

# ЭМИТИ Pharm

№ 8 (18) 2014



Обложка  
**Александр Журавлев**  
Фото – Сергей Батурин

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

**Главный редактор** Дана Бердыгулова  
**Корректор-литературный редактор** Фарида Нурпеисова  
**Дизайн, верстка, допечатная подготовка** Денис Пахомчик  
**Фото:** Сергей Батурин, Денис Пахомчик, интернет-ресурсы  
**Иллюстрации** Наталья Польшанная  
**Менеджеры по рекламе:** Айнель Айтбаева, Кристина Рябухина

**Над номером работали:**

Газиза Нуржанова, Галина Хван, Майя Тен, Наталья Батракова,  
Роза Ягудина, Наталья Выдренко, Надежда Тихонова,  
Наталья Польшанная, Жанат Смирнова, Мария Коленко,  
Полина Шаповалова, Оксана Белых, Яна Сологер

Журнал зарегистрирован в Министерстве культуры  
и информации Республики Казахстан.

**Свидетельство** № 14326-Ж от 12.05.2014

**Территория распространения:** Республика Казахстан

**Периодичность выхода:** 10 раз в год

**Основная тематическая направленность:** фармацевтика и медицина

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

**Тел.:** +7 (727) 244-84-68 (вн. 1514).

**e-mail:** d.berdygulova@amity.kz

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

**Тираж:** 10 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии ТОО «ПК Муравей»

Казахстан, г. Алматы, ул. Толе би, 304

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

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



## Дорогие читатели!

Возраст и мы. Возраст по паспорту, биологический возраст, психологический возраст. Как относиться к своему возрасту? Много лет – это сколько? Тридцать, сорок, пятьдесят? Наверное, все-таки это категория относительная. Помню, когда я и мои двоюродные братья и сестры были старшеклассниками, у нашей тети был юбилей – 30 лет, и нам казалось, что она ужас какая старая, что столько не живут. Сейчас нам кому под, а кому и за сорок, и так уже не кажется.

Осознаешь свой возраст, когда твоим знакомым, родственникам, которые младше тебя и которых ты привык считать маленькими, исполняется 30, 35, 40 лет. Тогда начинаешь думать: «А мне-то уже сколько?!»

Хорошо, когда в определенном возрасте есть свои достижения: профессия, любимая работа, семья, дети, внуки.

Как сохранить физическое и душевное здоровье, интерес к жизни, позитивный настрой – об этом и не только читайте в нашем номере.

Дана Бердыгулова,  
главный редактор



**ВОПРОС НОМЕРА** 6

Геронтология

**ЗДОРОВЬЕ** 14

Anti-Age терапия:  
возраст красоте не помеха

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ  
МЕДИЦИНА** 18

Getology: ювелирный уход за кожей

**МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА** 22

Орфанные препараты

**ДАЙДЖЕСТ** 26

Итоги лета: с заботой о здоровье

**КАРЬЕРА** 32

HeadHunter: 61% работодателей  
отмечают, что сотрудники младше  
23-х и старше 45 лет работают  
одинаково эффективно  
Возраст и карьера

**КОНФЛИКТНАЯ ЗОНА** 38

Начальник младше вас:  
профессиональный казус  
или стимул для личностного роста?

**МИРОВОЙ ОПЫТ** 40

Аптеки и фармацевты «королевы Дуная»

**МОНОЛОГ ДИРЕКТОРА** 44

Всегда в гуще событий  
Алмагуль Заманбекова

Тема номера

*«Мои года ~  
мое богатство»*

**ФОТО-РАНДЕВУ** 46

Явар Абдулаев  
Рамзия Давыдова  
Татьяна Колесникова  
Оксана Яблокова

## ГЕРОЙ НОМЕРА 50

Дал слово – держи  
Александр Журавлев

## ИНТЕРВЬЮ 52

В поисках эликсира молодости  
Валерий Бенберин

## ВОСПИТАНИЕ 56

Сепарация

## ОТНОШЕНИЯ 62

Разница в возрасте между супругами

## ЛИЧНЫЙ КЛУБ 66

30 лет – лучший возраст  
или кризис середины жизни?

## СОВРЕМЕННАЯ ПРОЗА 68

Грабитель

## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ 70

Празднуем юбилей

## ОН И ОНА 72

Иван Тургенев и Полина Виардо

## ПОДИУМ 74

Дамам элегантного возраста

## ПУТЕШЕСТВИЯ 76

Монако – страна долгожителей

## ЗООМИР 80

Животные-долгожители

## КУЛИНАРИЯ 84

Уха по-царски

## АСТРОПРОГНОЗ 86

Гороскоп на сентябрь



# Геронтология ~

## наука о старении живых организмов

Галина Хван – ст. специалист центра инноваций, к.м.н., врач высшей категории  
Центральной клинической больницы Медицинского центра  
Управления делами Президента Республики Казахстан,  
Газиза Нуржанова, врач-терапевт высшей категории  
ЦКБ МЦ УДП РК

Людей всегда волновала тема продления жизни. В наши дни интерес к решению этой проблемы не только не уменьшился, а, наоборот, растет год от года. Правда, стоит отметить, что поменялся вектор интереса. Человеку хочется жить не только долго, но и активно.

Средняя продолжительность жизни человека в XVI веке составляла примерно 25 лет, в XVII веке – 38 лет, в XVIII веке – 40 лет, в начале XX века – 46 лет (1900 г.). В настоящее время средняя продолжительность жизни человека в мире достигла 70–80 лет. Удивительно, не правда ли? Что же послужило основой для увеличения продолжительности жизни почти в 2 раза за четыре века? Четыре инновации в медицине стали базисом этого феномена: открытие правил гигиены, средств обеззараживания (антисептиков), начало использования вакцинации и открытие и освоение производства антибиотиков.

### ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ ГЕРОНТОЛОГИИ

Эликсир бессмертия (или, на худой конец, способности продления жизни и молодости) много тысяч лет искали шаманы, жрецы и алхимики. Имеются свидетельства, что некоторые из них добились значительных успехов, но человечество о них так и не узнало. Секрет вечной жизни чародеи унесли с собой в могилу.

Древнегреческий врач Гиппократ (V–IV вв. до н.э.) считал старость результатом утечки природного тепла и высыхания организма. Платон указывал, что на старение особенно влияет образ жизни в среднем возрасте. Древнеримский врач Клавдий Гален (I–II вв. н.э.) говорил, что здоровье в старости качественно отличается от здоровья в любом другом возрасте и представляет собой промежуточное состояние между здоровьем и болезнью.



В течение последних столетий изучению prolongации жизни посвятили свои исследования многие ученые – биологи, химики, медики, физиологи, генетики и специалисты других направлений.

В России геронтология предвосхищена в книге врача И. Фишера «О старости, ее степенях и болезнях» (1754 г.), трудах И.И. Мечникова «Этюды природы человека» (1904 г.), «Этюды оптимизма» (1907 г.), «Сорок лет искания рационального мировоззрения» (1913 г.), классических исследованиях биологических и физиологических основ старения В.Н. Богомольца, А.В. Нагорного, В.Н. Никитина, школы И.П. Павлова и других ученых.

Своим становлением геронтология обязана классикам отечественной науки И.И. Мечникову, И.П. Павлову и А.А. Богомольцу.

Геронтология в современном понимании сформировалась в середине XX века. И в нынешнее время основной задачей геронтологии остается борьба с преждевременным старением, сохранение практического здоровья и активного долголетия, хотя бы частичное уменьшение разрыва между современной «средней» и «естественной» продолжительностью жизни, изучение особенностей старения, связанного с влиянием средовых факторов, т.е. антропогенных – тех, что зависят от деятельности самого человека, образа жизни, труда, социальных связей и взаимоотношений.

Первая в мире представительная конференция по проблемам старения была проведена в 1938 г. в Киеве; в этом же году в Германии начал издаваться первый геронтологический журнал.

Геронтология включает гериатрию (раздел клинической медицины, изучающий болезни людей старческого и пожилого возраста), герогигию и геронтопсихологию. Выделяют также социальную геронтологию (изучает демографические, социальные и другие аспекты старости и старения), сравнительную (устанавливает общие и специфические закономерности старения организмов разных биологических видов) и эволюционную (выявляет закономерности и механизмы старения организмов в эволюционном аспекте).

Важное направление развития современной геронтологии – исследование биологических и социальных причин старения, особенностей образа жизни людей пожилого и старческого возраста, использование труда пожилых людей на основе максимального приспособления производства к функциональным возможностям стареющего человека.

Проблема увеличения продолжительности жизни имеет важные социально-этические и нравственно-гуманистические аспекты, которые обусловлены сложными взаимоотношениями личности и общества, с пониманием человеком своих возможностей и места, занимаемого в обществе. Проблемы, решаемые геронтологией, тесно смыкаются с очень сложным экономическим вопросом – соотношением числа работающих и неработающих. Чем больше пожилых и старых людей в стране, тем выше

демографическая нагрузка на трудоспособное население. Старение – серьезная глобальная социально-экономическая и медицинская проблема людей.

Факторами риска, влияющими на темпы старения, являются:

- 1) социально-экономические (материальные условия, образ жизни, уровень культуры и медицинского обслуживания населения, условия жизни и труда);
- 2) наследственность человека;
- 3) экологическая среда.

#### ОТЧЕГО ОРГАНИЗМ СТАРЕЕТ?

Сегодня существует множество теорий, пытающихся объяснить старение, но ни одна из них не способна полно объяснить того сложного процесса, который происходит на всех уровнях организма, начиная от молекулы, потом – клетка, ткань и орган. Ведь с каждым годом количество новых знаний об этом процессе увеличивается, что приводит к рождению новых теорий старения.

##### Теломерная теория старения

Науке известно, что хромосомы имеют концевые участки (теломеры), которые вследствие удвоения постепенно укорачиваются. Со временем клетка уже не может делиться, и тогда она теряет жизнеспособность. Именно это и является причиной старения, согласно теломерной теории.

**Элевационная теория старения** (нейроэндокринологическая теория)

Заключается в том, что существует единый регуляторный механизм, который определяет закономерности изменений различных систем организма, связанных с возрастом. Главным звеном этого механизма выступает гипоталамус. Говоря точнее, основными причинами старения является уменьшение с течением времени способности восприятия гипоталамусом уровня гормонов в крови, и его чувствительность к сигналам нервной системы.

