии и медицине. Этот плод произрастает только в этой области Калабрии на отрезке побережья протяженностью 120 км благодаря особому микроклимату и почве. Отсюда его экспортируют по всему миру, и спрос на него постоянно растет. В Музее бергамота можно продегустировать блюда на его основе, пообедать или поужинать в ресторане и купить сувениры из бергамота. Привлекают внимание старинные машины и инструменты для обработки бергамота, отображающие трехсотлетнюю историю и традиции. Большой популярностью у посетителей пользуется коллекция эфирных масел, изготовленных на основе бергамота.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО НА
ОСНОВЕ НАТУРАЛЬНЫХ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ БАЛЬЗАМ

Звёздочка



- Сочетание природных эфирных масел
- Восстановление жизненных сил организма
- Снятие эмоционального напряжения
- Отвлекающее действие при мышечных болях и спазмах
- Антибактериальный и антисептический эффект

НАТУРАЛЬНЫЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ
И АРОМАТИЧЕСКИЕ
МАСЛА



Кино, этичность, человек...

Надлежащие развлечения укрепляют моральные устои нации

Людам свойственно оценивать свои и чужие поступки с позиции добра и зла. При этом поведение каждого индивида исходит из возможности жить и действовать не только на основе биологических и материальных потребностей, но и ориентируясь на требования законов нравственности.

Отличным индикатором этичности человека может служить его позитивное отношение к спорту, а вот нездоровый интерес к петушиным боям, корриде и прочим «кровавым забавам» ярко свидетельствует о низменных страстях субъекта.

Несомненно, возвышающим фактором может стать искусство во всем его разнообразии: художественная проза, поэзия, драматургия, а также классическая музыка и живопись. Искусство несет в себе не только развлекательную и образовательную функцию, оно также воспитывает вкус и способствует формированию морального облика человека. Зато псевдоискусство однозначно воздействует на человека негативно, хотя бытует мнение, что искусство находится вне всякой морали и не может быть ни хорошим, ни плохим.



Александр Сокуров

Все плохое во мне – от визуального влияния.

Все лучшее во мне создано литературой.

В художественной литературе и музыке есть жанры для разных слоев общества, при этом ни один из них не затрагивает такую огромную аудиторию, как продукция киноиндустрии. Кино стало искусством для миллионов: оно одновременно обращается к представителям всех классов общества – к интеллектуально зрелым персонам и умственно недоразвитым людям, законопослушным гражданам и асо-

циальным субъектам. Именно благодаря простоте распространения художественных и телевизионных фильмов, а также по причине возможности неограниченного тиража, кинопродукция достигает мест, недостижимых для других видов искусства. В отличие от книг и музыкальных произведений, доступ к кинофильмам невозможно ограничить рамками аудиторий.

Маркировка 16+ не в счет, так как в интернете подросток может найти что угодно. Опасность кроется в том, что экранные образы способствуют формированию определенных ценностей и идеалов, воздействуя на зрителя напрямую и внося серьезные «коррективы» в его нравственность. Становится ясно, что вещи, дозволенные в книге, не всегда могут допускаться в кинематографе. Ведь книга дает словесное изложение событий, а фильм представляет все в явном виде, с участием живых персонажей. Литература взывает к умственному потенциалу читателя, а фильм проникает в сознание зрителя через глаза и уши путем воспроизведения реальных событий. Читатель реагирует на сюжет произведения, изложенного в книге, на основе собственного воображения и уровня интеллекта, а реакция кинозрителя зависит от яркости представленных на экране образов. Хотя и здесь, разумеется, нельзя исключить влияние уровня интеллекта.

Печатная продукция, в том числе и периодика, лишь повествует о событиях, а кинофильмы представляют их воочию, диктуя определенное видение. Сообщения в газетах появляются после событий и описывают произошедшее в ретроспективе, а кинофильмы все демонстрируют именно в текущем времени. Театр также «блекнет» по сравнению с кинематографом: с помощью световых эффектов, умелого монтажа, крупных планов и акцентов на отдельных эпизодах история может вплотную приблизиться к зрителю, производя на публику сильное эмоциональное воздействие. Именно поэтому очень высока роль кинематографа в повышении моральных устоев общества.



Роберт де Ниро

Сделать плохой фильм ничуть не легче, чем сделать хороший фильм.

Зачастую изображение преступлений необходимо по сюжету фильма, но оно ни в коем случае не должно вызывать симпатию к правонарушителям и чувство солидарности с преступником. Категорически недопустимо изображать бандитов в качестве героев и оправдывать их преступные деяния. Важно не сформировать у зрителей (особенно самых впечатлительных), лояльность к противозаконным актам. Люди могут привыкнуть даже к убийствам, жестокости, зверству и другим отвратительным преступлениям, если они повторяются слишком часто и становятся привычным зрелищем. Взрослые способны воспринимать такие сюжеты без всякого вреда для себя, но моральному облику юных и незрелых созданий они, несомненно, нанесут непоправимый ущерб.

Совершенно естественно, что кинофильмы призваны представлять самые разные стороны жизни в ее любых проявлениях, но при этом принципы справедливости, совести и нравственности, а также гуманные законы, принятые в цивилизованных странах, не должны становиться предметом насмешки. При создании фильмов абсолютно недопустимо настраивать зрителей против человеческого достоинства, добродетели, невинности, чистоты или честности. Разумеется, грех и зло присутствуют в жизни и являются необходимым драматическим материалом при создании художественной литературы и кинофильмов, но такие явные пороки, как склонность к педофилии или принадлежность к сексуальным меньшинствам, не должны выставляться предметом гордости и восхищения. И уж тем более воспеваться с киноэкранов как безобидная, милая «фишка».

Да простят меня любители горячих сцен, но демонстрация обнаженного тела исключительно в целях «остроты и пикантности», неприкрытый секс, а также грязные танцы, имитирующие непристойные и развратные действия, – все это на большом экране должно быть недопустимо. Любителям таких зрелищ напомню, что в кинематографе существует узконаправленный жанр, так называемая

«эротика» (просьба не путать с порно), предназначенная для индивидуального просмотра.

И напоследок добавлю, что никакие «любовные треугольники» не должны ставить под сомнение ценность брака и семьи, а нечистая любовь ни в коем случае не может выглядеть привлекательной и уж тем более быть морально приемлемой.

Строго говоря, никакая кинопродукция, даже рассчитанная на коммерческий успех, не должна нарушать принципов хорошего вкуса оскорблять чувства зрителей. Примерно такие установки легли в основу Кодекса Хейса. Если кто запомнил, спешу напомнить, что в эпоху Великой депрессии одним из пунктов в пакете мер по укреплению человеческого общества, в котором мораль и экономика неразделимы, именно Кодекс Хейса стал неофициальным национальным стандартом кино США.

Кадры решают всё – особенно в кинофильмах.

Юрий Татаркин

К принятию этого кодекса подтолкнули громкие скандалы, касающиеся частной жизни голливудских знаменитостей, а также требования по соблюдению благообразия на экране. И тому были веские причины: общественность была в ужасе от тлетворного голливудского влияния на неокрепшие умы. На экранах «правили бал» сплошь отрицательные и аморальные (в общечеловеческом понимании) персонажи, притом преподносились они как героические личности. То была «желтая пресса» киноиндустрии, где воспевались все пороки общества – от организованной преступности и наркоторговли до «прелестей» лесбийской любви. Наиболее «невинным» проявлением женской сексуальности в подобных фильмах можно считать остроумную фразу одной из действующих лиц: «У вас пистолет в кармане или вы просто рады меня видеть?»

С принятием Кодекса Хейса все фильмы должны были получить санкцию «офиса Хейса» – администрации, контролировавшей четкое выполнение требований кодекса, – на выход в прокат. Разумеется, даже в те годы было возможно снимать фильмы без оглядки на кодекс, но они беспощадно «срезались» на пути в прокат, ведь кинотеатры принадлежали членам всемогущей ассоциации. В комиссию входили представители производителей и прокатчиков фильмов (ныне это Американская ассоциация кинокомпаний). В те времена в голливудских контрактах стали прописывать строгие правила поведения в обществе, а руководителям киностудий были предоставлены права на увольнение актеров за аморальные поступки в личной жизни. Причем невзирая на звездный статус и заслуги перед кинематографом.

