



Обложка  
**Гульмира АКБАРОВА**  
Фото – Денис Пахомчик

**Собственник и издатель – ТОО «Виксла»**

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

**Над номером работали:**  
Галина Хван, Наталья Григорьева, Анастасия Будкина,  
Дарья Сидорова, Елена Карчевская, Алия Юсупова,  
Айгерим Камилова, Мира Кайрат, Яна Сологерт,  
Фарида Нурпеисова, Дана Бердыгулова

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры  
и информации Республики Казахстан.  
**Свидетельство** № 14578-Ж от 06.10.2014  
**Территория распространения:** Республика Казахстан  
**Периодичность выхода:** 10 раз в год  
**Основная тематическая направленность:**  
специализированное издание, предназначенное для  
медицинских и фармацевтических работников  
**Адрес редакции:** Республика Казахстан,  
г. Алматы, ул. Муратбаева, 23/1.

**Тел.:** +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).  
**e-mail:** d.berdygulova@amity.kz

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

**Тираж:** 10 000 экземпляров.  
Отпечатано в типографии ТОО 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.gyabuhina@amity.kz

## ТЕМА НОМЕРА *Проснись и пой!*

### ВОПРОС НОМЕРА

Бронхиальная астма  
Клещевой энцефалит

4

### КАРЬЕРА

Перерывы в стаже работы  
Казахстанцы против шумных коллег

12



### КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

Поманили и... не взяли

16



### ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Как руководителю аптеки правильно  
подготовиться к онлайн-обучению

20



### МАРКЕТИНГ

Как увеличить средний чек  
в вашей аптеке?

24

### ГЕРОЙ НОМЕРА

Не откладывайте жизнь на потом

28

Гульмира Акбарова

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

А что скажут люди?

## ОТНОШЕНИЯ

Занимательная соционика



## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Уход за внешностью



## Я ХУДЕЮ

Что-то меня стало много

## ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Жизнеутверждающие трели



## КУЛЬТПРОСВЕТ

Песня фронтовая



36

40

44

48

52

56

## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Магия голоса

Осторожно: пирамида!



## ПУТЕШЕСТВИЯ

Путешествие мечты



## ПОДИУМ

Проект «Преображение»



## ФИТНЕС

Идеальный пресс

## КУЛИНАРИЯ

Медальоны из телятины



## АСТРОПРОГНОЗ

Май

60

66

70

72

76

78



## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Галина ХВАН, врач высшей категории, к.м.н.,  
отличник здравоохранения РК

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПО УСТРАНЕНИЮ КОНТАКТА С АЛЛЕРГЕНАМИ

#### 1. Пациенту с аллергией к клещам домашней пыли

- По возможности регулярно (раз в 1–2 недели) стирайте постельное белье при температуре 55–60°C, чтобы уничтожить клещей (при стирке в холодной воде разрушается лишь 90% клещевых аллергенов).

- Стирайте подушки и одеяла в горячей (55–60°C) воде; упаковывайте подушки и матрасы в специальные защитные чехлы.

- Постоянно проветривайте жилое помещение, чтобы в нем не было сырости; поддерживайте влажность в квартире менее 50%.

#### Дополнительные мероприятия

- Используйте мощные пылесосы (по возможности с высокоэффективным сухим воздушным фильтром).

- Используйте влажную тряпку при вытирании пыли и проведении уборки.

- Замените ковровое покрытие на легко моющийся линолеум или деревянное покрытие.

- Снимите ковры и шторы в спальне.

- Замените покрытие мягкой мебели на кожаное или виниловое.

- Вынесите из спальни мягкие игрушки; постирайте их при 55–60°C. Не пускайте в спальню домашних животных.

- Периодически выносите матрасы, ковры и шторы на улицу и подвергайте их воздействию прямого солнечного света в течение по меньшей мере трех часов, чтобы уничтожить клещей.

#### 2. Больному поллинозом

- В сезон цветения не открывайте окна в квартире, особенно вечером, когда переносимая по воздуху пыльца циркулирует на небольшом расстоянии от земли.

- Чтобы пыльца не попадала в глаза, надевайте обычные или солнцезащитные очки.

- В сезон цветения надевайте маску, защищающую нос и рот, чтобы предупредить вдыхание пыльцы.

- При аллергии на пыльцу не следует самостоятельно подстригать газоны.

- Если это возможно, включайте кондиционер в машине и не открывайте окна.

- Если это возможно, установите в машине фильтры, не пропускающие пыльцу.

#### 3. Пациенту с аллергией на шерсть домашних животных

(Цель – снизить концентрацию аллергенов шерсти домашних животных в доме.)

- Если это возможно, подыщите для домашнего животного другое жилище, и не приводите домой других животных.

- Не пускайте домашних животных в спальню и по возможности содержите животное вне помещения.

- С помощью пылесоса необходимо регулярно чистить ковры, матрасы и обивку мягкой мебели.

- Переоденьтесь перед тем, как пойти в школу/на работу, если до этого вы осуществляли уход за лошадью/кошкой/собакой.

#### 4. Больному с аллергией на плесневые грибы

- Если относительная влажность воздуха в помещении превышает 50%, используйте осушители воздуха.

- Убедитесь, что используемые в помещении системы обогрева, вентиляции и кондиционирования воздуха функционируют на должном уровне.

- Для обработки ванных комнат и других мест скопления плесени рекомендуется применять пятипроцентный раствор аммиака.

- Замените ковры на полутвердое покрытие, а стены покрасьте, не наклеивая обои.

- Постарайтесь как можно быстрее устранять последствия ущерба, нанесенного водой.

- Не принимайте участия в садовых работах поздним летом и осенью, когда в перегнивающей листве скапливаются споры плесневых грибов.

## КАК КУПИРОВАТЬ ПРИСТУП АСТМЫ БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ

Людам, которые страдают от бронхиальной астмы, просто жизненно необходимо знать, как купировать приступ астмы самостоятельно.

Для того чтобы это сделать, важнее всего вовремя узнать приближение астматического удушья, после чего не растеряться и купировать его.

В большинстве случаев симптомы приближающегося приступа астмы – это кашель, чихание, которые сопровождаются обильными выделениями из носа.

Что предпринять, если вы заметили близость астматического удушья и как купировать приступ астмы?

1. Умойтесь холодной водой, набирая воду двумя руками и тщательно растирая ее по всему лицу. После того как вы проделаете это не меньше шести раз, снова наберите холодной воды в пригоршню и, наклонившись вперед, втягивайте ее носом. Оставаясь в том же положении, то есть наклонившись вперед, тщательно высморкайтесь. Чтобы купировать приступ астмы, эту процедуру также проделайте шесть раз. Такое же количество раз прополощите горло холодной водой, запрокинув голову назад. Теперь можете закончить всю процедуру, сделав два глотка воды.

2. Поможет купировать приступ астмы контрастное обливание водой, последней должна быть холодная вода. После этого обязательно нужно промокнуть тело насухо полотенцем. А отдохнуть после подобных водных процедур необходимо сидя.

3. Если у вас нет лихорадки, делайте каждые полчаса контрастные воздушные ванны.

Основным средством закаливания для людей, страдающих астмой, выступает вода. Это объясняется тем, что под воздействием воды с низкой температурой в кровь выбрасывается адреналин, он способствует расширению бронхов и предотвращению отека. В таком случае ваше дыхание придет в норму без каких-либо медикаментов.

## ЛФК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Благодаря ЛФК при БА уменьшается спазм бронхов и бронхиол. Укрепление мышц, усиление выдоха, владение различными способами дыхания – все это позволяет больному следить за своим дыханием, облегчать приступы.

ЛФК назначается больному в периоды затихания симптомов, при улучшении состояния больного, в случае, когда не имеется выраженной недостаточности кровообращения. Общий объем нагрузки ЛФК при бронхиальной астме устанавливается в зависимости от возраста больного, тяжести заболевания и физкультурного анамнеза.

Больным противопоказаны занятия, связанные с напряжением и задержкой дыхания. Необходимо

использовать общеукрепляющие упражнения, упражнения для увеличения подвижности грудной клетки, дыхательные практики, предназначенные для восстановления дыхания и для формирования умения управлять актом дыхания. Пристальное внимание следует уделять тренировке удлиненного выдоха, дыхания диафрагмой и укреплению мышц брюшного пресса. В занятиях используются элементарные гимнастические упражнения для конечностей и туловища, а также мимических мышц. Лечебную гимнастику лучше всего сочетать с массажем грудной клетки и надплечья.

## ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Лечебное питание при БА имеет очень большое значение. При этом необходимо учитывать тип аллергии – на пыльцу, пищу, лекарства или другие аллергены. При наличии пищевой аллергии наиболее эффективное средство лечения – диетотерапия, однако она полезна и при других формах аллергии.

Основным принципом лечебной диеты является исключение из рациона продуктов с наиболее выраженными сенсibiliзирующими свойствами, то есть потенциально аллергенных. К ним относятся рыба и морепродукты, утиное и гусиное мясо, рыбная икра, яйца, бобовые, орехи, а также цитрусовые, дыни, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед. Все перечисленные продукты рекомендуется в период обострения бронхиальной астмы исключать из рациона.

Кроме того, нужно ограничить потребление некоторых других продуктов: манной крупы, пшеничного хлеба, творога, цельного молока, сметаны, жирных сортов говядины и свинины, куриного мяса.

Ежедневный рацион больных, страдающих БА, несмотря на ограничения, должен включать белки, жиры и углеводы. Например, при общей энергетической ценности принимаемой в день пищи в 2300–2400 ккал она должна включать 70–80 г белков, причем не менее половины из них должны составлять растительные белки, 300 г углеводов и 50–70 г жиров.

Обязательно необходимо ограничить потребление легкоусвояемых углеводов, которые могут вызвать обострение воспалительных процессов (сахар, сиропы, мед и др.), а также потребление поваренной соли.

Чтобы обеспечить полноценное питание при соблюдении гипоаллергенной диеты, можно включить в меню блюда из следующих продуктов:

- нежирные виды мяса (кролик, телятина и др.), которые являются ценным источником животного белка;

## ВОПРОС НОМЕРА

- овощи и фрукты – капуста, картофель, кабачки, огурцы, яблоки, груши и т. п. в любом виде: эти продукты содержат витамины и микроэлементы;

- гречневая, перловая, овсяная крупы, рис;

- растительные масла (подсолнечное, кунжутное, оливковое), в которых содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, благодаря чему они обладают противовоспалительными свойствами;

- сливочное масло;

- кисломолочные продукты: кефир, ряженка, йогурт;

- напитки: компоты из вышеперечисленных фруктов, отвар ягод шиповника, минеральная вода без газа, чай.

Гипоаллергенная диета должна состоять из продуктов, в которых отсутствуют или содержатся в минимальных количествах гистамин и тирамин – вещества, вызывающие аллергические и псевдоаллергические реакции. Самое большое количество данных веществ содержится в ферментированных продуктах – таких как сыр (рокфор, камамбер, чеддер), алкогольные напитки, консервированная рыба, квашеная капуста, сырокопченая колбаса, сосиски и сардельки из говядины.

В период соблюдения гипоаллергенной диеты нужно ограничить потребление продуктов, ускоряющих всасывание аллергенов и аллергеноподобных веществ: специй и пряностей (лука, чеснока, горчицы, перца), алкогольных и газированных напитков, соленых овощей и рыбы, кофе и какао. Рекомендуются продукты, оказывающие обволакивающее действие, препятствующие проникновению указанных веществ и содержащие большое количество пищевых волокон; к ним относятся различные каши (овсяная, рисовая и т. п.).

Вызывать аллергические и псевдоаллергические реакции могут не только продукты как таковые, но и разнообразные химические добавки, используемые в производстве полуфабрикатов, консервов и др. К ним относятся красители, эмульгаторы, ароматизаторы и консерванты. На больных аллергией наиболее отрицательное влияние оказывают такие добавки, как тартразин, салицилаты, глутамат, нитрит, сульфат и бензоат натрия.

Нередко в полуфабрикатах, консервах и кондитерских изделиях имеются скрытые аллергены. В молоке могут содержаться антибиотики, в мясных полуфабрикатах – соя, в кондитерских изделиях – орехи, химические ароматизаторы и др. По этой причине больным бронхиальной астмой необходимо ограничить потребление этих продуктов.

Гипоаллергенная диета используется не только для лечения пищевой аллергии, но и для выявления аллергенов. Исключение из рациона наиболее опасных в этом отношении продуктов позволяет не только добиться улучшения состояния больного, но и установить причину заболевания. Для этого диету

нужно соблюдать 2–3 недели, а затем, если будет отмечено улучшение состояния, исключенные продукты можно постепенно вводить в рацион по одному каждые три дня. Продукты, после употребления которых симптомы БА возникают вновь, являются аллергенами для данного человека.

Такой метод диагностики пищевой аллергии считается наиболее точным и может использоваться в случае, если ведение пищевого дневника не позволяет точно установить причину аллергии.

После этого больному обычно назначается индивидуальная элиминационная диета, не содержащая аллергенных продуктов, причем из рациона исключается не только сам продукт, но и блюда, в которых он содержится даже в очень малом количестве. Например при аллергии на яйца нужно полностью исключить из рациона выпечку, лапшу и макаронные изделия.

Пищевые аллергены чаще становятся причиной возникновения бронхиальной астмы в детском возрасте, однако и у взрослых достаточно высока вероятность появления этой формы аллергии. При БА, вызываемой аллергией на пыльцу, часто возникают перекрестные реакции с пищевыми аллергенами (чаще всего с фруктами, пшеницей, лесными орехами).

После обнаружения непереносимости каких-либо продуктов и их исключения из рациона необходимо позаботиться о том, чтобы их отсутствие не отражалось на организме и питание оставалось полноценным, для чего следует подобрать соответствующие заменители.

Так, коровье молоко можно заменить соевым, рыбу – другими источниками белка (творогом, бобовыми культурами). Для составления рациональной диеты необходимо знание классификации пищевых продуктов, так как у продуктов одной группы могут быть общие антигены, вследствие чего аллергия на один из продуктов данной группы может стать основанием для отказа и от других.

Очень важное значение для достижения эффекта при пищевой аллергии имеет нормальное функционирование пищеварительной системы, определяющее проницаемость кишечного барьера для пищевых аллергенов. Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, избыточный бактериальный рост, снижение желудочной и панкреатической секреции нарушают барьерную функцию кишечника и делают возможным всасывание нерасщепленных продуктов, обладающих сенсибилизирующей активностью. В случае предположительного диагноза пищевой аллергии необходимо провести исследование органов пищеварительного тракта, поскольку правильное лечение будет способствовать устранению аллергических реакций.



# КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ

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

Наступил долгожданный сезон загородных пикников и прогулок в горы, по лесу. Но, отправляясь на природу, не следует забывать о безопасности. Сегодня мы предоставляем информацию, о которой слышаны многие люди, но тем не менее мы решили напомнить важные моменты о клещевом энцефалите.

Клещевой энцефалит – природно-очаговое заболевание, общее для животных и человека с трансмиссивным путем передачи (через укусы кровососущих насекомых). Особенностью природно-очаговых заболеваний является то, что их возбудители существуют в природе в пределах определенной территории вне связи с людьми или домашними животными.

Особенностью клещевого энцефалита является очень широкий диапазон клинических проявлений – от субклинических (бессимптомных) или достаточно легко протекающих форм до очень тяжелых, с летальными исходами. Существует также возможность его перехода в хроническую форму с прогрессирующим поражением нервной системы, что приводит к инвалидизации.



## Историческая справка

Сообщения о заболевании с похожими клиническими признаками регистрировались с конца 19 века. В 1904 году на Дальнем Востоке была крупная вспышка энцефаломиелита среди лесорубов и местных жителей, а также школьников, отдыхавших в лесу. Однако научное изучение клещевого энцефалита было начато только в 1934 году, когда началось освоение таежных территорий Дальнего Востока и стали массово регистрироваться случаи заболевания.

В 1937 году был выделен вирус клещевого энцефалита и доказана его самостоятельность от японского энцефалита.

Проведенные в 40-50-х годах исследования дали основание для выделения двух вариантов течения клещевого энцефалита – дальневосточного (российского, весенне-летнего) и центральноевропейского (западного).

### ИСТОЧНИКИ И ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Многие уверены, что для того, чтобы встретиться с клещом, нужно зайти далеко в горы или оказаться в глубокой лесной чаще. Но это не совсем так: переносчики инфекции могут обитать даже в городских парках.

Источником инфекции служат многие дикие и домашние животные, а также птицы. Из диких животных это бурундуки, полевые мыши, ежи, зайцы, лоси, олени; из птиц – зяблик, чечетка, щегол, дрозд; из домашних животных наибольшей чувствительностью обладают козы.

Переносчиками вируса клещевого энцефалита являются иксодовые клещи – активно нападающие облигатные кровососы на всех стадиях своего развития и способные передавать возбудителей инфекции человеку от животных в процессе кровососания.

Но они также являются хранителями многих возбудителей болезней в природных условиях. Организм клеща является благоприятной средой для размножения вируса. Вирус клещевого энцефалита передается клещами человеку при любом, даже кратковременном кровососании.

Вирусы обладают высокой устойчивостью к низким температурам (при температуре  $-60^{\circ}\text{C}$  могут сохраняться десятки лет), хорошо переносят высушивание. Имеют способность сохраняться в молоке и молочных продуктах на протяжении двух месяцев. Обладают высокой чувствительностью к повышенным температурам. Так, при  $+50^{\circ}\text{C}$  они гибнут в течение 20 минут, а при кипячении – через две минуты. Вирусы высокоустойчивы к действию кислот, но чувствительны к обычным дезинфектантам, например, трехпроцентный раствор хлорамина убивает вирус в течение пяти минут. Губительное действие на них также оказывает спирт, формалин, эфир, протеолитические ферменты, ультрафиолетовые лучи.

На сегодняшний день клещевой энцефалит является одним из наиболее распространенных заболеваний арбовирусной природы. Он регистрируется на Дальнем Востоке, в Сибири, на Урале, в Европейской части России, в Японии, Китае, Монголии, Корее, Белоруссии, Украине и других странах Восточной и Центральной Европы. Ареал распространения клещевого энцефалита захватывает всю Евразию, есть описания случаев заболевания в США и Канаде.

Вероятность столкновения с клещами существует и во многих регионах Казахстана. В Республике Казахстан проводится энтомологический мониторинг иксодовых клещей. В последние годы наблюдается их неоднородная численность на различных территориях – рост и снижение.

Зараженность клещей вирусом клещевого энцефалита колеблется в широких пределах – от 10% до 70%.

На территории Казахстана пик активности приходится на май – июнь, но возможность заражения существует в течение всего теплого периода.

Активность клеща напрямую зависит от погодных условий (температуры воздуха, влажности). Клещ начинает пробуждаться при средненежной температуре  $+3...+5^{\circ}\text{C}$ , при температуре выше  $+15^{\circ}\text{C}$  он становится максимально активным. В отдельные годы из-за изменений природно-климатических условий в Казахстане отмечались сдвиги сезона активности в сторону раннего начала и позднего окончания, то есть увеличения его продолжительности, что приводило к обострению эпидемиологической ситуации по клещевому энцефалиту.

Другой актуальный вопрос – расширение территорий под массовое индивидуальное жилищное и дачное строительство в окрестностях городов. В условиях отсутствия необходимого санитарного надзора за освоением территорий прогноз по заболеваемости клещевым энцефалитом на ближайшие годы может быть неблагоприятным.

В нашей стране смертность от клещевого энцефалита составляет около 16% от общего числа заболевших этой болезнью. Наибольшая активность клещей в последние годы наблюдается в городе Алматы и его окрестностях, в Восточно-Казахстанской и Алматинской областях. Ежегодно здесь регистрируется от 30 до 60 случаев клещевого энцефалита.

Более 30% укушенных клещами – дети до 14 лет. В целом по Казахстану ежегодно от 8 до 11 тысяч человек обращается в медицинские организации по поводу укусов клещей.

Следует помнить, что клещи являются переносчиками не только энцефалита, но и целого ряда других заболеваний, таких как клещевой эрлихиоз и боррелиоз, конго-крымская геморрагическая лихорадка. Эти заболевания нередко заканчиваются летальным исходом.

Восприимчивость людей к вирусу высокая, независимо от пола и возраста, особенно среди лиц, впервые посещающих природный очаг. Но все же чаще заболевают лица от 20 до 60 лет, преобладают городские жители. У коренных жителей эндемичных районов заболевание чаще всего проходит в субклинической форме, но антитела, защищающие организм человека, вырабатываются. К примеру, в Западной Сибири у 80–90% обследованных работников сельского хозяйства, лесорубов были выявлены антитела к вирусу клещевого энцефалита.

Кроме того, уязвимыми являются маленькие дети. Ведь паразиты не умеют передвигаться на большие расстояния и, как правило, селятся ближе к земле – на нижних ветках кустарника или в высокой траве. Как только мимо проходит человек, они цепляются за кожу или одежду и, быстро перемещаясь по телу, ищут подходящее место для укуса.

Около 80% всех случаев внесения инфекции в человеческий организм происходят при прямом присасывании клеща к коже.

Заражение возможно и через желудочно-кишечный тракт, например, при загрязнении рук во время снятия с себя клеща, на поверхности которого может находиться вирус, а также от употребления сырого козьего молока (около 10% всех случаев).

Попав на тело человека, клещ в течение длительного времени ползает в поисках удобного места для присасывания. Чаще всего клещи присасываются в верхней половине туловища: в волосистой части головы, в ушных раковинах, на шее, ключицах, в подмышечных впадинах, на груди, руках и на спине. Благодаря наличию в слюне обезболивающих и кровоостанавливающих веществ, укусы клеща оказываются почти безболезненным и незаметным. Для того чтобы заразить человека, необходимо какое-то время. Поэтому чем раньше на теле человека обнаружен присосавшийся клещ, тем больше уверенность в том, что инфекция в организм не внесена.

После внесения инфекции человеческий организм в течение определенного (скрытого, или инкубационного) периода активно борется с этим вирусом. Этот период заболевания длится от 1–2 дней до 1–3 месяцев. Чаще всего его продолжительность 9–14 дней. В эти дни наблюдается снижение общей активности и работоспособности, подавленность, утрата аппетита, слабость, ломота во всем теле, боли в пояснице, плохое настроение, особенно после сна, раздражительность, изредка головная боль и кратковременное повышение температуры.

#### СИМПТОМЫ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

**В зависимости от тяжести клещевого энцефалита различают стертую, легкую, среднетяжелую, тяжелую и очень тяжелую (молниеносную) форму,** характеризующуюся наступлением смерти в течение одних-двух суток, еще до развития симптоматики.

**По длительности клещевой энцефалит бывает острый, затяжной и хронический.**

Как описывалось выше, после инкубационного (скрытого) периода появляется симптоматика, специфичная для клещевого энцефалита.

Заболевание во многих случаях начинается остро, иногда внезапно, и больной с точностью до часа может указать ее начало. Температура тела поднимается до 38–39 градусов. Характерными симптомами являются боли в мышцах, озноб, головная боль, нередко рвота, судороги (особенно у детей). Наблюдается гиперемия шеи и лица, а также верхней части туловища, инъекция конъюнктив. У больных может появиться вялость, сонливость или, наоборот, возбуждение; в дальнейшем может развиваться паралич конечностей.

Также присутствуют такие признаки, как повышенная чувствительность кожи (гиперестезия), переходящие менингеальные симптомы.

Клиническая картина зависит от форм заболевания, т.е. от преобладания тех или иных симптомов.

**Лихорадочная форма.** На нее приходится от 15 до 40% от числа всех клинически выраженных форм. Длительность лихорадки составляет от 2–3 до 8–10 дней, может быть двухволновой. После того как температура нормализуется, состояние больных улучшается, но в течение 2–3 недель сохраняется слабость.

**Менингеальная форма** (с поражением оболочек головного мозга). Встречается в 30–70% случаев. На 3–4 день усиливается менингеальный синдром, проявляющийся головной болью, рвотой, ригидностью мышц затылка (повышением тонуса) и другими характерными симптомами. Этот синдром может сохраняться в течение 5–10 дней. Во многих случаях наблюдается рассеянная переходящая очаговая неврологическая симптоматика. Длительность лихорадки составляет до двух недель. После нормализации температуры длительно сохраняются явления астенизации (слабости).

**Менингоэнцефалитическая форма** (наиболее тяжелая, с поражением вещества мозга). Она встречается в 10–30% случаев. Начинается внезапно, с общетоксических явлений. Нередко с первых часов определяются менингеальные знаки, возможен бред, галлюцинации. У части больных отмечается начало заболевания с судорожного синдрома по типу эпилептиформных припадков. Характерна болезненность по ходу нервных стволов, патологические рефлексы. При тяжелом течении наблюдается нарушение сознания вплоть до глубокой комы.

Поражение мозгового ствола может проявиться нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, дыхательными нарушениями, задержкой мочеотделения. В некоторых случаях наблюдается желудочное кровотечение.

**Полиомиелитическая форма.** Считается наиболее типичной для клещевого энцефалита. На первый план выступают вялые парезы и параличи мышц шеи, а также плечевого пояса, чаще ассиметричные, нередко сопровождаются атрофией пораженных мышц.

**Субклиническая форма.** Такая форма развивается главным образом при заболевании, вызванном центральноевропейским подтипом вируса клещевого энцефалита. Характеризуется полным отсутствием каких-либо клинических проявлений заболевания.

**Хроническое течение.** Признаки прогрессирующего поражения ЦНС могут появляться сразу после острой фазы или через несколько месяцев, а то и лет после острого периода заболевания.

Схожие с клещевым энцефалитом клинические проявления имеют такие заболевания, как грипп,



## ВОПРОС НОМЕРА

вирусный гепатит А, малярия, брюшной и сыпной тиф, клещевой возвратный тиф, болезнь Лайма, везикулярный риккетсиоз, конго-крымская, марсельская лихорадки, бабезиоз, лептоспироз, энтеровирусные заболевания, японский энцефалит, лихорадка Западного Нила, полиомиелит.

### ЛЕЧЕНИЕ

Все больные, независимо от формы заболевания, подлежат госпитализации. Показан постельный режим на весь период лихорадки и в течение 7 дней после ее окончания.

В качестве специфической терапии применяют противэнцефалический донорский иммуноглобулин, который вводят внутримышечно в дозе 3–6 мл один раз в сутки на протяжении трех дней. При тяжелом течении дозу препарата увеличивают до 10–12 мл и вводят внутривенно. Эффективность препарата проявляется только при раннем применении. Также применяют рибонуклеазу внутримышечно по 30 мг через каждые 4 часа в течение 5 дней. Рекомендуется применять препараты лейкоцитарного донорского интерферона в дозе 3–5 млн МЕ в сутки внутримышечно в два приема, а при тяжелом течении – внутривенно.

Неспецифическое лечение направлено на борьбу с отеком мозга, явлениями общей интоксикации, внутричерепным давлением, неврологическими расстройствами. Рекомендуют дегидратирующие средства (маннитол, петлевые диуретики), полиионные растворы, 5%-ный раствор глюкозы. При расстройствах дыхания применяют искусственную вентиляцию легких, ингаляцию кислорода.

При различных формах болезни показаны глюкокортикостероиды, в частности преднизолон в дозе 1,5–2 мг/кг в сутки. При судорогах применяют примидон, фенобарбитал, диазепам и др. При тяжелом течении показаны антибиотики.

### ПРОФИЛАКТИКА

#### **Общая профилактика:**

- термическая обработка молока и молочных продуктов,
- применение защитной одежды, репеллентов,
- взаимоосмотры при посещении лесов и парков,
- уничтожение клещей,
- максимально быстрое удаление клеща при присасывании.

**Общие меры профилактики заключаются в следующем:**

1. На открытые части тела, а также сверху на одежду необходимо наносить отпугивающие защитные средства (репелленты) от клещей в виде кремов, лосьонов, аэрозолей, которые можно приобрести в аптечной сети и в магазинах; но не стоит

полностью надеяться на них и пренебрегать другими важными средствами профилактики. К тому же они могут быть токсичными, обладают коротким сроком действия, теряют эффективность при влажной и ветреной погоде, могут вызывать аллергические реакции.

2. Следует одеваться так, чтобы клещи не могли заползти под одежду. Лучше, чтобы одежда была однотонной, т.к. клещи на ней более заметны (рубашка с длинным рукавом, которая заправляется в брюки, а брюки – в носки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке).