Вследствие этого увеличивается количество циркулирующих гормонов, что приводит к различным заболеваниям, свойственным пожилому возрасту (ожирение, гипертония, климакс, диабет, атеросклероз и другие). Все это ведет к старению и смерти.

**Адапционно-регуляторная теория старения** основывается на представлении, что старость – генетически запрограммированный процесс; возрастное развитие определяется балансом процесса старения и процесса «антистарения», направленного на увеличение продолжительности жизни. Генрегуляторная гипотеза основывается на том, что первичным механизмом старения является нарушение работы регуляторных генов. А нарушение генной регуляции приводит к диабету, атеросклерозу, болезням Паркинсона и Альцгеймера.

### Теория свободных радикалов

Согласно этой теории, причинами нарушения работы клеток является действие свободных радикалов – форм кислорода, которые синтезируются в митохондриях. Кислород требуется клеткам для клеточного дыхания, однако часть кислорода может преобразовываться в так называемые «активные» формы кислорода. От избытка свободных радикалов помогают вещества, обладающие антиоксидантными свойствами, например различные овощи и фрукты, а также витамины А, Е и С.

**Теория «старения по ошибке»** (или теория соматических мутаций)

Согласно его исследованиям, ионизирующее излучение сокращает срок жизни живых организмов, и происходят мутации в молекулах ДНК, что приводит к старению. Таким образом, причиной старения организма являются мутации. Однако теория соматических мутаций не объясняет, почему стареют люди, которые не подвергались облучению.

Таким образом, механизмы старения сложны. Существующие теории в чем-то противоречат одна другой, а в чем-то дополняют друг друга. В современной биологии проблемам старения уделяется большое внимание, и, возможно, в будущем, с углублением знаний об этой проблеме, будет найдено средство, чтобы затормозить старение и продлить человеческую жизнь.

Меньше чем за сто лет в генетике, молекулярной и клеточной биологии, иммунологии, биотехнологии и других науках о жизни накопилось достаточно знаний, чтобы начать разработку методов, позволяющих человеку полностью реализовать отпущенный природой срок жизни в 100–120 лет. А может быть, и отодвинуть эту границу.

Правда, пока ни один из десятков геропротекторов (препаратов против старения), испытанных на животных, не оказался достаточно эффективным и безопасным настолько, чтобы разрешить его применение для людей. Но это – пока...

### СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ

#### Не пить, не курить, не есть, не дышать...

Единственный подтвержденный наукой и более-менее пригодный для человека способ продления жизни – низкокалорийная диета. Еще с середины 1930-х известно об увеличении на 30–50% и максимальной, и средней продолжительности жизни у крыс и мышей, с детства получавших вдвое меньше корма, чем положено по научно обоснованным нормам. С тех пор это подтвердили на самых разных видах животных и даже на дрожжах.

Изучение эффекта голодания на молекулярном и геномном уровне в опытах на дрожжах, червях-нематодах, мухах-дрозофилах и мышах, от которых до человека уже рукой подать, позволило выяснить, какие биохимические пути включаются при

низкокалорийной диете и какие гены за это отвечают. И даже найти вещества, которые активируют те же механизмы без голодания. Несколько вариантов «таблеток от старости», действующих на механизмы антистарения, уже проверяют на людях – правда, пока как препараты для лечения отдельных старческих болезней.

#### Красное, 120-градусное

В 1992 году С.Рено и М.Лоржериль опубликовали в известнейшем медицинском журнале Lancet статью, объяснившую французской любовью к красному вину давно известный «французский парадокс»: низкую по сравнению с остальной Европой заболеваемость атеросклерозом (со всеми вытекающими из этого ишемическими болезнями сердца, инфарктами и инсультами) при том же или большем потреблении жиров, табака и прочих факторов риска.

Оказалось, что главный секрет «средиземноморской диеты» – содержащийся в кожуре и косточках винограда ресвератрол – вещество, относящееся к классу флавоноидов. В отличие от товарищей по классу, ресвератрол не только антиоксидант, способный защитить клеточные структуры от свободных радикалов – одной из причин возрастных болезней и старения в целом. Он активирует синтез сиртуинов – группы белков-регуляторов, управляющих сложной системой генов и белков, задействованных, среди прочего, в механизмах сопротивления различным стрессам и в процессах старения и гибели клеток. Усиленная работа молекулярных механизмов, которыми управляют сиртуины, тоже имитирует действие голодной диеты, но, в отличие от рапамицина, не подавляет иммунитет.

Разработчики геропротекторов заинтересовались сиртуинами и показали, что дрожжи с лишними копиями гена, кодирующего один из сиртуинов, живут намного дольше обычного. Выяснено, что ресвератрол активирует сиртуины в клетках обычных дрожжей и увеличивает продолжительность их жизни.

К сожалению, чтобы добиться такой же концентрации ресвератрола в организме, человеку пришлось бы выпивать пару ведер вина в день. Производители БАД, не дожидаясь даже проверки на мышах, наладили выпуск концентратов из отходов виноделия, хотя, насколько количество ресвератрола в них соответствует заявленному, какие побочные эффекты могут случиться от передозировки и, главное, действует ли ресвератрол на людей так же, как на червей, пока неизвестно. Сейчас он проходит клинические исследования как лекарство от диабета.

#### До ста – без старости?

Теория академика В.П.Скулачева объединяет несколько общепризнанных причин старения. Во-первых, старение и смерть индивидуального организма – это генетически запрограммированный процесс, необходимый биологическим видам для ускорения эволюции. Во-вторых, спусковой крючок этой программы – повреждение белков, ДНК



и других биополимеров. В-третьих, главная причина этих повреждений – свободные радикалы, а точнее активные формы кислорода, которые образуются в митохондриях в процессе окисления питательных веществ и синтеза АТФ – клеточного «топлива». В-четвертых, повреждение клеточных структур (в первую очередь митохондрий) приводит к добровольному самоубийству клеток, не способных к полноценному труду на благо всего организма.

#### ПОЖИЗНЕННАЯ ДИЕТА

Многолетние исследования подтверждают: меньше ешь – дольше живешь.

##### Обезьяний паек

Летом 2009 года ученые из Висконсинского центра по изучению приматов опубликовали в журнале Science итоги двадцатилетнего наблюдения за двумя группами макак-резусов, по 38 особей в каждой. Все это время обезьяны из контрольной группы ели сколько хотели. Ученые отмеряли подопытным паек на треть меньше и оценивали биологический возраст тех и других по 300 показателям.

За 20 лет из макак, сидевших на диете, умерли только 5, а в группе контроля – 14. Причиной смерти были в основном типично старческие болезни: рак, диабет, инсульты, инфаркты и нейродегенеративные заболевания вроде болезней Паркинсона и Альцгеймера. Обезьяны контрольной группы выглядели намного старше малоежек, жира на них было больше, мышц – меньше, шерсть – седее и реже. Из тех, кто к моменту написания статьи был еще жив, пятеро болели диабетом, еще 11 находились в преддиабетическом состоянии. У сидевших на диете сахар оставался в норме, а сердечно-сосудистые заболевания встречались в два раза реже. Неизвестно, правда, как обезьяны-долгожители относились к главному нежелательному эффекту голодной диеты – нарушению репродуктивной функции...

##### Подопытное общество

Опыт, который ставят на себе члены Общества низкокалорийного питания, еще не закончен. Да и есть ли в нем смысл? Эффект продления жизни во

всех экспериментах наблюдался только у животных, голодавших с детства, а не посаженных на диету в зрелом или пожилом возрасте. Доктор Фонтана из Вашингтонского университета второй десяток лет наблюдает этих энтузиастов. Он утверждает, что сердца у них лет на 15 моложе, чем положено по возрасту, давление – как у подростков, и т. д. Но того же эффекта можно добиться за счет обычного рационального питания и других правил здорового образа жизни.

Пока научные исследования продолжаются, нам следует извлечь из того, что имеется на сегодняшний день, рациональное зерно, чтобы продлить свою молодость. Повернуть время вспять невозможно, но очевидно, что существуют способы, позволяющие замедлить старение.

#### 6 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ СТАРЕНИЯ

Есть два вида возраста – биологический и хронологический. Биологический характеризует возраст клеток и органов в организме и указывает, насколько хорошо они функционируют. Именно этот возраст легко определяется, когда мы смотрим на человека. Что касается хронологического возраста, то, по сути, он выражается цифрой и означает количество прожитых лет с момента рождения.

### Многолетние исследования подтверждают: меньше ешь – дольше живешь

Люди понимают, что старение – процесс естественный, однако это совершенно не значит, что мы должны принимать этот факт как данность. Человек способен хотя бы попытаться в свои 50 выглядеть лет на 5 моложе.

Группа ученых выращивала человеческие клетки в благоприятных и стерильных условиях с хорошим питанием и подходящей температурой и обнаружила, что они способны жить до 120 лет!

Американские медики начали развивать антивозрастную медицину с середины 70-х годов прошлого столетия. С конца 90-х это направление переросло в отдельную отрасль медицины. Ее задачей стало не избавление от морщин, а предотвращение различных болезней, которые возникают с возрастом.

### 6 правил против старения

**Правило №1.** Как можно меньше стресса в жизни. Помимо всякого рода потрясений, необходимо свести к минимуму потребление алкоголя, отказаться от курения.

Позитивное настроение. Самое главное для пожилых – жить в свое удовольствие, ведь это продлевает жизнь лучше всяких лекарств. Но при этом на пенсии, особенно в первые два-три года, крайне важно следить за здоровьем, регулярно обследоваться: в зрелом возрасте легче предупредить болезнь, чем лечить ее. После тяжелых заболеваний следует как можно скорее вставать на ноги, начиная программу реабилитации.

**Правило №2.** Меньше ешьте. Ограничьте объем пищи и потребление калорий до той нормы, которая требуется лично вам. Убедитесь в том, что вы получаете все необходимые питательные вещества.

**Правило №3.** Следите за тем, что едите. Важно, чтобы вы получали с продуктами необходимое количество белков, углеводов, полезных жиров. Избегайте продуктов-полуфабрикатов, поскольку в них содержатся консерванты и химические вещества, вредные для здоровья.

Что еще важно для питания человека, который не хочет рано постареть?