С 1976 по 1981 гг. в польском кинематографе преобладало направление «Кино морального беспокойства», ставшее основой творчества режиссеров Анджея Вайды и Кшиштофа Занусси. Общими характеристиками фильмов этого течения стали темы недопущения деградации личности и утраты ею свободы воли, а также осуждение лживости государственной пропаганды. Термин «моральное беспокойство» рожден озабоченностью тем, что лозунги правящей партии не соответствуют действительности.



С этим периодом в истории Голливуда связаны и курьезные случаи: к примеру, исполнителю роли Тарзана – Вайсмюллеру Джонни – было велено побрить грудь, а пышные формы актрис дотошно проверялись на предмет соответствия нормам благоприличия специально назначенными «контролерами бюстов». Но эти «издержки производства» были сущей мелочью по сравнению с той ощутимой пользой, которую получил кинематограф во времена действия этого «морального кодекса». Именно эти десятилетия позже назовут «Золотым веком Голливуда», а большинство художественных фильмов, созданных в тот период, войдут в Золотой фонд кинематографии. И это вовсе не случайность, а реальный результат торжества этичности.



Альберт Хичкок

Совесь велит мне снимать коммерческие фильмы.






Кодекс «верховодил» в Голливуде на протяжении 30 лет, но под давлением возрастающей конкуренции владельцы киностудий вынуждены были пойти на отказ от соблюдения требований этого кодекса,

а в 1967 году его официально упразднили. Побуждающим мотивом стал тот факт, что в 1960-е годы Америку буквально завалили фильмами итальянского неореализма и французской «новой волны», которые оказались гораздо свободнее и реалистичнее голливудской продукции, причем без всякого намека на «непристойность».

С развитием телевидения Золотой век «большого кино» оказался на задворках. Теперь люди могли получать доступ к развлечениям даже не выходя из дома. Что уж тут говорить: кинематографу стало невмоготу «блюсти приличия». Режиссеры того времени постоянно находились в поиске возможностей для реванша: требовалось вернуть зрителей в кинотеатры, но снимать фильмы-сказки в этот период было равносильно самоубийству. Новое поколение, невзирая на то, что их родители выросли на фильмах 30–40-х годов, нисколько не прониклось столь наивными, на его взгляд, моральными ценностями той эпохи. Именно поэтому телевидение развлекает своих зрителей на все лады, потакая «любому капризу» аудитории, а киностудии вынужденно отказались от Кодекса Хейса, хотя именно он стал фундаментом для всей кинодраматургии США.

За 30 лет работы под контролем «кодекса нравственности» американский кинематограф научился различать добро и зло, но суровые реалии рынка вернули создателей кинопродукции на прежние рельсы. Зато миру были явлены творения ярких режиссеров современности.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

 1	Смотри фото 1	Слуховая трубка	Кальций шпурек	Смотри фото 2	Амон	Нота	Метка	 2
Все кости организма	Сукровица по-научному	Самый большой кровен. сосуд	Сделал из обьявления человека	Сорт шпуну-чегвинина	Мало кальция у младенца			Смотри фото 5
Гинзеноз	С		Злак для плова	Река в России	Публичная речь	Подвое дерево в Африке	Первый автор детективов	Наружный покров тела человека
Корневая растительная культура	П	Лешадная болезнь	Ключ заблудившегося	Отец				Десять (каз.)
Средняя длина юбки	П	Имя жены Мехалы Гербузова	Посуда (каз.)	Жанр японского театра		Роговцева, рос. актриса		Ступень звуко-ряда
Супруг (каз.)	М	И	Л	Б	Е			5-й европейский месяц
Башни-ориентир	Д	А	М	Ы!		Близорукость	Форма рельефа земли	
Повторное исполнение песни	Д	А	М	Ы!	 3	Визитное новеллистическое	Ветла	
Мохнатый бык	Белый (каз.)				Штерриш (актр.)	Гриб Немцов в детстве		
Стрижка	Пекло		Болотная трава		К нему не зарастет народная			Турецкий султан
Ловушка	Священник	Голое тело на картине	Гос-во в Зап. Африке	Уш (рус.)		Сарай для сушки снопов		100 соток земли
Греческая булка	Утренняя кашля		ВИА из 3 человек			Дафанс и ... (др.-гр.-миф)	Слово-согласие	
Прокказ			Зевс					
 4	Шарф из меха и перьев			Англ. писатель Нилли ...	Левый пригток Камы			 5
				Оборотень				
	Гриньял воздух	Часть тела				Марка сов. самолета		

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

По горизонтали: Белоснежка. Клико. Хлам. Ми. ЛОР. Нал. Порт. Ог. Диета. Ок. Тон. Лоб. СС. Тик. Ямс. Конус. Бунт. Ге. Ат. Ох. Таз. Спят. Рио. Ку. Ага. Лапа. Брак. «Ида». Пи. ТТ. Ив. Нар. Утя. Су. Два. Игла. Шут. Аро. Ир. Рука. Голос. Кесе. Кио. ИП. Кольцо. Ра. Не. Нок. Мрак. Цех. Би.

По вертикали: Луна. Гном. Боль. Метла. Го. Пери. Лира. Лампа. Сказка. Опак. Осот. Пульс. Самрук. Бита. Ит. Туплар. Ик. Тис. Яга. Шрек. Желудок. Такт. Сон. ИН. Бо. Стрелец. Акр. Пух. Ту. От. Ак. Ингалятор. Дракон. Ка. Ом. Диво. Об. Волшебство. Ава. Почки.

Сканворд составила и оформила Наталья ГРИГОРЬЕВА

ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ ШАРА

Наверное, переоценить тот вклад, который внесла Гульшара (Шара) Жиенкулова в становление казахстанского танцевального искусства, просто невозможно. Благодаря ей весь мир узнал, что казахский народ самобытен, уникален не только в мелодическом плане (песни и кюи) и стихотворно-музыкальной импровизации (айтыс), но и в несвойственном кочевым народам танцевальном жанре. В общем-то, как такового казахского народного танца до Жиенкуловой не существовало. Это она его создала, взлелеяла и взрастила до уровня казахского национального танца.



ЗЕНИЦА ОКА

Это она, Шара, станет заслуженной, народной артисткой КазССР, награжденной орденом Ленина, двумя орденами Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почета», и лауреатом Государственной премии КазССР. И это в ее честь в столице Казахстана – Астане – назовут улицу. Но это все будет потом...

Гульшара Жиенкулова родилась 18 июля 1912 года в городе Верном (ныне Алматы), и, как сказали бы сейчас, «с золотой ложкой во рту» – в семье купца первой гильдии Баймолды Жиенкулова, одного из самых состоятельных людей не только города Верного, но и, пожалуй, всего среднеазиатского региона. Оказавшись четырнадцатым ребенком, она тем не менее стала самой любимой доченькой отца, дороже зеницы ока.

К шестнадцати годам Шара получила прекрасное образование – как в русской школе, так и у муллы. С приглашенными учителями она занималась музыкой, пением и танцами, которые ей нравились больше всего.

А в это время отец грезил счастливым будущим своей любимицы. Хотя, возможно, не будь Баймолда столь ревностным патриотом своей родины, неизвестно, кем бы стала Шара, если бы семья после революции эмигрировала за границу. Но Жиенкулов остался, поверив новой власти, за что позже заплатил головой. А пока шел 1928-й год, который все так круто изменил в судьбе юной Гульшары.

НЕПОКОРНАЯ БУНТАРКА

В 1928-м из Кзыл-Орды в Алма-Ату был переведен театр. И, очарованная им, красавица Гульшара потеряла покой. Она посещала все спектакли и концерты. Естественно, одну ее не отпускали, приходилось ходить в сопровождении отца и матери. Но Шара просто бредила сценой.

Не заметить такую красавицу среди постоянных зрителей, да еще «под конвоем» сурового старика в богатом халате и разодетой как ханша, надменно-важной белолицей женгей, было невозможно. Рыцарем «на белом коне и в лохмотьях» оказался один из ведущих артистов театра – Курманбек Джандарбеков. Вскоре в доме Жиенкуловых появился сват. Но, как только отец понял, кого тот представляет, пришел в неистовство и чуть ли не палкой выгнал незваных гостей вон. В общем-то и понятно: как, по меркам того времени, актришка «задрипанный», шут, нищета с подмостков, посмел прикоснуться к его дочери хотя бы в мыслях?! Да накануне даже китайский консул, принесший богатые дары, не получил надежды!