3. Попадая на тело, клещ ищет подходящее место для присасывания, на что может быть затрачено 1–1,5 часа, поэтому важно проводить само- и взаимоосмотры не реже одного раза в час для обнаружения прицепившихся клещей; необходимо особенно обращать внимание на волосистые части головы, ушные раковины, подмышечные и паховые области.

4. При необходимости организации стоянок или ночлегов в лесу выбирайте сухие, открытые места, проводите очистку от сухостоя, валежника, кустов, травы, листьев, т.к. именно они создают благоприятные условия для роста и размножения клещей.

5. После возвращения из леса проводите тщательный осмотр тела, одежды, цветов и других предметов, выносимых из леса.

Людям, которым по роду деятельности необходимо длительно находиться в эндемичных очагах, следует использовать противоклещевой костюм нового поколения. Совместная разработка ученых-энтомологов и российского производителя спецодежды изначально предназначалась для специалистов энергетической и нефтяной отрасли, которые много времени проводят на открытом воздухе. В костюме применена уникальная технология ловушек: тканевые складки особого кроя задерживают клещей на участках костюма, обработанных особым препаратом, безопасным для человека, но быстро отравляющим паразита. В среднем через четыре минуты после попадания в зону ловушки клещ теряет активность, отпадает от костюма и погибает. Таким образом, исключается риск принести паразита на одежду в машину или помещение.

**Специфическая экстренная профилактика** предусматривает введение внутримышечно специфического иммуноглобулина в первые дни после укуса.

Срок проведения такой профилактики ограничен тремя днями, после этого срока она теряет смысл.

#### **Применяются:**

- иммуноглобулин против клещевого энцефалита человеческого жидкий (пр-во Биомед-Пермь). Вводят внутримышечно, однократно; в возрасте до 12 лет – 1 мл, 12–16 лет – 2 мл, 16 лет и старше – 3 мл.

- иммуноглобулин против клещевого энцефалита (из лошадиной сыворотки), пр-во Россия.

- FSME-Bulin (Immuno AG, Австрия). В целях профилактики (до укуса клеща) вводят в дозе 0,05 мл на кг массы тела. Действие начинается через 24 часа и продолжается в течение одного месяца.

**Специфическая плановая профилактика** проводится в природных очагах клещевого энцефалита живыми или убитыми вакцинами против клещевого энцефалита.

Вакцинацию необходимо проводить заблаговременно, за несколько месяцев до начала клещевого сезона. Прививка имеет ряд противопоказаний. Например, ее нельзя делать малышам до двух лет, а детей постарше можно прививать только в том случае, если в течение месяца до процедуры они были абсолютно здоровы. Вакцина защищает только от клещевого энцефалита, против других инфекций она бессильна.

Помните, что эффективная профилактика клещевого энцефалита возможна не позднее четырех суток с момента укуса клеща! Поэтому не затягивайте с решением сдать клеща на анализ, так как лабораторное исследование клеща может продлиться несколько дней, и, не сразу обратившись в лабораторию, вы узнаете результаты исследования, когда экстренная профилактика против клещевого энцефалита будет бесполезна.

Однако даже положительный результат исследования укусившего вас клеща не говорит о том, что вы непременно заболите. Это зависит от многих факторов:

- сколько питался клещ (чем дольше клещ питался, тем больше вирусов и бактерий он может передать);
- какой штамм вируса передал клещ (сильно патогенный или слабо патогенный);
- степень иммунитета у пострадавшего от укуса клеща (сильный или слабый иммунитет);
- не стоит забывать о погрешности тест-систем и человеческого фактора, что может привести к «ложноположительному» результату.

**Сдавать кровь после укуса клеща на наличие клещевых инфекций не нужно: обследование дает результат не ранее чем через 10 дней**

#### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

Для удаления присосавшегося клеща его предварительно смазывают каким-нибудь жиром (вазелином, кремом, подсолнечным маслом), а через 15–20 минут осторожно вытягивают нитяной петлей или пинцетом, покачивая из стороны в сторону.



Специалисты предупреждают, что ни в коем случае нельзя выкидывать удаленного клеща: даже если укус был незначительным, риск заражения клещевыми инфекциями не исключается. Снятое насекомое следует поместить в герметичный сосуд и принести с собой в медицинский пункт (лечебное учреждение) для установления инфицированности клеща вирусом.

Место укуса рекомендуется обработать йодом, перекисью водорода или спиртосодержащим препаратом и тщательно вымыть руки.

Ни в коем случае не следует раздавливать клеща, поскольку в этом случае также может произойти заражение вирусом, содержащимся во внутренних органах клеща.

**Не позднее трех дней после укуса клеща необходимо обратиться за медицинской помощью по месту жительства.**

#### Куда обращаться в г. Алматы:

- Центральная городская клиническая больница: ул. Жандосова, 6, тел. 274-84-43 – для жителей Алмалинского, Бостандыкского и Медеуского районов;
- Городская клиническая больница №7: мкр. «Калкаман 2», тел. 270-86-31 – для жителей Ауэзовского района;
- Городская клиническая больница №4: ул. Папанина, 220, тел. 235-12-11 – для жителей Жетысуского и Турксибского районов;
- Детская городская клиническая больница №1: ул. Манаса, 40, тел. 274-45-43 – для детей со всего города.

## ПЕРЕРЫВЫ В СТАЖЕ РАБОТЫ

Как проходить собеседование, если у вас есть перерывы в стаже работы? Речь сегодня пойдет о тех случаях, когда человек какое-то время был самозанятым или жил на деньги от сдаваемой квартиры, или не был официально оформлен на рабочем месте, или ухаживал за больным родственником, либо женщина была домохозяйкой, потому что муж так захотел, либо по здоровью (была инвалидность после аварии несколько лет). И вот теперь опять выходит на постоянную работу. И как правильно подать такую информацию, чтобы она не помешала трудоустройству? Также в нашей статье мы рассмотрим и вторую сторону медали: как специалисту по кадрам не сделать роковой ошибки при приеме на работу кандидата с «белыми пятнами» в послужном списке? На что нужно обращать внимание в первую очередь, оказавшись в такой ситуации?

### СИТУАЦИЯ ГЛАЗАМИ СОИСКАТЕЛЯ

#### Сроки пробелов

Сначала давайте определимся, какой именно отрезок времени без работы можно считать пробелом в резюме. Например, после сокращения штатов искать работу в течение нескольких месяцев вполне объяснимо и естественно. Хожение на собеседования, изучение рынка труда – все это не может не занять определенного времени. К тому же обычно люди в первый месяц после увольнения приходят в себя, собираются с мыслями. Но если перерыв составляет уже около года, тогда рекрутер непременно задастся вопросом: а все ли так благополучно в вашем «королевстве»? Можно ли вам снова доверить ответственное дело, не отвыкли ли вы за год от трудовой дисциплины, не утратили ли профессиональные навыки? И вот поэтому вашу пригодность к делу надо будет определенным способом доказывать. И в резюме, и в интервью.

Если мы посмотрим невооруженным глазом...

...То некоторые промежутки могут быть и вовсе незаметны. Например те, которые имели продолжительность в пределах одного календарного года. Для этого можно пойти на небольшую хитрость: не обозначать месяцы прихода на работу и ухода с нее, а фиксировать только годы.

Если же пробел в трудовом стаже не влез в пределы года, можно прояснить его причину в разделе резюме под названием «О себе». Именно там вы можете указать ту уважительную причину, по которой у вас нет записи в трудовой книжке за определенный период. И при этом также порекомендуем вам составлять резюме в определенной форме (иными словами, «техническое») – сначала перечислить список своих ключевых навыков, успешно реализованных проектов и тому подобного, и только в конце дать хронологический список мест работы. Благодаря этой небольшой хитрости потенциальный работодатель обратит внимание сначала на ваши профессиональные компетенции, оценит вас как специалиста, а только потом заметит, что стаж вашей работы имеет перерыв. Ну а первое впечатление обычно всегда более значимое.



#### Как правильно объяснять

Итак, пробел в вашем стаже работы составляет более года, и вы этого не скрываете. Тогда необходимо обязательно написать сопроводительное письмо. Для этого еще важно знать, что от вас по этому поводу хотел бы услышать работодатель. Как писал Дейл Карнеги: «Я люблю клубнику со сливками, а рыба любит червяков. И когда я иду на рыбалку, я беру с собой червяков». Поэтому и мы советуем вам подумать, прежде чем чистосердечно делиться с незнакомым человеком тем, что вы ушли с работы, потому что разочаровались в системе образования, но сейчас решили вернуться в школу, потому что этот мир не прогнулся под вас. Вряд ли кто это одобрит. И даже если вы не работали семь лет, так как ухаживали за парализованной бабушкой и ни на что другое практически не оставалось сил и времени, обязательно вспомните, что вы в этот период все-таки читали профессиональные журналы и книги по личностному росту, учили язык по самоучителю, пробовали реализовать альтернативные способы заработка. А если вам давала доход сдаваемая в аренду недвижимость, то расскажите, что вы работали волонтером и оттачивали навыки в каком-то интересном хобби (опять-таки освежая в памяти профессиональные знания хотя бы иногда на форумах в интернете). Или что занимались в это время фрилансом. Правда, последнее утверждение обычно просят доказать наличием портфолио – будьте к этому готовы.



### О временной работе не по профессии

Бывают в жизни ситуации, когда специалист хорошего уровня, отчаявшись найти работу по профессии или же когда совсем уже финансы поют романсы, соглашается на работу в другой области. Например, официанта или уборщицы. И, перекачавшись на этом месте трудный период, через некоторое время возвращается «в свой огород». И тут возникает спорный вопрос: стоит ли сообщать потенциальному работодателю о своем «падении» или лучше скрыть этот факт? Тут, конечно, бабка надвое сказала. Один начальник может одобрить то, что человек не сидит сложа руки в трудной ситуации и не гнушается никакой работы, а другой подумает, что ценный специалист внутренне сломался, так опустив свою планку, и от него теперь не будет толку. Работодателю нужны стрессоустойчивые люди, не впадающие в панику от временной невостребованности. Так что мы бы посоветовали это не афишировать. Если же это молодой человек без опыта работы, его искания, скорее всего, примут с позитивом.

### Об умении держать себя в руках

Не советуем также обнажать душу исповедью о том, что вы устали от излишне нервной работы и большой ответственности и поэтому ушли в свободное плавание, чтобы подумать о смысле жизни. Начальство выбирает обычно закаленных в жизненных боях, сильных и энергичных работников. Раз сейчас вы ищете постоянную работу, значит, период расслабухи и философствования у вас закончился. И поэтому работодателю лучше не знать, что еще вчера вы ощущали себя принцессой на горошине. Обязательно продемонстрируйте свой сегодняшней настрой в стиле: «Я люблю свою работу, я приду сюда в субботу или даже в воскресенье, в Новый год и в день рожденья. От работыдохнут кони, ну а я – бессмертный пони!»

### СИТУАЦИЯ ГЛАЗАМИ HR-МЕНЕДЖЕРА

Если вы по другую сторону баррикады и пришедший к вам на собеседование кандидат не отразил в своем резюме определенный период времени, это повод хорошенько задуматься. По выводам опытных кадровиков, причин тому может быть несколько. Они таковы:

- кандидат не желает упоминать текущее место работы;
- данный опыт немного иного профиля, чем остальная работа, и продолжать трудиться в этой сфере кандидат не планирует;
- соискатель умалчивает какие-то личные обстоятельства (переезд, болезнь члена семьи);
- получал второе высшее или степень MBA;
- находился в отпуске по уходу за ребенком (тем более сейчас это разрешено и мужчинам);

- ушел с предыдущего места работы, не найдя нового, так как имел место конфликт;

- находился под следствием или в заключении.

Все это нужно учитывать. И обязательно обращать внимание на хронологию в резюме и своевременно выяснять причины пробелов в трудовом стаже. Если причины уважительные, соискателя не затруднит объяснить их. Ведь вполне возможно, как мы уже писали выше, что во время простоя человек повышал свою профессиональную компетентность, учил языки и т.п. Однако также стоит иметь в виду, что новый сотрудник после длительного свободного графика может оказаться морально, да и физически не готовым к интенсивному труду пять дней в неделю.

К тому же надо быть настороже, ведь уважительность причин перерыва в стаже может быть притянута за уши, поэтому надо уметь отделять зерна от плевел. Однако вот для топ-менеджеров взять тайм-аут на период около года является обычным явлением, ведь при их большой заработной плате они обычно делают накопления и могут себе такое позволить. К тому же существует практика «золотых парашютов» – денежных субсидий топ-менеджерам при увольнении. Или же часто специалисты высокого класса склонны к перфекционизму и могут отправиться получать очное образование за рубеж уже в зрелом возрасте.

Однако частые перерывы в карьерном пути могут сигнализировать о банальной привычке лениться, жалеть себя и об угрозе того, что работник в любой момент может уволиться, объяснив это тем, что он устал.

### Вред от перерывов

Да, конечно, пробелы в трудовом стаже пользы не приносят никому. Некоторые специалисты за это время попросту теряют свои навыки. Например, юристы и бухгалтеры уже не могут быть в курсе постоянных изменений в законодательстве. Медицинские работники обязательно проходят курс восстановления квалификации. Даже швеи и мастера по маникюру теряют навыки через каких-нибудь полгода. Конечно, при этом есть профессии, которых это касается в меньшей степени, – менеджеры по продажам, аналитики, руководители представительств. При перерыве до года они способны быстро включиться в работу и быть при этом эффективными.

### Что делать

Увидев перерыв в стаже в резюме работника, обязательно выясните у него, с чем это связано, советуют опытные HR-менеджеры. Если причина уважительная, а сам человек компетентен и производит положительное впечатление, то данное обстоятельство не должно послужить значимым препятствием для приема его в вашу команду.

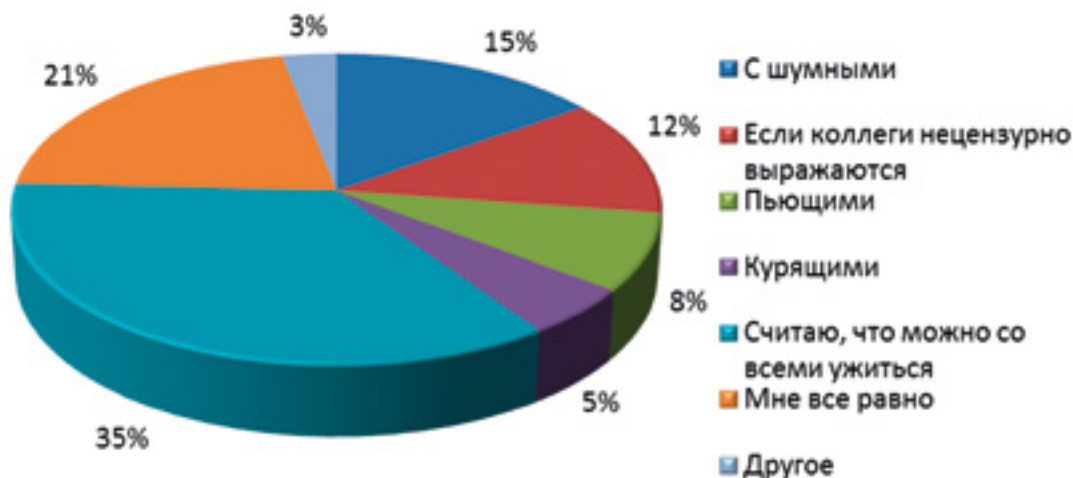
Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист

## Казахстанцы против шумных коллег

Исследовательский центр HeadHunter Казахстан узнал мнение более трех тысяч казахстанцев о том, с каким коллективом они не желают разделять один офис.

Как отметили респонденты, наибольшие проблемы для совместной работы создают шумные коллеги. 15% наших сограждан отказываются делить с такими работниками один офис из-за того, что те мешают сосредоточиться другим на своей деятельности. Второе место заняли нецензурно выражающиеся сотрудники. Против них высказались 12%. Еще 8% казахстанцев отметили, что им крайне неприятно находиться на работе вместе с регулярно выпивающими сослуживцами. Наименьший протест вызвали курящие сотрудники. С такими отказались работать лишь 5% респондентов. 35% считают, что если в коллективе трудятся по-настоящему ценные для компании профессионалы, то можно смириться с их плохими привычками. Каждый пятый опрошенный (21%) ответил, что ему все равно, кто находится с ним в одном офисе, аргументируя это следующей фразой: «Я пришел работать, а не смотреть на коллег».

### С какими коллегами в одном офисе Вы не согласитесь работать?



«В целом респонденты показали довольно лояльное отношение к своим нынешним и потенциальным сослуживцам: 56% наших сограждан отметили, что для них отрицательные черты другой личности вовсе не проблема. Также опрошенные особо выделили, что крайне нежелательна работа в конфликтном и нецелеустремленном коллективе, а также с коллегами-завистниками и сплетниками. Не стоит забывать, что, находясь в одном кабинете с другими людьми, необходимо, самое главное, проявлять друг к другу уважение, тогда совместная деятельность не только будет удовлетворять все стороны, но и поспособствует достижению более высоких результатов», – комментирует результаты опроса Асель Беженова, директор по маркетингу и PR компании HeadHunter Казахстан.

\* 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».





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



## ПОМАНИЛИ И... НЕ ВЗЯЛИ НА РАБОТУ

Подобная ситуация, к сожалению, далеко не редкость, особенно в наше нелегкое время. Человек договаривается о новой работе, подает заявление, отработывает положенный месяц, в назначенный день является в компанию своей мечты, а ему говорят: извините, обстоятельства изменились, и мы вас принять не можем: сворачиваем направление бизнеса, в которое хотели вас взять (наш специалист передумал уходить, вакансию решили сократить и тому подобное). Насколько правомерны такие действия работодателя?

К сожалению, в Трудовом кодексе Республики Казахстан эта ситуация никак не регламентируется. Наоборот, в статье 23 под названием «Основные права и обязанности работодателя» сказано: работодатель имеет право на свободу выбора при приеме на работу.

Однако нельзя со всей категоричностью сказать, что действия работодателя в этом случае будут безупречны с точки зрения права, хотя непосредственно трудовому законодательству они не противоречат. Так, если соискатель узнал о вакансии из объявления (в газете, интернете и так далее), то поведение людей, обманувших его, может быть квалифицировано как недобросовестная (заведомо ложная) реклама, что противоречит закону о рекламе.

Может быть квалифицировано. Значит, может и не быть. Для того чтобы однозначно ответить на данный вопрос, нужно тщательно проанализировать ситуацию. Ведь одно дело, если еще до размещения объявления о вакансии работодатель знал или с большой долей вероятности мог предположить, что новый сотрудник ему не понадобится по причине, например, сворачивания данного направления бизнеса. И совсем другое дело, если он в силу не зависящих от него причин вынужден сокращать рабочие места. То есть сам не предполагал подобного поворота событий. В этом случае отказ работодателя в обещанном трудоустройстве претендента нельзя назвать незаконным.

Но нельзя назвать и корректным. К сожалению, у нас нормы морали и права не совпадают. Скажем, за рубежом, если нанимающийся работник увольняется с прежней работы и не получает обещанного места, то вправе требовать у нанимателя возмещения ущерба. Наше же законодательство до такого еще не «доросло»...

Да и о чем тут можно говорить, если в новом Трудовом кодексе Республики Казахстан от 23 ноября 2015 года №414-V ЗРК сокращение объемов производства теперь входит в список причин для увольнения работника по инициативе работодателя.

Так что же делать нам, обычным работникам? В связи с этим положением дел сидеть как мудрые пескари, не порываясь выходить из зоны комфорта, без надежды при удачной возможности поменять место работы на то, что поближе к дому, с наилуч-

шими карьерными перспективами, более удобным графиком, большей зарплатой? Но ведь все мы знаем крылатые выражения о том, что кто не рискует, тот не пьет шампанского, и что, не рискуя, мы рискуем в десять раз больше? И что лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, чего не сделал? Да к тому же психологи без устали уверяют нас в том, что мысль материальна, что надо просто мыслить позитивно, и все получится. Наш совет будет состоять в том, что если уж вы видите для себя определенные возможности, то перечитайте перед судьбоносным шагом бестселлер Наполеона Хилла «Думай и богатей», постарайтесь внутренне настроить себя, помнить о том, что жизнь – это способность идти от одной неудачи к другой, не теряя энтузиазма. Если еще она случится, эта неудача. Надо просто быть по жизни победителем, и тогда вас не испугает перспектива сесть между двух стульев.

Ну а мы, в свою очередь, можем вам помочь, напомнив о ваших правах. Так, согласно статье 5 ТК РК каждый имеет право свободно выбирать труд или свободно соглашаться на труд без какой бы то ни было дискриминации и принуждения к нему, право распоряжаться своими способностями к труду, выбирать профессию и род деятельности.

А в соответствии со статьей 6 ТК РК любая дискриминация в сфере труда запрещена. Каждый имеет равные возможности в реализации своих прав и свобод в сфере труда. Никто не может быть ограничен в правах в сфере труда, кроме случаев и в порядке, которые предусмотрены настоящим Кодексом и иными законами Республики Казахстан.

Никто не может подвергаться какой-либо дискриминации при реализации трудовых прав по мотивам происхождения, социального, должностного и имущественного положения, пола, расы, национальности, языка, отношения к религии, убеждений, места жительства, возраста или физических недостатков, а также принадлежности к общественным объединениям.

Не являются дискриминацией различия, исключения, предпочтения и ограничения, которые в соответствии с законами Республики Казахстан устанавливаются для соответствующих видов трудовой деятельности либо обусловлены особой заботой государства о лицах, нуждающихся в повышенной социальной и правовой защите.

Лица, считающие, что они подверглись дискриминации в сфере труда, вправе обратиться в суд или иные инстанции в порядке, установленном законами Республики Казахстан.

Статья 25 ТК РК гарантирует равенство прав и возможностей при заключении трудового договора. Так, запрещается нарушение равенства прав и возможностей при заключении трудового договора. Беременность, наличие детей в возрасте до трех лет, несовершеннолетие, инвалидность не могут ограничивать право заключения трудового договора, за исключением случаев, предусмотренных ТК РК.

Правда, бывает, что работодатель и рад бы взять вас на работу, но просто не может, выполняя требования трудового законодательства. Дело в том, что при предварительной договоренности о работе мы не сообщаем о себе всех исчерпывающих подробностей. А потом, уже когда приходим конкретно трудоустроиваться, может вылезти неприятная неожиданность. Поэтому советуем внимательно изучить приведенную здесь статью трудового кодекса и соизмерять уже в соответствии с ней свои желания со своими возможностями. Итак...

## **Статья 26. Запреты и ограничения на заключение трудового договора и трудоустройство**

### **1. Не допускается заключение трудового договора:**

1 на выполнение работы, противопоказанной лицу по состоянию здоровья на основании медицинского заключения;

2 с гражданами, не достигшими восемнадцатилетнего возраста, на тяжелые работы, работы с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на должности и работы, предусматривающие полную материальную ответственность работника за необеспечение сохранности имущества и других ценностей работодателя, а также на работы, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию (игорный бизнес, работа в ночных развлекательных заведениях, производство, перевозка и торговля алкогольной продукцией, табачными изделиями, наркотическими средствами, психотропными веществами и прекурсорами);

3 с гражданами, лишенными права занимать определенную должность или заниматься определенной деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда;

4 с иностранцами и лицами без гражданства, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, до получения разрешения местного исполнительного органа на привлечение иностранной рабочей силы, либо до получения иностранным работником разрешения на трудоустройство в порядке, установленном правительством Республики Казахстан, либо до получения трудовым иммигрантом разрешения, выдаваемого органами внутренних дел в порядке, установленном Министерством

внутренних дел Республики Казахстан, или без соблюдения ограничений или изъятий, установленных законами Республики Казахстан. (Положение настоящего подпункта не распространяется на иностранного работника государственного органа);

5 с иностранными студентами и стажерами, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, не представившими справки из организации образования с указанием формы обучения или принимающей организации о прохождении профессиональной подготовки и (или) стажировки и разрешения на пребывание с целью получения образования;

6 с иностранцами и лицами без гражданства, временно пребывающими на территории Республики Казахстан, не представившими разрешения на въезд и пребывание с целью воссоединения семьи и документ, подтверждающий состояние в признаваемом законодательством Республики Казахстан браке с гражданином Республики Казахстан;

7 на выполнение работ (оказание услуг) в домашнем хозяйстве одним работодателем – физическим лицом одновременно более чем с пятью трудовыми иммигрантами.

### **2. Не допускается трудоустройство:**

1 в коммерческую организацию, за исключением государственных организаций и организаций, в уставном капитале которых доля государства составляет более пятидесяти процентов, в том числе в национальных управляющих холдингах, национальных холдингах, национальных компаниях, национальных институтах развития, акционером которых является государство, их дочерних организациях, более пятидесяти процентов голосующих акций (долей участия) которых принадлежат им, а также юридических лиц, более пятидесяти процентов голосующих акций (долей участия) которых принадлежит указанным дочерним организациям, лица в течение одного года после прекращения им государственной службы, если за последний год перед прекращением государственной службы в период выполнения государственных функций указанное лицо в силу своих должностных полномочий непосредственно осуществляло контроль в форме проверок деятельности данной коммерческой организации либо деятельность данной коммерческой организации была непосредственно связана с указанным лицом в соответствии с его компетенцией;

2 в государственные предприятия на праве хозяйственного ведения, национальные управляющие холдинги, национальные институты развития, национальные холдинги и национальные компании, а также их дочерние организации на должность, связанную с исполнением управленческих функций, лица, ранее совершившего коррупционное преступление;



## КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА

**3** в организации в сфере образования, воспитания и развития, организации отдыха и оздоровления, физической культуры и спорта, медицинского обеспечения, оказания социальных услуг, культуры и искусства с участием несовершеннолетних не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость, подвергающиеся или подвергавшиеся уголовному преследованию (за исключением лиц, уголовное преследование в отношении которых прекращено на основании подпунктов 1) и 2) части первой статьи 35 Уголовно-процессуального кодекса Республики Казахстан) за уголовные правонарушения: убийство, умышленное причинение вреда здоровью, против здоровья населения и нравственности, половой неприкосновенности, за экстремистские или террористические преступления, торговлю людьми;

**4** женщин на тяжелые работы, работы с вредными и (или) опасными условиями труда согласно Списку работ, на которых запрещается применение труда женщин;

**5** на работу по совместительству работников, не достигших восемнадцатилетнего возраста, и работников, занятых на тяжелых работах, работах с вредными и (или) опасными условиями труда.

### РЕАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ РАБОТНИКОВ АПТЕЧНОЙ И ДРУГИХ СФЕР НА ДАННУЮ ТЕМУ:

#### **Альмира С., фармацевт:**

– Меня пригласили по знакомству в одно хорошее место работы. Там просто решили омолодить коллектив в связи с принятием в нашей республике нового Трудового кодекса, который позволяет увольнять сотрудников, достигших пенсионного возраста, по инициативе работодателя. Так как этот нормативный документ входил в действие с января 2016 года, мне в декабре сказали, чтобы я писала заявление на прежней работе и в январе уже выходила на новое место. Так я и сделала. Однако когда наступил январь, мне почему-то кадровик с нового места не позвонил. А когда я позвонила сама, сообщил, что так как по новому Трудовому кодексу увольняемого пенсионера нужно письменно предупредить за один месяц, то мне придется подождать еще месяц. А то, что я уже уволилась и теперь месяц буду сидеть без работы (и соответственно, без зарплаты), никого, конечно, не заботило. Меня еще в это время «пилили» родители и муж: зачем уволилась, вдруг они вообще потом не возьмут? В общем, нервных клеток потратилось достаточно. И все по халатности кадрового работника, который, по идее, должен был быть в курсе того, что надо за месяц предупреждать и когда надо будет выходить. Конечно, через месяц меня на новую работу приняли, но неприятный осадок остался.

#### **А вот пример из интернета:**

##### **Григорий Н.:**

– Я решил поменять место работы. Нашел новую работу, торговым представителем. Прошел собеседование. Сказали, что меня берут и чтобы я увольнялся с работы. В течение двух недель, которые я отработывал на старом месте, меня несколько раз вызывали на стажировку, хотя я еще не был устроен официально. А потом, когда прошло две недели и меня уволили на старом месте, меня вдруг отказались брать на новой работе.

Объяснили это тем, что я в одном из своих прошлых мест работы высудил зарплату, которую сильно задерживали, через прокуратуру! Это же не преступление и никак не должно влиять на работу торговым представителем! Но отказ был именно по этой причине.