- увеличение зерновых продуктов в рационе и продуктов, богатых клетчаткой;
- несладкие фрукты, способствующие хорошему пищеварению и действующие подобно антиоксидантам;
- ограниченное потребление мяса, получение необходимого количества белка из рыбы и орехов;
- овощное разнообразие, в котором достойное место принадлежит брокколи и спарже как источникам аминокислот;
- полезные жиры (подсолнечное и кукурузное масло – содержат витамин E).

Нельзя многократно использовать масло для жарки теста, мяса и других продуктов, т.к. в нем образуются канцерогены, опасные для здоровья.

**Правило №4.** С каждым годом следует серьезнее относиться к восполнению необходимых для здоровья микроэлементов. Исследования подтвердили, что люди, которые получают достаточное количество витаминов и минералов, гораздо здоровее. Если вы боитесь, что с возрастом кожа потеряет эластичность и начнет обвисать, то не забывайте об антиоксидантах – витаминах А, С, Е, бета-каротине

и коферменте Q10. Важны для организма и витамин В12, цинк, селен, магний, фолиевая кислота, марганец, кальций, витамин D. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты также необходимы. Все это можно получать как с пищей, так и принимая поливитаминные комплексы.

Однако увлекаться витаминами тоже не стоит. Вреден не только дефицит, но и избыток. Поэтому лучше всего по поводу приема того или иного препарата предварительно советоваться с врачом.

**Правило №5.** Физическая активность. Именно она является триггером здоровых гормонов. Благодаря движениям снижается уровень кортизола, гормона стресса, а уровень так называемого «гормона удовольствия», эндорфина, наоборот, повышается. Любительский спорт можно рассматривать как эффективный способ борьбы со стрессами. Необходимы занятия спортом: утренняя зарядка, в крайнем случае, ежедневные прогулки на свежем воздухе с внуками или домашним питомцем.

**Правило №6.** Оставаться в социуме. Для пожилых людей проблемой являются перемены, которые нелегко принимать. Это завершение трудовой деятельности, ухудшение здоровья, расставание с друзьями, нередко потеря независимости. Старики, безусловно, испытывают ностальгию по безвозвратно ушедшей молодости. Есть те, кто долгие дни бессмысленно горюет о ней, и те, кто бережно листает страницы своей памяти, извлекая из нее радостные моменты и счастливые переживания, воспоминания о которых дают вдохновение и радость. Проще и спокойнее относиться к своему преклонному возрасту те, кто оптимистично смотрит на прошлое, настоящее и будущее. Те, кто ведет активную жизнь в настоящем и планирует ближайшее будущее. Важный компонент в рецепте «Как сделать старость счастливой?» – умение находить смысл и радость в каждом прожитом дне, сохранить целеустремленность и интерес к окружающему миру, жизненную стойкость и смелость.

Целесообразно не замыкаться, а оставаться активным членом общества, семьянином. При возможности найти нетяжелую работу, вступить в какой-либо клуб, общество, продолжать контактировать с приятными для общения людьми. Для укрепления памяти и снижения риска деменции следует читать книги, газеты, решать кроссворды, играть в шахматы или другие логические игры.

А еще старикам необходимо наше внимание и понимание, терпение и милосердие. Помощь профессионалов не исключает вашего участия в жизни мам, пап, бабушек и дедушек. Наша поддержка может сохранить мир в семье. Мы возьмем на себя решение сложных и неприятных проблем, а у вас появится больше возможностей проявить свою любовь и заботу.

# Роль пробиотиков в поддержании вашего здоровья

Елена Конюкова,  
фармацевт ПТ «Эскулап»



Пробиотики – это живые микроорганизмы, способные заселять желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) и оказывать благоприятное действие на его микрофлору. Пробиотики играют важную роль в профилактике и лечении ряда заболеваний – таких как дисбактериоз, гастроэнтерит, инфекционная диарея, колиты, воспалительные заболевания кишечника и другие. Препараты пробиотиков оказывают не только терапевтический, но и профилактический эффект. Им отводится важная роль в решении проблем устойчивости к антибиотикам.

Микрофлора кишечника считается самым большим органом иммунной системы человека: 60% иммунной системы располагается на слизистой оболочке кишечника. Здоровая микрофлора способствует повышению иммунитета, она неустанно проверяет все ей предлагаемое с целью установить, имеется ли это в списке «запрещения на вход». Если нет, то вещество может пройти. Поэтому, когда возникает вопрос, как повысить иммунитет, первым пунктом в ответе стоит: «Восстановить микрофлору кишечника».

Известно, что при дисбактериозе нарушается обмен аминокислоты гистидина, в результате чего возникает аллергия у детей и у взрослых. С другой стороны, дисбактериоз сам по себе может вызвать пищевую аллергию. Происходит это из-за того, что нарушается целостность кишечной ткани и в кровь поступает непереваренный аллерген (фрагмент белка).

Аллергия у детей и взрослых связана с состоянием микрофлоры кишечника. Незрелость иммунной системы проявляется ее избыточной реактивностью по отношению к аллергенам, что приводит к поражению собственных тканей организма. При нарушении микрофлоры кишечника происходит избыточное проникновение аллергенов в организм и формирование длительной и стойкой сенсibilизации, которая со временем переходит в то или иное аллергическое заболевание. Вот почему аллергия так сильно зависит от нормального функционирования микрофлоры кишечника.

Кроме того, в основе многих патологических состояний организма лежат нарушения функционирования ферментных систем. Почти все биохимические реакции, протекающие в любом организме, составляют его обмен веществ и происходят с помощью ферментов. Если процессы нарушаются, происходит сбой.

Сейчас существует целая серия пробиотиков – биологически активных добавок, которые содержат в себе живые бактерии, способные заселять ЖКТ и оказывать благоприятное воздействие на организм. Одним из таких пробиотиков является Лабцид S4, в одной капсуле которого содержится 4 миллиарда бактерий 4-х видов.



В настоящее время пробиотики являются стратегическими средствами альтернативной медицины, направленной на поддержание и восстановление здоровья человека, в том числе значительно активизируя работу иммунной системы и обеспечивая синтез необходимых организму витаминов группы В и К.

Еще одно удивительное свойство пробиотиков – способность выводить из организма канцерогены – вещества, способные вызвать злокачественные опухоли. Живые бактерии, содержащиеся в пробиотиках, обладают антиоксидантной и антимутагенной активностью; способны препятствовать взаимодействию канцерогенов с ДНК клетки; способствуют угнетению выработки некоторых онкобелков, нормализации процессов межклеточного взаимодействия. Иначе говоря, помогают предотвратить появление онкологических заболеваний.

**Быть здоровым – просто!**

**Принимая 1 капсулу пробиотика в день, вы повышаете защитную функцию организма.**

# Отличное самочувствие на долгие годы с маслом черного тмина

В современной медицине лекарственные растения не только не утратили своих позиций, но и привлекают к себе все более пристальное внимание ученых. Более 3000 препаратов, применяемых в медицине, получают из лекарственных растений.

В последние годы значительно возрос интерес к черному тмину (*NigellaSativa*), который практически лишен недостатков, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. Черный тмин не угнетает защитные силы организма, а наоборот, активен в отношении штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способен усиливать иммунитет человека, помогая ему справляться почти с любой болезнью.

Черный тмин – воистину удивительное народное растение, которое применяется тысячелетиями!

Масло черного тмина имеет множество форм и областей применения: как высокоэффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное, как иммуностимулирующее средство, к тому же оно дает великолепные результаты в лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нейрогуморальными и гистаминными нарушениями организма.

Он успешно применяется также при лечении склероза, инсульта и других сосудистых заболеваний, эффективно препятствует ожирению, способствует снижению веса.

Масло черного тмина улучшает работу пищеварительной системы. Способствует повышению аппетита, в значительной степени улучшает перистальтику желудка и кишечника, оказывает желчегонное действие, восстанавливает нормальный баланс кишечной флоры, нормализует кислотность желудочного сока, а также способствует устранению диспепсических явлений, связанных с нарушением пищеварения (отрыжка, тошнота, рвота, метеоризм, диарея). Введение в рацион питания масла черного тмина может быть весьма полезным для профилактики гелиминтозов, дисбактериоза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, энтероколита, энтерита, колита, желчекаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатита, гепатита, холецистита, цирроза.

Регулярное употребление масла черного тмина полезно:

- Больным сахарным диабетом, так как в состав масла черного тмина входят вещества, регулирующие уровень сахара в крови и участвующие в естественном синтезе инсулина (среди таких веществ – витамины А, Е, D, В1, В3, фосфор, калий, цинк, марганец, селен, а также некоторые аминокислоты).

- Людям, страдающим ожирением. Содержащиеся в масле черного тмина полиненасыщенные Омега-6 и Омега-9 кислоты и другие биохимические компоненты активно способствуют улучшению липидного обмена и снижению холестерина в крови. Именно поэтому красавицы Древнего Египта употребляли в пищу масло черного тмина для сохранения строй-



ной фигуры. В гробнице фараона Тутанхамона археологи нашли сосуд с древним лекарством, приготовленным из семян черного тмина.

- При заболеваниях дыхательных путей, так как оно оказывает жаропонижающее, отхаркивающее и бронхорасширяющее действие, обладает противовоспалительным, противоаллергическим, бактерицидным и противовирусным свойством. Помогает при бронхиальной астме, аллергии, пневмонии, бронхите, рините, синусите, гайморите, ОРВИ.

- При заболеваниях женской и мужской репродуктивных систем. Содержащиеся в масле черного тмина витамины А и Е, фитостеролы, цинк, марганец и селен в комплексе активно способствуют повышению либидо и потенции, нормализуют выработку тестостерона, благотворно влияют на процесс сперматогенеза (способствуют увеличению количества сперматозоидов и повышению их подвижности, улучшают качество спермы), а также улучшают кровоснабжение органов мужской половой сферы и препятствуют развитию в них воспалительных процессов. В связи с этим масло черного тмина рекомендуют регулярно употреблять в пищу при нарушениях эректильной функции, простатите, аденоме предстательной железы. Благотворно воз-

действует масло черного тмина и на функциональное состояние женской половой сферы. Входящие в состав этого растительного продукта эстрогеноподобные фитостеролы, витамины Е и группы В, Омега-6 и Омега-9 жирные кислоты способствуют восстановлению оптимального гормонального баланса в организме женщины, а также предотвращают развитие опухолей и воспалительных процессов в органах женской репродуктивной системы. Именно поэтому введение в рацион питания масла черного тмина может принести пользу при нарушениях менструального цикла, мастопатии, а также при ряде воспалительно-инфекционных заболеваний женской половой системы.