Однако Курманбек не унимался. Узнав о глубокой религиозности отца, он уговорил муллу стать посредником. Как ему это удалось, можно только догадываться, ведь «фигляр», да еще и «краснопёрый», априори в то время считался безбожником. Попытка, как говорится, не удалась. С муллой Баймолда говорил почтительно, но результат остался прежним: нет, и все!

Окончательно потеряв голову и всякое терпение, Курманбек каким-то невероятным образом нашел способ вызвать Гульшару на свидание. И клятвенно пообещал сделать из хрупкой юной красавицы большую, настоящую актрису – ну чего не сделаешь ради любви!.. Попал, как говорится, «не в бровь, а в глаз». Этой же ночью теперь уже не богатая наследница Гульшара, а в будущем великая танцовщица Шара сбежала из дома, поменяв просторные хоромы на тесные гримерки, а роскошный стол на черствый кусок актерского хлеба. Семья от нее отреклаась...

КУДА ТЫ ДЕНЕШЬСЯ С ПОДВОДНОЙ ЛОДКИ?..

Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом! Так и Шара – чтобы примерить костюм актрисы, ей пришлось сначала научиться «драить палубу». Ну, не палубу конечно, а за кулисы и подмостки, причем помогала ей в этом не менее знаменитая в будущем, а пока просто подруга – Куляш Байсеитова. Вот так, вместе мели полы, ставили декорации, помогали шить костюмы, накладывать грим, даже работали билетершами. Иногда им разрешали появляться в массовках. Но самое главное – они присутствовали на всех репетициях, знали все роли наизусть.

И вот наступил долгожданный момент: их обеих утвердили на роль мальчика-кочегара в спектакле Н. Погодина «Подводная лодка». Одна роль, одна тельняшка на двоих. Обладать полосатым «сокровищем» приходилось по очереди: в одном спектакле играла Шара, в другом – Кулька, как ее называла подруга. Далее последовали роли соперниц в спектакле «Шуга» Беимбета Майлина, где Куляш – жертва, а Шара – злодейка. Потом были роли посерьезнее: «Майдан» (Б. Майлин), «Енлик-Кебек» и «Карагоз» (М. Ауэзов) и много других.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Дата 13 января 1934 года является знаменательной не только для деятелей музыкально-театрального искусства: впервые в Казахстане, в городе Алма-Ате, был открыт Государственный музыкальный театр. Эту дату также можно назвать днем рождения казахского национального танца. В спектакле «Айман-Шолпан», приуроченном к открытию, был исполнен танец «Келиншек». Сценарий, режиссура и исполнение принадлежали Шаре. К этому времени она прошла серьезную хореографическую подготовку из самых опытных балетмейстеров, бывшего солиста Большого театра – А. Александрова. Именно он стал ее первым профессиональным педагогом. И хотя Александров был воспитан на русской классической школе балета, прежде всего он обращал внимание Шары на необходимость внесения национального колорита в исполнение. Самым ярким результатом такой работы стал «Таттимбет», который до сих пор является одним из лучших образцов казахского народного танца.

К середине тридцатых театрално-музыкальная жизнь в Казахстане была ключом. Повсюду открывались музыкальные школы, театры, оркестры, была создана хоровая капелла. Накопившийся творческий потенциал был продемонстрирован на первой Декаде литературы и искусства Казахстана в Москве. Для Шары, как и для многих других участников, это была первая встреча со столицей и первый выход на всесоюзную сцену.

Декада открывалась оперой Брусиловского «Кыз-Жибек», где Шара исполняла хореографические партии. А в заключительном концерте она выступила с сольной танцевальной интерпретацией кюев Таттимбета. Это был настоящий триумф! Вот как в газете «Известия» выразил свой восторг один из театральных критиков: «Танцуют не только ноги – в непрерывном танце вся фигура, и движения ее едва заметны. Она как бы плывет, танцуют плечи, голова, руки. Тончайшие изгибы пальцев, взмахи ладони, свободно вращающейся, в то время как вся рука недвижима, удивительно удачно аккомпанируют тем настроениям, которыми живет танцовщица». Успех Шары был отмечен и на родине: она получила свое первое звание – «Заслуженная артистка КазССР» (1936).

КИНО, ТЕАТР И ГАСТРОЛИ

После декады Музыкальный театр был преобразован в «Государственный Алма-Атинский театр оперы и балета», получивший позже имя Абая.

В 1938-м для постановки первого казахского балета «Калкаман и Мамыр» В. Великанова на либретто М. Ауэзова был приглашен московский балетмейстер Л. Жуков. Главную партию исполнила Шара. Состоявшаяся премьера, как и ожидалось, прошла при полном аншлаге и имела резонанс не только в республике, но и во всем советском музыкально-танцевальном сообществе.

В этом же году произошло еще одно немаловажное событие: Шара стала актрисой кино. Однажды ее концерт посетили приехавшие в Алма-Ату члены Ленинградской комиссии по созданию фильма «Амангельды». Творчество Шары произвело на них такое неизгладимое впечатление, что они побывали практически на всех выступлениях с ее участием. А потом сделали предложение: сыграть роль жены Амангельды – Балым. И хотя кино для Шары было совершенно новым жанром искусства, она согласилась и выехала в Ленинград на съемки первого казахского игрового фильма. Позже Жиенкулова снялась еще в двух картинах: «Дочь степей» (1954) и «Наш милый доктор» (1957). Да, именно в Ленинград пришло приятное известие с родины о присвоении ей звания «Народная артистка КазССР».

«Амангельды» снимали в павильонах ленинградской киностудии шесть месяцев, и когда Шара не была задействована в эпизоде фильма, то свободное время проводила на спектаклях с прославленными

мастерами балета. Брала уроки у Г. Улановой, которую, как А. Александрова, считала своими учителем. Тогда же у нее завязалась творческая дружба с И. Моисеевым – руководителем танцевального коллектива, который потом неоднократно приглашал ее для постановки казахских танцев. Наверное, именно общение с ним определило дальнейшее направление творческого пути великой танцовщицы.

После шести лет работы в «Театре оперы и балета» она решается по примеру Моисеева организовать собственный коллектив при «Казгосфилармонии». Конечно, нелегко было покинуть родную сцену, но Шаре хотелось «нести культуру в массы», выступать в отдаленных селениях, где, возможно, никогда, в силу своей сценической специфики, не смог бы провести концерт классический оперный или балетный коллектив. И в марте 1940 года, с официального одобрения соответствующих инстанций, ансамбль «Песни и танцы народов мира» под управлением Гульшары Жиенкуловой начинает гастроль по Казахстану. А дальше – началась война...

«ЛАСКОВОЕ ИМЯ»

Коллектив Шары одним из первых уехал на фронт. Выступления между боями, перед уходом солдат в атаку, под бомбежками и в госпиталях, а вокруг – гибель людей и пепелища...

Своим искусством Шара старалась сделать все что могла, но считала, что надо сделать больше – что-то конкретное, осязаемое. Тогда она решила сдать весь полученный гонорар в фонд обороны страны с пожеланием: чтобы деньги пошли на создание танка. Такой поступок не остался незамеченным, из Москвы пришла телеграмма с благодарностью за подпись Сталина. Танк действительно был изготовлен, позже Гульшара узнала, что на броне алой краской было написано только одно слово – «Шара». Грозная машина с ласковым именем закончила войну в освобожденной Чехословакии.



ВНЕ ВРЕМЕНИ И РАССТОЯНИЙ

После окончания войны были гастроли, гастроли, гастроли... Таким количеством километража, который «намотала» Шара на всех видах транспорта вместе со своим ансамблем «Песни и танцы народов мира» не смог бы похвастать ни один аналогичный коллектив. Советский Союз был изъезжен вдоль и поперек, не остались в стороне и многочисленные страны зарубежья.

На гастролях Жиенкулова не только дарила собственное искусство и талант своих коллег, но собирала народные танцы и музыку к ним. В арсенале коллектива танцы разных народов мира: грузинские, молдавские, русские, украинские, татарские, узбекские, монгольские, мексиканские и испанские, островов Бали и Вьетнама, индийские, арабские, индонезийские. Список можно продолжить еще на полстраницы! Что касается казахского танцевального искусства, создательницей которого Шара и является, то были поставлены «Айжан кыз», «Каражорга», «Кырык кыз», «Кудаша», «Сауыншы-женгей», «Танец с домброй», «Килем току», «Казахский вальс» и др.

ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА

Гульшара Баймолдиновна Жиенкулова была не только непревзойденным мастером своего дела, но и активным общественным деятелем. Именно ей принадлежит инициатива открытия в Алма-Ате хореографического училища. И неизвестно, как вообще без этого события сложилась бы судьба не только казахского народного танца, но и классической балетной школы Казахстана, которой сейчас по праву может гордиться наша республика.

С 1966-го по 1975-й годы Жиенкулова, работая преподавателем и бессменным директором своего детища, ни на минуту не останавливалась в творческом поиске. Так, силами только состава училища совместно с Б. Аюхановым был поставлен балет «Кыз-Жибек» на музыку Е. Брусиловского. За эту работу Г. Жиенкулова была представлена к Государственной премии КазССР (1968), а Б. Аюханов получил звание заслуженного артиста КазССР. Состав исполнителей этого произведения стал основой для коллектива «Молодой балет Алма-Аты» (сейчас – «Государственный ансамбль классического танца»).

Покинув пост директора училища, Г.Б. Жиенкулова не переставала заниматься педагогической деятельностью, передавая свой дар и накопленный опыт новому поколению. Ею была воспитана целая плеяда талантов: М. Баубеков, Б. Мейирбеков, Б. Байжуманова, К. Бейсенов, Г. Бейсенова, Т. Нурғалиев, Г. Орымбаева и другие.

21 мая 1991 года Шары не стало. Но кто-то из древних сказал: «Ушедшие от нас, пока мы их любим и помним, не уходят в пустоту, а остаются сиять звездами на ночном небе...»

Елена КАРЧЕВСКАЯ

Проект «ДЕЛЬТА»

*Соблазнительный бонус
к вашей прибыли*



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

Призеры второго этапа проекта Дельта

АБАЙ, ИП Скребцова Валентина Сергеевна
 АКЖАР, ИП Жаулыбекова Айнура Сайланбаевна
 АКСАЙ, ИП Утебаева Аксаным Айтжановна
 АКСАЙ, ТОО "Аксайдариханасы"
 АКТАУ, ИП Алиманова Дина Орынбасаровна
 АКТАУ, ИП Байбузова Раушан Ильясовна
 АКТАУ, ИП Ешманова Набат Жумабековна
 АКТАУ, ИП Жумагазиева Манаргуль Жаигонысовна
 АКТАУ, ИП Каптилина Виктория Сергеевна
 АКТАУ, ИП Тулебаева Куляйша Батыршаевна
 АКТАУ, ИП Умирзакова Айгуль Нурлановна
 АКТАУ, ИП Утеулиева Галия Елемесовна
 АКТАУ, ТОО "DOSTAR FARM TRADE"
 АКТАУ, ТОО "SERTUM"
 АКТАУ, ТОО "UNIQUE"
 АКТАУ, ТОО "Мангистауская Межбольничная Аптека"
 АКТОБЕ, ИП Лагодич Альфия Габидуллаевна
 АКТОБЕ, ТОО "Реабилитационный МЦ "Клиника Дару"
 АКТОБЕ, ТОО "Центр Красоты и Здоровья "Айгерим"
 АЛМАТЫ, ИП Ахангари Анжелика Ильинична
 АЛМАТЫ, ИП "Калибри" Садырова Алка Акимножаевна
 АЛМАТЫ, ИП Бертаева Батима Маденовна
 АЛМАТЫ, ИП Исанова Юлия Александровна
 АЛМАТЫ, ИП Клочкова Ольга Борисовна, ИП АПТЕКА "КЛ
 АЛМАТЫ, ИП Матайбаева Рыскан Айтеновна
 АЛМАТЫ, ИП Саменова Макпал Кенескызы
 АЛМАТЫ, ИП Шаншаров Галым Байболатович
 АЛМАТЫ, ТОО "Ассистанс компания Меди-сервис"
 АЛМАТЫ, ТОО "Aray Pharm Plus"
 АЛМАТЫ, ТОО "DOGANER"
 АЛМАТЫ, ТОО "MedMart"
 АЛМАТЫ, ТОО "MELISSA"
 АЛМАТЫ, ТОО "Pharm Express"
 АЛМАТЫ, ТОО "PINNACLE of P"
 АЛМАТЫ, ТОО "SINTHESIS MW"
 АЛМАТЫ, ТОО "Union Pro Management" (Юнион Про Мене
 АЛМАТЫ, ТОО "Абдинор"
 АЛМАТЫ, ТОО "Амилен-фарм"
 АЛМАТЫ, ТОО "Анфарма"
 АЛМАТЫ, ТОО "АПТЕКА №2"
 АЛМАТЫ, ТОО "АПТЕКАПЛЮС"
 АЛМАТЫ, ТОО "Жайик-AS"
 АЛМАТЫ, ТОО "Камея-А"
 АЛМАТЫ, ТОО "Керемет"
 АЛМАТЫ, ТОО "Корпорация Байт"
 АЛМАТЫ, ТОО "НАТАЛИ"
 АЛМАТЫ, ТОО "Нидиа-Фарм"
 АЛМАТЫ, ТОО "Нур Фармация"
 АЛМАТЫ, ТОО "Планета 03"
 АЛМАТЫ, ТОО "Фармация XXI века"
 АЛМАТЫ, ИП Кобылина О.Б.
 АСТАНА, ИП "ДИАНУР" Сулейменова Бибикул Шаткалбаев
 АСТАНА, ИП "Карина"
 АСТАНА, ИП "Рашева К.Н." Рашева Кульбану Нагашыба
 АСТАНА, ИП Асильбаева Джамилы Абзаловна
 АСТАНА, ИП Ауельбекова Майра Карсубаевна
 АСТАНА, ИП Байманова Алмагуль Амангельдиновна
 АСТАНА, ИП Бейсекеева Салима Мухаметжановна
 АСТАНА, ИП Дарбаева Райхан Зейнелхамитовна
 АСТАНА, ИП Дюсенбаева Гульнара Кенесовна
 АСТАНА, ИП Жубанова Алия Даулетовна
 АСТАНА, ИП Жусупова Гульбадан Гинатуллиновна
 АСТАНА, ИП Наденов Тимур Аскарович
 АСТАНА, ИП Сатубалдина Шинар Ахметжановна
 АСТАНА, ИП Телегенова Кульмайра Антаевна
 АСТАНА, Негосударственное учреждение СВА "Интертич
 АСТАНА, ТОО "Ғажайып Нур"
 АСТАНА, ТОО "Medical Assistance Group" филиал
 АСТАНА, ТОО "АНСАР-МЕДФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "Аранида"
 АСТАНА, ТОО "Астана-ОНИК"
 АСТАНА, ТОО "Базикова и ЮК"
 АСТАНА, ТОО "БайАрыстан К"
 АСТАНА, ТОО "Дан Фарма"
 АСТАНА, ТОО "Дубль-2"
 АСТАНА, ТОО "Жаркын Белес"
 АСТАНА, ТОО "ЗАРУ-МЕД ФАРМ"
 АСТАНА, ТОО "Иммуно Плюс Фарм"
 АСТАНА, ТОО "Люковит"
 АСТАНА, ТОО "Нур-АймФарм Плюс"
 АСТАНА, ТОО "Салауат"
 АСТАНА, ТОО "Самалфарм"
 АСТАНА, ТОО "Старый лекарь"
 АСТАНА, ТОО "СуперФарм"
 АСТАНА, ТОО "Фармакон"
 АСТАНА, ТОО "Фармлюкс"
 АСТАНА, ТОО "Частная Аптека 99"
 АСТАНА, ТОО "Экотель"
 АСТАНА, ТОО "Элит Фарм"
 АТБАСАР, ИП Мукушева Тлеулес Даулетовна
 АТЫРАУ, ИП Абдрахманова Жулдыз Муфтуллаевна
 АТЫРАУ, ИП Ескалиева Гульшара Болатовна
 АТЫРАУ, ИП Кабишева Камнап Габбасовна
 АУЛИЕКОЛЬ, ТОО "Фармация-5"
 АЯКОЗ, ИП Антанова Толкын Булатовна
 АЯКОЗ, ИП Омарбекова Алия Толегеновна
 БАЙКОНУР, ООО "Руслан"
 БАЛХАШ, ТОО "Азия 2008"
 БАЛХАШ, ТОО "Кадар"
 БАЛХАШ, ТОО "Континент 2007"
 БИШКУЛЬ, ИП "Черная Татьяна Леонидовна"
 БОЛЬШЕНАРЫМСКОЕ, ТОО "Восток Ерасыл"
 ГЛУБОКОЕ, ИП Краснова Ирина Ивановна
 ГЛУБОКОЕ, ТОО "БИОГАЛ"
 ГРЭС, ИП "Дауренбекова"
 ГРЭС, ИП "Пашкеева К.О."
 ГРЭС, ИП Маукебаева Алия Шокпарбаевна
 ГРЭС, ТОО "ВК ШаММ"
 ЕСИК, ТОО АУ-Medical
 ЕСИК, ТОО "Family Pharm"
 ЖАЛТЫР, ИП Рислинг Наталья Александровна
 ЖАНАОЗЕН, ИП Абишева Нурия
 ЖАНАОЗЕН, ИП Жантлесова Фарида Калиевна
 ЖАНАОЗЕН, ИП Искакова Жанат Жолдаскызы
 ЖАНАОЗЕН, ИП Сисенбаева Даметкен
 ЖАНАОЗЕН, ИП Сулейманова Роза Джауымтбаевна
 ЖАНАТАС, ИП Файзуллаева Галия Сунатуллакызы
 ЖАРКЕНТ, ТОО "Бихус"
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Галиуллина Лариса Николаевна
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Глотова Бакыт Рымбековна
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Достанбекова Ботажан
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Еспаева Шынар
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Кулдошина Любовь Петровна
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Смаилова Райхан Сагиндыковна
 ЖЕЗКАЗГАН, ИП Тельпекбаева Гульшат Сабеткызы
 ЖЕЗКАЗГАН, ТОО "Медицинский центр Жезказган"
 ЖЕЗКАЗГАН, ТОО "Шипагер"
 ЖЕЛЕЗИНКА, ИП Федорова Раиса Дмитриевна
 ЖИТИКАРА, ИП "Агаджани Ольга Владимировна"
 ЖИТИКАРА, ИП "Зюркалова Надежда Николаевна"
 ЖИТИКАРА, ТОО "Фармация -2"
 ЗАТОБОЛЬСК, ТОО "Алиф-Фарм"
 ЗЫРЯНОВСК, ИП Ливеринова Людмила Александровна
 ЗЫРЯНОВСК, ИП Мухамеджанова Алтын Дусупековна
 ЗЫРЯНОВСК, ТОО "ГЛОРИ ФАРМ"
 КАЗАЛИНСК, ИП Кушенбаева Шамшагуль Бекмурзыевна
 КАПШАГАЙ, ИП Даутов Рыскул Абилхамитулы
 КАРАБУЛАК, ТОО "Дари"
 КАРАГАНДА, ИП Алипбаева Улан Султановна
 КАРАГАНДА, ИП Анищенко Светлана Гавриловна
 КАРАГАНДА, ИП Асанова Гульдана Тулеугазовна
 КАРАГАНДА, ИП Асанова Корлан Тулеугазовна
 КАРАГАНДА, ИП Белкина Ирина Ивановна
 КАРАГАНДА, ИП Володина Наталья Леонидовна
 КАРАГАНДА, ИП Жармаганбетова Мария Есеновна
 КАРАГАНДА, ИП Жумабаева Гульнур Сандибекновна