Теперь я без работы. Из-за них я потерял хоть и небольшой, но стабильный заработок и не знаю, сколько времени теперь у меня займет поиск новой работы.

Как мне поступить? Забыть и ничего не делать? Или написать заявление в прокуратуру?

Я собираюсь написать заявление в прокуратуру и потребовать компенсацию материального и морального ущерба. Только не знаю, с юридической точки зрения закон в данном случае на моей стороне или нет.

Подскажите, кто знает.

##### **Ответы были такого плана:**

«Никакая прокуратура тебе не поможет! Криминала со стороны работодателя нет».

«Если на тебя не оформляли никакой документ, ничего не доказать».

«А чем вы будете доказывать, что новый работодатель вам обещал место работы? Письменных доказательств нет».

«Значит, они тоже хотели мудрить с зарплатой, а тут выяснилось, что вы принципиальный. Только причем тут прокуратура, если можно все решить через трудовую комиссию, не доводя до суда?»

«Жаль, конечно, но, может, это и к лучшему? Может, та контора, которая отказала в трудоустройстве, кидает на деньги?»

Так что вывод из всего вышеперечисленного можно сделать такой: Не бойтесь выходить из зоны комфорта на пути к новым свершениям! Но при этом прислушивайтесь к интуиции, мыслите трезво, в любой ситуации сохраняйте самообладание и знайте свои права!

Наталья ГРИГОРЬЕВА, независимый HR-специалист





# ЛОРАТАЛ

Лоратадин 10 мг

10 таблеток

## ПОКАЗАНИЯ:

- **сезонный и хронический аллергический ринит**
- **сезонный поллиноз**
- **аллергический конъюнктивит**
- **хроническая идиопатическая крапивница**
- **кожные заболевания аллергической природы**



МНН: Лоратадин.

**Фармакотерапевтическая группа:** Антигистаминные препараты системного действия. Код АТС R06AX13.

**Фармакологические свойства:** ЛОРАТАЛ является селективным блокатром периферических H<sub>1</sub> гистаминовых рецепторов пролонгированного действия. Образовавшийся лиганд-рецепторный комплекс диссоциирует медленно, чем и объясняется длительное антиаллергическое действие препарата. Ингибирует высвобождение гистамина и лейкотриена C<sub>4</sub> из тучных клеток, подавляет хемотаксис эозинофилов и агрегацию тромбоцитов. Предупреждает развитие и облегчает течение аллергических реакций. Проявляет комплексное действие, включающее противоаллергическую антиоксидативную и противовоспалительную активность, уменьшает проницаемость капилляров. Улучшение состояния большинства больных наблюдается в течение первых 30 минут после приема ЛОРАТАЛА. Противоаллергический эффект развивается в течение первых 30 минут после приема препарата, достигает максимума в течение 8 – 12 часов и длится 24 часа. Лоратадин и его метаболиты не проникают через гематоэнцефалический барьер. ЛОРАТАЛ не влияет на ЦНС, не проявляет антихолинергического и седативного действия, не влияет на скорость психомоторных реакций.

**Показания к применению:** сезонный и хронический аллергический ринит; сезонный поллиноз; аллергический конъюнктивит; хроническая идиопатическая крапивница; кожные заболевания аллергической природы.

**Способ применения и дозы:** Взрослым, пациентам пожилого возраста и детям старше 12 лет рекомендованная доза составляет 10 мг один раз в день. Детям в возрасте от 2 до 12 лет рекомендованная доза при массе тела более 30 кг по 10 мг лоратадина один раз в день, при массе тела менее 30 кг по 5 мг лоратадина (½ таблетки) один раз в день. Препарат принимают один раз в сутки. Максимальная разовая доза для взрослых - 10 мг; суточная доза - 10 мг. Максимальная разовая доза для детей с массой тела более 30 кг - 10 мг; суточная доза - 10 мг. Максимальная разовая доза для детей с массой тела менее 30 кг - 5 мг; суточная доза - 5 мг. Для пациентов с нарушениями функции печени начальная доза препарата должна составлять 5 мг 1 раз в сутки или 10 мг через день. При почечной недостаточности (клиренс креатинина менее 30 мл/мин) начальная доза препарата должна составлять 10 мг через день. Продолжительность лечения зависит от клинической картины заболевания.

**Побочные действия:** сухость ротовой полости, рвота, тошнота, гастрит, неприятные ощущения в области желудка, редко - нарушения функции печени, повышение аппетита; головокружение, головная боль, утомляемость, сонливость; у детей (редко) - головная боль, нервозность, седативное действие, беспокойство, чувство усталости, гиперемия.

**Противопоказания:** повышенная чувствительность к лоратадину или к другим компонентам препарата; детский возраст до 2-х лет; беременность и период лактации.

**Лекарственные взаимодействия:** При одновременном применении препарата ЛОРАТАЛ с кетоконазолом, эритромицином или циметидином отмечалось повышение концентрации лоратадина и его метаболита в плазме крови. С этанолом и транквилизаторами, не наблюдается потенцирования угнетающего действия на центральную нервную систему. С прочими блокаторами H<sub>1</sub> - рецепторов, барбитуратами, бензодиазепинами, агонистами опиоидных рецепторов, нейролептиками, трициклическими антидепрессантами, анксиолитиками, седативными и снотворными средствами, возможно развитие дозозависимого седативного эффекта. С осторожностью следует назначать ЛОРАТАЛ с ингибиторами ферментов печени (гуанидин, флуконазол, флуоксетин), так как отсутствуют достаточное количество наблюдений о безопасности подобных комбинаций.

**Особые указания:** Лоратад не оказывает клинически значимого седативного действия при использовании в рекомендованных дозах (по 10 мг 1 раз в сутки). Лоратад не потенцирует действие алкоголя. Прием препарата ЛОРАТАЛ следует прекратить не позднее, чем за 48 ч до проведения кожных проб, чтобы избежать искажения результатов. Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами. Следует соблюдать осторожность при управлении автомобилем и потенциально опасными механизмами. После первого приема препарата ЛОРАТАЛ пациентам следует обратить внимание на возможность развития побочных эффектов (например, сонливости), которые могут повлиять на способность управлять транспортным средством и потенциально опасными механизмами. Пациентов необходимо предупредить об опасности выполнения работы, требующей повышенного внимания и быстрой психомоторных реакций до исчезновения этих побочных эффектов.

**Условия отпуска из аптек:** По рецепту.



АО "Нобел Алматынская Фармацевтическая Фабрика", Республика Казахстан, 050008, г. Алматы, ул. Шевченко, 162 Е тел.: +7 (727) 399-50-50 PBX, факс: +7 (727) 399-60-60, e-mail: nobel@nobel.kz., веб-сайт: www.nobel.kz. Лицензия № ИПОР 64604515Р от 09.09.2003г. ISO 9001:2008 от 05.05.2010 г.

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



## Как руководителю аптеки правильно подготовиться к онлайн-обучению

Аптечный бизнес выстроен таким образом, что без специализированного образования невозможно работать в аптеке фармацевтом-первостольником или провизором. То же можно сказать и о заведующем аптекой или руководителе сети: без специфических знаний и без минимального опыта трех лет работы в данной сфере, в том числе и на начальной позиции, очень сложно управлять аптекой. И это логично, так как для того, чтобы управлять, руководителю аптеки нужны обширные знания и умения: глубокие знания фармакологии, категорийного менеджмента, навыки менеджера по управленческим процессам, экономики и планирования, маркетинга и мерчандайзинга, систем мотивации персонала. Кроме того, управление – это в том числе и творческий процесс: нужно уметь анализировать конкретные ситуации, быть гибким при принятии решений и уметь делать правильные выводы, подбирать грамотный подход к управляемому персоналу. Как утверждает менеджмент, «идеальный» руководитель должен тратить большее количество времени на повышение квалификации как своей, так и своих сотрудников. Обучение онлайн в аптеке является огромным плюсом, так как идет без отрыва от производства – можно обучаться на своем рабочем месте и в удобное время. О том, как руководителю аптеки правильно подготовиться к онлайн-обучению и с чем быть готовым столкнуться, мы хотим поговорить сегодня подробнее.

### ВИДЕОУРОКИ ПО СТИМУЛИРОВАНИЮ ПРОДАЖ В АПТЕКЕ ДЛЯ ПЕРВОСТОЛЬНИКОВ

Аптечная организация осуществляет следующие функции: изготовление и отпуск лекарственных препаратов, а также распространение среди населения информации о лекарственных препаратах. Очень часто руководитель задается вопросами, как улучшить обслуживание клиентов, как повысить качество фармацевтической рекомендации, как увеличить количество продаж в аптеке.

Для того чтобы качественно обслуживать клиентов аптеки, необходимо иметь высококвалифицированный персонал и постоянно заниматься его обучением. Для обучения фармацевтов-первостольников рекомендованы видеоуроки по основным темам фармакологии, которые состоят из обзорной лекции по препаратам, рассказывают о новых продуктах, дают рекомендации для покупателей. При выборе поставщика образовательных услуг руководителю аптеки очень важно обратить внимание на то, чтобы видеоурок был разработан и записан комплексно: без перегиба в одну из сторон, имел в конце занятия итоговый тест для проверки знаний. При таком обучении качественно повышается квалификация сотрудников, что напрямую связано с улучшением обслуживания и увеличением количества продаж в аптеке.

Имея сформированное намерение обучить сотрудников-первостольников, приступить к обучению совсем несложно. Необходимо составить:

- план тем (темы могут быть разные – от препаратов для лечения горла до парафармацевтики);
- список сотрудников (у каждого будет свой уникальный логин и пароль);
- график обучения (в среднем на один курс приходится две недели).

Далее необходимо передать эту информацию поставщику образовательных онлайн-услуг. Каждый интерактивный ученик сможет проходить обучение в удобное время и в удобном месте. Дистанционное обучение по своим характеристикам наиболее близко к заочному обучению: свободный график, возможность самостоятельного планирования учебного процесса и составления тем для обучения; важна и экономическая составляющая такого вида обучения. Руководитель после завершения учебного процесса получит для контроля результаты тестирования своих сотрудников. На основании данных результатов могут приниматься управленческие решения.

### ВЕБИНАРЫ ПО ПРОБЛЕМНЫМ ТЕМАМ В АПТЕКЕ

Мир не стоит на месте, постоянно меняется. После решения одних насущных проблем руководители аптек сталкиваются с другими: для каждого времени актуальны свои вопросы и кризис в настоящее время сделал часть из них более явными. К примеру: «как выстоять в бизнесе, если рядом с аптекой открылась

аптека-дискаунтер», «как правильно оптимизировать товарные запасы и уменьшить количество неликвидных товаров», «как правильно разработать ассортиментную матрицу» и т.д. Важным является то, что подобные темы при обучении не ограничиваются только теоретической частью, которую и так можно прочитать в «умных» книгах, а основываются на успешном практическом опыте лектора и в рамках обучения преподаватели должны предоставлять точные технологии, которые слушатели могут применить в работе.

Такие темы чаще всего освещаются на вебинарах – интерактивных семинарах в режиме реального времени с возможностью задавать вопросы спикеру и получить от него индивидуальную консультацию.

Если вы хотели бы повысить профессиональный уровень свой и своих коллег благодаря обучению онлайн в режиме реального времени, то для этого необходимо:

- написать заявку на участие в вебинаре;
- согласовать удобное время на вебинар;
- получить уникальную ссылку для входа на вебинар.

После проведения вебинара имеется возможность посмотреть списки участников и даже узнать, сколько минут каждый из них провел на данном мероприятии. Это очень удобная система, так как данные списки отображают реальную картину участников и дают возможность руководителю проследить за тем, кто принимал участие в обучении.



### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОБУЧЕНИЕ ПРОШЛО ЭФФЕКТИВНО

После того, как сотрудники прошли обучение, необходимо понять, насколько эффективно прошло обучение и принесло ли оно пользу.

#### Получение обратной связи от сотрудника

Получение обратной связи от сотрудника после завершения обучения – достаточно важный момент. После обучения необходимо опросить сотрудника, понравилось ли ему обучение, что полезного он узнал для себя, что из полученных знаний он сможет применить на практике, готов ли он дальше обучаться в предложенном формате, чем хороша для него форма дистанционного обучения.

#### Усвоение материала

Как правило, показателем усвоения нового материала является успешно пройденный тест.

#### Результат обучения для компании

Главный вопрос для руководителя аптеки после обучения: не зря ли мы потратили деньги и время? Проанализировать эффективность сотрудников-первостольников на своем рабочем месте после обучения достаточно легко: нужно посмотреть прирост покупателей и увеличение количества продаж. В результате обучения компания должна получить конкретные результаты, выраженные в количественных и качественных показателях.

Существует мнение, что нужно учить всех и всему сразу, но гораздо качественнее обучение проходит тогда, когда программа делится на курсы и каждый из сотрудников имеет возможность самостоятельно сделать выбор.

Успешная работа аптеки – это успешная система управления аптекой. Руководителям аптек необходимо быть всегда на гребне волны: постоянно получать новые знания, совершенствовать свои навыки и квалификации и, безусловно, обучать своих сотрудников. Ведь благодаря квалифицированному персоналу у аптеки будет возможность получать конкурентные преимущества на сложном аптечном рынке и в условиях кризиса.

## ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

### ВЕБИНАР VS СЕМИНАР, ИЛИ КАК ОПТИМИЗИРОВАТЬ РАСХОДЫ НА ОБУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА

Повышение образовательного уровня сотрудников аптек повышает конкурентоспособность организации на рынке. Работник должен совершенствовать свое образование, приобретать новые навыки и квалификации, для эффективной работы использовать их на рабочем месте. В условиях кризиса многие компании сокращают затраты на обучение персонала и при этом стараются максимально эффективно потратить деньги, выделенные на обучение. О том, как это сделать грамотно и при этом постоянно повышать квалификацию сотрудников, мы хотим поговорить далее.

Абсолютно всем нам знакома форма обучения посредством семинаров – групповые занятия в отдельной аудитории с преподавателем; сейчас чаще используются модное слово «тренинг». Стоимость корпоративного обучения зависит от нескольких параметров: тематики тренинга, количества участников, продолжительности тренинга, объема работ до и после тренинга, сложности бизнес-процессов заказчика. Затраты при данной форме обучения очевидны: аренда зала, оплата кофе-брейков и бизнес-ланчей, вознаграждение бизнес-тренеру. При этом, как правило, семинар длится весь рабочий день, а то и два, работник вынужден все свое время посвятить обучению, т.е. покинуть свое рабочее место.

Более дешевый способ проведения семинаров – это вебинар (интерактивное обучение в режиме реального времени с использованием современных интернет-технологий). Сегодня сложно представить себе рабочее место без компьютера и сети Интернет, поэтому мода на обучение посредством вебинаров все больше и больше завоевывает фармацевтический рынок. У вебинаров есть два преимущества: информацию можно давать дозированно, не перегружая лишним и при этом можно планировать обучение, что дает возможность оставаться на своем рабочем месте. Но самое главное преимущество дистанционного обучения – это его привлекательная стоимость. Для примера можно рассмотреть разницу в цене при обучении посредством вебинаров и семинаров:

№	Услуга	Семинар	Вебинар	Комментарии
1.	Аренда помещения (1 день)	От 60 000 тг.	-	-
2.	Кофе-брейк (2 раза в день)	От 50 000 тг.	-	-
3.	Бизнес-ланч (на 50 персон)	От 75 000 тг.	-	-
4.	Вознаграждение бизнес-тренеру (1 день)	От 200 000 тг.	От 5000 тг. до 15 000 тг.	На вебинаре – оплата за количество участников, минимальное количество – 20 человек
5.	Печать рекламных материалов	От 45 000 тг.	-	-
6.	Индивидуальная консультация	Входит в стоимость	Входит в стоимость	-
7.	Ответы на вопросы	Входит в стоимость	Входит в стоимость	-
8.	Оплата билетов и проживания бизнес-тренеру	От 90 000 тг.	-	В зависимости от стоимости перелета
9.	Аренда транспорта для участников	От 15 000 тг.	-	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>От 535 000 тг.</b>	<b>От 100 000 тг.</b>	

В данной таблице приведена минимальная стоимость услуг бизнес-тренера. Как видите, стоимость обучения посредством семинаров и вебинаров разительно отличается, и в условиях экономической нестабильности мы выбираем главный вектор – сокращение расходов и максимальную мобилизацию всех ресурсов компании.

Существуют и ярые противники вебинаров – те, кто считает, что обучение должно проводиться исключительно вживую, на семинаре, когда ты видишь своего преподавателя и эмоционально реагируешь на все то, что происходит на тренинге, при этом степень вовлечения в понимание-чувствование-действие максимально велика. Но мир меняется, не стоит на месте. Сегодня сложно представить себе рабочее место без компьютера и сети Интернет.



Если мы можем минимизировать затраты на обучение, при этом эффективно обучить своих сотрудников, то почему бы не попробовать этот тренд и на фармацевтическом рынке? Согласно мировой статистике 18–20% компаний регулярно используют вебинары для проведения совещаний, 35–40% используют вебинар в качестве инструмента маркетинга и продаж. Но все же, с незначительным отрывом от коммерческой составляющей, вебинары используются с целью обучения (40–53%).

	Семинар	Вебинар
Место встречи	аренда	не требуется
География	один город	нет ограничений
Подача материала	единовременная	дозированная
Длительность	1–2 дня	30–60 минут
Раздатка	в начале	заранее
Задания	невозможны	практикуются
Участники	ограничения	нет ограничений

Неоспоримым плюсом обучения на вебинаре является и тот факт, что у вас будет уникальная возможность получить новые знания у профессионального и заранее зарекомендовавшего себя бизнес-тренера, которому при этом никуда не нужно будет ехать, а значит, он готов подстроиться под любое ваше расписание. При этом и ваши сотрудники не тратят свое время и деньги на дорогу до центра обучения. При интерактивном обучении не только деньги, но и самый ценный ресурс в наши дни – время – используется очень экономно. Также, обсуждая вопрос обучения сотрудников аптек вашей компании посредством вебинаров, не берите во внимание слишком дешевые возможности обучения онлайн, потому как дешево – это не всегда качественно, а в условиях жесткой конкуренции на фармацевтическом рынке и в условиях экономического спада нужно максимально эффективно расставаться со своими деньгами.

Анастасия БУДКИНА, руководитель центра обучения Pharma-School.ru

# Как увеличить средний чек в вашей аптеке?

Достигнуть увеличения продаж в аптеке можно с помощью воздействия на многие составляющие самого процесса покупки: стандарты обслуживания, маркетинг и мерчандайзинг, допродажи и др. При этом, если разложить на части непосредственно сам чек, становится очевидным, что он складывается из двух основных элементов: количество позиций в чеке и стоимость этой каждой позиции. Влияние на любой из этих показателей неизбежно приводит к повышению эффективности работы аптеки и увеличению ее рентабельности, но лишь в том случае, если для достижения поставленных целей первостольникам предоставляются понятные технологии и удобные инструменты для работы.

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЧИСТОЙ ПРИБЫЛЬЮ  
ЧЕРЕЗ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ



## Глоссарий:

- КПЧ – количество позиций в чеке
- Ср. чек – средний чек
- ССП – средняя стоимость позиции в чеке
- КЧ – количество чеков
- ТО – товарооборот
- СС – себестоимость товаров в закупочных ценах
- %РН – % реализованной наценки
- Сумма РН – сумма реализованной наценки
- СНЧ – средняя наценка чека
- СНП – средняя наценка на позицию в чеке
- ЧП – чистая прибыль
- КЧ – количество чеков
- ЗП – заработная плата
- Сумма расх. – все издержки на деятельность





Увеличение среднего чека не может быть итоговой целью для аптеки; это один из способов повысить сумму валового дохода. В целях управления доходной частью нередко показателем «средний чек» является одним из элементов мотивации сотрудников аптек по системе KPI. Логика установления в рамках мотивации персонала в аптеках такого показателя KPI как «средний чек» очень простая:

- легко донести до сотрудников подобную мотивацию;
- просто и понятно обозначить требуемое значение среднего чека для каждого сотрудника;
- практически в любой учетной программе есть возможность создавать отчеты в разрезе сотрудников по показателям продаж и далее производить контрольные точки – оценивать промежуточные и итоговые плановые достижения показателей.

При внедрении показателя KPI «средний чек» в систему мотивации сотрудников аптек не стоит забывать о других не менее важных показателях, которые необходимо контролировать как по каждому сотруднику, так и по аптеке в целом: количество чеков и количество позиций в чеке.

В теории известно много способов влияния на показатель «средний чек», которые так или иначе дают результат: комплексная продажа, курсовые продажи, продажа позиций с высокой стоимостью или маржинальностью, допродажи «мелких» товаров импульсного спроса и др.

Тем временем ассортимент любой аптеки широк и разнообразен. Ориентироваться в тысячах наименованиях товаров аптечного ассортимента становится очень сложно не только молодым специалистам аптек, но и опытным провизорам-первостольникам.

Порой первостольника вводят в замешательство запросы потенциальных покупателей, например «У меня кашель», т.к. после услышанного в голове кру-

тится множество названий препаратов и автоматически глаза пытаются найти полку с препаратами «от кашля».

При этом грамотная рекомендация первостольника предполагает не просто отпуск лекарств по запросу покупателей, а предложение покупателям **комплекса эффективных препаратов** в соответствии с их симптомами.

Но здесь важно не только продать тот или иной препарат больному, а быть уверенным, что после предоставленной рекомендации и применения лекарства клиент получит ожидаемый терапевтический эффект.

Однако представления о том, какими должны быть такие «терапевтические цепочки» существуют только в рамках общей концепции. К сожалению, на практике очень сложно реализовать подобные схемы рекомендаций, исходя из конкретного симптома или запроса определенного лекарственного препарата, так как:

- необходимы автоматизированные инструменты создания комплексных групп и их наполнения товарами;
- необходимы специальные модули в программном обеспечении на рабочем месте первостольника, визуально помогающие быстро сориентироваться в перечне препаратов, которые можно предложить в комплексе или дополнительно;
- необходима система внутренней фиксации использования данного модуля на рабочих местах сотрудников;
- необходима отчетность для оценки результатов эффективности.

При этом визуализация перечня товаров для комплексной продажи на экране рабочего места первостольника должна быть с дополнительными «фишками», например напротив каждого товара, который можно порекомендовать в комплексе,

## МАРКЕТИНГ

отображается сумма валовой прибыли, которую заработает сотрудник при продаже данного товара. Другими словами, такие модули – это удобная подсказка для первостольника на его рабочем месте – ответ на вопрос, какие товары можно предложить дополнительно, исходя из основного запроса покупателя, как говорится, не отходя от кассы.

### ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

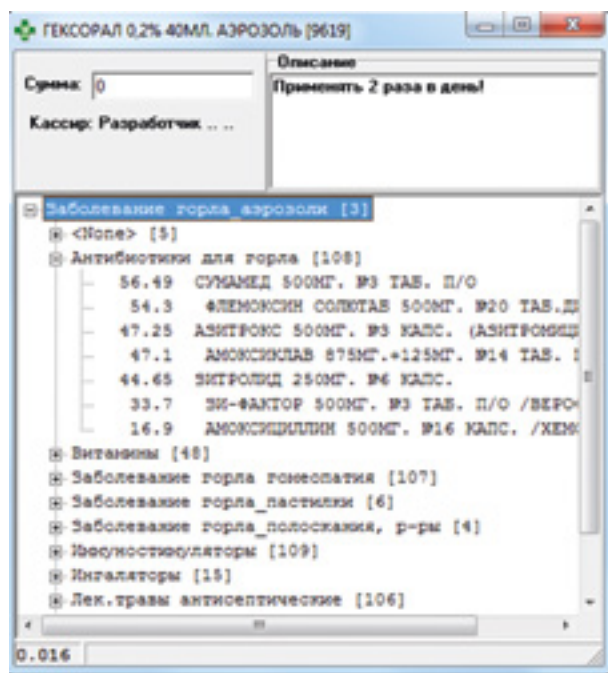
В идеологии некоторых программных комплексов карта комплексной продажи (далее – ККП) – это набор фармакологических или терапевтических групп, связанных с одной фармакологической группой.

Например, к группе «Заболевание горла – аэрозоли» будут привязаны дополнительные группы, составляющие комплексную продажу, например: «Антибиотики для горла», «Витамины», «Иммуностимуляторы» и др. Каждая группа (основная и сопутствующие) имеет наполнение соответствующими товарами, которые можно порекомендовать покупателю приобрести в комплексе к основному запросу.

Как это выглядит?

На рабочем месте первостольника в окне ККП отображаются:

- При добавлении товара в чек, например ГЕКСОРАЛ 0,2% 40МЛ. АЭРОЗОЛЬ, открывается карточка комплексной продажи.
- Карточка комплексной продажи – это список привязанных фармгрупп в виде «дерева», товары из которых можно предложить дополнительно к основному товару.



Важно отметить, что в данной реализации модуля ККП отображаются только те товары, которые есть на остатках в аптеке, и напротив каждого товара указывается сумма реализованной наценки, которую аптека получит при продаже конкретного товара. Кроме этого, в окне «описание товара» можно добавить комментарий, являющийся стимулом для продажи, или способ применения конкретного препарата, а также отображается сумма бонуса, которую получит первостольник при реализации товара, если он установлен. Выбрать и добавить товар в чек, при согласии клиента аптеки на покупку, также можно из формы модуля ККП.

Конечно, любые инструменты для допродаж должны иметь различные системы отчетности по их использованию. Для того чтобы контролировать продажи, совершенные через модуль ККП, созданы отчеты: краткий и расширенный.

Краткий отчет отражает сводные общие данные по продажам по каждому сотруднику.

Расширенный отчет показывает, какие именно товары по модулю ККП продал соответствующий сотрудник.

Таким образом, модуль-карточка комплексных продаж – это:

- удобный и понятный инструмент по увеличению среднего чека для всех сотрудников первого стола;
- модуль облегчает выбор для дополнительной рекомендации – главный помощник первостольника;
- увеличивает показатели продаж: КЧ, Ср. чек, КЧ, ТО и, как следствие, чистую прибыль аптеки;
- является отличным инструментом для самообучения сотрудников;
- является инструментом мотивации сотрудников;
- повышает квалификацию сотрудников;
- позволяет увеличить количество постоянных клиентов за счет комплексной продажи и качественных рекомендаций первостольников;
- улучшает имидж аптечной организации и аптечной сети в целом.

Реализованные в некоторых программных продуктах подобные карточки комплексных продаж позволяют грамотно мотивировать сотрудников, тем самым комплексно обслужить каждого клиента, увеличить средний чек, повысить валовую прибыль и в итоге увеличить доходность аптеки.

Дарья СИДОРОВА, руководитель консалтингового направления Pharma-Expert.ru



# ПЕДИЛИН®

## шампунь для лечения педикулеза



ТОО «КРКА Казахстан»,  
бизнес-центр «Нурлы Тау»,  
проспект Аль-Фараби, 19,  
секция - 1Б, 2 этаж, офис 207,  
050059, Алматы, Казахстан,  
телефон 7 (727) 311 08 09

Шампунь «Педиллин» содержит инсектицид перметрин, который относится к синтетическим пиретроидам. Он является нервным и контактным ядом для ряда насекомых. Действует быстро и эффективно уничтожает вшей и гнид. Благодаря своей практической форме и простому применению, очень подходит для уничтожения головных вшей у детей и взрослых. При местном применении абсорбируется плохо, поэтому системная токсичность низкая. Шампунь «Педиллин» применяется для уничтожения и профилактики головных вшей.

KZ.16.01.99.002.E.002129.07.13 от 22.07.2013г





Гульмира АКБАРОВА,  
генеральный директор  
компании Health Rising,  
г. Алматы

*Не откладывайте  
жизнь на потом*

Нашей героине в жизни ничего не давалось «на блюдечке». Судьба словно проверяла ее на прочность, подкидывая все новые и новые испытания. Еще будучи девчонкой, она поняла одно: ежедневный труд – это маленькие шаги к достижению цели. Сегодня мама двоих детей, спортсменка, бизнес-woman и директор компании Health Rising Гульмира Дильмуратовна готова поделиться секретами своего успеха. Она живет с улыбкой, напевает себе и детям любимые песни и с удовольствием танцует под зажигательную латиноамериканскую музыку.