- Для укрепления иммунитета, для профилактики онкологических заболеваний. Научные исследования доказали, что богатое антиоксидантами масло черного тмина стимулирует деятельность вилочковой железы – лимфоидного органа, отвечающего за иммунную защиту человеческого организма.

На сегодняшний день известно множество проверенных народных рецептов лечения аллергии с помощью черного тмина. Так, масло черного тмина успешно используется при лечении сезонной аллергии, так называемой «сенной лихорадки». В большинстве случаев при регулярном использовании масла больным, даже испытывающим тяжелые аллергические реакции на пыльцу растений, удавалось полностью избавиться от всех сопутствующих симптомов. Как уже упоминалось выше, благодаря содержанию в масле черного тмина необходимого количества ненасыщенных жирных кислот, у страдающих сезонной аллергией людей происходит балансировка работы иммунной системы организма, проявляющейся в сезон аллергий чрезмерную активность.

Значительно облегчить или даже полностью устранить симптомы аллергии можно, заранее начав регулярный прием масла черного тмина, желательнее за несколько месяцев до начала сезона проявления аллергии. Пациентам, страдающим аллергией, рекомендуется принимать 25–30 капель три раза в день, добавляя их в чай, либо принимать одну чайную ложку три раза в день.

Если же время упущено и сезон аллергии наступил, то для быстрого и эффективного облегчения симптомов рекомендуется делать ингаляции с маслом черного тмина, не пренебрегая также и приемом его внутрь.

При лечении различных кожных аллергических реакций следует наносить масло черного тмина на те участки тела, которые подвержены воспалению. Также одновременно принимать внутрь утром и вечером до еды по чайной ложке, запивая теплой водой в количестве половины стакана с разбавленной в ней столовой ложкой меда.

В качестве противопоказаний специалисты выделяют реабилитационный период после операций по пересадке внутренних органов из-за риска их возможного отторжения вследствие упомянутого выше свойства черного тмина усиливать иммунитет.

При лечении онкологических заболеваний, а именно в период прохождения лучевой и химиотерапии прием черного тмина противопоказан.

Также диабетикам нельзя одновременно употреблять внутрь масло черного тмина и лекарственные препараты, снижающие уровень глюкозы, по причине возможного развития гипогликемии.

Нельзя принимать внутрь масло черного тмина в период беременности, особенно в первый ее триместр. Но наружное применение беременным не противопоказано.



**100% натуральный продукт**

**BONNE**

**КАВА ШИФЕ МАК  
МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА  
BLACK SEED OIL**

**100%**

**BONNE**

**МНОЖЕСТВО ЛЮДЕЙ  
ВО ВСЁМ МИРЕ  
РЕГУЛЯРНО  
ПРИНИМАЮТ  
МАСЛО ЧЁРНОГО  
ТМИНА**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ. Не является лекарством. Средством. Перед применением изучите инструкцию.**

# Anti-Age терапия:

## *Возраст красоте не помеха*

В теле человека с возрастом происходят биологические изменения: кожа увядает, появляются морщинки и другие признаки старения организма. К счастью, теперь мужчинам и женщинам деликатного возраста не нужно изобретать эликсир молодости, отправляться в путешествие за молодильными яблочками или прыгать из котла с кипящей водой в ледяную. Современная медицина и фармация шагнули вперед настолько, что уже не просто позволяют замедлить процессы старения, но и делают попытки действительно повернуть время вспять.

На сегодняшний день антивозрастная терапия является одним из самых динамично развивающихся направлений в медицинской практике. В арсенале докторов находится множество средств для замедления темпа старения или коррекции возрастных изменений. По словам **врача-косметолога Асель Баяндаровой**, выбор средства для омоложения в первую очередь зависит от тех задач, которые ставит перед врачами клиент.

«Выбор методики зависит от того, какую цель преследует пациент: либо вылечить определенную проблему, либо выглядеть ухоженно, соответствующе своему возрасту. В первом случае мы применяем лечебную косметологию. Обычно мы отправляем к дерматологу, и уже он этим занимается. Если же человек ставит себе задачу выглядеть моложе и максимально красивее, то тут, конечно, приходится прибегать к более агрессивным и инвазивным методам. Как минимум – инъекционным», – говорит Асель Тогжановна.

Также выбор антивозрастных методик зависит от исходных данных пациента. «Как известно, старение у нас происходит по разным путям, и в зависимости от типа старения мы предлагаем те или иные методики», – уточняет эксперт.

**В науке различают четыре основных морфотипов старения: усталый, морщинистый, мускульный и деформационный.** «Усталый тип считается самым благоприятным. Он встречается у людей спортивного склада. Как правило, такие люди подвижны, у них нет избыточной массы тела, поэтому процедуры по омоложению дают у них максимальный результат», – объясняет специалист.

**При усталом типе старения** врачи рекомендуют пациентам сделать контурную пластику, чтобы восполнить утраченные объемы и приподнять провисшие ткани. «У пациента могут быть выражены процессы липодистрофии, когда теряется объем жировой ткани. Нам приходится его восполнять. Представьте шарик, из которого выпустили часть воздуха – что с ним произойдет? Он потеряет объ-

ем, сморщится. Вот то же самое происходит с лицом человека», – объясняет Асель Баяндарова.

В качестве филлеров здесь может использоваться собственный жир, препараты бычьего и человеческого коллагена, а также биополимер. Как отмечает врач, при введении собственного жира, в отличие от коллагеновых наполнителей, у пациента нет риска возникновения аллергической реакции. Однако при заборе жира он будет чувствовать неприятные ощущения, и сам эффект процедуры недолговечен, так как введенная жировая ткань зачастую быстро рассасывается. «Кроме того, мы применяем биополимер. Но поскольку у него высокий риск побочных эффектов и осложнений, область его применения – только губы», – объясняет эксперт.

Кроме контурной коррекции при усталом типе старения для подтяжки лица и удаления второго подбородка рекомендуется радиочастотный лифтинг. По словам эксперта, радиоволны как бы «застревают» в жировых тканях и нарушают оболочку жировых клеток. Через двое суток после процедуры разрушенные жировые клетки по лимфатическим путям попадают в печень, а оттуда выводятся наружу.

Наряду с этими методиками по назначению врача могут применяться пилинги, ультразвуковой лифтинг и периодические биоревитализации, при которых в глубокие слои дермы вводится гиалуроновая кислота. Также врач может предложить клиенту введение биогелей и нитей для устранения той или иной проблемы.

**Морщинистый тип старения** чаще встречается у хрупких людей. У них рано появляется мелкоморщинистая сеть на лице, наблюдается процесс разрушения коллагена. «Пигментация у этих людей выше среднего. Им неплохо помогает сочетание воздействия лазерных процедур с инъекционными. Процедуры витаминизации, мезотерапии тоже могут дать неплохой результат», – говорит врач.

Лазерные процедуры применяются при удалении папиллом, родинок, шрамов и растяжек. Сама



процедура длится очень быстро – всего от нескольких секунд до нескольких минут в зависимости от объема работы. Лазер воздействует на средний слой дермы. Он восстанавливает кровообращение в коже, удаляет мелкие морщины, делает менее заметными пигментные пятна и подтягивает контур лица. Как утверждает врач, терапия проходит практически безболезненно и не вызывает побочных действий.

Кроме лазерной, в данном случае может применяться инъекционная терапия. «Мезотерапия – это усиленное питание кожи. Непосредственно в орган-мишень вводятся препараты, которые в зависимости от коктейля обладают стимулирующим, осветляющим, увлажняющим эффектом. Ежедневное нанесение кремов не дает такого эффекта, так как крупные молекулы не могут проникнуть в глубокие

### Лазерные процедуры применяются при удалении папиллом, родинок, шрамов и растяжек

слои кожи, а игла проникает через этот барьер и вводит в кожу необходимые вещества», – говорит Асель Баяндарова.

Еще в этом случае может использоваться плазмолифтинг – метод точечного введения в проблемные места на коже плазмы крови пациента, обогащенной его же тромбоцитами.

«Плазмолифтинг – это не совсем верное название. Правильное название PRP – Platelet rich plasma.

Слово «лифтинг» вводит пациентов в заблуждение: многие считают, что данная процедура дает лифтинговый эффект. На самом деле здесь идет улучшение качества кожи, увлажнение, осветление, уплотнение структуры», – объясняет эксперт.

При плазмолифтинге используется собственная кровь пациента. «Из плазмы крови мы изготавливаем препарат, вводя в нее различные ДНК-активаторы, добавки. Эта методика активно используется у нас в Казахстане уже 3–4 года. Ее многие полюбили, она безопасна, потому что используется собственная кровь пациента», – поясняет Асель Тогжановна.

**Третий тип старения – мускульный** – передается генетически и часто встречается у коренных жителей Азии. Как правило, у них хорошо развит мышечный слой, однако жировой слой, наоборот, уменьшен. «Поэтому у мускульного типа старения морщины как раз таки не образуются, у них часты пигменты и утяжеление нижней части лица. Эти проблемы зачастую решаются хирургическим способом», – говорит эксперт.

При возникновении пигментных пятен или сосудистых звездочек также подойдет фотоомоложение, или IPL. При фотоомоложении применяется широкий спектр света, который проходит через наконечник, размещенный на коже. Свет проникает в ткани и поглощается гемоглобином. Таким образом происходит удаление пигментации, сосудистой сеточки, покраснений кожи, сужаются расширенные поры и улучшается цвет лица.

Кроме того, при мускульном старении используется ботулинотерапия мимических морщин. Однако, по словам врача, многие пациенты имеют необоснованные страхи насчет инъекций ботулотоксина. «Безусловно, все есть яд, вопрос в дозировке. В тех дозах, которые используются в косметологии, препараты ботулотоксина абсолютно безопасны. Действующее вещество не попадает в общий кровоток, поскольку оно сразу связывается с нервно-мышечными рецепторами», – рассказывает эксперт.