КАРАГАНДА, ИП Жумагалиева Кадиша Кайрушевна
 КАРАГАНДА, ИП Калачева Алия Фаритовна
 КАРАГАНДА, ИП Мартынова Наталья Серафимовна
 КАРАГАНДА, ИП Неумывакина Любовь Владимировна
 КАРАГАНДА, ИП Оразбекова Бактыбала Советовна
 КАРАГАНДА, ИП Ордабаева Айман Таширбергеновна
 КАРАГАНДА, ИП Саттарова Алмагуль Кабыкеновна
 КАРАГАНДА, ИП Селиванова Елена Александровна
 КАРАГАНДА, ИП Селиванова Лариса Семеновна
 КАРАГАНДА, ИП Тлеубекова Майдагул Кабдрашовна
 КАРАГАНДА, ИП Ульянова Домна Максимовна
 КАРАГАНДА, ИП Урунбасарова Алтыnguль Дюсегельдина
 КАРАГАНДА, ИП Чудновец Валентина Геннадьевна
 КАРАГАНДА, ИП Юрышева Людмила Романовна
 КАРАГАНДА, ТОО "Виола"
 КАРАГАНДА, ТОО "Доктор новый век"
 КАРАГАНДА, ТОО "Империя здоровья"
 КАРАГАНДА, ТОО "Родник"
 КАРАГАНДА, ТОО "Фармаком"
 КАСКЕЛЕН, ИП Тюебаева Лаура Кабдразаковна
 КАСКЕЛЕН, ТОО "Лексервис"
 КАСКЕЛЕН, ТОО "РОЗА ФАРМ"
 КАТОН-КАРАГАЙ, ИП Жумабаева Зейне Сакковна
 КАЧИРЫ, ИП Абиева Гульнар Шимкентовна
 КЕГЕН, ТОО "ДАРА-А"
 КЕНТАУ, ИП "ЭРМЕТОВА НАДИРА ТАШМЕТОВНА"
 КЕНТАУ, ПОЛНОЕ ТОВАРИШЕСТВО "Балабиева и К"
 КОКПЕКТЫ, ТОО "Ахметова Гульбиха Сайфулловна"
 КОКШЕТАУ, ИП Диханбаев Рахметолла Сайрамбаевич
 КОРГАЛЬДЖИНО, ИП Королькова Антонина Георгиевна
 КОРДАЙ, ИП "ФАРМАЦИЯ"
 КОРДАЙ, ИП Турысбекова Гульнар Куанышбековна
 КУРЫК, ИП Нурбауова Батима Толеккызы
 КЫЗЫЛ-КАЙРАТ, ИП Батанова Зейне Багибаевна
 КЫЗЫЛОРДА, ИП Шокетаева Жанагул Таскараевна
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Medium" (Клиника)
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Ансар М"
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Фармсервис" оптовый склад
 КЫЗЫЛОРДА, ТОО "Чингиз"
 ЛИСАКОВСК, ИП * Ткач Нина Семёновна *
 МАЛОВОДНОЕ, ИП Сырымбетова Алия Атаевна
 НОВАЯ БУХТАРМА, ТОО "Виола &С"
 ПАВЛОДАР, ИП Билялова Сауле Ораловна
 ПАВЛОДАР, ИП Маслова Елена Игоревна
 ПАВЛОДАР, ИП Шахматова Лариса Ивановна
 ПАВЛОДАР, Производственный кооператив "ЛИНК"
 ПАВЛОДАР, СФ ТОО *ФК *РОМАТ*
 ПАВЛОДАР, ТОО "Региональный ортопедо-травматологический центр "ГРАЦИЯ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "АТК фарма"
 ПАВЛОДАР, ТОО "ГЛОРИЯ - ФАРМ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Жанамед -ПВ"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Мед Вит"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Мит-Фарм-"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Панацея"
 ПАВЛОДАР, ТОО "Факел-ПВ"
 ПАВЛОДАР, ТОО Фирма "Здравушка"
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ИП *Кайманова Асима Казиевна*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ИП *Рахимова Галсем Анурубекновна*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, Петропавловский ф-л ТОО "Фармаком"
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Анмаганбет*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Надежда и К*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Экология и Медицина*
 ПЕТРОПАВЛОВСК, ТОО *Элина-Фарм*
 РИДДЕР, ИП Ведяшкин Сергей Иванович
 РУДНЫЙ, ИП *Аршинская Ирина Геннадьевна *
 РУДНЫЙ, ПК *Аптека 35*
 САРЫОЗЕК, ИП Ященко Галина Николаевна
 САУМАЛКОЛЬ, ИП *Баймагамбетова Гульнара Кабыкеновна
 СЕМЕЙ, СФ ТОО *Илья*
 СЕМЕЙ, ИП Амиренова Эльвира Мураткызы
 СЕМЕЙ, ИП Капашева Жанат Зейноллаевна
 СЕМЕЙ, ИП Ташекова Гульнара Омарбековна
 СЕМЕЙ, ИП Турубаева Наталья Евгениевна
 СЕМЕЙ, ИП Шакантаева Надича Заниевна
 СЕМЕЙ, ИП Шестакова Алла Владимировна
 СЕМЕЙ, ТОО *ADAL Pharm*
 СЕМЕЙ, ТОО *Импульс Плюс*
 СЕМЕЙ, ТОО *Табиба фарм*
 СЕМЕЙ, Учреждение Семейная поликлиника *Гармония*
 СЕРЕБРЯНСК, ТОО "Демеу"
 СТЕПНОГОРСК, ТОО "Степногорские аптеки"
 ТАЛГАР, ИП Фомичева Анастасия Федоровна
 ТАЛГАР, ИП Джексембиева Фатима Муратовна
 ТАЛГАР, ИП Кушеров Майгуль Хамзаевна
 ТАЛГАР, ИП Прилипко Елена Николаевна
 ТАЛГАР, ТОО "ФАРМАЦИЯ"
 ТАЛДЫКОРГАН, ИП Каспакова Жамбы Шолтабаевна
 ТАЛДЫКОРГАН, ТОО "Кудермед"
 ТАЛДЫКОРГАН, ТОО "МАҚДАН"
 ТЕКЕЛИ, ИП Рахимжанова Макен Сыздыкбековна
 ТЕМИРТАУ, ИП Осинцев Виталий Юрьевич
 ТЕМИРТАУ, ИП Сатыбалдина Гульжиян Каримовна
 ТЕМИРТАУ, ПТ "Санрайс"
 ТЕМИРТАУ, ТОО "PARACELS"
 УРАЛЬСК, ИП Дуйсенова Мансия Мурзагуловна
 УРАЛЬСК, ТОО "Аптека №1"
 УРАЛЬСК, ТОО "Ланцет"
 УРАЛЬСК, ТОО "Провизор"
 УРДЖАР, ИП Нургазин Талгат Тумарбаевич
 УРДЖАР, ИП Садванасов Ергингазы Хамзиевич
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП АБДУЛАЕВ ЯВАР ГАСАН-ОГЛЫ
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП АБДУЛАЕВА МАРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП БАЯНОВА ГУЛЬНАРА АБИЛЕВНА
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Дюсупова Алтыnguль Кыдышовна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Закирова Гулям Чагановна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Зенкова Юлия Сергеевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП КАЙСЕВОВА АЛЬМИРА ЧЕРНИЯЗОВНА
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Лихачева Елена Ивановна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Митина Марина Валентиновна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Родина Ольга Витальевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Сагидолдина Сауле Каликановна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Санарова Галина Юрьевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Сарсенбаева Махаббат Талгатов
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Сатыбалдина Гульмира Заманхан
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Сидоренко Елена Павловна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Трофимов Николай Федорович
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Трофимова Оксана Николаевна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ИП Шеньшина Надежда Ивановна
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ПК "АКВА-ФАРМ"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, СФ ТОО "Казмедимпорт*
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Avicenna plus" (Авиценна пл
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Алтай-Фармация"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "БЕКОДА"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Голенковой"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "ЗУРМАН"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "ИРТЫШ ЛОРА ФАРМ"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "НИАСС"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Омирфарм"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Полисан"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Фирма "Илья"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "ШЫГЫС - ДЕНТ"
 УСТЬ-КАМЕНОГОРСК, ТОО "Эйр-Восток"
 ФОРТ-ШЕВЧЕНКО, ИП Шанитбаев Абай Сагидуллаевич
 ЧУНДЖА, ИП Бавдинова Жанат Мурдиновна
 ШЕМОНАИХА, ИП Исакова Вера Федоровна
 ШУБАРСУ, ИП Ильясов Мухит Аскарлович
 ШЫМКЕНТ, ИП АБДУРАЗАКОВА НАЗИРА МИРЖАЛАЛОВНА
 ШЫМКЕНТ, ИП МЕКТЕПБАЕВА ГУЛМИРА АЛЫХАНКЫЗЫ
 ШЫМКЕНТ, ИП Острогоский Леонид Дмитриевич
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Bella-Donna"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Satti Group"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Азад"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Жасат"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Мастер-Фарм"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Рецепт"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Фарма Ком"
 ШЫМКЕНТ, ТОО "Юг мед Фарм"
 ШУЧИНСК, ТОО "Аптека "Таблетка"
 ШУЧИНСК, ТОО "Аптека "София"
 ЭКИБАСТУЗ, ИП Богданова Раиса Петровна
 ЭКИБАСТУЗ, ТОО "Алтей-фарм"