**– Гульмира Дильмуратовна, расскажите немного о себе, кем вы хотели стать в детстве, что повлияло на выбор профессии?**

– В детстве я не особо задумывалась о том, кем хочу стать. Планы, как у многих моих ровесников, менялись каждый день: сегодня я врач, завтра – учитель, послезавтра – певица... Но чем старше я становилась, тем больше меня тянуло в индустрию красоты. Мечтала иметь свой личный салон, чтобы моя мама и я всегда были красивыми и ухоженными. Много лет визуализировала свою мечту, представляла, какие услуги мы будем оказывать, как будут преображаться наши женщины и девушки. Красота женщины – это прежде всего уверенность в себе и позитивный настрой.

Нужно идти к своей мечте, не останавливаться, и тогда ты будешь чувствовать удовлетворение от жизни. Верю, что моя юношеская мечта обязательно осуществится в скором будущем. И салон будет носить красивое имя моей мамы – Роза.

Сейчас я директор молодой компании Health Rising, и все свое время посвящаю ей. Считаю, что в любое дело нужно вкладывать душу!

В 2009 году я окончила Казахский университет международных отношений и международных языков по специальности «международные отношения». В силу обстоятельств я совмещала учебу с работой. Моя трудовая деятельность началась с 15 лет. Но я нисколько не стесняюсь своего «трудного» прошлого – наоборот, горжусь им! Трудности закалили, сделали меня сильной, трудолюбивой. Благодаря поддержке родителей мне посчастливилось пройти языковую практику в Англии и Китае, я владею английским и китайским языками. Вот сейчас дистанционно обучаюсь в Каспийском университете по специальности «юриспруденция». Наверное, я тот человек, который всегда будет учиться.

**– В вашей семье пытались как-то повлиять на ваш выбор? Кто ваши родители по специальности?**



## ГЕРОЙ НОМЕРА

– Наверное, самое большое влияние оказали гены. Своими амбициями, целеустремленностью и трудолюбием, да и еще и внешне я похожа на своего отца. Мой папа – успешный бизнесмен и хороший руководитель. Он выпускник Московского института торговли по специальности «товароведение и организация торговли». С 90-х годов упорно трудился, раскрутил и поставил свой собственный бизнес. Так сложилось, что я выросла без отцовского воспитания: родители развелись еще до моего рождения. Несмотря на это, мой отец помогал и всегда поддерживал меня в моих начинаниях. Мы часто навещаем папу, и он приезжает к нам в гости. В жизни бывает всякое, и очень хорошо, что мы сумели сохранить связь, а супруга папы для меня стала как родная мама.

### – Какой путь вы прошли, прежде чем возглавить Health Rising?

– Конечно, не все складывалось гладко, как хотелось бы. Умение видеть в каждой неудаче возможность помогало мне в трудные минуты. После школы из-за финансовых проблем мне пришлось выйти на работу. Работу не выбирала, была и продавцом, и помощником бухгалтера, и менеджером, и переводчиком. Путь был тернистым и нелегким. В итоге в 2011 году судьба улыбнулась мне, и я случайно встретила инвесторов, которые просто поверили в меня. Я им за это очень благодарна. Не буду скрывать: меня одолевали сомнения. Смогу ли я поставить бизнес? Оправдаю ли оказанное доверие? Будет ли наша компания прибыльной? Спустя годы я поняла: хочешь добиться чего-то в бизнесе –



От самого главного человека, воспитавшего меня, – мамы – мне досталось богатое «наследство»: доброта, честность и порядочность. Сейчас мама домохозяйка. Она добрый, открытый и жизнерадостный человек. Никогда ни на что не жаловалась, всегда во всем мне помогала. Мне и моему братишке она привила качества, с которыми люди живут без сожаления за все, что они делают, – доброту, искренность, ответственность, трудолюбие. Я не перестаю благодарить своих родителей за поддержку, которую всегда чувствую, даже на расстоянии. То, что они мне дали, никто и никогда не сможет у меня отобрать!

**Каждый день я познаю  
что-то новое, знакоюсь  
с новыми людьми**

нужно взвесить все риски и приступать к работе. Нельзя сомневаться в своих силах! И тем более думать о том, что в будущем ты не сможешь работать и придется закрыть бизнес. Недаром говорят: кто не рискует, тот не пьет шампанского!

Компания Health Rising – это мой первый опыт в сфере предпринимательства. Многие известные бизнесмены когда-то поставили на карту все и не прогадали. Я тоже рискнула, и мой риск был оправдан.

– **Гульмира Дильмуратовна, расскажите подробнее о компании, которую вы возглавляете. Какие принципы заложены в ее основу и что является ее главной силой в достижении целей?**

– В названии компании как раз и заложены принципы ее деятельности: Health Rising переводится с английского как «улучшение здоровья». Следуя этому принципу, наша компания уделяет основное внимание здоровью наших потребителей.

Health Rising – молодая, динамично развивающаяся компания с пятилетней историей и молодым, активным и дружным коллективом. Очень важно иметь рядом людей, которые разделяют ваши стремления и готовы идти к успеху вместе с вами. За пять лет мне удалось собрать, по моему мнению,

– Возможно, кому-то это покажется странным, но главная составляющая успеха, на мой взгляд, это труд, упорство, терпение и целеустремленность (50 процентов). Не зря говорят: терпенье и труд все перетрут. 15 процентов – наличие достаточного количества денег или поддержка влиятельных людей, 15 процентов – знания и умения, 17 процентов – наши ошибки и неудачи (на ошибках учатся, они делают нас мудрее). И только три процента – удача, везение.

**Хочешь добиться чего-то в бизнесе – нужно взвесить все риски и приступить к работе. Нельзя сомневаться в своих силах!**

Корпоратив на Новый год



лучшую команду, я глубоко ценю вклад каждого из них. Вместе мы работаем над поставленными целями и задачами и радуемся новым результатам.

Компания – мое детище, в которое я вкладываю душу, силы, как в своих детей. Я благодарна Аллаху за прекрасную возможность реализовать себя как руководитель, постоянно учиться, совершенствовать свои знания. Ведь далеко не каждый способен руководить коллективом. Каждый день я познаю что-то новое, знакомясь с новыми людьми. Конечно, много знаний еще нужно получить, над многим поработать. Но тем и интересна наша жизнь.

– **В чем секрет успеха, на ваш взгляд?**

– **Расскажите нашим читателям немного о себе: ваши увлечения, хобби?**

– Моим основным хобби в юности было изучение иностранных языков. Знаний, полученных в школе, просто не хватало, да и мама постоянно была занята, чтобы заниматься со мной. Сейчас мое основное хобби – мои дочери: шестилетняя Адиля и семимесячная Наиля. Все свободное время я посвящаю им. Конечно, бывает, устаю от хлопот. Но в целом я счастливый человек, ведь у меня есть все, о чем только можно мечтать.

– **Расскажите о своей семье, как вы проводите совместный досуг?**





– Мой супруг Адыл – заместитель директора в нашей компании. Его роль в моей жизни и в жизни компании неоценима, я безмерно благодарна ему и ценю его поддержку и помощь. Адыл – отличный муж, любимый отец и мой лучший друг. В будние дни мы посвящаем себя работе, чтобы обеспечить достойное будущее нашим детям. Быть бизнес-woman и мамой в одном лице не так просто, приходится жертвовать драгоценными часами общения с детьми. Благодаря моей свекрови дети получают достаточно внимания и заботы, за что я ей очень благодарна. А выходные дни мы полностью посвящаем семье, детям. Стараемся больше времени проводить на природе. Иногда мы устраиваем семейные просмотры кинофильмов, мультфильмов. Недавно начала заниматься плаванием, хожу в бассейн рано утром, так как у меня каждый день расписан. Тренер очень удивился моей смелости: на втором занятии, еще не умея плавать, я уже ныряла на глубину. Теперь хочу приучить к воде дочерей, чтобы они научились плавать. Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Этой зимой у меня появилось новое увлечение – катание на сноуборде. Вообще, мы любим активный отдых и путешествия, скорость – велосипед, коньки, ролики, танцы. Часто с семейными друзьями выезжаем за город и весело проводим время.

– Тема нашего номера «Проснись и пой», в связи с этим расскажите, есть ли у вас любимая песня или их несколько? Почему вы ее (их) любите?

– Мне нравится разная музыка. Для меня она всё: любовь, чувства, эмоции, моменты радости и счастья... Самые любимые – песни моего детства из советских мультфильмов: «Песенка мамонтенка», «От улыбки...». С рождением детей я их еще больше полюбила. Они воспитывают в детях дружбу, любовь, взаимопомощь. Песни возвращают в мир добра, справедливости, чего так не хватает нашему обществу. Дети с удовольствием засыпают под колыбельные, которые я им пою.

– Когда вы обычно поете: в бане, на природе, за столом, в караоке? Есть ли у вас какие-нибудь семейные истории, связанные с какой-либо песней, мелодией?

– Я пою всегда – делаю ли уборку, мою ли посуду. Или включаю ритмичную музыку и танцую. Утро люблю начинать с хороших песен. Они заряжают энергией, позитивом и хорошим настроением на целый день. Музыка отвлекает от городской суеты и пробок.

– Бывает, что к вам «липнет» какая-то мелодия или песня? Какой у вас есть рецепт, чтобы она «отлипла»?

– Послушать другую несколько раз. И все пройдет.

**Музыка помогает выплеснуть эмоции и восстановить душевную гармонию. Она лучший помощник после напряженного трудового дня**

– Согласны вы с тем, что «нам песня строить и жить помогает»?

– Конечно! Музыка сопровождает нас в течение всей жизни, поэтому она способна перенести нас в самые волшебные мгновения ушедших лет. Музыка помогает выплеснуть эмоции и восстановить душевную гармонию. Она лучший помощник после напряженного трудового дня.

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

– Здоровья, любви, доброты – ведь это главное в жизни! Не откладывайте жизнь на потом, воплощайте в реальность ваши фантазии и мечты. Ведь жизнь одна, и она – прекрасна!

Вопросы задавала Дана БЕРДЫГУЛОВА

# Артросила®

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

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



## Основные действия:

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



**1 курс состоит из 3-х упаковок.**

- Первый месяц: 2-3 раза в день по 2-3 капсулы за один прием, после еды.

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

Подробную информацию по применению см. в инструкции

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



TOO «HEALTH RISING»

БАД не является лекарственным средством.  
Свидетельство о государственной регистрации  
№КЗ.16.01.78.003.E.000144.02.14 от 03.02.2014 г.



# капсулы **КАЗАНОВА**<sup>®</sup>

- СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН!



## 100% натуральный состав

Капсулы «Казанова» - уникальный источник жизненных сил, энергии, мужского долголетия, эффективное средство против мужских болезней, помогающее вернуть, сохранить и улучшить радость общения между мужчиной и женщиной.

### Основные действия:

1. Капсулы «КАЗАНОВА» способствует повышению и восстановлению потенции, увеличению и усилению эрекции;
2. Результат Вы ощутите сразу после приема 1-ой капсулы; регулярный прием усилит эффект и сделают половую жизнь стабильной;
3. Устраняют частое мочеиспускание, недержание мочи и другие симптомы заболеваний предстательной железы;
4. Ускоряют секрецию тестостерона, быстро восстанавливают физические силы, восстанавливают половую функцию, повышает иммунитет.

Натуральный растительный состав не оказывает негативного воздействия на организм, не содержит химических и гормональных компонентов, не вызывает привыкания, совместим с алкоголем.



Страсть



Уверенность



Сила



Health  
Rising  
TOO-HEALTH RISING<sup>®</sup>

Свидетельство о государственной регистрации:  
№КЗ.16.01.79.003.E.002815.11.14 от 28.11.2014.  
Адрес: г. Алматы, ул. Макатаева 127/9

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

Подробную информацию по применению см. в инструкции





## МОТИВАЦИОННЫЕ СБОРЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

С 12 по 17 апреля 2016 г. в г. Алматы, в головном офисе компании «ЭМИТИ Интернешнл», прошли ежегодные мотивационные сборы менеджеров.

В сборах принимали участие лучшие менеджеры нашей компании, которые благодаря своим наблюдениям, опыту работы и профессиональной интуиции в очередной раз продемонстрировали высокий уровень профессионализма. Победители были награждены специальными медалями, учрежденными руководством компании.



Пожелаем нашим менеджерам успешно применять полученные новые знания и навыки для достижения поставленных целей!



## «А что скажут люди?!»

Едва успев появиться на свет, мы становимся заложниками негласных предписаний, которые издавна бытуют в нашем обществе и диктуют нам правила поведения в социуме. И не приведи бог сделать шаг сторону от этих самых установок. Пальцем будут показывать! А может быть, и у виска крутить. Или – сочувственно прицокивать языком.

«Разве можно лазить по деревьям – ты же девочка!», «Ты мужчина – мужчины не плачут», «Женщина – хранительница домашнего очага», «Муж – глава семьи и добытчик». Только так и не иначе! Список незыблемых постулатов бесконечен. Но! Медленно и со скрипом многие стереотипы и нормы человеческого общежития устаревают, подменяясь другими. И современные реалии вносят коррективы в наше самосознание и, соответственно, в повседневную жизнь.

### ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ – БЫЛ БЫ МИЛЫЙ РЯДОМ

Едва вчерашняя школьница успевает встать из-за парты, как на нее и ее родителей начинают сыпаться вопросы и советы от кого бы то ни было: «Замуж. Замуж? Замуж! Когда? Когда? Когда? Пора! Пора! Пора!»

Во всяком случае, именно так было еще совсем недавно. Вопрос естественный. Если «девушка созрела», значит, по логике вещей ей нужно непременно вить гнездо. Почему-то считается, что все женщины без исключения хотят выйти замуж. И женская идея о пламенном стремлении во что бы то ни стало связать себя узами брака усиленно подогревается в частности и самими женщинами. От сочувственного обывательского суждения «засиделась в девках» до многообразной рекламы свадебной индустрии, которая ориентирована именно на невест, а не на женихов.

Правда, установка на обязательный всеобщий «замуж» уже устаревает, а новая тенденция такова: современные девушки считают нужным сначала получить образование, состояться в профессии, сделать карьеру, а уж потом думать о создании семьи.

«Мои девочки до сих пор не замужем! – сокрушается моя пожилая приятельница, мать двух прекрасных дочек-близнецов. – Ну как же, им скоро по тридцать пять, а женского счастья до сих пор нет и не предвидится! Да и все родственники замучили: «Замуж не вышли?» Девушки – отличные художницы, пишут стихи, занимаются конным спортом, много путешествуют, о семье как-то не задумываются. Они мечтают заработать много денег и открыть приют для бездомных животных. Им комфортно и радостно жить так, как они живут.

Еще недавно такой жизненный выбор был скорее исключением, чем правилом. Важно одно: эти жен-





щины не оглядываются на то, «как принято у всех», а живут так, как считают нужным, и счастливы. Разве это не достойно уважения?

Признаемся честно: немало людей женились и выходили замуж потому, что «так положено». Все пошли, и я пошел! А потом мучились долгие годы, не решаясь нарушить «чужих людей соединенность», потому что «разводиться стыдно», также как «стыдно быть не замужем».

А вот еще один незыблемый постулат, который играючи давно разрушили те же звезды эстрады или кино: «Жена не должна быть старше мужа». В сельской местности до сих пор осуждающе качают головой и называют женщину «старухой», если она посмела (боже, какой стыд!) выйти замуж за мужчину моложе себя.

О потере девственности до брака и возможности родить ребенка без мужа даже не будем упоминать. У многих народов на территории бывшего Союза до сих пор это считается самым позорнейшим из грехов.

«Многие меня осудили, – призналась тридцатилетняя женщина, родившая ребенка «для себя», – но после смерти мамы я осталась в вакууме: ни одного родного человека рядом. И моя доченька – это мое все! Счастье и смысл жизни».

Еще один пример. Два человека решили жить вместе. «А они расписаны?» – нет-нет да и спросит какой-нибудь дотошный старый гриб.

Совместное проживание без обязательной загосской «росписи» давно уже не считается чем-то предосудительным. «Не лучше ли пожить пока без похода в ЗАГС, сначала приглядеться, притереться друг другу?» – это признали сегодня даже поборники высокой нравственности.

### КАК ДЕЛА? ПОКА НЕ РОДИЛА?

Едва отгремит свадебный марш, молодых супругов начинают бомбардировать допросами о рождении ребенка. Если ответ отрицательный – строятся различные домыслы: «Что, для себя пожить хотите?» Если причина другая – например, «не получается», «проблемы со здоровьем» – следует шквал советов и рекомендаций. И вообще, «семья без детей – не семья».

Но вот у пары появился первенец. И... «А когда за вторым?» «Один ребенок – это не ребенок»...

«Как будто наша главная и единственная задача в этой жизни – спариться и размножиться!» – жаловалась одна знакомая, которую чуть ли не на второй день после вступления в брак яростно атаковали подобными вопросами родственники и друзья – и близкие, и дальние.

Любая женщина априори должна хотеть детей, должна родить детей! Так считается потому, что наше общество достаточно патриархально и детоцентрично. Любая женщина признается полноценной, только если она состоялась как мать.

А с кем чаще всего остается ребенок при разводе? То-то и оно. «Ребенок должен жить с матерью!» И точка!

И, даже признавая, что матери все-таки бывают разные, а в отдельных случаях кому-то материнство противопоказано вообще, мы с осуждением относимся к чайлдфри – людям, добровольно выбравшим бездетность.

Но если такое явление как чайлдфри имеет место, значит, закамелые в веках стереотипы все-таки ветшают.

Ни в коем случае не навешивая ярлыков, не раздавая никаких оценок, просто констатируем, что каждый гражданин волен сам выбирать, рожать или не рожать. Одного или десятков. Или сознательно остаться бездетным, совершенно игнорируя доводы о пресловутом «стакане воды на старости лет».

Дочка моих дальних родственников в пятнадцать лет ушла в монастырь, сначала послушницей. Через несколько лет приняла постриг. «Обидно: она не познает радости материнства», – прозвучало такое мнение в кругу многочисленной родни. Девушка выбрала свой путь. Решила именно так распорядиться своей жизнью, не идти по накатанной колее. Имеет право.

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ

### «СИЛЬНЫЙ ПОЛ, СЛАБЫЙ ПОЛ...»

Гендерные стереотипы – самые распространенные, ибо все мы либо женщины, либо мужчины. Третьего не дано.

Приведенные выше постулаты, пожалуй, самые устойчивые, но есть и другие. Как например: «Женщины – слабый пол». «Мужчины – сильный пол». «Мужчины полигамны и более сексуальны, а значит, имеют право на супружескую измену». Из этого следует, что сексуальная свобода, многочисленные добрачные и внебрачные связи, дети мужчины «на стороне» – все это принимается обществом снисходительно. Тогда как женщина с подобными установками и образом жизни клеймится самыми что ни на есть последними словами.



«Мужчины имеют право на то, на что не имеют права женщины» – вот еще одна догма, которая, впрочем, теряет свою силу и актуальность, ибо, если женщина вынуждена решать «мужские» задачи, значит, она имеет и равные с мужчиной права, которые закрепляются не конституционно, а самой жизнью. И ничего с этим не поделаешь, как бы ни сопротивлялись, ни бушевали поборники Домостроя.

Или возрастные стереотипы. «Все подростки – трудны в воспитании, у них – переходный возраст». «Молодые люди ветренны и легкомысленны». «Сорокалетние мужчины склонны пребывать в кризисе среднего возраста». «Пожилые люди консервативны и ворчливы».

Однако любой из нас вспомнит множество примеров, когда юноша, девушка или бабушка, дедушка никак не вписываются в подобные определения. Очень хорошо сказала по этому поводу известная поэтесса Лариса Рубальская: «...Зависит возраст женщины от духа: быть можно молодой и в пятьдесят, а можно жить и в двадцать, как старуха».

Примеры стереотипов из разных сфер нашего бытия можно приводить бесконечно. «Настоящие знания дают только в вузах». «Правильно – работать сорок часов в неделю». «Безработный человек – неудачник». «Деньги – это счастье». «Большие деньги – большое счастье». «Каждый специалист должен стремиться вверх по карьерной лестнице». «Правильно – одеваться как все». «Думать как все». «Жить как все»...

Мы не будем огульно критиковать и называть все без исключения стереотипы плохими. По большому счёту, они ориентируют нас в социуме, а также во времени и пространстве. Много зависит от самого человека. Ведь всё впитываемое из социума мы пропускаем через себя и делаем выбор. «Я как все, у меня – как и у других» или «Я – как я, у меня по-своему».

Речь о том, что очень часто, слепо следуя стереотипам, человек идёт не своей дорогой. Как в песне Владимира Высоцкого:

*Сам виноват – и слезы лью,  
И охаю –  
Попал в чужую колею  
Глубокую.  
Я цели намечал свои  
На выбор сам,  
А вот теперь из колеи  
Не выбраться.*

Нужно много мужества, чтобы быть не таким, как все. Идти только своим путём. Главное, никого не давить, не задевать на этом своём пути, никому не делать больно, не шагать по головам. Может быть, это и есть счастье: найти свой образ жизни, пусть и отличный от других?

*Эй, вы, задние! Делай, как я.  
Это значит – не надо за мной.  
Колея эта – только моя!  
Выбирайтесь своей колеей!*

Елена КАРЧЕВСКАЯ



# KIHE

## 23-я КАЗАХСТАНСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА "ЗДРАВООХРАНЕНИЕ"



11 -13 мая 2016

Казахстан, Алматы, КЦДС "Атакент"



ОРГАНИЗАТОРЫ



ITE Group Plc  
Тел.: +38 044 496 86 45 (ext. 225)  
Моб.: +38 068 361 00 20  
E-mail: Y.Skorokhod@pe.com.ua



Itessa (Алматы, Казахстан)  
Тел.: +7 727 2583434,  
Факс: +7 727 2583444,  
E-mail: healthcare@itessa.kz



GIMA (Гамбург, Германия)  
Тел.: +49 40 23524 335  
Факс: +49 40 23524 410  
E-mail: limbach@gima.de



EUF (Стамбул, Турция)  
Тел.: +90 212 291 83 10 / 202  
Факс: +90 212 240 43 81  
E-mail: kerim.arslan@ite-turkey.com

[www.kihe.kz](http://www.kihe.kz)







## *Занимательная соционика*

### **В жизни совсем как в бане: хочешь – паришься, хочешь – нет**

Для каждого из нас отношения с людьми имеют определенное значение. На заре веков, когда все зависело от всех, человеку приходилось держаться ближе к своим сородичам, чтобы выжить. Да и сейчас при распределении доходных мест чаще всего родственные узы берут верх, несмотря на то что многие «чужаки» могли бы справиться с работой гораздо лучше.

В общем, как бы то ни было, мы помогаем своим близким чем можем, поскольку родственные отношения предполагают погружение едва ли не во все аспекты жизни сородичей, начиная от бытовых мелочей до судьбоносных событий. Степень «соучастия» каждый определяет на свой лад. При этом здорово, если такие отношения строятся на искреннем желании помочь молодежи в получении образования либо в становлении семьи. Ведь это добровольный взнос в «стартовый капитал» для взлета наших орлят.

#### ТЫ МНЕ – Я ТЕБЕ?

Но даже при таком великолепном «межродственном тандеме» отношения не всегда бывают идеальными, поскольку наши подопечные могут с легкостью презреть наши советы или вовсе отказать нам в послушании, невзирая ни на что. А дело в том, что драгоценные отроки воспринимают моральную и ма-

териальную поддержку «предков» как само собой разумеющееся действие и ведут себя по-свински. То есть я имею в виду, что при всем уважении к нашей персоне они не считают себя обязанными соответствовать нашим ожиданиям и всячески отстаивают свой собственный взгляд на мир.

И это естественно, поскольку любая помощь с нашей стороны вовсе не означает, что мы в одночасье стали святыми и теперь заслуживаем поклонения с «премногими благодарностями». Ведь прежде чем потратить свои ресурсы на их нужды, мы имели возможность удовлетворить собственные запросы или оставить деньги «про запас». Ну а уж коли в приоритете у нас оказались интересы наших близких, то и попрекать их было бы нечестно. Признаемся, положи руку на сердце: мы ведь с вами делаем добро не для того, чтобы подчинить их волю себе? Хочется верить, что и родственники любят нас не только за наши благодеяния.

## У КАЖДОГО СВОЯ ЗОНА КОМФОРТА

Психология отношений строится на понимании другого человека, когда каждый из нас воспринимает себя и других сообразно внутренней природе: без предубеждений, шаблонов и заблуждений. Одним из важных факторов успешного взаимодействия людей является правильная коммуникация. Все знают, как трудно угодить привередливому человеку, который ведет себя излишне требовательно и даже властно. Нелегко также ладить с людьми, капризы которых меняются в зависимости от настроения. Бывают и чересчур эгоистичные натуры, стремящиеся поставить всех окружающих на службу своим прихотям, используя их ресурсы для собственного блага.

У особо привередливых людей есть «уникальное» понимание и себя, и других людей, а самое главное – тех вещей, которые комфортны лично им самим. Все, что выходит за пределы этого понимания, считается непременно плохим и опасным, поскольку несет угрозу его личным интересам. И, как ни прискорбно, невозможно пробиться к сознанию человека через стену махрового эгоизма, не говоря уже о том, чтобы бороться с его деспотизмом и презрением к потребностям других людей. Ведь эгоизм – это моральная категория, означающая стремление любой ценой, не останавливаясь перед нарушением прав других, реализовать собственное желание.

Справедливости ради следует добавить, что привереды могут принести нам и некоторую пользу, так как невольно учат нас ценить собственную зону комфорта и быть более требовательными к другим, ведь не все мы обладаем такими жизненно важными качествами. Воистину был прав некий мудрец, заметивший, что «альтруизм без разумной доли эгоизма – это полный идиотизм».

## В ПЛЕНУ СТЕРЕОТИПОВ

Соционика предлагает якобы абсолютно безошибочный способ познания и определения сущности человека и его основных личностных характеристик. Мол, если нам известен психотип субъекта (а их насчитывается 16), то многое о личности человека теоретически нам понятно. С одной стороны, это в какой-то мере лучше, чем полное отсутствие интереса к индивидуальности человека. Но в то же время не стоит безоглядно отождествлять людей с абстрактным психотипом и относиться к нему «соответствующим образом». Столь упрощенный подход приводит к появлению предвзятости в оценке личности человека и его способностей.

В моей жизни был случай, когда очень уважаемый мною человек, по гороскопу являющийся представителем земного, а стало быть, «серьезного знака», выразил свое удивление тем, что я, представитель воздушного, то бишь «легкомысленного знака», оказалась в какой-то мере организованнее «девы». То есть я как-то умудряюсь выполнять поставлен-

ную задачу своевременно, хотя, судя по зодиакальному гороскопу, должна бы «всячески отлынивать от дела». Кстати, обладание «сверхскоростными» навыками в любой деятельности вовсе не является признаком «легкомысленного отношения к жизни». Ведь в работе важен сам результат и его качество, а не способ реализации. Все мы разные, и личностные характеристики людей зависят не только от зодиакального созвездия, но и от года рождения, от менталитета и условий жизни человека, а также от его воспитания, образования, уровня интеллекта и собственной мотивации.

Впрочем, также как и астрология, соционика абсолютно не является наукой и уж тем более не имеет однозначной методики определения психологического типа человека. Вот почему к соционике нужно относиться крайне осторожно, то есть в большей степени доверять чувствам и личному опыту, нежели результатам «всеохватывающих тестов». Иначе соционика будет приносить вред, а не пользу.

Между нами говоря, в последнее время и сами последователи соционики разочаровываются в столь неубедительной «науке». Мало того, некоторые крупные школы, культивировавшие эту незрелую и хрупкую «субстанцию», обвалились с жутким грохотом. А все потому, что определение типов по их схеме получается слишком расплывчатым, поскольку человек – существо непредсказуемое и примерять к нему шаблоны, высосанные кем-то из пальца, по меньшей мере неразумно.

Беда в том, что даже самые опытные «знатоки душ» могут маркировать одного и того же человека совершенно по-разному. И все бы ничего, но для некоторых чересчур мнительных особ присвоенный ему «штрих-код» сродни приговору, малейшее отклонение от которого воспринимается как «сбой программы». Так ведь и до психоза недалеко!

Лично мне приятно осознавать, что женская доля в современном мире не является «тяжелой и ужасной». Женщина давно обрела и капитально утвердила свое право и на социальную самостоятельность, и на финансовую независимость. Благодаря этому, критерием выбора мужа стало не только пресловутое стремление взгромоздиться кому-то на шею, но и любовь. Даже если муж не всегда является основным добытчиком: многие дамы и деньги зарабатывают, и детей воспитывают, и хозяйство ведут.