По словам врача-косметолога, по фармакологической безопасности препараты ботулотоксина безопаснее, чем смекта. Но, как и к любому медицинскому препарату, к инъекциям ботулотоксина может возникнуть привыкание.

«Привыкание к ботулотоксину есть. Оно проявляется в виде необходимости увеличения дозировки и сокращения времени эффекта. Однако практически все люди в последующем с удовольствием повторяют эту процедуру, и не потому, что без нее будет все плохо, а потому, что привыкают к гладкой, без морщин, коже», – утверждает специалист. При этом врач подчеркивает, что решение о выборе процедуры всегда остается за пациентом, доктор может лишь дать рекомендации о том или ином методе воздействия.

«С точки зрения омоложения самым неблагоприятным типом старения считается **деформационный**. Это люди с избыточной массой тела. Они, как правило, обладают отечной формой. У них сильно выражены процессы гравитационногоптоза. Как правило, если такие люди обращаются ко мне, я их отправляю к пластическому хирургу. То есть если им нужно что-то приподнять, это нужно делать с помощью инвазивных методик. Но даже пластические хирурги у нас не любят таких пациентов. Потому что даже при таких сильных воздействиях как оперативное вмешательство у них результат по сравнению с другими людьми ниже», – говорит Асель Баяндарова.

### При возникновении пигментных пятен или сосудистых звездочек также подойдет фотоомоложение, или IPL

Процессы гравитационногоптоза – это опускание мягких тканей под воздействием сил гравитации. «Этот процесс включается у нас после 25 лет. То есть до 25 лет человек растет. Он больше синтезируется, чем распадается. И тогда силы гравитации особенно не воздействуют. А когда мы останавливаемся в процессе роста, то мы начинаем больше разрушаться. Помимо того, что у нас идет физиологическое старение, на нас еще отрицательно воздействует гравитация. И если у пациента сильно выражены признаки гравитации, то уже в зависимости от степени мы применяем такие лифтинги, как радиочастотная терапия, нити и вплоть до опять-таки хирургического вмешательства», – говорит врач.

Как отмечает эксперт, средний возраст обращающихся к ней пациентов – от 35 до 50 лет, то есть когда возникают первые признаки старения и человек не готов к изменениям своей внешности. При этом Асель Баяндарова подчеркивает, что антивозрастной центр оказывает услуги именно по предотвращению старения и сохранению молодости.

«Есть большое отличие между лечебным центром и нами. Мы занимаемся только эстетическими задачами, устраняем внешние признаки старения», – говорит эксперт. По ее словам, для сохранения здоровья нужно правильно питаться, заниматься спортом не менее трех раз в неделю. Это позволит не набирать лишний вес и станет профилактикой деформационного типа старения. Также врач советует избегать солнечных ожогов, пользоваться солнцезащитным кремом, летом всегда носить головные уборы, пить побольше жидкости и хорошо высыпаться. Тогда возраст минимально скажется на красоте и самочувствии человека.

Наталья Батракова

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

# +IMF V МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ **5 лет**

ИННОВАЦИИ В МЕДИЦИНЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

14–16 октября 2014 года

КИЕВ ЭКСПО ПЛАЗА ufi Украина, Киев, ул. Салютная, 2-Б павильон №3

Под патронатом:

• Комитета Верховной Рады Украины по вопросам здравоохранения

При поддержке:

• Кабинета Министров Украины  
• Министерства здравоохранения Украины  
• Государственной службы Украины по лекарственным средствам

Организаторы:



Соорганизаторы:



Партнеры:



MEDRadiology

MEDLab

MEDTech

MEDSolutions

MEDRehab&Physio

MEDCleanTech

MEDInnovation

MEDDent

MEDEsthetics

**MEDICAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**PHARMAEXPO** – МЕЖДУНАРОДНАЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА

• Новинки фармацевтической продукции • Инновации и технологии • Международное участие



**III МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОНГРЕСС\***

«Внедрение современных достижений медицинской науки в практику здравоохранения Украины»

\* Конгресс включает в себя симпозиум, конгресс, семинары и конференционные конференции, которые будут проходить в 2014 году, утвержденные МОЗ Украины и НАМН Украины

50

научно-практических мероприятий



предусмотрена выдача сертификатов

600

украинских и зарубежных докладчиков – экспертов

практические мастер-классы, школы, повышение квалификации

16 000

специалистов

весь спектр оборудования, техники, инструментария для медицины

400

компаний участниц из 20 стран

всемирно известные бренды, новые торговые марки



СТАНЬ ЧАСТЬЮ МАСШТАБНОГО МЕЖДУНАРОДНОГО СОБЫТИЯ!

По вопросам участия в Форуме:

+380 (44) 526-92-97

pharm@imt.kiev.ua

По вопросам участия в Конгрессе:

+380 (44) 526-92-89

congress@medforum.in.ua

[www.pharmcomplex.com](http://www.pharmcomplex.com)

[www.medforum.in.ua](http://www.medforum.in.ua)

# Gemology: ювелирный уход за кожей

В современной косметологии имеется огромный выбор средств по уходу за лицом и телом, но искусственному обывателю хочется чего-то нового и изысканного. Поэтому сегодня мы поговорим об относительно молодой компании Gemology, которая разработала исключительную линию средств для красоты вашей кожи.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Косметика Gemology – уникальная и неповторимая в своем роде, так как она является симбиозом двух наук – геммологии и косметологии. Компания появилась на рынке в 2007 году, после семь лет научных исследований. Ее основательница – Кристель Ланнуа. Область ее профессиональных интересов – косметика – успешно сочеталась с другой областью интересов – геммологией (наукой о драгоценных и полудрагоценных камнях). Зная о ценности микроэлементов для организма человека, Кристель решила глубоко изучить все, что связано с минералами и микроэлементами.

## НАУЧНАЯ ОСНОВА

Вот что пишет о действии данной продукции Жан-Клод Бозу, доктор биологии, руководитель научно-исследовательской лаборатории Gemology: «Научно доказано: микроэлементы, являясь биологически активными компонентами, способствуют сохранению здоровья и молодости кожи. Проникая в эпидермис, они играют роль «тренера» клеток кожи и запускают механизм ее самокоррекции.

Микроэлементы не синтезируются человеческим организмом. Попав в организм, например, с пищей, они распределяются по принципу приоритетности, и кожа в этом списке – на последнем месте.



В результате многолетней работы с крупнейшими лабораториями и специалистами в области косметологии Кристель отобрала 19 драгоценных камней, чьи ценные свойства еще никогда не использовались. Итогом стало появление косметической линии профессионального и домашнего ухода – Gemology. Название марки отражает идею использования минералов в косметических препаратах: драгоценные камни (Gemmes) + профессиональный опыт (Cosmetologie) = новаторский подход (Gemology).

На основе научных исследований, подтвердивших высокую насыщенность драгоценных камней микроэлементами, компания Gemology разработала собственные технологии извлечения из них минеральных экстрактов и их доставки непосредственно в глубокие слои эпидермиса».

**Какое же действие оказывают микроэлементы при попадании в кожу?**

1. **Биологическое.** Минералы обеспечивают кожу питательными компонентами, усиливают обмен веществ в клетках, наполняют их энергией.

2. **Физическое.** При нанесении средства на кожу ее температура повышается на 0,5–1° С, в результате чего усиливается микроциркуляция и активизируются основные функции кожи. Также физическое действие проявляется возникновением оптического эффекта «мягкого фокуса»: микрокристаллы алмаза, попадая в морщинки кожи, зрительно уменьшают их и придают коже сияние за счет светоотражающего действия.

3. **Механическое.** В препаратах Gemology используются частицы минералов разных размеров – в виде сухих экстрактов, микропудры, микрочастиц и гранул, оказывающих мягкое отшелушивающее действие на кожу. Также в программах используются специальные камни для стоун-массажа, которые имеют форму, соответствующую очертаниям человеческого тела, что помогает специалистам при проведении рефлексотерапии.

**Какие же драгоценные и полудрагоценные камни входят в составы косметики Gemology?**

входят компоненты и экстракты цветов, растений, плодов, фруктов. Gemology использует только те растения, которые хорошо известны своими косметическими свойствами и произрастают в экологически чистых регионах мира.

Другим не менее важным компонентом косметики является экологически чистая родниковая вода из Новой Зеландии. Более 130 лет родниковая вода проходит естественную фильтрацию в холмах Мамаку. Благодаря своему составу (низкое содержание бикарбонатов и нитратов, насыщенность калием и магнием) она оказывает успокаивающее и смягчающее действие на кожу. PH воды близок естественному PH кожи. Органическая вода из Новой Зеландии – важный косметический ингредиент продуктов Gemology, соответствующий европейскому стандарту Bio Gro.

Во все средства (за исключением масел) включен запатентованный комплекс Gemology Skin Care®. В его состав входят экстракт лепестков французской розы, пентапептид-3 и минерал (турмалин – для крема и молочка; малахит – для гелей и лосьонов).



19 драгоценных и полудрагоценных камней: алмаз, жадеит, рубин, сапфир, красная яшма, аметист, ляпис-лазурь (лазурит), турмалин, малахит, перидот, смитсонит, цитрин, лунный камень, розовый кварц, опал, белый кварц, жемчуг, гранат, гематит. Все минеральные экстракты в составе продуктов Gemology оказывают двойное действие: снабжают кожу питательными веществами и активизируют 5 основных жизненно важных функций кожи – питание, увлажнение, дыхание, защиту и восстановление.

Помимо микроэлементов из драгоценных и полудрагоценных камней в состав продуктов Gemology

Этот комплекс необходим для усиления синергетического действия минералов и растений. Также он обладает уникальным эффектом дзэн (в переводе с санскрита – медитация, самоуглубление): последовательно снимает стресс, расслабляет кожу и сокращает мимические морщины.

Косметические средства Gemology обладают уникальными текстурами, которые были разработаны для наиболее быстрой доставки активных ингредиентов в кожу. Характеристики продуктов меняются при соприкосновении с кожей: молочко ведет себя как средство на водной основе, лосьон – как гель, вода превращается в мусс, масло – в сыворотку.