Стройные ноги

К пляжному сезону каждая женщина хочет стать обладательницей стройной фигуры: иметь плоский живот, красивую, подтянутую попу и упругие ноги. О том, как этого легко и в относительно короткие сроки достичь, расскажет мастер-тренер, фитнес-директор фитнес-клуба Beturbo Татьяна Салатина.

Редакция благодарит спортивный фитнес-клуб Beturbo за помощь в проведении съемки.
г. Алматы, ул.Тимирязева, 28В, угол ул.Маркова.
Контактные телефоны: 8 727 344 13 23 (24, 25, 26, 27),
8 701 996 03 63, 8 701 914 67 97.
В будни дни мы работаем с 06:00 до 24:00,
в выходные и праздничные с 09:00 до 22:00.



Благодаря предлагаемому комплексу, задача эта легко выполнима, если правильно и регулярно делать эти упражнения. Данный минikomплекс направлен на укрепление и улучшение тонуса мышц бедер и ягодиц и состоит преимущественно из упражнений, называемых базовыми. Это означает, что при выполнении каждого упражнения вовлекается максимальное количество мышечных групп и волокон. Т.е. будем работать на самом деле не только на ноги, но и на все остальные мышцы: мышцы спины, мышцы рук и обязательно мышцы пресса. Таким образом, эта тренировка будет включать в себя все группы мышц.

К основным правилам, для того чтобы приступить к этому комплексу, я бы отнесла следующие: тренировка должна проходить не натошак, в хорошо проветриваемом помещении; обязательно нужно пить воду; необходимо наличие удобной спортивной одежды и обуви, и самое главное – хорошее настроение! Если вы новичок и у вас нет опыта выполнения упражнений или он есть, но прошло большое количество времени с тех пор, как вы последний раз занимались фитнесом, то вы можете выполнять упражнения без утяжелителей. Если вы не новичок, можете воспользоваться ими. Если дома у вас нет гантелей и гирь, их можно заменить чем угодно: можно наполнить пустые пластиковые бутылки водой или использовать другие безопасные и удобные бытовые предметы.

Особенность этих упражнений заключается в том, что они эффективны даже при их выполнении без утяжелителей, работая с собственным весом. Каждое упражнение желательно выполнять по три-четыре подхода. Для новичков достаточно будет начинать с одного подхода, постепенно стараясь, субъективно оценивая свои ощущения, увеличивать количество подходов до четырех-пяти. Первый раз выполнить все упражнения по одному подходу, а через день уже сделать два подхода, постепенно увеличивая до 4–5 подходов. Количество повторений каждого упражнения должно быть не меньше двенадцати. Можно больше, но меньше нельзя, так как наша задача – выложиться по полной. Чтобы вы в конце выполнения этого комплекса почувствовали, что выложились на все сто процентов, можно выполнить и большее количество повторений, здесь важно не привязываться к количеству, а прислушиваться к собственным ощущениям. Правильно будет сказать: минимальное количество – 12, но при этом вы должны чувствовать максимальную нагрузку. Только тогда эти упражнения будут эффективны.

Я рекомендую начинать выполнение любого комплекса с ходьбы на месте в течение двух минут, сочетая это с разнообразными движениями плечевых суставов, будь то вращение, раскрытие в грудном отделе. И через две минуты организм в принципе уже готов к работе. Но, чтобы работать с утяжелителями, необходимо так называемое разминочное упражнение.

Первое «разминочное» упражнение в нашем комплексе – это выпады назад. Исходное положение: стоя, стопы на ширине плеч. На вдохе выполняем левой ногой шаг назад и приседаем до положения правого бедра параллельно полу. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Меняем ногу и снова на вдохе выполняем шаг назад правой ногой. В нижней фазе этого упражнения важно коленом сзади стоящей ноги тянуться к полу и следить за тем, чтобы колено впереди стоящей ноги не уходило вперед: идеально, чтобы колено было над пяткой. Во время выполнения упражнения спина остается прямой, она наклоняется, но важно не округлять спину. Это первое. И второе: прогиб в поясничной области зафиксирован.