Возможно, женщина по инерции продолжает «платить дань» за право иметь семью. Ведь, хотя мы далеко продвинулись в цивилизационном развитии и стали вполне самостоятельны в материальном и психологическом плане, любая особа женского пола, не вступившая в брак, воспринимается в обществе с сочувствием. Не обходится порой и без критики в адрес «старых дев». Вот почему до сих пор девушкам внушают, что очень важно привлечь и привязать к себе мужчину.



Но если, выйдя замуж, женщина полностью попадает в зависимость от мнения мужчины во всем, начиная от внешних параметров и заканчивая психологическими и физическими потребностями, то ее самооценка падает. Так что нам зачастую приходится балансировать на грани, чтобы и семью обрести, и индивидуальность не потерять.

#### ЧТО НАША ЖИЗНЬ?..

Также мало хорошего, если вступление в брак, равно как и зачатие новой жизни, рассматривается только с позиции «подходящих условий». По логике, в случае постоянного недовольства жизнью, должна зародиться решительная непоколебимость: «Все плохо, зачем же тогда жить? Пойду-ка я утоплюсь!» Однако многие адаптируются к условиям либо что-то меняют в своей жизни, хотя при этом существует определенный риск. Но ведь под лежащий камень вода не течет, так что вместо того, чтобы усиленно изображать из себя жертву, нужно учиться выживать при самых нестандартных условиях.

Строго говоря, жизнь сама по себе всегда более ценна, чем так называемые «удобства». Это доказывают «хроники» доисторических времен, когда люди жили в пещерах. Они выжили и продлили род человеческий вопреки всем лишениям (иначе мы с вами не сидели бы тут с таким умным видом). Ну, а если взять новейшую историю, то миллионы военнопленных в концлагерях без еды и элементарной гигиены все же боролись за жизнь, и никто из ныне живущих не вправе упрекать их в «неразборчивости вкуса». А вот стремление любой ценой исключить трудности влечет за собой реальное недополучение многих радостей жизни, поскольку именно контраст дает нам понимание счастья. Так что упор-

ное нежелание высунуть свой нос из зоны комфорта равносильно вечному прозябанию бабочки в конце из-за страха потерять свои пути.

Разумеется, я не призываю вас «пускаться во все тяжкие», ведь бездумные риски деструктивны по своей сути. Но следует помнить, что, искореняя из нашей жизни все источники «качки или болячки», мы невольно удаляем из картины мира важнейшие пазлы и лишаем себя существенной части бытия.

Нравится это кому-то или нет, но по сути жизнь – это преодоление трудностей. С годами наши роли меняются, а победы и поражения закаляют нас, мы взрослеем и в то же время развиваемся. Поэтому не стоит паниковать при одной мысли об опасности – лучше принять «условия игры», которые предлагает нам жизнь.

Если задуматься, настал наш черед вдохновлять следующие поколения людей на бодрую и полноценную жизнь, как когда-то поступили наши родители, подарившие нам крылья для полета.

#### Для справки:

В соционике насчитывается 16 типов информационного метаболизма человека (ТИМ).

То есть это тип психики человека, который определяется степенью осознанности информации, получаемой индивидуумом о разных аспектах мира. Принадлежность к определенному социотипу дает «полную картину о человеке»: о его способах получения информации, о манере взаимодействия с окружающим миром, а также открывает его сильные и слабые стороны.

Подготовила Алия ЮСУПОВА



Грудное  
молоко —  
даже когда  
мамы нет  
дома!



Теперь вам будет проще следовать советам педиатров и поддерживать грудное вскармливание как можно дольше.

Все о грудном вскармливании на сайте [www.philips.ru/avent](http://www.philips.ru/avent)

Бывают обстоятельства, когда малыша приходится кормить сцеженным грудным молоком. Если вы решили выйти из декретного отпуска на работу или вам нужно ненадолго отлучиться из дома, всегда можно доверить кормление ребенка, к примеру, пале. К тому же сцеживание стимулирует нормальную лактацию.

Теперь процесс сцеживания стал гораздо более простым и эффективным\*. Новый молокоотсос Philips AVENT был разработан на основе более чем 30 лет научных исследований и, что еще более важно, на основе отзывов и пожеланий кормящих мам.

#### Удобная поза — комфортное сцеживание

Особый укороченный дизайн корпуса позволяет сцеживаться в удобной для вас позе. Вам больше не нужно, к примеру, наклоняться вперед; примите комфортную для вас позу — молоко все равно будет стекать в бутылочку. Вы сможете расслабиться и сцедить больше молока.

#### Имитация сосания малыша

Массажная насадка с 5 лепестками массирует область вокруг соска, имитируя сосание груди ребенком. Насадка обладает особой бархатистой текстурой — мягкая и приятная на ощупь, она помогает маме чувствовать себя комфортно во время сцеживания.

В самом начале сцеживания молокоотсос работает в режиме стимуляции выделения молока, имитируя частые поверхностные сосательные движения малыша. Далее мама может выбрать один из трех режимов силы сцеживания, который для нее наиболее комфортен.



PHILIPS  
AVENT

\* По сравнению с моделью SCF312

Реклама

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## Уход за внешностью во время беременности

Беременность – совершенно особенное время в жизни каждой женщины. Целых сорок недель полностью посвящены самому главному делу – вынашиванию ребенка. При этом ожидание чуда, помимо радостных эмоций, наполнено еще и множеством самых разных волнений и тревог. Да и дел у будущей мамочки в этот период предостаточно: забота о здоровье, регулярное посещение женской консультации, подготовка приданого малышу и т.д. Не мудрено, что зачастую на себя совершенно не хватает времени. Предлагаем вашему вниманию полезные рекомендации, как сохранить свою красоту во время беременности.



### КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ ВОЛОС

Общее состояние волос при вынашивании малыша может быть различным. В большинстве случаев под воздействием увеличившегося числа гормонов в организме они претерпевают приятные метаморфозы, которые не могут не радовать женщин:

- под влиянием большого количества эстрогена в организме волосы при беременности растут гораздо быстрее и обильнее, чем раньше;
- процесс выпадения приостанавливается;
- волосы становятся гуще, толще;
- прическа приобретает дополнительный объем;
- локоны начинают блестеть;
- у некоторых женщин изменения настолько сильны, что кудрявые или вьющиеся волосы могут распрямиться.

Эти изменения наиболее заметны во втором триместре. Причиной подобного преобразования является женский гормон эстроген, который, помимо своих основных функций, замедляет выпадение волос и поддерживает баланс солевых желез, за счет чего создается эффект дополнительного объема и здорового вида. Чем хуже было состояние волос до беременности, тем сильнее заметен результат. Однако эта же причина (гормональный всплеск в организме) может привести к обратному эффекту, который далеко не обрадует будущую маму:

- начинается интенсивное выпадение волос;
- перхоти становится гораздо больше;
- кончики начинают сечься сильнее;
- пряди теряют свой блеск, становятся тусклыми и безжизненными;
- изменяется работа подкожных желез, которые начинают вырабатывать либо больше, либо меньше сала, а это может жирные волосы сделать сухими и наоборот.

В каком бы состоянии ни пребывали ваши волосы во время беременности, за ними требуется особый, дополнительный уход, чтобы потом, уже после родов, не собирать их по подушкам выпавшими клочьями. Волосам нелегко пережить гормональные перепады, которые происходят в организме до и после рождения малыша. Чтобы помочь им, нужно заботиться о них даже в те моменты, когда кажется, что с ними все в порядке. Грамотным подходом к данному вопросу можно не только улучшить состояние волос, но и закрепить его, предотвратив серьезные нарушения после родов.

Многие женщины встревожены тем, что волосы после рождения малыша начинают выпадать. Это вызвано недостатком полезных веществ, что легко восстанавливается витаминами. Как уже говорилось, причиной такого состояния является гормональная перестройка, влияющая на рост и выпадение волос. Если в период вынашивания плода эстроген препятствовал выпадению волос, то после родов изменяется гормональный фон. Именно поэтому создается впечатление, что волос выпадает слишком много. Впадать в панику смысла нет, так как в этот период идет восстановление волосных луковиц и активный рост новых волос. Особое внимание следует уделить употреблению витаминов и здоровому питанию. Модная стрижка и набор средств по уходу за волосами помогут маме поддерживать свои волосы в хорошем состоянии как во время беременности, так и после рождения малыша.

**1. Домашние маски.** Раз в неделю потратьте полчаса на то, чтобы напитать корни своих волос кислотами, минеральными веществами и витаминами в необходимом количестве. Сделать это можно при помощи косметических масок, приготовленных

в домашних условиях из обычных продуктов питания (меда, кефира, яиц, фруктов), косметических, растительных и эфирных масел, отваров и настоев из трав. Предварительно тестируйте их на наличие аллергенов для вашей кожи. Рецептов в сети можно найти очень много, так что пользуйтесь и наслаждайтесь достигнутыми результатами. Регулярным использованием домашних масок для волос вы обезопасите их от дальнейших проблем уже после родов, когда им придется очень непросто.

**2. Мытье головы.** Если есть желание на 100% обезопасить свой организм от вторжения химикатов, смените на эти девять месяцев магазинный шампунь на домашний. Сегодня не проблема найти рецепт качественного и эффективного домашнего шампуня из яйца или пищевой соды. Голову рекомендуется мыть водой комнатной температуры либо слегка теплой, но она не должна быть холодной или горячей.

**3. Ополаскивания.** В период беременности для свежести и тонуса можно хоть каждый день споласкивать волосы без шампуня, бальзамов и кондиционеров. Делать это можно слабым раствором зеленого или черного чая, яблочного уксуса, лимонного сока. Другой вариант ополаскиваний – с травами, которые улучшают состояние локонов и значительно укрепляют корни, предупреждая в дальнейшем их выпадение. Для этих процедур вам нужно будет запастись лекарственными сборами таких трав как крапива, береза, мята, мать-и-мачеха, вереск, лопух, ромашка аптечная, а также корой дуба, хмельными шишками – отвары и настои из этого лекарственного сырья окажутся полезными для волос при беременности.

**4. Прически.** Несмотря на то, что во время вынашивания малыша остается желание сохранять ухоженный вид, придется пересмотреть те прически, которые вы, возможно, делали раньше. Теперь нельзя будет плести тугие косы, пользоваться чересчур стягивающими резинкам и заколками. На данный период времени локонам придется обеспечить максимальную свободу.

**5. Массаж.** Чтобы улучшить подкожное кровообращение на голове, тем самым обеспечив прилив кислорода и питательных веществ к корням волос, делайте перед сном непродолжительный (3–4 минуты) самомассаж головы. Не уверены в собственных силах – попросите это сделать кого-то из близких.

**6. Расчесывание.** С целью активировать кровоток кожи головы специалисты рекомендуют тщательно расчесывать волосы во время беременности 4–5 раз в день. При этом расческу лучше выбрать из натуральных материалов.

Если следовать этим простым советам, волосы при беременности не доставят вам хлопот, освободив время для более важных мероприятий. Вы сможете наслаждаться их цветущим состоянием, но при этом чутко следить за малейшими измене-

ниями: не увеличилось ли количество выпавших прядей, не стало ли больше перхоти, не начали ли сечься кончики.

А вот стричь волосы во время беременности разрешается, потому что никакого урона здоровью ни будущей мамы, ни еще не рожденного малыша эта процедура не нанесет. Почему возникло сомнение по поводу того, можно или нельзя делать стрижку в период вынашивания ребенка? Связано это с народными поверьями, которые восходят к давним временам, когда царили мрачные суеверия. Они гласили, что, если постричь волосы при беременности, роды будут неудачными, или ухудшится здоровье женщины, или ее ожидает потеря любимого человека. Стрижка волос во время беременности с точки зрения науки – совершенно безопасная процедура, поэтому если очень хочется это сделать – сменить имидж, подравнять кончики – не стоит слушать бабушек и подруг. Смело отправляйтесь в парикмахерскую. Если же все-таки есть какие-то сомнения в глубине души, если вы суеверны, не стоит накручивать себя – отпустите данную ситуацию, не стригитесь для собственного спокойствия. Вы всегда успеете это сделать после родов.

Иначе дело обстоит с окрашиванием волос с использованием различных химических составов: красить волосы беременным не рекомендуется.

Если вы усвоите все эти несложные уроки по уходу за волосами, их состояние будет вас радовать не только в период беременности, но и после рождения малыша.



#### КАК СОХРАНИТЬ КРАСИВЫЕ ЗУБЫ

Посетить стоматолога следует еще на этапе планирования беременности. Но если вы этот момент пропустили, то наведайтесь к стоматологу как можно быстрее. Как правило, посещение стоматолога – обязательная процедура при постановке женщины на учет. Далее следуют регулярные осмотры: раз в месяц в первом триместре, 2 раза в месяц во втором триместре и 3–4 раза в месяц после 32 недели.

## ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Чтобы сохранить зубы во время беременности, нужно правильно за ними ухаживать. Чистить зубы 2 раза в день обязательно, но недостаточно. После каждого приема пищи следует полоскать полость рта кипяченой водой, а также необходимо пользоваться зубной нитью для удаления пищи из труднодоступных участков. Зубная щетка рекомендуется средней жесткости, а в случае сильной кровоточивости десен предпочтительнее сменить ее на щетку с мягкой щетиной. Не рекомендуется во время беременности пользоваться электрической щеткой. Щетку за весь период беременности необходимо сменить три раза. Можно использовать зубные эликсиры, которые оказывают очищающее и защитное действие. Зубная паста, используемая в период беременности, также должна быть качественной: предотвращать развитие кариеса и болезней десен и укреплять зубную эмаль. Подходящую зубную пасту может порекомендовать стоматолог во время консультации.

Рацион беременной женщины оказывает сильное влияние на ее здоровье. Диета должна быть сбалансированной и подобранной в соответствии с особенностями организма будущей мамы. Это значит, что просто есть все подряд, прикрываясь своим особенным положением, нельзя. Вы должны выбирать только те продукты, которые будут максимально полезными для вас и ребенка, и исключить все вредные блюда. К ним относятся и сладости, абсолютно бесполезные для организма и приводящие к быстрому набору лишних килограммов и разрушению зубной эмали. Это относится ко всем сладостям. Рацион питания беременной должен быть сбалансированным и включать необходимые макро- и микроэлементы и витамины (кальций, фосфор и фтор, а также витамин D). В ежедневный рацион следует включать рыбий жир, куриные яйца, печень трески, овощи и фрукты, творог, сыр, орехи и другие продукты. Женщина во время беременности ежедневно должна принимать витаминно-минеральные комплексы для беременных.

Если вы будете соблюдать все рекомендации врачей, вам удастся сохранить свои зубы здоровыми. Но даже плохие зубы при беременности не должны вас пугать. Современная стоматология имеет ряд инструментов, чтобы помочь будущим мамам решить их проблемы быстро и безболезненно. Если кариес не лечить, он может привести к развитию более сложных стоматологических заболеваний – пульпита (воспаление нерва зуба) и периодонтита, которые также не стоит игнорировать во время беременности, поскольку в последующем молодая мама приобретет множество проблем не только со своим здоровьем, но и со здоровьем малыша. Например, инфекции проникают через воспаленные зубы и десны мамы в организм будущего ребенка, ослабляя его организм, в результате чего у него может развиться склонность к аллергии, а на первых появившихся зубах может образоваться кариес.

Во время беременности можно удалять зубы, лечить кариес, пародонтоз, гингивит, кровоточивость десен, воспалительные процессы зубов, а также возможна установка брекетов. А вот с имплантацией и снятием зубного камня стоит подождать: эти процедуры не рекомендованы для проведения в период беременности.

Другой причиной обязательного обращения к стоматологу во время беременности и после нее является пародонтоз и его начальная стадия – гингивит (воспаление десен), признаки которого нарастают к концу беременности. Особо тщательное соблюдение гигиенических правил ухода за полостью рта может в значительной степени облегчить состояние и предотвратить возможные осложнения. Однако полностью избавиться от данного заболевания самостоятельно невозможно. А невылеченные гингивиты приводят к потере зубов даже чаще, чем невылеченный кариес.

Еще один совет врачей для будущих мам: если у вас возникли проблемы с зубами во время беременности, то даже безопасное лечение лучше проводить уже во втором триместре. Кроме того, отправляясь на прием к стоматологу, вы должны помнить, что вам запрещено:

- использовать мышьяк;
- применять обезболивающие средства, в составе которых есть адреналин и его производные;
- отбеливать зубы;
- ставить протезы;
- откладывать лечение зуба, который ноет или болит.

Беречь зубы нужно всегда. Но беременность – это особый период в жизни женщины, когда забота о собственном здоровье должна быть особенно тщательной, так как от этого зависит еще и благополучие малыша. Поэтому смело отправляйтесь на осмотр к стоматологу, ведь после рождения ребенка у вас вряд ли хватит на это времени.

## КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ ГРУДИ

Этот вопрос очень волнует женщин, так как, по мнению многих, беременность и кормление ребенка грудью ухудшают форму молочных желез. Это не совсем верно. Отличное физическое здоровье, хорошее состояние тканей и безупречная работа эндокринной системы помогают формированию красивой женской груди в послеродовой период, даже если женщина кормила ребенка грудью. В начале беременности трудно предугадать, какую форму примут молочные железы после прекращения кормления ребенка грудью, поэтому необходимо принять некоторые меры, позволяющие сохранить красоту груди.

Носите хороший бюстгальтер. В период беременности вместе с увеличением груди растёт и её





вес, что может повлечь растяжение и отвисание груди. Чтобы этого не случилось, не рекомендуется снимать перед сном бюстгалтер. Для хорошей фиксации груди предпочтительнее использовать бюстгалтер с широкими лямками, которые будут равномерно и правильно распределять нагрузку на плечи и поддерживать грудь в нужном положении.

Чашечки бюстгалтера должны хорошо облегать молочные железы, ни в коем случае не сдавливая их. Менять бюстгалтеры необходимо по мере увеличения размеров молочных желез. «На вырост» бюстгалтер брать не рекомендуется, так как неизвестно, насколько грудь увеличится.

При выборе бюстгалтера во время беременности следует обратить внимание на ткань, из которого он изготовлен. Поролон и синтетика придадут чашечке нужную форму и объем, но не дадут коже дышать. Поэтому так важно во время изменения груди дать ей правильно сформироваться. Рекомендуется обратить внимание на изделия из хлопка, льна, шелка.

Еще один немаловажный фактор – это косточки, а вернее, их наличие. Косточки позволяют держать чашечки бюстгалтера, но при этом грудь пережимается и находится в физиологически неправильном положении, что в свою очередь может вызвать серьезные осложнения. Поэтому во время беременности лучше всего использовать модели без косточек или надевать таковые лишь на небольшой промежуток времени.

Конечно же, необходимо выбрать правильный размер бюстгалтера. Ведь неправильно подобран-

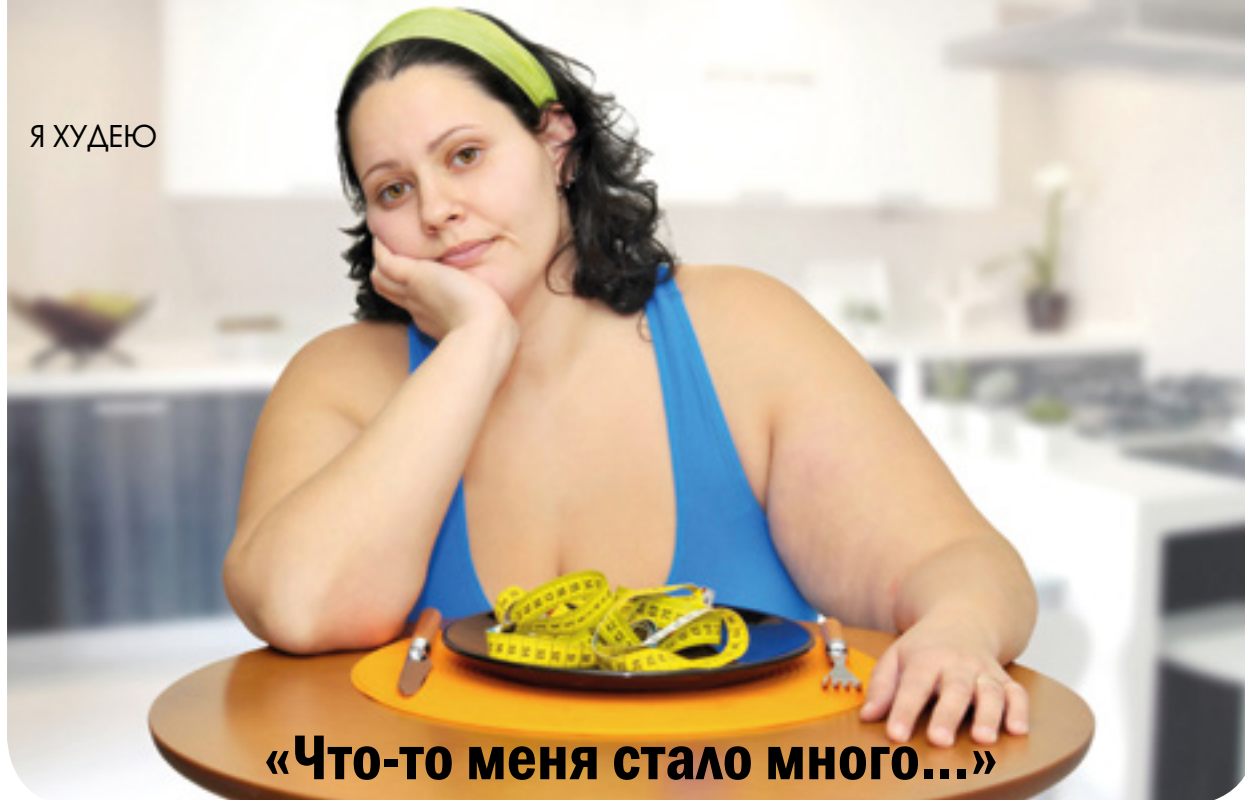
ное изделие будет вызывать дискомфорт и оставлять следы от чашечек, лямок и других деталей бюстгалтера. Бюстгалтер должен сидеть плотно и в то же время не сдавливать грудь. Лямки должны располагаться на плечах симметрично, прилегая плотно, не болтаясь и не врезаюсь в кожу. Перед покупкой бюстгалтера измерьте обхват грудной клетки под грудью сантиметровой лентой.

Не допускайте появления на коже растяжек (стрий). Они могут появиться вследствие разрыва эластичных тканей. Хорошо помогают гормональные или витаминные препараты, приготовленные на основе каротина. Их принимают внутрь в виде пилюль. Для ухода за молочными железами широко применяют также витаминные кремы. Каждый вечер перед сном и каждое утро после гигиенического обмывания молочных желез и сосков кипяченой водой смазывайте их кремом. Нежными массажными движениями пальцев рук вотрите крем в кожу молочных желез и в соски. Несколько раз в день молочным железам устраивают воздушные ванны по 10–15 минут.

Ни для кого не секрет, что во время беременности женский организм выдерживает огромную нагрузку, и она не всегда наилучшим образом сказывается на женской внешности. Этакое двойственное чувство охватывает женщину в «положении»: радость от того, что скоро у нее будет ребенок, и в то же время беспокойство: не ухудшится ли состояние волос, зубов и кожи во время беременности. Самое важное, о чем надо помнить: ухаживать за собой надо и до, и во время, и после беременности!

Подготовила Айгерим КАМИЛОВА

Я ХУДЕЮ



**«Что-то меня стало много...»**

Помните рассказ А.П.Чехова «Ионыч» – о жизни одного провинциального доктора? «Ох, не надо бы полнеть!» – в течение многих лет думает герой. В начале рассказа это полный сил, энергичный молодой человек, а в конце – дряхлеющий, желчный, страдающий одышкой старик.

Действительно, почему «не надо бы полнеть»? Удивительно, как поменялся наш менталитет в отношении этого вопроса! Еще пару-тройку десятков лет назад, если кому-то хотели сделать комплимент, говорили: «С курорта приехала? Как ты поправилась!» Сегодня, если хвалят, восклицают: «Ты похудела!»

Впрочем, давайте не будем произносить слово «худеть» (оно от слова «худо»). Заменяем его другими, более нейтральными выражениями: например, «избавиться от лишнего веса», «оздоровиться». Ведь чрезмерная полнота – это все-таки нездоровье, как ни крути.

В утешение себе не будем вспоминать старые, шуточные, всем известные и оттого банальные стереотипы. «Хорошего человека должно быть много». «Лучше быть упитанной газелью, чем тощей коровой». «Мужчины не собаки – на кости не бросаются»... Все это так, но, когда начинают болеть ноги и спина, которые не в силах носить такое тяжелое тело, когда скачет давление, все чаще отклоняясь от своего обычного показателя, – становится не до шуток. И, открывая шкаф, грустно вертишь в руках блузку или юбку: когда-то она ладно сидела на фигуре, а теперь любимую одежду придется удалить из гардероба.

**«ГИПОДИНАМИЯ, ГИПОДИНАМИЯ.  
ЧТО ЭТО ЗА ПТИЦА?»**

В последние лет сто научно-технический прогресс сделал небывалый рывок буквально во всех областях нашей жизни. Выйдя утром на работу, садимся в личный или общественный транспорт. На работе очень многие из нас сидят неотлучно у компьютера, с нетерпением глядя на часы: когда же наконец попадем домой, к родному дивану и любимому ноутбуку?!

Достаточно ли часто мы выбираемся за город, чтобы не просто зависнуть у мангала, а побродить по окрестностям, побегать, заняться подвижными играми?

Сегодня в каждом районе города можно найти спортивный зал, фитнес-клуб, где после трудового дня или в выходной можно размять косточки, упражняясь на тренажерах. А побегать утром в ближайшем скверике или на школьном стадионе – это вообще бесплатно. Однако многие ли из нас делают дома хотя бы физическую зарядку? Можно, конечно, отговориться отсутствием средств (на фитнес-клуб) или времени, не признаваясь себе в том, что главный тормоз для нас, главный друг нашей гиподинамии – это банальная лень.

Тридцать процентов людей, утверждают специалисты, набирают лишний вес на нервной почве. «Если депрессия – съешь шоколадку. Не помогает –

запей коньяком», – шутят остряки. Кстати, алкоголь, также как и сладости, чрезвычайно калориен. Нередко стрессовое состояние способствует зверскому аппетиту. Заболев гриппом или бронхитом, мы начинаем активно лечиться. А если болит душа – к доктору пойдет далеко не каждый. Ведь проще поесть чего-нибудь вкусного, да в большом количестве, и упасть перед экраном. А жирок откладывается.

### ВСЯ В БАБУШКУ!

«А в кого же мне быть стройной, – гордо делится знакомая дама, дородная и корпулентная, – у нас в роду все такие: легче перепрыгнуть, чем обойти!»

Женщина права, но не совсем. Конечно, если ваша мама или бабушка годам к сорока подошли в своем весе почти что к центнеру, вам, вероятно, грозит та же участь. Да, утверждают медики, предрасположенность к полноте – генетический фактор. Но в развитии лично вашего ожирения его вина всего лишь 5–10%. Остальное – стереотип питания и семейные традиции. Обилие жирной пищи, сладкая выпечка не только по выходным и праздникам, поздние сытные ужины... Вот тебе целая армия лишних калорий и, как следствие, изрядные отложения на боках и бедрах.

А помните, как в детстве заставляли доедать все до крошечки? «Пока не съешь – из-за стола не выйдешь». Был даже такой рассказ для детей – про «общество чистых тарелок».

Наследственная предрасположенность к полноте не повод махнуть рукой на свое здоровье. Вы ведь можете поменять свой пищевой режим и завести собственные, более здоровые традиции. Было бы желание!

### ШАУРМА ТЫ МОЯ, ШАУРМА...

Это быстро. Сытно. Удобно. Вскочить в обеденный перерыв в ближайший магазинчик за сэндвичем или шаурмой. Или еще чем-нибудь таким – быстропитательным. И не забыть бутылочку кока-колы. Желательно литровую.

Конечно, ерничать можно сколько угодно, но то, что фастфуд – пища крайне вредная, по-моему, знают даже дошколята. В ресторанах или кафе часто заказываем порции, которые съесть не под силу. И оставлять жалко. «Уплочено – должно быть проглочено». Или где-нибудь в южных странах отдыхаем, а там – all inclusive! Глаза разбегаются: ешь – не хочу!

«Она, как шведский стол увидит,

Диетам машет: «Все, пока!» –

Шептались, тихо расползаясь, бока». Знакомая картина?