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

### ГАРАНТИРОВАННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Сегодня на пике популярности находится безопасная и натуральная косметика, которая не наносит вреда коже. Косметика Gemology не стала исключением. Все продукты не содержат парабенов, этилового спирта, пропиленгликоля. В качестве консервантов используются одобренные EсоCert эфирные масла, витамин Е, бензойная кислота (содержится во многих ягодах и фруктах) и ее производные, а также другие консерванты природного происхождения.

Вся серийная продукция Gemology производится во Франции, строго по стандартам GMP и при соблюдении государственных французских стандартов и нормативов (одних из самых строгих в мире).

### Линии средств Gemology для профессионального и домашнего ухода за кожей

Домашняя линия Gemology насчитывает 27 продуктов для лица и тела. В линию входят средства для очищения, отшелушивания, кремы, сыворотки, маски и масла. Для любого типа кожи, для любой проблемы, для любого возраста можно подобрать целую серию для постоянного домашнего пользования. Ведь правильно подобранный домашний уход продлит молодость и красоту вашей кожи.

Профессиональная линия – это 53 препарата для лица и тела, которые включены в более 20 эксклюзивных уходовых программ. Все программы также включают уникальные техники массажа с теплыми полудрагоценными камнями (розовый кварц, авантюрин, агат, горный хрусталь) для получения максимальных результатов.

В клинике «Арумед» мы проводим все уходовые процедуры Gemology. Конечно же, необходима предварительная консультация с косметологом, чтобы он правильно оценил тип и состояние вашей кожи. Все профессиональные программы для лица подбираются с учетом типа кожи, выраженности возрастных изменений, наличия проблем (акне, пигментация и т.д.).

Так, например, для молодой кожи без особых проблем Gemology разработала 3 классические программы по типам кожи (нормальная и сухая, жирная, чувствительная). Они питают, увлажняют кожу, придают ей здоровый блеск и сияние.

Если какие-либо проблемы больше выражены, то подбираются драгоценные программы, также разделенные по типам кожи. Они более интенсивно борются с проблемами сухости, жирности, проявлениями акне, чувствительности кожи.

Для коррекции возрастных изменений существует несколько антивозрастных программ-интенсив. Все эти программы ставят перед собой задачу улучшить тургор и эластичность кожи, разгладить морщинки, уменьшить пигментацию, придать коже сияние, сделать ее более молодой и красивой.



Также Gemology разработала 2 программы по уходу за мужской кожей.

Для тех, кто следит не только за кожей лица, но и за телом, у Gemology имеется большой выбор пилингов и обертываний для тела, которые разглаживают и питают кожу, борются с целлюлитом, уменьшают объемы тела.

Все процедуры необходимо выполнять регулярно, курсом примерно из 5–6 процедур (для тела необходимо больше) 1–2 раза в неделю. После процедуры эффект виден сразу: кожа выглядит напитанной и сияющей. Конечно, после одной процедуры эффект быстро пропадает, поэтому, чтобы достичь долговременного результата, необходимо провести серию процедур. И тогда ваша кожа еще долго будет радовать вас своей красотой и здоровьем!

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



29-30 октября 2014 г.,  
Москва, ТК «Измайлово»

DDMO ФАРММЕДОБРАЩЕНИЕ  
2014

## XVI ЕЖЕГОДНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ОБРАЩЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ

## ФармМедОбращение 2014

Включено в План научно-практических мероприятий  
Министерства здравоохранения Российской Федерации на 2014 год  
(Приказ № 146 от 31 марта 2014 г.)

### В ПРОГРАММЕ КОНФЕРЕНЦИИ

#### Пленарное заседание

#### Секционные заседания

- Стратегия лекарственного обеспечения
- Роль логистической системы в обеспечении качества и доступности лекарственных средств и медицинских изделий
- Регистрация лекарственных средств
- Государственный контроль качества лекарственных средств
- Производство отечественных лекарственных средств
- Аптечное изготовление лекарственных препаратов
- Обращение лекарственных средств в рамках Таможенного союза и ЕврАзЭС
- Контроль рекламы лекарственных средств
- Регулирование обращения медицинских изделий
- Лицензирование медицинской деятельности
- Контроль в области соблюдения стандартов и порядков оказания медицинской помощи
- Первые итоги регулирования взаимодействия фармкомпаний и медицинского сообщества

### В РАБОТЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПРИМУТ УЧАСТИЕ

Представители Государственной Думы, специалисты отечественных и зарубежных регуляторных органов и научно-исследовательских организаций, представители заинтересованных общественных организаций, профессиональных ассоциаций, оптовых и розничных организаций и производителей лекарственных средств

### ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ ПРИГЛАШАЮТСЯ

Органы управления здравоохранением субъектов Российской Федерации, образовательные учреждения высшего и дополнительного профессионального образования, научные организации, медицинские и фармацевтические организации, предприятия производители лекарственных средств и медицинских изделий, профессиональные ассоциации, контрольные медицинские лаборатории и др.

Для сотрудников региональных органов управления здравоохранением  
предусмотрено участие без оплаты организационного взноса  
(необходимо официальное письмо об участии, подробная информация на сайте [www.fru.ru](http://www.fru.ru))

Дополнительная информация на сайте [www.fru.ru](http://www.fru.ru) по тел.:  
(495) 359-06-42, 359-53-38, e-mail: [fru@fru.ru](mailto:fru@fru.ru), skype: fru2012

Обращаем Ваше внимание, что Оргкомитет конференции оставляет за собой право вносить изменения  
в программу и состав докладчиков

# Орфанные препараты

Роза Исмаиловна Ягудина, д. фарм. н., проф., зав. кафедрой организации лекарственного обеспечения и фармакоэкономики и зав. лабораторией фармакоэкономических исследований  
Первого МГМУ им. И.М. Сеченова;

В последние несколько лет мы все больше говорим о такой сложной проблеме, как редкие болезни и редкие (орфанные) лекарства. Это вызвано целым рядом обстоятельств, включающих в себя не только медицинские, но финансовые и социально-этические аспекты. И есть определенные основания предполагать, что актуальность данной проблемы в будущем не только не снизится, но будет возрастать. Именно поэтому мы подготовили эту статью, в которой попытаемся осветить некоторые основные аспекты обозначенной тематики.

## ЧТО ТАКОЕ «РЕДКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ»?

Для того чтобы получить представление о тех болезнях, которые имеют отношение к классу «редкие», прежде всего следует познакомиться с двумя видами терминологических определений таких нозологий, а также определить объединяющие их характеристики.

### Редкие заболевания. 2 подхода к определению

«... затрагивающие небольшую часть популяции, основной критерий отнесения к которым представлен уровнем распространенности нозологии»

«... встречающиеся с определенной частотой, жизнеугрожающие или хронические прогрессирующие заболевания, без лечения приводящие к смерти или инвалидизации больного»

Общие черты редких заболеваний (РЗ):

- 1) эпонимность;
- 2) низкая популяционная распространенность;
- 3) затаянное хроническое течение;
- 4) необходимость проведения верифицирующей диагностической процедуры;
- 5) часто встречаемый и, к сожалению, ожидаемый результат РЗ – летальный исход;
- 6) стойкие ПЭР, инвалидизация различной степени выраженности с влиянием на качество и продолжительность жизни;
- 7) необходимость длительной, дорогостоящей, высокоспециализированной медико-социальной помощи.

1. Для всех редких болезней характерен низкий уровень популяционной распространенности. Это принципиально отличает такие заболевания от массовых нозологий. Например, такая редкая болезнь как синдром Блума диагностируется в 0,1 случая, тимомы – в 0,15, синдром Апера I типа – в 0,6, синдром Ван Дер Вуда – в 1, а синдром Ретта – в 10 случаях из расчета на 100 000 населения. В то время как «массовые» (распространенные) патологии, например, сахарный диабет I типа встречается у 223, бронхиальная астма – у 500, псориаз – у 2 000, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – у 5 000, гипертоническая болезнь – у 20 000 лиц из расчета на 100 000 населения и т.д.

Основным критерием отнесения нозологии к классу «редких» является низкий уровень ее популяционной распространенности из расчета на 10 000 населения в каждой стране, имеющей нормативно-правовую базу по «орфанной тематике» (таблица 1).

УРОВЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ РЕДКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
В РАЗНЫХ СТРАНАХ ИЗ РАСЧЕТА НА 10 000 НАСЕЛЕНИЯ

Показатели/ Страны	США	ЕС	Япония	Австралия	Тайвань	Респ. Корея	КНР	Россия
Численность населения (млн)	316	502,6	127,5	23,7	23	50	1 млрд 356,5	<b>143</b>
Уровень распространности (на 10 000)	7,5	5,0	4,0	1,2	(1)	2,5	1	<b>1,0</b>
Число пациентов с РЗ (тыс.)	237	251,3	51	2,8	2,3	12,5	136,5	<b>14,3</b>

Сегодня науке известно порядка 6 000–8 000 редких нозологий, затрагивающих в той или иной степени около 350 миллионов человек во всем мире. При этом количество диагностированных редких заболеваний прогрессивно увеличивается в мировом масштабе, пополняя соответствующие статистические базы и регистры в среднем на 5 случаев еженедельно.

2. Многие редкие болезни эпонимны, т.е. названы в честь имени или фамилии автора или группы авторов, впервые описавших патологию. Например, болезнь Гоше названа в честь французского врача Филиппа Гоше, первым описавшего это заболевание в 1882 году. Болезнь Марфана получила свое название от имени Антуана Марфана, французского педиатра, который и ознакомил научную общественность с ее основными симптомами в 1896 году, и т.д. Другая же группа редких заболеваний имеют собственные названия, отражающие морфологию, отклонения на молекулярном уровне и патогенез, т.е. информирующие о сути патологического процесса. Например, витамин Д-резистентный рахит – заболевание, патогенетически схожее с рахитом, но не отвечающее на стандартную терапию витамином Д; альфа-бета-липопротеинемия – недостаточность липопротеидов высокой плотности; преждевременная половая зрелость центрального происхождения – патологически раннее половое созревание, связанное с нарушениями на уровне гипоталамо-гипофизарной зоны и т.д.

3. Практически все редкие заболевания являются генетически детерминированными и передаются по наследству. Например, болезнь Помпе, болезнь Ниманна-Пика, болезнь Гоше, серповидноклеточная анемия, муковисцидоз и др.