Второе упражнение – подъем с выпадом на скамью. И.п.: правая нога на скамье, вес тела уже на ней, левая нога на полу на носке. За счет усилия и активной работы мышц правого бедра, ягодиц и задней поверхности правого бедра становимся вверх на скамью, поднимая левое колено, и мягко, без падений, без резких движений опускаемся снова на носок левой ноги. На выдохе движение вверх, на вдохе – движение вниз. Сделали определенное количество на одну ногу, затем поменяли ногу и проделали то же самое с другой ногой. Так же, как и в первом упражнении, спину держим прямо.



ФИТНЕС-КЛУБ

Третье упражнение – становая тяга на одной ноге. Для его выполнения желательно найти какую-нибудь перекладину.

И.п.: левую ногу ставим назад на носок, вес тела полностью на правой ноге и даже больше на пятке. На вдохе, отводя таз назад, наклоняемся с прямой спиной вниз, при этом стараемся тянуться ягодицами назад. На выдохе возвращаемся обратно, поднимаясь за счет напряжения ягодичных мышц. Поменяли ногу, и выполняем то же самое.



Четвертое упражнение – дотягивание до пола. Оно относится к категории функциональных, а это значит, что мы работаем не просто на какую-то отдельную группу мышц, а на улучшение в целом физических кондиций человека. Оно помогает в общей сложности ускорить метаболизм – то, к чему стремится человек, который хочет похудеть, скинуть лишний вес. Это упражнение похоже на предыдущее, но смысл его заключается в другом.

И.п.: стоя на правой ноге, левая согнута. Вес тела стремимся перенести больше на пятку, чем на носок. На вдохе начинаем наклоняться, стараясь удерживать спину прямой; левой рукой старайтесь дотянуться до предмета, который находится максимально далеко от вас. И, коснувшись его, поднимаемся вверх на выдохе. Во время упражнения стараемся не увести правое колено далеко за линию стопы. Старайтесь перенести весь акцент на работу ягодицами, т.е. тазом тянемся назад и бедром опускаемся ближе к параллели с полом. Так же делаем на другую ногу.



Пятое упражнение. И.п.: становимся на четвереньки, опираясь локтями в пол, на выдохе поднимаем ногу, согнутую в колене, максимально вверх, как будто пяткой уперлись в потолок и стараемся его поднять; на вдохе опускаем ногу. Движение важно выполнять только в тазобедренном суставе, без движения в пояснице – она зафиксирована на время выполнения упражнения. Движение должно выполняться предельно медленно, без рывков, очень плавно. Здесь количество выполнения можно увеличить до тридцати. А также можно использовать навесные утяжелители, если они у вас есть.



Шестое упражнение – заключительное. Как правило, заключительные упражнения – это всегда стретчевые упражнения. Они необходимы, чтобы вы себя чувствовали комфортно на следующий день после тренировки и для того, чтобы мышцы, несмотря на их тонус, оставались максимально эластичными.

И.п.: сидя, левая нога вытянута перед собой, левая стопа развернута носком вверх, правую ногу, сгибая, опустите на левое бедро. Из этого положения наклонитесь с прямой спиной, задержитесь на 30 секунд, после этого опуститесь максимально низко, стараясь полностью лечь на левое бедро. Задержитесь еще на 30 секунд. Поменяйте ногу. Достаточно выполнить по одному разу; это растяжка, т.е. после упражнений необходимо разгрузить те мышцы, которые были задействованы во время тренировки.



Проект "Преобразование"



К нам на проект пришла очень интересная героиня – Марина Вовк. Ее дочь

Анна решила сделать маме подарок на 8 Марта и привела ее к нам на «Преобразование», к замечательным специалистам и профессионалам. Анна хотела приятно удивить свою маму, подарить ей положительные эмоции, напомнить

ей о том, что она не только мама, но и просто красивая женщина! Забегая вперед, скажу, что у нее это получилось!

Марина и Анна составили сплоченный и трогательный тандем мамы и дочки в нашем проекте. Марине очень повезло, что о ней так заботятся близкие, желаю ее семье здоровья и благополучия, как и всем нашим читательницам.

Любви вам, дорогие женщины, внимания и теплоты!

Марина рассказала о себе, что живет в частном доме, занимается домашним хозяйством, любит готовить, выращивать цветы. У нее есть две собаки породы чау-чау. Еще у Марины плодоносящий огород, где растут овощи, фрукты и ягоды. Хобби Марины – дизайн интерьера и путешествия. Ей нравится открывать для себя новые горизонты, она мечтает посетить вместе с супругом как можно больше городов и стран.

Прическа

Марина посетовала на то, что вынуждена всегда собирать волосы в хвост, а ей хочется поменять цвет волос и сделать объемную прическу, не требующую сложных укладок. Недавно Марина сделала химическую завивку, полагая, что это исправит положение и придаст нужную форму волосам. Но это не решило проблемы. Еще Марина сама красит волосы в светло-русые оттенки, закрашивая седину. У мамы и дочери было желание покрасить волосы не в один тон, а добавить красок, поиграть с оттенками и оживить цвет волос. Наш мастер Ерлан принял решение в окрашивании остановиться на технике «шатуш», используя несколько оттенков в теплой ореховой гамме, и придать нужную форму, изменив прическу. У Ерлана, как всегда, все получилось на «5+». Марина с Анной были в восторге! Прическа получилась законченной, продуманной, лаконичной и в то же время свежей и легкой, а цвет волос – идеальным!

Макияж

В этот раз с макияжем нам помогала профессиональный, сертифицированный визажист супермаркетов красоты YESSEY и SMILESTORE Зарина Утебаева.

Марина рассказала, что в повседневной жизни практически не пользуется косметикой, использует только помаду, да и то изредка. Зарина предложила нашей героине попробовать легкий, весенний, дневной макияж. Для очищения и увлажнения был использован лосьон SHISEIDO «Benifiance wrinkle resist lotion», GIVENCHY «Vax'in city skin solution. Youth protecting water», увлажняющая маска GIVENCHY «Hydra Sparkling». Для макияжа – тональный крем YSL «Le Teint Encre De Peau» тон 02 и 03, пудра Dior «DiorSkin Nude Rose Powder», хайлайтер Dior из новой весенней коллекции, тени для бровей Make Up Factory, корректор для бровей, гель-фиксатор Veuc, тени для глаз Dior «Nude» палетка №408, тушь YSL, персиковые румяна GIVENCHY тон 25, помада и контурный карандаш для губ Guerlain «Kiss Kiss» тон 341, 342 и 558, мист для закрепления макияжа GIVENCHY «Mist me gentle».

Когда Марина увидела результат работы визажиста, улыбка уже ее не покидала, искрящиеся глаза сияли от радости и приятного удивления. Дочь Анна и все мы не скупилась на совершенно искренние комплименты. Марина помолодела, похорошела и выглядела просто сногшибательно!

Образ

В магазине PROMOD наши стилисты выбрали для Марины весенний, элегантный образ. Базовой вещью стал белый удлиненный жакет, к нему мы подобрали стильный и яркий комбинезон с цветочным принтом, замшевые полусапожки на платформе; как аксессуар использовали модную в этом сезоне шляпу. Хотелось создать для Марины образ, повторяющий ее настроение и характер в целом: легкий, но сдержанный, элегантный, но не старомодный. Надеюсь, что этот день Марине запомнился и понравился. Кстати, Анна сделала сюрприз для своей мамы, подарив ей все эти вещи. Вот такое у нас получилось доброе и праздничное преображение!

Жакет
36 690 тг

Бижутерия
1 000 тг

Шляпа
5 690 тг

Комбинезон
5 000 тг

Обувь
36 690 тг

Материал подготовила
Мира Кайрат

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 «Контент-2», д. 2, тел. 8 (727) 376-24-40
пр. Райымбека, д. 239 "Г", ТРК МАХИМА, тел. 8 (727) 239-71-16
ул. Рихарда Зорге, д. 18, ТРЦ MART, тел. 8 (727) 343-50-97
г. Актобе, пр. Абылхаир-хана, д. 25, тел. 8 (7132) 54-12-32;
г. Костанай, ул. Аль-Фараби, 48 ТРЦ "MART", тел. 8(7142) 52-25-61;
пр. Абая, 109 В, уг. ул. Ауэзова, МФК "Globus", тел. 356-06-95
г. Караганда, пр. Н. Абдилова, д. 25, тел. 8(7212) 91-20-97;
г. Павлодар, ул. Ак. Сатпаева, д. 37, тел. 8(7182) 32-74-574;
г. Уральск, ул. Д. Нурпейсовой, д. 17/1, ТЦ "Атриум", тел. 8(7112) 500-226;
г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д. 110, ТРК "АДК", тел. 8 (7232) 56-00-64

Магазин модной одежды

promod

г. Алматы

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

г. Астана

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

Март-2016



Овен

(21.03-20.04)

В марте Овны полны сил и энтузиазма. Однако остерегайтесь поспешных действий и необдуманных слов. Не позволяйте негативным эмоциям взять верх. Старайтесь не вступать в конфликты, будьте терпеливы и сдержанны, учитесь прощать. Во второй декаде марта у вас появится возможность перейти на новую должность или сменить сферу деятельности. Возможно завершение какого-либо затянувшегося проекта. Возникнет много непредвиденных вопросов, которые понадобятся разрешить в самые короткие сроки. Однако со всем этим вы успешно справитесь. Финансовое положение Овнов в марте будет более-менее стабильным. Удачными окажутся покупки, рассчитанные на длительное использование.