Не будем показывать пальцем на американцев. У них своя культура питания, которую, впрочем, они сами полезной уже не считают, понимая, что массовое ожирение граждан – это отчаянно кричащий

показатель нездоровья нации. И потихоньку поворачиваются к здоровому образу жизни. Когда-нибудь и мы перейдем этот славный почин – хотелось бы, чтобы как можно скорее. А пока, согласитесь, нам еще работать и работать в этом направлении.

Или возьмем жевательную резинку, навязчивую рекламу которой мы видим и слышим каждый день с телеэкрана. Жевательная резинка – это в первую очередь углеводы, которые превращаются в жир. Кроме того, жвачка усиливает секрецию желудочного сока, поэтому наш желудок вынужден работать впустую, переваривая собственную слизистую оболочку, что приводит к острым гастритам и даже язвам.

А «белый яд» – соль – и разнообразные специи? Усилители вкуса – с ними пища поедается куда охотнее и... в большем объеме. Кроме того, соль способствует задержке жидкости в организме, из-за этого возникают отеки, повышается давление, возрастает нагрузка на сердце и сосуды, а ткани перестают получать необходимые полезные вещества.

И признаемся наконец, что все-таки главной причиной лишнего веса является банальный пережор. Ученые считают: съесть нужно столько пищи, сколько может уместиться на двух наших ладонях. Излишества, по их мнению, превращаются в жир, откладываясь вокруг нашей талии. «Это не излишества, а спасательный круг!» – шутят иногда женщины. Но вот что-то этот «круг» еще никого не спас.

Ожирению может способствовать и простой недосып. Если наш сон полноценный и качественный, мы чувствуем себя бодрыми и активными. Если же не высыпаемся, то организм не может работать как следует, а значит, нам обязательно нужно поесть, чтобы пополнить его энергией.

### БЫЛА БЕРЕЗКОЙ – СТАЛА БАОБАБОМ

Почему-то многие женщины изрядно полнеют после замужества. Конечно, после серебряного юбилея не каждая влезет в свадебное платье. Но если уже через два-три года после свадьбы «впрыгнула» из 46-го в 52-й размер, нужно бить тревогу: почему это происходит?

1. Когда мы влюблены, находимся в эйфории, когда «бабочки в животе трепещут», то как-то и не до еды. Но все когда-то заканчивается, даже стресс, хотя и положительный. Страсти утихают, семейная жизнь началась – аппетит возвращается.

2. У многих молодоженов снижается двигательная активность. Вечеринки, походы в клуб, пикники на природе становятся мероприятиями все более редкими. Большую часть времени зачастую молодые, поглощенные семейными заботами, проводят дома.

3. Разочарование – вот еще одна причина. Помните анекдот: «Думала, замужество – это дворец, розы, пальмы, море, верблюды. Оказалось, это был мираж. Все постепенно исчезло. Остался только верблюд».





Ладно, не будем так утрировать. Но если вы испытываете стресс, то вас тянет к сладким, углеводистым продуктам. Опять же – легче и проще съесть пирожное, чем пойти в спортзал.

4. Выйдя замуж, женщина, как правило, начинает больше готовить, ведь главу семьи нужно кормить, по возможности сытно и вкусно. Обедать, как правило, работающим супругам приходится порознь, а ужинать – всей семьей, и как не съесть поздним вечером за компанию с супругом котлетку или отбивную с жареной картошкой.

5. С вступлением в брак количество родственников увеличивается. А это значит, на дни рождения и прочие празднования вы теперь будете ходить гораздо чаще, чем раньше. А частые торжественные поедания пищи, как правило, обильные и сопровождающиеся возлияниями, на фигуру и здоровье положительно не влияют.

6. Если у супругов появилась машина, то вполне естественно, что ходить пешком теперь приходится меньше: на работу, на дачу, по делам. Энергии тратится меньше.

7. Домашнюю работу никто не отменял. Времени на ту же йогу или танцы теперь нет. А калорий на этих занятиях тратится все-таки куда больше, чем во время стирки или уборки. Да и с современной бытовой техникой, честно говоря, сегодня нам требуется куда меньше усилий на домашние дела, чем лет тридцать назад нашим бабушкам.

8. С рождением ребенка женщина вынуждена минимум год-два находиться в четырех стенах. Если почти не выходишь «в свет», то и следить за собой нет желания и настроения. Первый год для молодой мамы является стрессовым. Постоянный недосып, а когда малыш чуть взрослеет, часто мамочка доедает за ним пищу. Вот и еще лишний жирок на бока.

Теперь, когда нам ясны причины, есть смысл задать себе вопрос: «Ведь я хочу стать стройной? А какова моя мотивация?»

Влезть в понравившуюся вещь? Порой такой мотив не срабатывает. Купим платье большего размера! Нравится противоположному полу? «Да муж меня и такой любит!»

А вот здоровье... Разве это не мощный стимул? Согласитесь, носить собственное тяжеленное тело в тридцать, может быть, и нетрудно. А вот в шестьдесят... Если доживем, конечно.

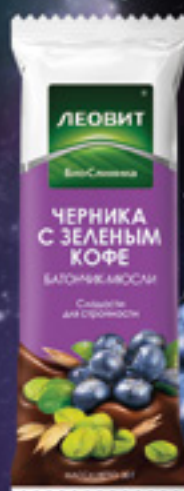
Остается собрать в кулак всю силу воли и начинать действовать. Каким путем (диеты ли, фитнес, йога или что-то еще) – каждая женщина, поставившая перед собой задачу избавиться от лишнего веса, выберет для себя сама.

Елена КАРЧЕВСКАЯ

НОВИНКИ В  
КАЗАХСТАНЕ!



## Потрясающие новинки от компании «ЛЕОВИТ нутрио»!



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

### Правильно организованный перекус позволяет:

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

Батончики-мюсли «Яблоко с семенем льна», «Фенхель с зелёным чаем» и «Черника с зелёным кофе» – вторые завтраки или полдники с оригинальными вкусами, которые удобно взять с собой и поделиться ими с друзьями! Пища, богатая углеводами, дарит заряд энергии для активного включения в продуктивную умственную деятельность.

### Slim-мюсли с жиросжигающим комплексом

Это отличный завтрак для тех, кто заботится о своем здоровье. Впервые завтрак сочетает в себе пользу зерновых мюсли, эффект снижения лишнего веса и простоту приготовления!

### Достоинства Slim-мюсли:

- Ускорение жирового обмена.
- Улучшение обмена веществ.
- Уменьшение чувства голода.
- Улучшение процессов пищеварения.

Спрашивайте  
в аптеках Казахстана

Горячая линия: 8-800-100-03-01  
[www.leovit.ru](http://www.leovit.ru)



## Музыку утверждающие трели

Шапки прочь: в лесу поют дрозды! Для души поют, а не для славы...

На нашей планете обитают сотни видов птиц, половину из которых составляют музыкально одаренные разновидности. Знатоки искусства утверждают, что самыми гениальными композиторами и виртуозными певцами являются дрозды, хотя никто не сомневается в отличных вокальных способностях соловья и жаворонка.

Если увидишь на дереве  
хотя бы одну поющую  
птицу, отложи топор.

Валериу Бутулеску



Природа одарила пернатых не только умением летать, но и побаловала их «встроенным» музыкальным инструментом. Дело в том, что птицы имеют две гортани: верхняя (ларинксы), как у млекопитающих, и нижняя (сиринксы) – не присущая анатомии других животных. Мало того, нижняя гортань снабжена парой вибраторов (некоторые виды имеют две пары таких «комплектов», притом каждый из них работает автономно. У многих птиц сиринксы состоит из 5–7 пар сильно развитых голосовых мышц, регулирующих акустический эффект при прохождении воздуха через бронхи. Располагается эта уникальная система у основания трахеи. В звукоизвлечении участвуют также три пары

тимпанальных мембран, трахея, ротовая полость и воздушный мешок – вот почему голосовой аппарат птиц способен на виртуозное исполнение трелей и дает возможность взять сразу две ноты. Кстати, пернатые способны исполнять до 16–18 вариаций мелодии.

Среди птиц есть и настоящие чемпионы по скорости исполнения композиций. К примеру, лесной конек, вылетая из травы и садясь на куст, успевает за столь краткий миг пропеть три страницы нотного текста. Сыграть это музыкальное полотно на инструменте проблематично даже при восьмикратном замедлении, будь вы хоть солистом ансамбля «Виртуозы Москвы».



## А ВЫ НОКТЮРН СЫГРАТЬ СМОГЛИ БЫ НА ФЛЕЙТЕ ВОДОСТОЧНЫХ ТРУБ?

Птицы, несомненно, смогли бы! Они вообще способны легко воспроизвести выступление любого симфонического оркестра, так что игра на банальной водосточной трубе для них не проблема. А если серьезно, пение некоторых птиц действительно напоминает звучание музыкальных духовых инструментов.

Австралийская бриллиантовая амадина вполне может заменить гобой, а белобрюхий зеленый голубь и тигровый астрильд поют подобно флейте. Да что уж там говорить, если даже лесной козодой гудит порой, как фагот, а одна из песен самца гагары напоминает напевы альпийских пастухов! Но и это еще не все. Майны, австралийские лирохвосты и пересмешники воспроизводят звуки двух десятков видов птиц. Садовая малиновка заимствует колленца из репертуара разных птиц, но в каждое из них она вплетает свой собственный припев.

Поражают воображение и скворцы, которые обладают невероятно обширным диапазоном звуков. Эти «лицедеи» мастерски подражают другим живым существам: они способны мяукать, квакать и рычать, а также изображать дребезжание стекол, издавать звук пишущей машинки и воспроизводить прочие шумы. Наши, местные, азиатские скворцы забавно имитируют блеяние овец, лай собак и даже щелканье бича. Зачастую эти пернатые «полиглоты» устраивают настоящий концерт, исполняя «попурри» из мелодий, заимствованных ими у африканских птиц во время зимовки.

## КАК ВЫСОКОПАРНЫ ПТИЦЫ: ДАЖЕ ТЕРРИТОРИЮ МЕТЯТ РУЛАДАМИ!

Считается, что для птиц пение – это своего рода «территориальная метка». Почти все пернатые пользуются звуковыми демонстрациями, дабы заявить окружающим о своем присутствии. Для изгнания врагов из своих владений хозяин начинает громко петь, а если незваный гость игнорирует сигнал, то драка неминуема. Причем побеждает обычно «правообладатель территории», даже если он слабее, поскольку ему помогают гнездящиеся рядом птицы того же вида.

Некоторые птицы издадут звуки не гортанью, а другими частями тела, совершая специфические движения. Дятлы в брачный период выбивают настоящие каскады звуков похлеще ударных музыкальных установок. Аисты, орлы и некоторые совы без труда выщелкивают клювом «барабанные серенады». Бекасы «аккомпанируют» себе хвостом в процессе пения, а тетерев и глухарь способны издавать музыкальные звуки крыльями.

Кстати, самка узнает представителя своего вида по манере выступления. Зачастую ухажер включает в свою брачную песню «спецэффекты», чтобы шансы передать гены возросли, поскольку выбор партнера зависит от качества песни.

Когда на участке появляется самка, пение самца стихает. Но если его подруга отлучается, то он вновь начинает петь во весь голос. Так что иногда птичье пение может означать: «Вернись домой!». Иногда пара поет дуэтом. Скажу вам по секрету: оказывается, залогом долгой совместной жизни птиц-партнеров является совместное пение, а вовсе не диктаторство самца, как считалось ранее.

## НЕУТОМИМЫЕ ПЕВЦЫ

Песнь летящего жаворонка можно услышать даже с 600-метровой высоты, хотя сам он пропадает из поля зрения уже на расстоянии трехсот метров. Этот неутомимый птах поет непрерывно, пока поднимается ввысь, но по мере снижения постепенно стихает и его песня. Временами он просто пикирует, сложив крылья, а его пение обрывается на полноте. Спустя какое-то время жаворонок снова взлетает в воздух с того же места и продолжает петь как ни в чем не бывало! Вот такое своеобразное представление.

А наиболее стойкой и даже героической птицей считается синица, пение которой в зимнюю непогоду сродни настоящему подвигу, поскольку температура тела маленькой птички падает очень быстро. Но когда другие птицы ищут теплое укрытие, синицы оглашают округу звонким, радостным щебетом. Даже когда идет сильный дождь, голос этой смелой птахи можно слышать сквозь завывание ветра: вот так переносят тяжелую непогоду эти отважные птицы. Возможно, пение во время ненастья и служит причиной сравнительного долголетия синиц: продолжительность их жизни достигает девяти лет. Синицы к тому же очень щедры: найдя пропитание, они тут же поднимают веселый гомон, приглашая всех сородичей принять участие в общем пиршестве. У синиц существует несколько вариантов песни, исполняемых с особой мелодичностью – как говорится, «с чувством, с толком, с расстановкой». Весной их щебет становится более пронзительным, а каждая исполненная песня завершается долгим свистом.

Зебровая амадина круглыми сутками поет лишь одну мини-песню, длительностью не больше секунды. Птенец сначала пробует повторять мотив, исполняемый его отцом. С каждым новым пробуждением растущий птенец продолжает напевать единственную песенку тысячи раз в день. При этом амадина использует индивидуальные нервные сигналы мозга длительностью 6/1000 секунды, которые и вызывают это пение даже во время сна (!) Самцы некоторых видов птиц поют, сидя на возвышенности, чтобы их было видно и слышно. А кто-то любит петь на лету, демонстрируя врагам свою неуязвимость: «Я в отличной форме и меня не поймать!».

### ЛЮДИ И ПТИЦЫ

Петухи и куры, конечно же, нужны в хозяйстве. Это и будильник, и свежее яйцо, и мясо, и пух с пером. Но некоторых птиц человек приручил ради яркого оперения и чудесного пения. Птички трели действуют умиротворяюще, приносят спокойствие и романтический настрой, при этом заряжают позитивом. Канареек держат в клетках «благодаря» превосходному голосу: птиц обучают вокалу и устраивают для них специальные конкурсы певцов. Возможно, вы удивитесь, но славка-черноголовка может запросто затмить соловья, поскольку поет нежнее, чем он. Притом в неволе славка напевает круглый год, а соловей «поет-заливается» лишь пару месяцев. Кстати, люди способны издавать звуки той же высоты, что и птицы, но быстро модулировать их могут только пернатые, и даже если нам порой кажется, что мы слышим один звук, это может оказаться серией из десяти тональностей.

Интересный факт из жизни Моцарта. Однажды его ручной скворец воспроизвел фрагменты нового фортепианного концерта №21, но при этом заменил диезы на бемоли. Признав, что в интерпретации скворца этот кусок звучит лучше, композитор внес правки в партитуру.

Человек издревле привык извлекать собственную выгоду из явлений природы. Вот и для пернатых нашлась «отличная должность»: сами того не зная, они стали нашими невропатологами. Эти веселые и жизнерадостные создания отлично поднимают настроение даже при простом созерцании, а их переливчатые трели спасают от многих нервных болезней, переутомления, меланхолии и депрессивных состояний. Проще говоря, в пении птиц звучат естественные звуки природы, с которыми мы связаны генетически. Мы их слышим еще в утробе матери, затем в раннем детстве и в течение всей нашей дальнейшей жизни.

Иногда пение птиц напоминает народные мелодии: исследователями была отмечена схожесть птичьих песен с тирольскими, венгерскими и русскими ритмами. Зачастую птичья музыка в лесу звучит в исполнении «ансамблей», состоящих из нескольких самцов конька, зяблика, пеночки-веснички, горихвостки. У них есть даже «дирижер», задающий тон и ритм в воспроизведении песен. Но что самое поразительное в этих концертах, так это точность интервалов между песнями каждого из участников, так что «певческий этикет» соблюдается с королевской точностью, обеспечивая торжество музыкальной гармонии.

В сольном исполнении птицы также способны явить миру идеальное воплощение музыки. К примеру, песни черного дрозда, длящиеся всего пару секунд, содержат весьма сложные элементы, двустрочные и даже четырехстрочные «припевы». Притом в этих произведениях звучит музыка, схожая с человеческими мотивами: они складываются



**Бог полюбил птиц и создал деревья. Человек полюбил птиц и создал клетки.**

Жак Деваль

ся в темы, переплетаются, меняют темп и ритм. А лейтмотив в пении дрозда звучит в одной и той же тональности. Однажды, прослушав запись голоса американского пестрого дрозда в 32-кратном замедлении, эксперты пришли к общему выводу: «Столь совершенная музыкальная форма характерна для народной музыки хорошо развитых общественных формаций». И ведь никто из знатоков не догадался, что это пела птица.

А вы говорите, что пташки – глупые создания!

#### Для справки:

У колибри самое большое и сильное сердце относительно массы тела, а сердечная деятельность имеет высшие показатели КПД. На территории СНГ чемпионом по миниатюрности среди птиц остается карликовая разновидность крапивника. Своими размерами эта птичка едва превосходит шмеля и является самой маленькой певчей лесной птицей на планете. Поет она даже зимой при трескучих морозах. Строит не одно, а несколько гнездышек из мха, похожих на вязальные клубки: одно служит для ночевки, второе – родильное отделение, третье – кладовая, четвертое гнездо птица просто держит «про запас».

Подготовила Алия ЮСУПОВА

# ЭМИТИ - гарантия качества лекарственных средств



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

ЭМИТИ  AMITY<sup>®</sup>  
ИНТЕРНЭШНЛ INTERNATIONAL

Call-Centre (727) 2-448-448, [www.amity.kz](http://www.amity.kz)



## Песня фронтовая, подруга боевая...

Кто сказал, что нужно бросить песню на войне?  
После боя сердце просит музыки вдвойне!

Именно «бросить» песни посоветовал композитору В. Лебедеву-Кумачу в 1942 году большой начальник в штабе Северного флота, куда он приехал как политработник. «Сейчас надо бить врага, а не песни петь», – так было сказано. А композитор вспомнил о моряках – защитниках Севастополя, которые забаррикадировались в пещере, чтобы не сдаться врагу, а сами пели «Священную войну».

А сколько солдат шло в атаку со словами «За синий платочек!», вспоминая песню, которая родилась до войны, но именно с подачи замечательной певицы Клавдии Шульженко получила непревзойденную популярность именно в те суровые годы.

Не только на передовой, но и в далёком тылу – на полях и у станков, в городах и деревнях – самоотверженно трудясь во имя победы, ожидая писем с фронта, люди пели песни. Некоторые из песен были созданы ещё в мирное время, но в дни сражений получили новое звучание. Другие родились в «сороковые роковые» и сразу горячо полюбили слушателей. Их запоминали с ходу, переписывали, отправляли в письмах. А третьи песни возникли уже после войны, но своей пронзительностью, лирической простотой или высоким гражданским пафосом также стали близки и понятны народу. И поэтому тоже по праву называются военными.



### «РАСЦВЕТАЛИ ЯБЛОНИ И ГРУШИ...»

По большому счету, это песня совсем не военная, она о любви, значит – лирическая. Но попросите навскидку кого угодно: «Назови, не задумываясь, песню военных лет!» – каждый второй или третий назовет вам легендарную, всеми любимую «Катюшу», которая родилась почти 70 лет назад.

Популярный поэт, автор множества стихов, ставших народными песнями, Исаковский в 1938 году написал как-то восемь стихотворных строчек, которые ему самому очень нравились. Но дальше – не получалось. Поэтому поэт отложил эти строчки и на время забыл о них.

А однажды встретился в редакции газеты «Правда» с известным композитором Блантером, автором песен «Партизан Железняк», «Песня о Щорсе» и других. Матвей Исаакович спросил, нет ли у него каких-нибудь стихов, на которые можно было бы написать музыку. Исаковский показал ему те восемь строчек. Блантер взял с поэта обещание, что тот закончит песню. А Исаковский уехал в Ялту и забыл о своем обещании.

«И вдруг совершенно неожиданно в Ялте появился Блантер и, узнав о моем местопребывании, приехал, чтобы «подогнать» меня. Мне он сообщил, что в Москве организован Государственный джаз-оркестр, руководит которым Виктор Кнуше-

вицкий. В ближайшее время состоится первое выступление, первый концерт этого джаза. «Катюша» уже включена в программу первого концерта, и я немедленно должен дописать ее».

Пришлось садиться за работу. Поэт сделал пять или семь вариантов песни. Ему самому особенно понравился один из них. Композитору тоже пришлось по душе именно этот текст. Так родилась песня, которая впервые прозвучала 27 ноября 1938 года в Колонном зале Дома Союзов в Москве. Вместе с оркестром под управлением Виктора Кнушевицкого ее исполнила джазовая певица Валентина Батищева. Публика горячо приняла песню и трижды вызывала исполнительницу на «бис». Рассказ о девушке, ждущей бойца-пограничника, полюбился всей стране.

Шла война в Испании, которой Советский Союз оказывал дружественную помощь. В те годы страна жила предчувствием военной грозы, дух которой витал в воздухе. Достаточно вспомнить песни из довоенных кинокартин.



В военные годы БМ-13 – боевую машину реактивной артиллерии – бойцы называли ласково Катюшей. Поначалу звалась она Раисой Сергеевной (реактивный снаряд), но это имя не прижилось, а вот Катюша...

Можно сказать, что в горниле суровых сражений бились и «катюши» (боевые машины), и песня Катюша – она тоже сражалась. Поэт Илья Сельвинский, воевавший за Керчь, рассказывал, как однажды в часы затишья наши бойцы услышали «Катюшу» из немецкого окопа: фашисты крутили пластинку – раз, другой, третий. Разозлились, кинулись в атаку, и не успели немцы опомниться, как патефон с пластинкой уже был на русской стороне. «Нечего слушать нашу песню!»

Партизаны Италии, Греции, Франции пели ее на своих языках. Есть «Катюша» даже на иврите и на китайском. Ну а на русском языке насчитывается более 100 вариантов любимой народной песни.

*Разлетались головы и туши,  
Дрожь колотит немцев за рекой.*

*Это наша русская «Катюша»*

*Немчуре поет за упокой.*

Или такой вариант:

*Эй ты, песня, песня огневая,*

*Выжигай дотла фашистский сброд,*

*Чтоб не смела вражья свора злая*

*Лазить в наш советский огород.*

В многочисленных народных переделках Катюша не только ждала бойца, а воевала сама с автоматом в руках или спасала раненых бойцов, будучи медсестрой: «Раны Катя крепко перевязет, на руках из боя унесет...»

Популярность песни была фантастической. Пели ее и в Японии, там открылось даже кафе «Катюша». Дошла песня и до Америки. Побывав там вскоре после войны, украинский поэт Андрей Малышко писал в одном из своих стихотворений:

*Негры пели русскую «Катюшу»,*

*Ту, что Исаковский написал.*

На родине поэта Исаковского, в селе Выходы Угранского района Смоленской области, есть музей песни «Катюша».

#### «ПРО УЛЫБКУ ТВОЮ И ГЛАЗА...»

Шестнадцать простых, искренних строчек в письме к любимой жене стали трогательной лирической песней, которую запели сразу же везде – на фронте и в тылу. Осенью 1941 года военный корреспондент газеты «Красноармейская правда» (а в мирной жизни – журналист и поэт) Алексей Сурков с группой коллег прибыл в 9-ю гвардейскую стрелковую дивизию, чтобы поздравить ее бойцов и командиров с только что присвоенным им гвардейским званием, написать о боевых делах героев. На обратном пути из батальона в штаб корреспонденты вместе с бойцами попали под немецкий танковый обстрел. Вот как описывал сам Сурков тот памятный день:

*«Ну а мы что, так и будем сидеть в блиндаже? – сказал начальник штаба полка капитан И.К. Величкин. Переговорив о чем-то с командиром полка, он обратился ко всем, кто был в блиндаже: – А ну-ка, у кого есть «карманная артиллерия», давай!»*

*Собрав десятка полтора ручных гранат, в том числе отобрал и у меня две мои заветные «лимонки», которые я берег на всякий случай, капитан, затянув потуже ремень на своей телогрееке, вышел из блиндажа.*

*– Прикрывайте! – коротко бросил он.*

*Мы тотчас же открыли огонь по гитлеровцам. Величкин пополз. Гранаты. Взрыв, еще взрыв, и в доме стало тихо. Тогда отважный капитан*

пополз к другому дому, затем – к третьему. Все повторилось, как по заранее составленному сценарию. Вражеский огонь поредел, но немцы не унимались. Когда Величкин вернулся к блиндажу, почти смеркалось. Все мы организованно стали отходить к речке. По льду перебирались под минометным обстрелом. Гитлеровцы не оставили нас своей «милостью» и тогда, когда мы уже были на противоположном берегу. От разрывов мин мерзлая земля разлеталась во все стороны, больно била по каскам.

Когда вошли в новое селение Ульяново, остановились. Самое страшное обнаружилось здесь. Начальник инженерной службы вдруг говорит Суханову:

– Товарищ подполковник, а мы же с вами по нашему минному полю прошли!

И тут я увидел, что Суханов – человек, обычно не терявший присутствия духа ни на секунду, – побледнел как снег. Он знал: если бы кто-нибудь наступил на усик мины во время этого отхода, ни один из нас не уцелел бы.

Нечеловеческое напряжение переносили люди на войне! И только оттого, что они были такими, их ничем нельзя было запугать.

Под впечатлением пережитого за этот день под Истрой я написал письмо жене, которая жила тогда на Каме. В нем было шестнадцать «домашних» стихотворных строк, которые я не собирался публиковать, а тем более передавать кому-либо для написания музыки...»

В феврале 1942 года в редакцию газеты пришел композитор Константин Листов и попросил Алексея показать какие-нибудь стихи, на которые можно было бы написать песню. И тот вспомнил о тех «домашних» строчках, записанных в блокноте, и отдал их Листову. Через неделю композитор вновь пришел в редакцию и спел новую песню – «В землянке».

И полетела «Землянка» по всем фронтам – от Севастополя до Полярного круга! Некоторым чересчур ретивым военным цензорам строчки «а до смерти – четыре шага» показались упадническими, их пытались заменить. Но Сурков знал, о чем писал! Ведь тогда, в ноябре 1941-го он был на волоске от смерти. И – «из песни слова не выкинешь».

«О том, что с песней «мудрят», дознались воюющие люди. В моем беспорядочном армейском архиве есть письмо, подписанное шестью гвардейцами-танкистами. Сказав доброе слово по адресу песни и ее авторов, танкисты пишут, что слышали, будто кому-то не нравится строчка «до смерти – четыре шага».

Гвардейцы высказали такое едкое пожелание: «Напишите вы для этих людей, что до смерти четыре тысячи английских миль, а нам оставьте так, как есть, – мы-то ведь знаем, сколько шагов до нее, до смерти».

Песню «В землянке» спела Лидия Русланова в победном мае 45-го у стен Рейхстага и у Брандербургских ворот.

#### «НАС ОСТАВАЛОСЬ ТОЛЬКО ТРОЕ...»

Один маленький эпизод той страшной войны. Яростная защита высоты 224.1 близ поселка Рубежанка Куйбышевского района Калужской области. 18 ребят-новосибирцев – воинов 8-й роты 718-го стрелкового полка 139-й стрелковой дивизии 10-й армии Западного фронта в ночь с 13 на 14 сентября 1943 года захватили эту высоту и удерживали ее из последних сил, отражая атаки более пятисот гитлеровцев.

Их осталось не трое, как поется в песне, а всего двое. Младший лейтенант Евгений Порошин, командовавший боем, погиб последним. Рядовой Герасим Лапин был оглушен и контужен. Присыпанный землей, он пролежал до темноты, на следующий день его обнаружили бойцы этого же полка. Лапин был направлен в медсанбат, потом продолжил воевать, был еще дважды ранен. Дошел до Берлина.

Сержант Константин Власов попал в плен. По дороге в Германию бежал, пробился к белорусским партизанам. Участвовал во многих боевых операциях белорусского партизанского отряда «Мститель». Мстил врагу за своих погибших друзей. После войны вернулся в родной Новосибирск.

Песня «На безымянной высоте» была написана через двадцать лет после Победы. Создали ее поэт М.Л.Матусовский и композитор В.Баснер к фильму «Тишина». Картина была снята по одноименному роману писателя-фронтовика Юрия Бондарева. Спел за кадром ее Лев Барашков. Но лучшим исполнителем «На безымянной высоте» среди многих исполнителей считается Юрий Гуляев.

На месте гибели 16 воинов 9 мая 1980 года был сооружен Мемориальный комплекс, рядом с которым – музей, хранящий память о бессмертном подвиге сибиряков.