4. Большинство редких заболеваний (около 80%) дебютируют в раннем детском периоде жизни (например, аргининянтранная ацидурия, гомоцистинурия, болезнь кленового сиропа, болезнь Краббе, болезнь Тея-Сакса и многие другие), остальные же могут клинически себя проявлять и в более позднем старшем возрасте (например, болезнь Фабри манифестирует на 5–15 годах жизни, сиалидоз I типа – в 8–12 лет, болезнь Вильсона-Коновалова – в 10–25 лет, болезнь Вестфала – в 5–21 год, целиакия – в любом возрасте и т.д.).

5. Большинство редких заболеваний носят жизнеугрожающий или хронически прогрессирующий характер течения и без адекватного лечения приводят к смерти или инвалидизации пациента (например, мукополисахаридоз, муковисцидоз, несовершенный остеогенез, гемофилия, синдром Леша-Найхана и т.д.).

6. Как для пациента с редким диагнозом, так и для членов его семьи свойственны стойкие психоэмоциональные расстройства, связанные с затяжным течением патологий, необходимостью проведения пожизненной и часто дорогостоящей терапии,

а также социально-бытовой изоляцией.

На сегодняшний день европейские перечни по редким заболеваниям включают в себя более 1000 нозологий, по большей части которых ведутся пациентские регистры (рис. 3).

#### Источник данных по редким заболеваниям



Рис. 1. Европейские базы данных по редким заболеваниям

В общероссийском Федеральном регистре лиц, страдающих жизнеугрожающими и хроническими прогрессирующими редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к сокращению продолжительности жизни граждан или инвалидности, в марте 2014 года состояло на учете 11 557 пациентов. Причем эксперты в области редких заболеваний утверждают, что в ближайшие 2 года количество лиц, занесенных в Федеральный регистр, удвоится.

#### ЧТО ТАКОЕ ОРФАННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА (ИЛИ ПРЕПАРАТЫ-СИРОТЫ)?

Это лекарственные препараты или продукты лечебного питания, предназначенные для патогенетического лечения (т.е. лечения, направленного на механизм развития заболевания) редкого заболевания.

Первый закон о лекарствах для лечения редких заболеваний был принят в США в 1983 году. В 2000 году законодательные решения по обозначенной теме были введены в странах Евросоюза. На сегодняшний день подобное законодательное регулирование действует в Сингапуре, Японии, Канаде, Австралии, Южной Корее, Тайване, странах Европейского Союза, КНР и – с ноября 2011 года – в России.

Как и редкие заболевания, орфанные лекарственные средства (ОЛС) имеют ряд особенностей. Итак, основными компонентами мирового фармацевтического рынка препарат-сирот являются:

- 1) доминирующее положение научной составляющей;
- 2) сложности в проведении клинических исследований;

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

3) значительные финансовые затраты производителей на всех этапах жизненного цикла, разработки и реализации орфанных лекарственных средств.

Денежные расходы на годовой курс лечения одного пациента, страдающего пароксизмальной ночной гемоглобинурией или атипичным гемолитико-уремическим синдромом, могут достигать 409 500 долл. США.

Топ-10 самых дорогостоящих орфанных лекарственных средств, применяемых в мировой педиатрической практике, представлен в таблице 2.

ТОП-10 САМЫХ ДОРОГОСТОЯЩИХ ОРФАННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ,  
ПРИМЕНЯЕМЫХ В МИРОВОЙ ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

МНН	ТН	Стоимость годового курса терапии (тыс. долл. США)	Производитель	Нозология
Экулизумаб	Солирис	409,5	Alexion Pharmaceutical	Пароксизмальная ночная гемоглобинурия
Идурсульфаз	Элапраза	375	Shire Human Genetic Therapies, Inc	Мукополисахаридоз II типа (синдром Хантера)
Галсульфаза	Наглазим	365	BioMarin Pharmaceuticals	Мукополисахаридоз VI типа (синдром Марото – Лами)
Ингибитор С1-эстеразы (человеческий)	Цинриз	350	ViroPharma Incorporated	Наследственный врожденный ангионевротический отек
Альфа-глюкозидаза кислая (человеческая)	Миозим	300	Genzyme Corporation	Болезнь Помпе
Ивакафтор	Калидеко	294	Vertex Pharmaceuticals	Муковисцидоз
Ингибитор интерлейкина 1 (аркалист)	Рилонацепт	250	Regeneron	Криопирин связанный периодический синдром
Агальсидаза бета, рекомбинантная человеческая альфа-галактозидаза	Фабразим	200	Genzyme Corporation	Болезнь Фабри
Имиглюцераза	Церезим	200	Genzyme Corporation	Болезнь Гоше
Ларонидаза	Альдуразим	200	Genzyme Corporation	Мукополисахаридоз I типа (синдром Гурлера)

Именно по этой причине во многих государствах разработан законодательно регламентированный ряд преференций компенсаторного характера (стимулов, «инструментов государственного сопровождения») для производителей препаратов-сирот, к которым относятся: льготное налогообложение, предоставление исключительных маркетинговых прав на реализацию зарегистрированного ЛС, означающее увеличенный срок патентной защиты эксклюзивной активной субстанции препарата, а также информационная и организационная государственная поддержка в составлении протоколов клинических испытаний и др.

4. Низкая конкурентная активность участников рынка ОЛС в связи с финансовыми издержками в условиях ограниченного ассортиментного состава рынка.

5. Постепенный рост числа как заявленных, так и одобренных ОЛС, а также постепенное увеличение ассортиментного состава, в первую очередь в педиатрической сфере.

Существующие сегодня международные статистические базы ОЛС включают в себя до 3000 различных наименований (рис. 4).

Рис. 4. База орфанных лекарственных средств США

Row Num	Generic Name	Designation Date	Indication				
1	<a href="#">GDC-0110 (Tasimelteon) (Orphan Drug)</a>	04-30-2009	Treatment of retinitis pigmentosa	2737	<a href="#">vascular endothelial growth factor 165b</a>	06-24-2008	treatment of advanced melanoma stages IIIb through IV.
2	<a href="#">ascorbic acid</a>	05-11-2009	Treatment of Charcot-Marie-Tooth disease type 1A.	2738	<a href="#">viral hepatitis delta</a>	06-08-2009	Treatment of Gaucher disease
3	<a href="#">hydroxide</a>	12-20-2006	Treatment of patients with eosinophilic esophagitis.	2739	<a href="#">viral hepatitis</a>	05-09-2008	Treatment of glioblastoma multiforme when used in combination with DNA-damaging agents
4	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	03-31-2001	Prevention of nausea adverse events associated with vascular leak syndrome caused by Interleukin-2 therapy.	2740	<a href="#">viral hepatitis</a>	11-20-2009	Treatment of hepatocellular carcinoma in combination with DNA-damaging agents
5	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	02-01-2008	Treatment of Stage IIIb through Stage IV malignant melanoma	2741	<a href="#">viral hepatitis</a>	08-28-2008	Treatment of chronic lymphocytic leukemia
6	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	01-09-2008	Treatment of pancreatic cancer	2742	<a href="#">viral hepatitis</a>	12-20-2010	Treatment of patients with IIIb to Stage IV melanoma positive for the BRAF(V600) mutation
7	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	01-09-2008	Treatment of cholangiocarcinoma	2743	<a href="#">viral hepatitis</a>	03-09-2012	Treatment of chronic or recurrent central serous chorioretinopathy
8	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	10-12-2001	Treatment of fragile X syndrome	2744	<a href="#">viral hepatitis</a>	06-16-2006	Debridement of severe, deep dermal burns in hospitalized patients
9	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	03-08-2012	Treatment of soft tissue sarcoma	2745	<a href="#">viral hepatitis</a>	06-12-2000	Treatment of infantile spasms.
10	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	02-17-2009	Treatment of vas-occlusive crisis in patients with sickle cell disease	2746	<a href="#">viral hepatitis</a>	01-08-2007	Treatment of acute lymphoblastic leukemia
11	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	01-29-2004	Treatment of T-cell non-Hodgkin's lymphoma	2747	<a href="#">viral hepatitis</a>	06-24-2008	Treatment of metastatic uveal melanoma.
12	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	08-10-2004	Treatment of chronic lymphocytic leukemia and related leukemias to include polyclonal lymphocytic leukemia, adult T-cell leukemia, and hairy cell leukemia	2748	<a href="#">viral hepatitis</a>	03-17-2004	Treatment of mesothelioma
13	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	08-11-2004	Treatment of acute lymphoblastic leukemia	2749	<a href="#">viral hepatitis</a>	06-12-2003	Treatment of multiple myeloma
14	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	01-29-2009	Treatment of acute myeloid leukemia	2750	<a href="#">viral hepatitis</a>	03-16-2004	Treatment of T-cell non-Hodgkin's lymphoma
15	<a href="#">Cisplatin (cisplatin) (Orphan Drug)</a>	08-11-2009	Treatment of infantile spasms.	2751	<a href="#">viral hepatitis</a>	10-28-2009	Treatment of acute myeloid leukemia

## КАКИЕ ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУЩЕСТВУЮТ В «ОРФАННОМ» НАПРАВЛЕНИИ?

В силу того, что тема редких заболеваний и орфанных лекарственных средств (или препаратов-сирот), а также продуктов лечебного питания и других видов медико-социальной помощи пациентам с редким диагнозом междисциплинарна по своей сути и достаточно масштабна, здесь существует ряд актуальных проблем, к которым относятся:

- 1) отсутствие достоверных регистров больных редкими заболеваниями;
- 2) отсутствие регистров медицинских учреждений, где имеются условия для диагностики и лечения таких заболеваний, а также специалистов с достаточным опытом работы в данной области;
- 3) недостаток качественной доступной информации для пациентов и научных материалов для медицинских работников о редких заболеваниях;
- 4) недостаток специализированных федеральных центров с реальным финансированием по лечению больных вышеуказанных категорий;
- 5) трудности в получении пациентами доступа к специализированному лекарственному лечению;
- 6) отсутствие стандартов (протоколов) ведения больных по большинству редких заболеваний;
- 7) отсутствие образовательных программ для врачей первичного звена по редким заболеваниям;
- 8) отсутствие работающей системы планирования и гибкого мониторинга ситуации с редкими заболеваниями.