Телец

(21.04-21.05)

Март обещает стать горячим для Тельцов. Вам стоит наконец-то точно понять, чего вы хотите в сложившейся ситуации. Помните: вас тормозит расплывчатость поставленной цели. Хотите сменить работу? Меняйте! Все увольняются, а вы хотите остаться? Оставайтесь! Но дома не торопитесь с переменами. Переполняющую вас энергию важно направить на благие цели. Не старайтесь никого подмять и кому-то что-то доказать. Не слушайте сплетен, не верьте неправдоподобным обещаниям, избегайте людей, способных вывести вас из равновесия. Финансовое положение Тельцов в марте не обещает быть простым. Планируйте заранее все расходы и откладывайте некоторую сумму на всякий случай.



Близнецы

(22.05-21.06)

В марте Близнецам необходимо постараться быть в курсе происходящих событий во всех сферах. Чем больше вы будете информированы, тем больше полезного почерпнете для себя. У вас появится шанс не только добиться нового «места под солнцем», но и решить наболевший денежный вопрос. В начале весны вам позволено быть вызывающим и экстравагантным. Это привлечет новых полезных знакомых и предложения о сотрудничестве. В этот период начнут продвигаться приостановленные ранее проекты. Что касается финансов, то в марте Близнецы смогут вернуть долги, если таковые имеются. Вообще период достаточно ровный в денежном отношении.



Рак

(22.06-22.07)

В профессиональной сфере Раки окажутся перед непростым выбором. Что поставить во главу угла – удовлетворение собственных амбиций или соблюдение общих интересов? Звезды советуют вам отбросить эгоизм и заняться делами коллектива. При этом ваши личные интересы не пострадают. Чуть позже вы получите шанс проявить себя и докажете, что можете занять более высокую должность. Трудитесь со всей отдачей, не позволяйте себе лениться. Перед вами могут, наконец, открыться двери, которые ранее были наглухо закрыты. Не упустите свою удачу! В финансовых вопросах в марте Ракам не стоит проявлять скупость и ставить собственные интересы выше интересов близких.



Лев

(23.07-23.08)

В марте Львов ждут перемены, переезды и встречи. Только вы усмотрите карьерный шанс, как тут же замаячит и романтическое знакомство. Но звезды голосуют за работу. В этом месяце вам как никогда нужно думать о карьере, жить в офисе и работать за троих. В результате вы начнете за троих и получать, а энергия станет бить через край. Начало весны – время надежд. Чтобы добиться намеченных целей, звезды советуют в марте не вступать в открытые конфликты и не открывать всех карт не только противникам, но и близким. И слушайте интуицию, даже если вам это и несвойственно. Финансовое положение Львов в марте вполне стабильно. Старайтесь иметь некоторую сумму денег в запасе, ведь не за горами летний отдых, а также крупные приобретения.



Дева

(24.08-23.09)

Настал хороший момент, чтобы дать себе передышку. Это поможет вам лучше сформулировать цели и наметить очередную карьерную вершину. Она вам скоро покорится. В профессиональной сфере в марте не стоит предпринимать решительные шаги и что-либо менять. Сейчас лучше погрузиться в рутину и немного поскучать, чем выйти на передовую и понести большие потери. Главная задача этого периода – понять, что мешает двигаться вперед, и избавиться от этого. Увольняться с работы звезды сейчас не советуют. Возможно, вам будет предложена подработка. Возьмитесь за нее, пусть даже размер оплаты не покажется вам достаточным.



Весы

(24.09-23.10)

В профессиональной деятельности в марте решать серьезные задачи Весам будет не слишком интересно. И все же старайтесь не бросать важные дела, даже самые скучные. Завершайте все, что начали, иначе успеха в этот период вы так и не добьетесь. Работать сейчас лучше самостоятельно. Сотрудничая с кем-то, вы будете чувствовать себя не слишком комфортно и вряд ли сумеете уложиться в установленные сроки. При необходимости вы, конечно, можете обратиться за советом к более опытному коллеге, но не позволяйте какую-либо работу выполнять вместо вас. В финансовой сфере в марте у Весов все достаточно благополучно. На растущей Луне, то есть с 20 чисел марта, вам гарантирован хороший шопинг. В эти дни ваш вкус будет отличаться особой тонкостью.



Скорпион

(24.10-22.11)

В первой половине марта работоспособность Скорпионов будет очень сильно зависеть от внутреннего настроя. В благодушном состоянии вы будете справляться с решением самых сложных задач, проявлять ответственность, побеждать конкурентов и поддерживать единомышленников. А вот в моменты психологического упадка все станет буквально валиться у вас из рук. Не позволяйте себе предаваться унынию, и профессиональные успехи не заставят себя ждать. Во второй половине месяца некоторые представители знака поменяют место работы, некоторые примутся за поиск более выгодных вариантов. В финансовых вопросах в марте Скорпионам следует удерживать себя от расточительства.



Стрелец

(23.11-21.12)

Март для Стрельцов будет благоприятным в плане профессиональной деятельности. У некоторых представителей знака появится возможность взойти на новую ступеньку карьерной лестницы, но будьте готовы к возросшей ответственности. Вообще обстановка на работе будет гармоничной, конфликтов с коллегами или руководителями не предвидится. Если в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь спрашивать совета у своих сотрудников: они подскажут верное направление и предложат оригинальные методы решения различных задач. Финансовая ситуация в марте для Стрельцов может и не измениться, несмотря на карьерный рост. Но не стоит сбрасывать со счетов те возможности, которые представляются в перспективе.



Яна Сологерт, астролог

Козерог

(22.12-20.01)

В марте Козерогам представится возможность выстроить грамотную стратегию продвижения по карьерной лестнице. Ваши новые идеи и предложения будут высоко оценены начальством. Чем интереснее окажется стиль ваших действий, тем более яркие результаты вы сумеете получить. Не сердитесь, если кто-то назовет вас выскочкой. Ответьте на выпад веселой шуткой. И вообще, в любой затруднительной ситуации вашей палочкой-выручалочкой будет оптимистичный настрой. Сталкиваясь с неприятными моментами, помните поговорку «Нет худа без добра» и начинайте искать в происходящем положительные стороны.



Водолей

(21.01-18.02)

В марте Водолеи могут рассчитывать на благоприятный психологический климат, комфорт и творческую атмосферу на работе. Вероятно успешное завершение одного из профессиональных заданий или проектов. Ваши усилия будут по достоинству вознаграждены. В середине месяца тщательно проверяйте всю информацию, которая к вам поступает. Будьте внимательны, рассчитывайте в основном на собственные силы и энергичность. В финансовой сфере в марте доход будет неустойчив, если только вы не проявите чрезмерной осторожности и экономии. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы не пострадать от кризисов или других неожиданностей.



Рыбы

(19.02-20.03)

Звезды советуют Рыбам запастись терпением. Наступило время плодотворной, но весьма монотонной работы. Особое внимание придется уделить вопросам профессионального совершенствования. Соберите волю в кулак, составьте четкий план работы и не забывайте о трех главных правилах: не тратьте времени зря, не давать себе поблажек и не откладывать на потом то, что можно сделать немедленно. В этот период лучше не брать на себя обязанности, с которыми вы справитесь не в силах, иначе окажетесь у разбитого корыта. В финансовой сфере в марте представителям знака Рыбы не стоит идти на поводу у желания быстро и без усилий приумножить свои капиталы. Если вы рискнете имеющимися сбережениями, то, скорее всего, потеряете немалую их часть.