«Я тоже не однажды бывал в этом музее. Внутри огромного холма – землянка в три наката, – вспоминал поэт М. Л. Матусовский. – Заходишь внутрь, и у вас возникает ощущение, что бойцы только покинули ее. Нарубили лапника, повесили шинели и каски. В углу стоит телефонный аппарат. А на деревянной стене в металле вычеканены строки из нашей песни:

«Мы не забудем, не забудем

Атаки яростные те –

У незнакомого поселка,

На безымянной высоте...»

Теперь, когда слышишь эту песню, даже не верится, что она сложена в послевоенную пору. Так и кажется, что она оттуда – из войны. «На безымянной высоте» стала настоящим гимном всех безымянных высот Великой Отечественной.

Подготовила Елена КАРЧЕВСКАЯ



							Вид анестезии	Часть души фараона	
	Синяк (научн. назв-е)	Кurosawa, режиссер		Жидкое лекарство Лебедь (каз.)					
	Мало (каз.)							Хирургической инстру-т	
Подразделение полка	Математическая константа		Жалкое насекомое	Аллегория в детстве		Сух работы			
		Наклонная конфигурация					Строит. инстру-т	Населенные страны	Заявление в суд
	Эластичная повязка для груза на судне	Основатель аналитической психологии	Вода (каз.)	Анти-септик Пекло					
			Крупный попугай		Жирновской в детстве				Повесть Тургенева
	Хлеб (каз.) Покос, пастбище		Венгерский поэт-песенник			Переносный материал			
								Нота	Тротуа
	Пуля (каз.)	"... при Саломея", роман XIX в.							
		Хим. элемент						Оборонительное сооружение	Друг Виталия Пуха
								Речной осадок	
Построил кончик Верх над врагом					Каз. муж. имя Оксид стали	Лог, овраг			Отрава
Искусств. язык			Боевой посох Тышь для матраса	Народ на юге Китая		Латинск. буква		Реактивный снаряд	Чешский писатель и философ
	Валенок	Родина Железны Дровоосека	Боевая машина Далеко от фронта			Крик младенца	Нижняя часть корпуса плута	Устар. русская мера веса	
	Болезнь органа слуха			Военный прием		Фильм режиссера Трюффа Бетси			Орган слуха
				Муж Патрикеевны			Высший сорт фаянса	Хвалебная песня	
		Видеоролик к песне					Вид зорлица		
	Хит группы "На-На"						Многолетний полярный лед	Торжественное восклицание	
	Степень звуко-ряда		Дерево-символ Японии						

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

**По горизонтали:** Планшет. Бокс. Пицца. Нео. Кан. Лиана. Аз. Ив. Шурин. Икар. Ик. Сезон. Овал. Ко. Рутин. Ти. Ус. Форум. Орт. Ник. Ра. Моноблок. Мат. Уа. Абака. Бинт. Кни. Су. Слон. Игла. Ор. То. Ну. СА. Азот. Ссылка. Орел. Око. Иона. Арена. Бали. Яр. Газон. Ага. Ад. Лидо. Интернет. НАСА.

**По вертикали:** Пасека. Прикус. Маис. Ги. Ре. НПО. Бан. Анализ. Монитор. Лиа. Инок. Ро. Колье. Шина. Ноутбук. Сани. Ени. Ланита. Он. Троакар. Но. Иго. Улика. Арарат. Арат. Браузер. Иф. Иа. Олег. Донор. Нала. Ки. Ма. Оазис. Клавиатура. Синяк. Ода. Климат. Окно.

Сканворд составила и оформила Наталья ГРИГОРЬЕВА

# Магия голоса

Если умело подпевать, можно и в солисты пробиться.

Яна Джангирова

Когда мы счастливы, душа ликует! А вихри позитива так и норовят выплеснуться из наших уст в виде какой-нибудь незатейливой мелодии. Впрочем, напеваем мы частенько и дома, и на улице. Да и в офисе успеваем промурлыкать пару-тройку музыкальных фраз. Но чтобы наше пение не смешило окружающих, нужно научиться четко интонировать (то есть не фальшивить).

Искусством вокала многие из нас занимались в лучшем случае на детских утренниках и в школьном хоре. Затем певческое развитие было пущено на самотек. А зря. Ведь в нескончаемой чередке бытовых дел и служебных обязанностей нет-нет да и случаются отдушины в виде дружеских посиделок и корпоративных гулянок, когда самое время спеть застольную. Правда, иной раз от волнения либо чрезмерного усердия перехватывает дыхание, а голос предательски хрипит и не дотягивает до нужных высот. Но это не повод отказываться от пения.

Чтобы свободно протянуть ноту определенной длительности, необходимо вдыхать в легкие достаточно воздуха. Притом пение должно проходить ровно, без судорожного глотания недостающего «топлива». Дыхание обычно берется через нос или через рот, но можно вдыхать одновременно и носом, и ртом. Правильнее всего спокойно начинать вдох через нос, постепенно открывая рот, и заканчивать через рот.

По мнению специалистов, дышать через нос необходимо, поскольку такое дыхание более гигиенично, к тому же оно довольно глубокое, а вот дыхание исключительно через рот охлаждает глотку и сушит слизистую, что негативно сказывается на звуковом резонансе. При вдохе диафрагма опускается вниз, освобождая место для расширяющихся в результате вдоха легких, ребра грудной клетки также расширяются, а сама грудная клетка поднимается вверх. Если вместе с вдохом поднимаются плечи и ключицы, то воздух скапливается только в верхушках легких и звук в результате получается неустойчивым и силным. Стало быть, для свободного полета голоса требуется «полный бак» кислорода. Так что лучше всего применять грудное и брюшное дыхание.

## КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...

Вы как хотите, но лично я очень уважаю рыцарей, которые при всей своей мужественности и отваге не стеснялись слагать песни о возвышенной любви к Прекрасной Даме, всячески восхваляя и воспевая ее. В этих серенадах тонко сочетались лирика и романтика, а у исполнителей были чистые и возвышенные помыслы. Да что уж говорить о трубадурах! Даже мыши-самцы поют серенады своим избранницам, хотя мы можем принять эти признания за

обычный писк. Исследования неугомонных ученых показали, что грызуны в брачный период вещают о нежных чувствах, исполняя баллады во имя возлюбленной. Грустно осознавать, что в вокальном искусстве «наших кавалеров» акценты ныне переместились в несколько иную плоскость, где нет места чувствам к даме. К примеру, весьма печальна сага о сокрушительном одиночестве молодого человека, который «три дня собою обладал, рукам своим и естеству никак покоя не давал!» (Это, как вы понимаете, адаптированные мною для цензуры строки.) Не спору, «художество» в оригинальном исполнении звучит выразительно. Даже чересчур. Беда в том, что столь вульгарная прикроватная драматургия находит своих почитателей среди подрастающей публики с несформировавшимся музыкальным вкусом.

Считать эталоном такую форму творческого самовыражения было бы аморально. Ведь выразительное пение – это «эмоциональная отзывчивость, проникновение в суть дела, донесение до слушателя смысла и общей картины происходящего». То есть вокалист, вживаясь в этот образ, должен пропустить через себя все переживания страдающего «мастера на все руки» и заразить такими же «терзаниями души» слушателя. Понимаете, какая нелепица получится, если всю аудиторию захватят такие нездоровые эмоции? Строго говоря, пение – это продолжение устной речи, засорять которую пошлостью и низменной тематикой недопустимо, как и художественную литературу. Искусство должно возвышать, и точка.

## ЗВУК И СМЫСЛ

При огромном количестве средств выражения и музыкальных жанров в искусстве, человеческий голос обладает неоспоримым преимуществом. Ведь один и тот же голос может иметь различные оттенки: быть мягким и теплым, жестким и властным, грубым и мрачным, а порой он звучит испуганно и робко. Все зависит от ситуации и требований сценария (если речь идет о постановке). Наиболее приятным для слухового восприятия считается теплый, мелодичный и выразительный голос. А вот визгливый, гнусавый и монотонный вызывает отторжение. Изменить голос непросто, но улучшить его окраску помогут регулярное распевание мантр и занятия декламацией.



Всякому приятно свое собственное пение.

Квинтилиан

«Хорошо сказанное слово – уже спето», – говорил Федор Шаляпин. Четкое произношение слов имеет огромное значение, особенно при исполнении песен. Слушатель должен наслаждаться искусством, а не «угадывать» каждое слово. Для тренировки артикуляционных способностей помогут скороговорки, но произносить их следует чисто, не глотая звуки и окончания слов. В скороговорках важна не сверхскоростная озвучка, а разборчивость речи.

Хотя бывают песни и вовсе без слов – вокализ. Мистер «Тро-ло-ло» Эдуард Хиль на гастролях за рубежом объявлял публике, что исполнит песню «на языке этой страны». Люди ждали, когда закончатся эти «тро-ло-ло» в первом куплете, потом во втором, а на третьем они уже начинали смеяться. Такие же приятные эмоции мы получаем, слушая эстрадный вокал, где звучит тембр голоса, близкий к речи. А вот тяжелый вокал в стиле хард-н-хеви с его экстремальными приемами зачастую обладает едва ли не разрушительным действием и может вызвать в человеке агрессию. Но справедливости ради стоит добавить, что в разумных дозах этот стиль может дать всплеск адреналина. Совсем иное воздействие оказывает литургический вокал, способный настраивать слушателя на мысли о духовном и вечном, мотивируя нас на праведную жизнь. Кстати, гармония, присутствующая в академическом вокале, оказывает благотворное влияние на психику и физиологию человека. Лишь оперный вокал пробуждает разные эмоции, поскольку здесь все зависит от сюжета и драматургии.

Иногда мощная энергетика и завораживающая магия голоса какого-либо певца может вызвать у слушателя волнение, восхищение и даже слезы. Но это не наш случай. Нам достаточно порадовать окружающих «удобоваримым» пением. Самое главное при этом – не промахнуться с первой нотой, тогда и дальнейшее пение пойдет уже легче.

#### МОЛЧАТЬ НЕ В СИЛАХ – ПОЙ!

В принципе, пение «себе на радость, другим на удивление» свойственно любому из нас. А достижению певческих высот способствуют регулярные тренировки, например исполнение звуков в унисон с нотами фортепиано или гитары. При этом следует постепенно добавлять ноты и расширять диапазон. Эти приемы здорово помогают в отработке техники. Но не старайтесь с ходу брать слишком высокую или низкую ноту, даже наедине с собою. Принцип золотой середины еще никто не отменял. А для лучшей надежности иногда можно подпевать певцам, голос которых подходит вам по тональности и диапазону. При этом беззастенчиво подражайте им и копируйте их интонацию, внимательно слушайте, вовремя подключайтесь и одновременно с ними завершайте песню. Так вы научитесь держать темп и ритм. Кстати, караоке придумано как раз для тех, кто любит петь различные песни, а слов, как назло, не помнит.





Все можно пережить,  
если подобрать нужную песню

Курт Кобейн

Нисколько не возбраняется записывать свой голос на аудио или на видео, чтобы услышать и увидеть себя «со стороны». Возможно, вы сами поймете, каково слушателям терпеть ваше пение, то есть я имею в виду, что это поможет вам адекватно оценить свое исполнение и выявить вокальные недочеты. Дышать во время пения следует именно диафрагмой, выдох должен быть плавным. Вдыхайте через нос, но выдыхайте медленно, чтобы вам хватило воздуха на пение какой-либо фразы, и в паузах между словами вновь энергично вдыхайте воздух в легкие. А самое главное – отбросьте комплексы и пойте в свое удовольствие.

### ЭЙ, УХНЕМ!

Испокон веков люди стремились выразить свои эмоции голосом, и феномен этот зародился еще в эпоху неолита, когда пение просто соединяло смех и плач для демонстрации радости или печали. Например, мой двухлетний внук Руслан выражает свое хорошее настроение незатейливым напевом: «Ия-ия-ё-о-о-о! «Ия-ия-ё-о-о-о!», вызывая восторг и умиление окружающих. Эту же мелодию (но уже в миноре) малыш вплетает и в свой плач, горестно причитая: «Ия-ия-ё-о-о-о!». Притом эта музыкальная фраза в обоих случаях звучит абсолютно гармонично и вызывает шквал эмоций у невольных слушателей «младенческих страданий». Я думаю, что секрет кроется в искренности детской души. Неслучайно народное пение – это самый древний вид искусства, развивавшийся самым естественным образом. Оно созвучно врожденной речевой манере человека. А всяких вариаций фольклорного пения несметное количество, ведь на нашей планете проживает много разных народов с присущими им певческими особенностями. Так что на вечеринке старых друзей было бы здорово спеть не банальную

песню вроде «Листья желтые» или «Қызыл өрік», а что-то и неожиданное. К примеру, исполнить «йодлинг» в тирольской манере с быстрым чередованием грудного и головного звука. Притом напевать йодли можно без всякого текста. Красота! Такой вид пения появился среди альпийских пастухов как способ переключки друг с другом, а в народных песнях ими часто заменяют припев. Кстати, эта техника применяется и в эстрадном вокале.

А в еврейском фольклоре (например, очень известны песни «Хава нагила» и «Семь-сорок») столько задора, что, стоит вам запеть первые ноты, все подхватят (даже не зная слов) и пустятся в пляс. Ну а если вы слегка устали, можете валяжно и неспешно затянуть «Эй, ухнем!». Вот вам и прямой путь в солисты.

### Для справки:

Пение развивает и укрепляет дыхательную систему, наиболее естественным образом тренирует мышцы гортани, голосовые складки. В итоге голос становится более устойчивым и выносливым – не срывается, не дрожит, выдерживает длительную речевую нагрузку. При этом расширяется диапазон и улучшается тембр, что обеспечивает интонационную выразительность речи. Пение медленных лирических песен помогает выработать плавную, гибкую речь с рельефной мелодикой, с логичной расстановкой пауз. Исполнение быстрых, ритмичных вокальных произведений является одним из эффективных приемов работы над дикцией, а также хорошим способом повысить эмоциональный тонус и даже снять сонливость.

Подготовила Алия ЮСУПОВА



## ОСТОРОЖНО: ПИРАМИДА!

Если вам вешают лапшу на уши, требуйте, чтобы она была высокого качества

Некоторые молодые люди (а порой и зрелые) готовы пойти за любым чудотворцем, который пообещает устроить им «неограниченный поток денег в обмен на безграничное доверие». При этом для начала от «соискателей» требуется сущая мелочь – отключить свой разум.

Воспитание относится к социальным факторам развития личности, и только в общественной среде происходит выработка программ поведения человека. Между тем именно в обществе многие опасности подстерегают неокрепшие умы. И, как выразилась одна сердобольная киногероиня, «неизвестно, какая жизнь им достанется, в какой огонь-воду их головой сунет».

Источниками всяких бед могут стать не только волки в овечьей шкуре, вербующие «адептов» в свои религиозные сети, но и разного рода хитромудрые финансовые корпорации а-ля «лиса Алиса и кот Базилио». Многочисленные благодетели наперебой заманивают «везунчиков» в мир сверхприбыльного ничегонеделания. Не спорю, перспектива сказочного богатства за невероятно короткое время может у многих из нас вызвать помутнение рассудка: шутка ли – в один момент рвануть «из грязи в князи»!

Пудрить мозги можно и без зеркальца.

Геннадий Малкин

Самое удивительное, что своим покровителям человек платит «дань», еще ничего не заработав. Но он все равно безмерно счастлив, ведь в качестве «поощрения» ему могут вручить чистящие средства и ковер шымкентского производства. Я бы назвала это «инъекцией наркоза» перед тем, как оттяпать

у жертвы жизненно важные органы – мозг и сердце. Чтобы вновь прибывший боец потерял способность к адекватной оценке ситуации и к тому же включился в безжалостную охоту за «новыми головами».

Но почему же уважаемым «кандидатам в олигархи» невдомек, что разумнее всего эти казаноочистители купить на базаре либо в «Хозяюшке», поскольку сумма вступительного взноса в эту грабительскую структуру составляет 7000–50 000 тенге и далее – по нарастающей. Этих денег вполне хватит на покупку и бытовой химии, и ковра, да еще и сдача останется. Но у мошенников всегда есть в запасе отличная фишка: «Мы честны с вами, вы же получили обещанное. Автомобиль с квартирой вам тоже достанутся, если приведете других людей (простофиль – прим. авт.)».

Далее следует «добрая подсказка»: мол, если вам невтерпех достичь вожаемой «третьей линии», то можно обойти ступени, внося сразу такую-то сумму. Между нами говоря, их должны были внести новички, которых следовало «только привести, при этом не открывая цели визита». А сами дельцы уж сумели бы «обработать их по высшему разряду». Опасность для вкладчика кроется в том, что, не найдя желающих вступить в проект, он теряет свои деньги. Ведь от каждого участника системы требуется загонять новых жертв в тот же «капкан», куда они сами попали, чтобы хоть как-то компенсировать свои вложения.

Во многих финансовых пирамидах нет четкого ответа на вопрос: «За что участники будут получать бешеную зарплату в этой организации?». Ведь, если рассуждать логически, какой бы деятельностью мы ни занимались, везде надо работать – либо интеллектуально, либо физически. К примеру, если бы мы не умели делать что-то полезное для своей организации, нас бы уволили. Даже в сетевом бизнесе нужно продвигать продукцию, строить клиентскую и дистрибьюторскую сеть и управлять ею.

### Мошенничество имеет предел, а глупость может быть безграничной.

Китайская пословица

Игра на человеческой жадности – это наилучшая музыка для мошенников, которые выманивают деньги вкладчиков в своих интересах. А когда пирамида уже не может привлекать все новых и новых участников, организаторы финансовой аферы исчезают. Платежи прекращаются, и большинство людей остаются ни с чем, а виной тому их алчность, стяжательство, лень, оторванность от реальности. Притом некоторых людей обман вовсе не смущает: они готовы обмануться, лишь бы получить возможность обманывать самим.

Беда в том, что перспективы «халявного дохода» заражают и подростков, которые считают, что они умнее всех и смогут «рубить бабки, ничего не делая». И ничего не умея. Отличительной чертой некоторых пирамид является начисление процентов на вклад, притом они достаточно большие (от 1% в день), чтобы привлечь максимальное количество любителей поживиться за чужой счет. А огромный доход на вклады объясняют участием капитала в якобы высокодоходных проектах: строительство гостиниц, торговых центров и прочее.

Строго говоря, это всего лишь ширма и никакой реальной деятельности не ведется, поскольку эти структуры изначально создаются именно для обмана вкладчиков. Для убедительности, чтобы привлечь как можно больше желающих, первое время платят, но затем выплаты прекращаются. Чаще всего о «доходном бизнесе» простые смертные узнают лишь к концу проекта, когда вкладываться уже опасно.

### Люди не могли бы жить в обществе, если бы не водили друг друга за нос.

Франсуа де Ларошфуко

Довольно часто, перед последним рывком в никуда, пирамиды такого типа устраивают дополнительные привлекающие акции, обещая высокие проценты. Информация об организаторах проекта отсутствует, или дается информация, которую проверить невозможно. Принятие денег осуществляет-

ся только через виртуальные кошельки либо через терминал оплаты. Притом они с честными-пречестными глазами говорят: «Обязательно берите чек! Это нужно для защиты ваших интересов».

Деньги новых вкладчиков распределяются по цепочке вверх – это своеобразная «касса взаимопомощи». Всем участникам деньги начисляются в зависимости от количества приведенных людей. Не привел никого – значит, ничего не заработаешь. А в некоторых пирамидах приводить кого-то необязательно, главное – вложить «кругленькую сумму». Следует помнить, что финансовые пирамиды получили свое распространение благодаря возможности безнаказанно вытряхивать «любую мелочь» из карманов вкладчиков.

Финансовые пирамиды этих двух типов запрещены во многих странах, поэтому часто появляются финансовые пирамиды третьего типа. Маскирующиеся финансовые пирамиды имеют якобы ценный товар, и если вы находите желающего, который вступит в компанию и приобретет этот товар/услугу, то вам начисляются комиссионные. Притом цена явно не соответствует товару и завышена в несколько раз.

Несомненно, товар в таких компаниях-оборотнях служит прикрытием, чтобы спрятать истинное лицо структуры. Часто финансовые пирамиды шифруются под инвестиционные фонды и различные коммерческие проекты, которые якобы вкладывают денежные средства в высокодоходные финансовые инструменты или другие «сверхприбыльные проекты». Такая схема может просуществовать достаточно долго, пока привлекаемые средства покрывают увеличивающиеся выплаты. Как только появляются признаки, что выплаты осуществлять уже не с чего, организаторы пирамиды сматывают удочки и резво уносят ноги.

### Финансовые пирамиды – гробницы сбережений вкладчиков.

Татьяна Верно

По-прежнему актуальна мудрость: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Главная причина, по которой модель финансовой пирамиды до сих пор существует, – это стремление людей к быстрому обогащению. А ведь жертвами ретивых мошенников чаще всего становятся бедняки, готовые даже влезть в долг, лишь бы скорее получить большие проценты от своих «инвестиций». Возникновение на пустом месте и быстрая раскрутка МММ в самом начале многим ее вкладчикам принесла хорошую прибыль, зато впоследствии оставила гораздо большее число участников без личных сбережений. Среди пострадавших были рабочие, пенсионеры и даже студенты. Но самое страшное в этой истории – то, что после закрытия пирамиды десятки людей совершили суицид.





Интернет также позволил многим мошенникам развить бурную деятельность. Причем продается не товар, а лишь субъективная возможность заработать деньги. Система упрощается: первый вкладчик приобретает членство в организации и получает ссылку на ресурс компании. За каждого нового клиента он получает некоторую сумму от его покупки, в чем реализуется основной принцип пирамиды. Не знаю, можно ли считать предметом гордости появление отечественной «Тенгевыжималки», о которой я упомянула в начале статьи. Там действует столь вожделенная схема, что нашему брату отказ от нее равен самоубийству: казаноочиститель – «шымкент-кілем» – автомобиль – квартира!

Думаю, ясно, откуда торчат уши организаторов. А вот откуда возьмутся миллиарды вкладчиков, которые сообща подкинут вкладчика до самой Луны, ну или хотя бы до вожделенной квартиры, не знает, похоже, никто. Видимо, казахстанских фараонов на создание пирамиды вдохновила еще более абсурдная структура, где требуется достичь аж 28-го уровня, чтобы попасть в список богачей. Но для этого нужно втянуть в систему 23 трлн человек, что в разы превышает население планеты. Так что думайте сами.

### Когда умные и честные люди действуют заодно, глупцы и мошенники отступают.

Шарль Пино Дюкло

Как ни крути, большой заработок возможен лишь в случае, если дается заведомо недостоверная информация о компании – проще говоря, обман. Ведь, узнав правду о проекте, многие откажутся вступать в такую «корпорацию монстров». И будут правы, поскольку это абсолютно неэтичный бизнес, где людей побуждают обманывать друг друга в угоду собственным меркантильным интересам. А в итоге обогащаются третьи лица.

Выходит, развитие нравственных качеств личности требует от общества (то есть от нас с вами) постоянного и сознательно организуемого совершенствования системы воспитания и целенаправленную передачу опыта и способности к адекватному мышлению. Нужно прививать нашим детям этические и правовые нормы, а также высокие моральные ценности и правильный подход к жизни. Чем раньше придет четкое осознание, что заработать честные деньги «нахаляву» просто нереально, тем больше шанса найти нормальную работу, чтобы действительно стать самостоятельным и независимым человеком.

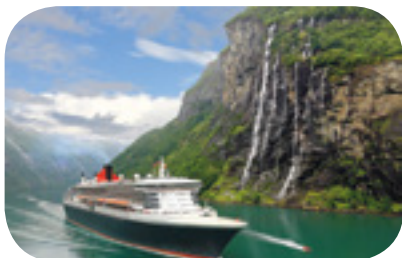
Простите за нудные нотации, но в данном случае социализация представляет собой процесс формирования интеллекта и духовных параметров личности, то есть готовности к активному участию в трудовой деятельности. Мы не можем закрывать глаза на эту проблему, даже если проще всего отмахнуться, мол, «моя хата с краю». Не получится.

#### Для справки:

Согласно уголовному кодексу Республики Казахстан, за создание финансовых пирамид предусмотрено наказание сроком от 7 до 12 лет лишения свободы. Эта деятельность запрещена во многих странах, а в Объединенных Арабских Эмиратах введена смертная казнь за создание и развитие финансовых пирамид. В Китае за такое преступление также возможна высшая мера наказания.

Подготовила Алия ЮСУПОВА

# Путешествие мечты



Увидеть мир – мечта каждого человека. Сколько нового и прекрасного таит в себе наша планета! Сколько на свете стран, столько и неизведанных далей, дорог и открытий. Кого-то манит нетронутая человеком природа, а кто-то хочет побывать в шумном мегаполисе с небоскребами и миллионами жителей, кому-то хочется открыть тайны многовековых замков и дворцов, а кто-то мечтает о теплом солнце на морском побережье. Начиная планировать свой отдых, понимаешь, что это сложные математические расчеты, много плюсов и минусов, а итог: поеду в мегаполис – не увижу моря, поеду на море – не увижу дворцов.

Поэтому для меня всегда трудно выбрать одно путешествие, в котором можно все совместить. А знакомство с Premium Travel Company – лидером в организации морских круизов – сняло с повестки дня вопрос выбора маршрута очередного путешествия вместе со всеми сложными расчетами: надо лишь полистать каталог и выбрать маршрут. Теперь я знаю, как могу посетить несколько стран за одну поездку (при этом не нужно постоянно распаковывать багаж: дом едет со мной), каждый день гулять по новому городу, а вечером возвращаться домой, где меня ждет вкусный ужин и масса развлечений. Не надо ни о чем думать: я отдыхаю и наслаждаюсь калейдоскопом впечатлений, а мой «плавающий дом» несет меня к новым горизонтам в условиях комфорта и роскоши.

Чтобы дать лучшее представление о современных круизах, ответим на наиболее часто возникающие вопросы о них.



Круиз – это отличный отдых, в котором каждый найдет себе развлечение по душе. Сторонников активного и здорового образа жизни ждут тренажерные залы, спортплощадки, SPA, бассейны, беговые дорожки, специальные предложения в меню. Любители спокойного отдыха всегда

смогут расслабиться в шезлонге на открытой палубе, уединиться с книжкой в укромном баре, выпить чашку кофе в тишине на частном балконе. Поклонники развлечений будут поражены обилием разнообразных конкурсов, аттракционов, танцевальных вечеров, шоу и пр. Азартные игроки откроют для себя великолепные казино с игровыми автоматами. Подростки с удовольствием будут проводить время в специализированных клубах и залах виртуальных игр. Детям предложат многочисленные развлекательные программы, адаптированные для разных возрастных групп.

Круиз – это прекрасная возможность сэкономить на отдыхе, не отказывая себе в комфорте и сервисе. Ведь в вашу путевку уже включено неограниченное питание и доступ к всевозможным развлечениям. Ваши дополнительные расходы сведены к минимуму. На берегу за такой же уровень сервиса и аналогичный выбор впечатлений вы заплатили бы намного больше.

Круиз – это самый престижный отдых! Когда-то морские круизы считались прерогативой очень богатых людей. Но постепенно меняется и сам дух морских путешествий: теперь это, действительно, в большей степени отдых, чем демонстрация своего социального статуса. В последнее время морские круизы становятся все более популярным и, что важнее, более доступным вариантом туристических поездок.

### КРУИЗ – ЭТО ДОРОГО?

Цены на круизы варьируются от экстремально низких (иногда от 12 евро на человека за ночь до уплаты чаевых) до супервысоких за вычурные апартаменты серии «люкс». Помните, что в стоимость круиза входит проживание, питание в буфете и ресторанах, активный отдых и развлечения (в том числе детские программы), не говоря уже о перемещении из одного города в другой. После учета всех расходов на отели, транспорт и питание, которые вы бы понесли во время наземного отдыха, вы выясните, что часто сберечь деньги помогает именно бронирование морского круиза, а не отпуск на суше.

### БЕЗОПАСНЫ ЛИ МОРСКИЕ КРУИЗЫ?



Кораблям приходится следовать огромному количеству правил и предписаний, направленных на сохранение безопасности пассажиров (и членов команды), находящихся на борту. Строгий надзор осуществляет береговая охрана, а регулярные инспекции судов наблюдают за соответствием всем требованиям борьбы с чрезвычайными ситуациями. Лайнеры также подчиняются международным правилам, известным как Международная конвенция по охране человеческой жизни на море (SOLAS). Нормы регулируют все, начиная с пожарной охраны и заканчивая навигацией и безопасностью на море. Также по правилам до отправления корабля каждый должен пройти инструктаж по технике безопасности, включающий инструкции по использованию спасательных жилетов и поиску выделенного пассажиру места в шлюпке. Круизные происшествия

в действительности достаточно редки, учитывая миллионы человек, ежегодно плавающих в круизах. Вы сильнее рискуете по дороге в аэропорт или во время посадки на самолет, доставляющий вас в ближайший порт, чем находясь в море.

### МЕНЯ УКАЧИВАЕТ ДАЖЕ В МАШИНЕ, ЧТО СО МНОЙ БУДЕТ В КРУИЗЕ?



Если говорить о морской болезни, то современные корабли настолько большие и устойчивые, что вы вряд ли вообще почувствуете движение, особенно в спокойных водах Средиземного моря. Радар помогает большим судам избегать штормы и непогоду, стабилизаторы качки устраняют лишние колебания, но, если вам все же придется столкнуться с волнением на море, любое недомогание обычно устраняется безрецептурными препаратами, такими как драмина или бонин. Таблетки от укачивания можно бесплатно получить на стойке обслуживания многих лайнеров.

### В КРУИЗЕ СКУЧНО?



Это бред! Для передвижения по современным большим кораблям вам может понадобиться карта, и практически каждый закулок на них предлагает свои развлечения. На лайнерах есть бассейны для плавания, бутики для шопинга и спа-залы,



## ПУТЕШЕСТВИЯ

чтобы побаловать себя. У вас будет возможность принять участие в конкурсах, посмотреть развлекательные шоу или просто позагорать на открытой палубе с книжкой в руках. Или зарядиться энергией в таких оздоровительных зонах, как водные горки, скалодромы или канатные парки, аттракцион с бамперными электромобилями, площадка для катания на роликах и кабина для занятий скайдайвингом.

### ПИТАНИЕ НА БОРТУ



Множество ресторанов, баров и кафе на борту любого круизного лайнера позволяет наслаждаться великолепной и разнообразной пищей в любое время дня и ночи. Разнообразие и качество блюд на обильных «шведских столах», гастрономические деликатесы за ужином в основном ресторане, незабываемый вечер в романтической обстановке альтернативного ресторана с изысканным меню и отменным сервисом, фирменный коктейль на солнечной палубе у бассейна, гриль-бар или мексиканское кафе, полночный буфет, где вас снова будут соблазнять разными вкусностями. А на Гала-буфете повара поразят вас не только кулинарным искусством, но и умением презентовать свои шедевры. Любой круиз – это истинный рай для гурманов!

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ В КРУИЗЕ



На борту современного круизного лайнера есть все необходимое для того, чтобы поддерживать себя в форме: тренажерные залы и залы для занятий

аэробикой, йогой и другими фитнес-классами, бассейны и джакузи, беговые дорожки, спортплощадки для игры в волейбол или баскетбол, теннисные корты, настольный теннис, гольф-симуляторы, поля для мини-гольфа, бильярд. Роскошные СПА с разнообразными процедурами для красоты и здоровья. Салоны красоты, предлагающие весь спектр парикмахерских и косметических услуг. Специальное меню с низкокалорийными блюдами. Вы можете быть уверены, что будете выглядеть и чувствовать себя просто замечательно!

### ПРОЖИВАНИЕ В КРУИЗЕ



Ваша каюта – это оазис комфорта на роскошном лайнере, и вы можете быть уверены в том, что получите удобство и сервис, достойные вас. Вы всегда можете заказать в каюту чай, кофе и легкие закуски. Ваш стюард будет убирать каюту дважды в день. Каждая каюта оснащена телефоном, телевизором



и регулируемым кондиционером. В большинстве кают есть мини-бар, фен и сейф. В ванной комнате вы найдете все необходимые туалетные принадлежности и множество великолепных полотенец. На многих лайнерах в сьютах к вашим услугам будет консьерж или дворецкий. Словом, делайте все или ничего! Выбор за вами!

## МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ

Пассажиры обязаны проинформировать компанию о любых ограничениях, связанных с их здоровьем, в том числе о беременности, необходимости инвалидных колясок или процедур гемодиализа. Круизная компания вправе запрашивать любые дополнительные документы, подтверждающие состояние здоровья туристов. Женщины со сроком беременности более 24 недель на дату окончания круиза на большинство лайнеров не допускаются.

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Круиз – это прекрасная возможность отдохнуть всей семьей и быть в полной уверенности, что вашим детям скучать не придется! Пребывание на борту станет для малышей настоящим праздником, полным ярких впечатлений и событий!

На борту лайнеров имеется огромное количество развлечений для детей. Это и аквапарк со всевозможными водными аттракционами, и разнообразные обучающие и развлекательные программы, которые будут интересны детям всех возрастных категорий.



С маленькими путешественниками будут заниматься специально обученные аниматоры, которые уделят им максимум внимания. Ваши дети будут увлечены играми, развлечениями, будут под присмотром, но ни в коем случае не почувствуют пристального контроля над собой.

Не секрет, что питание ребенка во время путешествия требует особого внимания. Но на круизном лайнере можно смело забыть обо всех тревогах благодаря специальному детскому меню, разнообразие которого полностью удовлетворит как малышей, так и их родителей.

Отправляясь в круиз с младенцами в колясках, родители также могут быть спокойны, т.к. современные круизные лайнеры оборудованы широкими палубами и коридорами, просторными лифтами, что дает возможность легко и свободно перемещаться по кораблю.

Круизные компании предлагают бесплатное участие всех желающих детей в детских клубах. Они разделяются по возрастным категориям, где для каждой возрастной группы составляется специальная программа, для того чтобы предложить детям развлечения, соответствующие их возрасту и интересам.

Добро пожаловать на борт!



Наша компания – абсолютный лидер круизных продаж в Казахстане, признанный эксперт по организации индивидуальных туров любой сложности. Мы – партнеры лучших мировых круизных компаний. И мы находим круиз в любом уголке мирового океана, а также предоставляем широкий ассортимент круизов на любой бюджет.

Алматы, пр. Желтоксан, 164.

Тел: +7 (727) 267-36-37. [www.premiumtravel.kz](http://www.premiumtravel.kz)



## ПРЕОБРАЖЕНИЕ



Для майского номера мы преображали хрупкую и миниатюрную девушку, настоящую восточную красавицу – Асель Абдильдину. Асель рассказала о себе много интересного: ей 30 лет, в Алматы она приехала из г. Семей, где окончила медицинский колледж по специальности «детская медсестра». Работала в областной больнице, затем переехала в Алматы, вышла замуж, родила дочь и занялась выращиванием овощей и фруктов на продажу. Из этого занятия у нее получился стабильный и доходный бизнес с развитой клиентской базой в социальных сетях. Сегодня Асель занимается новым делом: она открыла пекарню «Вкус дома», где выпекает и продает домашнюю выпечку по своим фирменным рецептам; в составе теста только натуральные продукты высокого качества. Продукцию Асель можно попробовать и заказать с доставкой через социальные сети. Пообщавшись с нашей героиней, я удивилась тому, сколько энергии, деловой хватки, сил и трудолюбия может скрываться в такой нежной молодой девушке. Я не сомневаюсь ни на минуту, что все у Асель получится, могу пожелать ей только успехов и процветания!



### Прическа

Ерлан и Асель решили ничего кардинально не менять. У Асель черные волосы средней длины. Ерлан предложил изменить форму прически и покрасить волосы в темно-коричневый цвет. Все получилось замечательно.

### Макияж

С макияжем нам помогала профессиональный сертифицированный визажист супермаркетов красоты Yessey и Smilestore Зарина Утебаева. Макияж решили выполнить празднично-выходной, весенний, с акцентом на глаза. Для очищения и увлажнения были использованы масло и лосьон Guerlain «Abeille Royale». Для макияжа – база под макияж Guerlain «Meteorites Perles», для глаз – консилер Dior «DiorSkin Star concealer» 001, тональный крем Guerlain «Parure Gold» тон 02 и YSL «la teint encre de peau» тон 02, пудра Dior «DiorSkin Nude Rose Powder», Хайлайтер Dior. Для бровей использовали тени Make up Factory и корректор для бровей, гель-фиксатор «Веу». Для глаз – тени YSL, тушь Веу «Deep black volume mascara», карандаш Make up Factory. Для губ использовали помаду Givenchy «La rouge couture» №102, блеск для губ Dior «Dior Gloss» №223. Для завершения макияжа нанесли на скулы румяна Givenchy №25. Макияж преобразил нашу участницу очень сильно, Зарина смогла подчеркнуть все достоинства внешности Асель, сделав это профессионально и аккуратно. Асель изменения оценила, а мы еще раз убедились, как от правильного использования косметики может преобразиться женщина. Напомню, что средства, которые были использованы в макияже, вы можете приобрести во всех магазинах Yessey и Smilestore.



## Образ

Асель рассказала нам о своих предпочтениях в одежде. Она сторонница делового стиля, любит вещи, которые подчеркивают фигуру и удлиняют силуэт, так как у Асель небольшой рост. Цвета в одежде обычно красные или черные. В этот раз нашим стилистам захотелось добавить ярких красок в весенний образ Асель, и мы выбрали ей легкое изумрудное платье с оригинальным принтом от парижского дизайнера Элиз Шальмен, который был разработан специально для Promod. Платье очень удачно подошло нашей героине, образ получился в меру романтичный, элегантный и стильный. Асель осталась довольна собственным преображением и своим участием в проекте.

Платье – 16 990 тенге  
Сумочка – 15 990 тенге

## Благодарим за участие в проекте

Супермаркеты красоты

# YESSEY

### г. Алматы:

ул. Абылайхана, д. 147 Тел: 8(727)261-29-73  
мкр. Коктем 2, д. 2 Тел: 8(727)329-61-46  
мн. Орбита 2, д. 6 (по ул. Навои) Тел: 8(727)242-20-68  
пр. Сейфуллина, д. 466 Тел: 8(727)279-32-84  
ул. Ауэзова, д. 175 Тел: 8(727)327-23-36  
г. Алматы, ул. Саптаева, 90/28 ТРК АБК. Тел: 8(727)296-07-75  
ул. Абая, 109 "В", уг. ул. Ауэзова, МФК «Globus» Тел: 8(727)356-06-95  
пр. Райымбека 239 "Г" ТРК MAXIMA Тел: 8(727)239-71-16  
ул. Рихарда Зорге, 18, ТРЦ MART Тел: 8(727)343-50-97  
ул. Абылайхана, 59, тел: 8(727)317-14-32  
ул. Толе Би, 142/144 Тел: 8(727)329-61-82  
ул. Ташкенская 514 «А», ТРЦ «Прайм Плаза» тел: 8(727)327-33-06  
г. Актобе, пр. Абылхаирхана, д. 25 Тел: 8(7132)54-12-52  
г. Костанай, ул. Аль-Фараби, 48, ТРЦ "MART" Тел: 8(7142)52-25-61  
г. Павлодар, ул. Ак Саптаева, д. 57 Тел: 8(7182)32-74-57  
г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, д. 110, ТРК "АБК" Тел: 8(7232)56-00-64

Магазин модной одежды

# promod

### г. Алматы

Aport Almaty (трасса Алматы-Бишкек) +7 (727) 312-15-95  
Arbat Almaty, ул. Жибекжолы, д. 81, +7 (727) 271-44-25  
Almaty Mega 2, ул. Розыбакиева, д. 247, +7 (727) 250-04-57  
Dostyk Plaza, ул. пр. Достыки 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

Материал подготовила Мира Кайрат



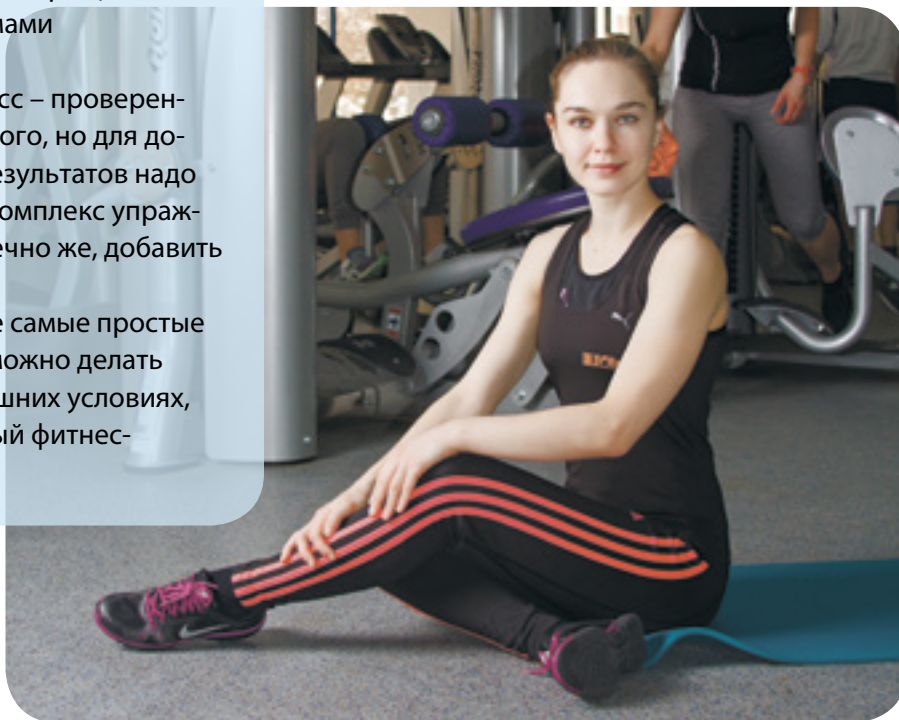
## Идеальный пресс

Самым удачным периодом для начала занятий фитнесом специалисты считают весну. Вместе с объемной зимней одеждой всем хочется распрощаться и с лишними килограммами в области талии.

Упражнения на пресс – проверенный способ добиться этого, но для достижения наилучших результатов надо правильно подобрать комплекс упражнений, к которому, конечно же, добавить кардионагрузки.

Чтобы узнать, какие самые простые и эффективные из них можно делать самостоятельно в домашних условиях, мы пришли в спортивный фитнес-клуб Fitnation.

Комплекс для идеального плоского живота и талии подготовила для вас фитнес-тренер **Татьяна Уварова**.



### УПРАЖНЕНИЕ 1 ПОДЪЕМ КОРПУСА

**Для чего:** для тренировки прямой мышцы живота

**Как выполнять:** исходное положение – лежа на полу, руки сомкнуты за головой, локти направлены в стороны. Пресс напряжен, на выдохе поднимаем корпус под углом 45 градусов. Поясница плотно прижата к полу, приподнимаем от пола только лопатки.



## УПРАЖНЕНИЕ 2 БОКОВОЕ СКРУЧИВАНИЕ

**Для чего:**  
для тренировки косых мышц живота

**Как выполнять:**  
Исходное положение то же самое, или можно воспользоваться мячом для фитнеса. На выдохе приподнимаем от пола лопатки под углом 45 градусов, правым локтем тянемся влево, а левым локтем – вправо. Поясница и таз во время выполнения упражнения прижаты к полу.



## УПРАЖНЕНИЕ 3 «ВЕЛОСИПЕД»

**Для чего:**  
для тренировки прямой и косых мышц живота

**Как выполнять:**  
Исходное положение: лягте на пол, колени согнуты под прямым углом. Одновременно с поднятием корпуса подтягиваем правое колено к левому локтю, и наоборот – левое колено к правому локтю. Поясница и таз во время выполнения упражнения прижаты к полу. Голову держим прямо, между подбородком и грудной клеткой должен помещаться кулак.



## УПРАЖНЕНИЕ 4 ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

**Для чего:**  
для тренировки нижней части  
прямой мышцы живота

**Как выполнять:**  
Исходное положение: лягте на пол, руки  
вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты  
к полу, ноги полусогнуты в коленях и подняты  
вверх под углом 90 градусов. Поднимаем  
и опускаем таз. Выполняем очень плавно  
и медленно.



## УПРАЖНЕНИЕ 5 ПОЛНЫЙ ПОДЪЕМ КОРПУСА

**Для чего:**  
для тренировки прямой мышцы живота

**Как выполнять:**  
Исходное положение: лягте на пол, руки вдоль  
туловища, колени согнуты, стопы прижаты  
к полу. Тянемся за руками, поднимаем  
на выдохе корпус до 90 градусов.



## УПРАЖНЕНИЕ 6 БОКОВАЯ «ПЛАНКА»

**Для чего:** для тренировки внешней и внутренней косой мышцы живота

**Как выполнять:** исходное положение – поза «планки» на боку, опираемся на локоть, ноги скрещены, свободная рука вытянута вверх. Удерживая положение «планки», начинаем скручивание корпуса на выдохе вслед за движением свободной руки к опорному локтю.



Эти базовые упражнения для мышц брюшного пресса, которые не требуют специального оборудования и рассчитаны на использование веса собственного тела, составлены по принципу «от простого к сложному», поэтому желательно соблюдать последовательность при их выполнении. Для новичков достаточно каждое упражнение выполнять по 10–15 раз в три подхода с перерывом на отдых между подходами не более одной минуты. Затем можно постепенно увеличить количество повторений и подходов.

Помните, что все упражнения следует выполнять размеренно и обязательно с акцентом на дыхание. Многие полагают, что, выполняя скручивания в высоком темпе, они повышают интенсивность тренировок, сжигают больше калорий и становятся стройнее и привлекательнее. Это не так. Вы сможете выжать максимум из упражнений для пресса только в том случае, если будете выполнять их медленнее, вынуждая мышцы передней брюшной стенки работать «до отказа».

Добавив к такому комплексу кардионагрузки в виде быстрой ходьбы или легкого бега в течение 20–30 минут, вы усилите потерю калорий. После правильного и методичного выполнения этих упражнений вы почувствуете, как изменились ваши мышцы: они станут натренированными и сильными.

Это простой и эффективный путь к достижению успеха – при условии, что вы будете выполнять комплекс упражнений систематически! Успехов вам!

Редакция благодарит спортивный фитнес-клуб Fitnation за помощь в проведении съемки.  
г. Алматы, площадь Республики, 2.  
Тел.: (727) 316-29-80/81/82  
[www.fitnation.kz](http://www.fitnation.kz)





# Медальоны из телятины

Медальоны из телятины – это великолепное и оригинальное праздничное мясное блюдо. Порадуйте своих родных, тем более что готовятся медальоны очень быстро. Этот простой рецепт как раз относится к числу тех блюд, для приготовления которых не нужно никаких специальных навыков, вам потребуется только желание порадовать себя и своих близких. В качестве гарнира подойдет овощной салат, рис, картошечка – любимый гарнир выбирайте на свое усмотрение. Надо только постараться, чтобы блюдо получилось не только вкусным, но и красивым. *(Рецепт дается из расчета на одну порцию.)*





**Ингредиенты:**

Вырезка – 250 г  
 Брокколи – 70 г  
 Шампиньоны – 40 г  
 Черри – 250 г  
 Тимьян – 4 г  
 Оливковое масло  
 Соль, перец – по вкусу  
 Соус демиглас – 30 г

**Способ приготовления**

Берем свежую телятину, желательнее не мороженую, очищаем от пленок и нарезаем на медальоны. Перед приготовлением маринуем медальоны. Для маринада нам потребуется соль, перец, тимьян. Замаринованное мясо выкладываем на сковороду-гриль. Обжариваем телятину с каждой стороны на оливковом масле. Время приготовления зависит от того, какую степень прожарки вы хотите получить (с кровью, средней прожарки или хорошо прожаренное мясо).

Пока медальоны готовятся на гриле, займемся овощами. Подготавливаем брокколи, шампиньоны и черри. Брокколи, перед тем как отправлять на гриль, необходимо предварительно слегка отварить в подсоленной воде. Затем смазываем кисточкой все овощи оливковым маслом, солим, перчим по вкусу и выкладываем на гриль. Жарим с двух сторон около пяти минут.

**Готовые медальоны и овощи  
красиво выкладываем  
на блюдо, поливаем соусом  
демиглас или любым другим,  
какой вам больше нравится.**

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Редакция журнала выражает свою благодарность за проведение фотосъемки

Steam Bar – небольшой кафе-бар в самом центре Алматы, находящийся на пересечении улиц Гоголя и Панфилова (ул. Панфилова 80), через дорогу от станции метро «Жибек Жолы». Это первый и пока единственный в Казахстане лаунж-бар в стиле steampunk.



Шеф-повар  
Игорь МАКСАКОВ



# Май-2016



## Овен

(21.03-20.04)

Май пройдет для Овнов под девизом «Не упускай возможность!». Не бойтесь идти на риск, особенно если речь идет о карьере. Не бойтесь ответственности и сами предложите себя на ведущую роль в каком-либо новом проекте. Работа окажется вам по плечу, более того, по ее окончании у вас откроется второе дыхание. Третья декада месяца потребует от вас мобильности. Не исключены поездки: короткие или длительные командировки, а также более активное, чем обычно, перемещение по городу. Последняя декада мая – время финансовой удачи. Вероятно получение премии, выплата старого долга или появление дополнительного источника дохода.



## Телец

(21.04-21.05)

В новых, но уже ставших для Тельца важными отношениях старайтесь не торопить события. Пусть все идет своим чередом, это гарантия вашего спокойствия. В мае Тельцам необходимо преодолеть сомнения и убедить самих себя в необходимости перемен. Постепенно, шаг за шагом, отказывайтесь от того, что не приносит вам радости. Будет непросто, но только так вы придете к обновленному «Я». Во второй половине месяца настроение будет нерабочим. Понадобится приложить немало усилий, чтобы заставить себя выполнять привычные обязанности. Постарайтесь все же взять себя в руки: застой в делах сейчас чреват трудностями в июне.



## Близнецы

(22.05-21.06)

Май не станет значимым периодом для Близнецов. Скорее всего, вы будете продолжать двигаться в том же направлении, что и прежде. От серьезных перемен – таких как переход на новое место работы, переквалификация, открытие нового предприятия – лучше воздержаться, так как в настоящее время у вас вряд ли хватит сил для того, чтобы справиться с возможными препятствиями. В середине месяца нельзя рисковать и проявлять излишнюю доверчивость. В конце месяца постарайтесь зарекомендовать себя исполнительным и пунктуальным сотрудником: руководство это непременно оценит.



## Рак

(22.06-22.07)

В мае Ракам не стоит стесняться просить совета, помощи и денег. Помните: в союзе с проверенными друзьями сейчас могут родиться перспективные проекты. Середина и конец месяца – благоприятный период для продвижения по карьерной лестнице. Не отказывайтесь от поручений и не перекладывайте работу на других. Руководитель обязательно оценит вашу самостоятельность и ответственность и, вероятно, сам заговорит о вашем продвижении. В конце месяца постарайтесь не смешивать личные и профессиональные вопросы, тогда и проблем на работе не возникнет. В сфере финансов у Рака в мае вероятно повышение зарплаты на основном месте работы. Обстоятельства будут складываться в вашу пользу.



## Лев

(23.07-23.08)

Май для представителей этого знака можно сравнить с покорением вершины: шаг за шагом вы будете продвигаться к цели и, проявив упорство, обязательно добьетесь всего, к чему стремитесь. Благодаря коммуникабельности и умению вызывать интерес у окружающих, вы сможете найти нужных людей, укрепить и восстановить связи, которые необходимы для дальнейшего развития. Вам удастся получить всю необходимую информацию и умело использовать ее. В вопросах финансов в мае Львы, которые на своем рабочем месте уже давно, могут рассчитывать на повышение в должности и, соответственно, на прибавку к зарплате. Для этого вам будут предоставлены хорошие возможности.



## Дева

(24.08-23.09)

Вы уже без сил, но работа в мае требует от Дев присутствия: наметились перемены к лучшему. Благодаря самокритике и требовательности к себе вы быстро развиваетесь и достигаете определенных деловых и социальных вершин. Да и личная жизнь будет кипеть: пришла пора сделать выбор между прошлым и будущим. Вам очень важно чувствовать, что вы любимы, и знать, что близкие поддержат вас в любых ситуациях. В финансовой сфере в мае Девам стоит ожидать денежного вознаграждения, так как начальство отметит ваше стремление упорно трудиться и умение исправлять допущенные ранее ошибки.





## Весы

(24.09-23.10)

Ранее подвергшись чужому влиянию, Весы несколько запутались, но в мае у вас появится возможность получить контроль над своей жизнью. Пришла пора избавляться от иллюзий. Перестаньте строить воздушные замки и начинайте жить в реальном мире. Настоящего успеха смогут достичь те представители знака, которые твердо стоят на ногах. Главное, не стоит отказываться от любых предложений судьбы. Этот период заставит вас убедиться в том, что мысли действительно обладают огромной силой. Думайте только в положительном ключе, тем самым вы притянете к себе удачу. Вы поймете, что недооценивали свои способности и таланты. Финансовая обстановка в мае у Весов спокойная и стабильная. Задумываясь об отпуске, стоит разумно распределять денежные средства.



## Скорпион

(24.10-22.11)

В мае препятствия в вопросах карьерной деятельности Скорпионов окажутся вполне преодолимыми. Вы сумеете победить обстоятельства в том случае, если будете сохранять спокойствие. Держите себя в руках и не пытайтесь решать возникающие вопросы агрессивными методами. Возможно, в этот период посетит излишняя самоуверенность, вам станет казаться, что вы тот самый человек, который может лучше других справиться со всеми профессиональными задачами. Постарайтесь сдерживать свой энтузиазм, при необходимости не пренебрегайте помощью коллег: она будет достаточно действенной.



## Стрелец

(23.11-21.12)

Наибольшего успеха в карьерной деятельности в мае Стрельцы добьются, если будут начинать какой-то проект с нуля, а не продолжать его за кем-то. Вы любопытны и одновременно прагматичны, получаете информацию из самых разных источников и с успехом используете ее для решения профессиональных вопросов. Звезды рекомендуют точнее сформулировать свою цель, в этом случае вам будет проще ее достигнуть. Не разменивайтесь по мелочам. Проявите лучшие деловые качества и не стесняйтесь демонстрировать результаты своих трудов непосредственно руководству.



Яна Сологерт, астролог

## Козерог

(22.12-20.01)

Для Козерогов май станет месяцем достижений и удачных приобретений. Верьте, что все получится! В этом месяце вам предстоит завершить незаконченные дела. Вы сумеете найти выход из любой затруднительной ситуации. Но старайтесь не давить на чужое мнение: реакция может оказаться непредсказуемой. Май обещает быть очень насыщенным и богатым на положительные эмоции и яркие впечатления. Удастся достичь многого, но при одном условии: вы не станете ждать, когда откроется желанная дверь, а сами станете подбирать к ней ключи. Найдите время, чтобы съездить на рыбалку, сходить в баню или устроить пикник на берегу реки. Любые расслабляющие мероприятия пойдут на пользу.



## Водолей

(21.01-18.02)

Последний весенний месяц потребует от вас максимального напряжения сил. Не беритесь за новое дело, пока не закончите старое. Если вам предложат помощь, не отказывайтесь, но и сами будьте готовы оказать поддержку. Излишняя самостоятельность и независимость чреваты серьезными затратами энергии, просчетами и ошибками. Май предоставит Водолеям долгожданный карьерный шанс. Выложите на все сто, проявите силу воли и инициативу, не бойтесь трудностей. В мае Водолеям необходимо навести порядок в финансах: беспорядочная трата денег не принесет вам радости. Отказавшись от необязательных покупок, вы почувствуете другой вкус жизни.



## Рыбы

(19.02-20.03)

В мае в профессиональной деятельности Рыбам не стоит принимать важных решений. Занимайтесь рутинными делами и не надейтесь на получение особых результатов. Вы будете настроены скептически в отношении окружающих, приметесь критиковать деятельность коллег, чем вызовете естественное недовольство. Постарайтесь вести себя корректно. Возможно, вам неожиданно наскучит основная деятельность, но кардинальных решений принимать все же не стоит. Пройдет немного времени, и интерес к работе вспыхнет с новой силой. Что касается финансов, то во второй половине мая Рыбам стоит задуматься об увеличении доходов. Вы можете заняться поисками дополнительной прибыли или положить некоторую сумму в банк под проценты.



# Тема номера

## *Мой дом ~ моя крепость*



### ВОПРОС НОМЕРА

Гельминтозы у детей



### ЛИЧНЫЙ КЛУБ

Гости и гостеприимство



### ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ

Кто такой провизор?

### НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Самопомощь



### ОТНОШЕНИЯ

Обустроиваем семейное гнездо правильно



### МАРКЕТИНГ

Традиционные методы обучения



### Я ХУДЕЮ

Овощи, фрукты, прочие продукты....