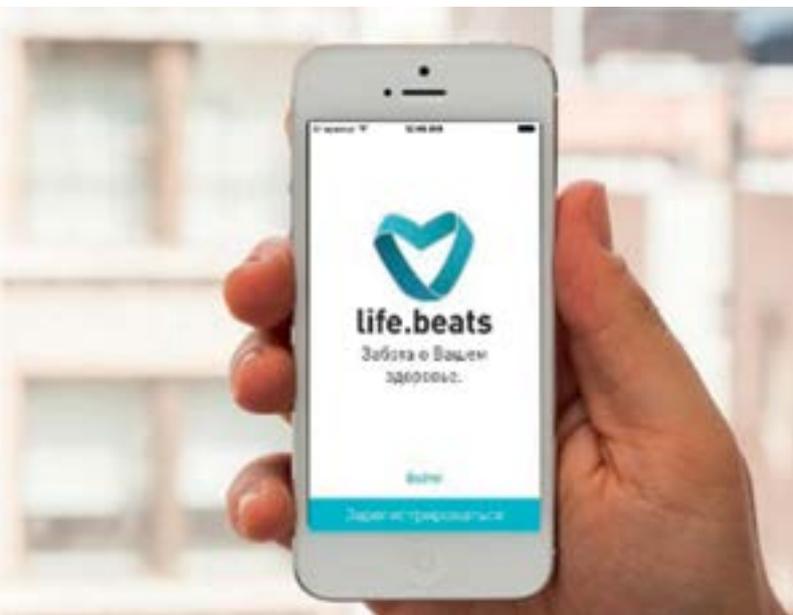
Безусловно, постепенное решение этих проблем создаст благоприятную обстановку для своевременного обеспечения пациентов с редкими заболеваниями необходимыми лекарственными средствами и продуктами лечебного питания. Причем решать такие задачи следует совместно, с одновременным вовлечением всех профильных специалистов медицины, общественных деятелей, а также непосредственных участников «орфанного процесса» в лице пациентов, их родственников и близких.

Безусловно, что в рамках одной небольшой статьи невозможно осветить такую сложную проблему как редкие (орфанные) болезни и лекарства. Мы попытались дать лишь общее представление о проблеме. Для тех, кто захочет узнать больше, мы готовим специальную монографию «Редкие болезни и орфанные лекарства», которая, как мы надеемся, выйдет в свет до конца 2014 года.

## Итоги лета: *с заботой о здоровье*

Это лето запомнится казахстанцам не только отпуском на даче или пляже, но и важными событиями в медицине и фармации. После долгих изысканий в июле этого года канадским вирусологам удалось полностью излечить трех младенцев от СПИДа. Их чешские коллеги нашли лекарство от так называемого клещевого боррелиоза, или болезни Лайма. Россияне тем временем вели споры о выдаче разрешения на реализацию лекарств в продуктовых магазинах. Наши соотечественники тоже не сидели на месте и создали мобильное приложение для хронически больных пациентов.

Казахстанский проект в области IT и медицины получил название Life.beats. Это мобильное приложение напоминает больным о времени приема таблеток, капель или инъекций. Руководитель проекта невролог Айжан Джуланова четыре года лечила людей в государственных и частных больницах. Как отмечает врач, во время работы она постоянно сталкивалась с тем, что пациенты просто забывали своевременно принимать назначенные им лекарства. Особенно остро забывчивость сказывалась на состоянии здоровья больных сахарным диабетом или пациентов с сердечной недостаточностью. Тогда девушка решила создать приложение, которое бы напоминало о необходимости принять лекарство, поставить укол или нанести визит к врачу.



До января 2014 года Айжан Джуланова и ее единомышленница Айгерим Касымова работали над проектом Life.beats в Алматы, а затем по приглашению бизнес-инкубатора Eastlabs девушки уехали в Киев. Там к ним присоединились парни из Украины – технический директор Павел Поповиченко и бак-енд-щик Андрей Зелиак.

Как сообщила Айжан Джуланова, фишка их мобильного приложения заключается в мотивации пациента. По ее словам, другие таблетницы – Med Helper, My Pillbox, Medication, MediSafe – не формируют у пользователя привычку соблюдать режим приема лекарств. В отличие от них Life.beats награждает пользователей за регулярный прием лекарств, выдавая им скидки или подарочные сертификаты в аптеки, магазины здоровья и фитнес-центры.

Еще одна особенность казахстанского приложения в push-уведомлении, которое будет приходиться близким пациента, если он вдруг забыл принять важный медикамент. Таким образом, в заботу о здоровье пациента вовлекаются остальные члены его семьи. Помимо этого, новое приложение позволяет проверять лекарственные препараты на совместимость.

Скачать персонального помощника по здоровью можно бесплатно App Store. В данный момент интернациональный квартет расширяет сеть партнеров, которые будут участвовать в мотивационной программе. Пока что им удалось наладить сотрудничество с тремя казахстанскими аптечными сетями. Кроме того, в задумках у разработчиков есть планы ввести услугу заказа медикамента через приложение на дом.

Для начала создатели Life.beats хотят запустить приложение в Казахстане, Украине и России, а затем выйти на европейский и американский рынок.

Между тем хорошие новости есть и для самых маленьких казахстанцев. Отныне во всех роддомах страны будут выдавать индивидуальные карточки развития ребенка, специально разработанные Минздравом и сотрудниками ЮНИСЕФ. Пособие для детей в возрасте от рождения и до пяти лет поможет родителям следить за ростом и развитием их малышей. Такой контроль, по мнению медиков, позволит выявлять отклонения на ранней стадии и быстро их корректировать. Кроме таблиц для внесения данных, пособие будет содержать советы врачей о кормлении грудью, правильном пеленании, а также расскажет, как делать массаж и гимнастику.

Тем временем в России аптеки могут лишиться монополии на продажу лекарств. Так, Минздраву, Роспотребнадзору и другим российским ведомствам было поручено составить список лекарств для отпуска в обычных супермаркетах.

Этот вопрос обсуждается в правительстве РФ еще с осени 2012 года. Ранее Минпромторг уже предлагал свой перечень медицинских препаратов для продажи в торговых точках. В его список вошли лекарства от алкогольной и табачной зависимости, средства от геморроя, насморка, головной боли и кашля. Кроме того, в перечне были жаропонижающие, антисептические, слабительные и гормональные препараты. Еще сотрудники Минпромторга предлагали разрешить продажу в магазинах средств для похудения, витаминов и гематогена.

Однако президент Ассоциации поддержки и развития фармацевтической деятельности РК Зурият Сыбанкулова считает, что это нововведение будет иметь отрицательное воздействие как на фармрынок, так и на здоровье покупателей. «Я категорически против этого. Лекарство – это даже не хлеб. Хотя и хлебом можно отравиться. Лекарственные средства – это стратегический, социально значимый продукт. Нельзя его продавать везде. Кто будет следить за сроками, за сертификатами, за регистрацией!? Тот же аспирин требует определенных условий хранения. Он при жаре разлагается. А если появится контрабанда или подделка какая-то, кто будет отвечать? На это специалисты должны быть», – говорит Зурият Нуралимовна.

Мнение казахстанского эксперта разделяют и российские коллеги. Глава Минздрава РФ Вероника Скворцова опасается, что из-за этого в продаже появятся фальсификаты, а цены на фармтовары неконтролируемо возрастут. Добиться какого-либо консенсуса в споре российским ведомствам пока не удается, из-за чего в продовольственных магазинах страны по-прежнему можно купить лишь средства личной гигиены, детское питание и некоторые виды пищевых добавок, не содержащих лекарственных компонентов.

Пока одни страны пытаются реформировать свой фармацевтический рынок, другие проводят исследования для поиска лекарств от неизлечимых болезней. Удачей завершились эксперименты канадских ученых, разрабатывавших революционную вакцину от СПИДа. Как сообщил профессор Шарон Левин, они с коллегами пролечили четырех новорожденных детей, заразившихся от матерей ВИЧ, большой дозой медикамента. После этого в крови трех малышей штамм вируса выявлен не был. Четвертому младенцу ударная доза антиретровирусного препарата не помогла, но темпы развития болезни у него заметно снизились. Теперь ученые намерены проследить за младенцами и проверить свою методику лечения ВИЧ на взрослых.



Неплохие результаты есть и ученых из Чехии. Они вплотную приблизились к созданию вакцины против болезни Лайма, переносимой клещами. Новый препарат против боррелиоза ученые разрабатывали четыре года. Сейчас исследователи уже протестировали его на мышах и собаках и, получив положительный результат, начали оформлять патент на изобретение. Вывести эту вакцину на ветеринарный рынок планирует Bioveta. В скором времени компания запустит ее промышленное производство.



В будущем ученые планируют с помощью своей вакцины создавать антитела у людей. По предварительным данным, для этого им потребуется примерно один год. Так, возможно, уже следующим летом людям не будет страшен отпуск на природе из-за клещей.

Наталья Батракова

## ОТЗЫВЫ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ О БАЛЬЗАМЕ «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

*Любую болезнь лучше предупредить,  
чем заболеть и дорого лечиться.*

Сегодня нашему организму не справиться без дополнительного питания йодом, он выполняет одновременно несколько важных функций: Йод – называют по праву Королем! Король антибиотиков, Король интеллекта, Король плодовитый, помогает с мужской и женской бездетностью, Король продолжительности жизни. Йод – жизненно необходимый микроэлемент, без которого нормальный рост и развитие человека невозможны. Многократно доказано, что дефицит йода приводит к длительным нарушениям и болезням. Когда организм человека ежедневно нуждается в йоде и это естественно, а 95% территории Казахстана является эндемической зоной, т.е. нехватки йода.

Жители областей Актобе, Атырау, Мангыстау, Промышленной Алматинской, Восточной и Южной, Карагандинской, Кызыл-ординской ваша дозировка йода это японский стандарт. Японцы не болеют в среднем до 70 лет, живут: мужчины средний возраст – 80 лет, женщины – 86 лет.

В перечисленных регионах Казахстана на человека влияет не только дефицит йода, когда ни почва ни вода ни воздух не обогащены йодом, еще он испытывает вредное воздействие от добычи и переработки природных ископаемых, вредное воздействие от работы промышленных заводов.

Бальзам «Возрождение» - восполняет нехватку организма йодом, защищает от вредного воздействия восстанавливая защитные функции организма, выводит радионуклиды, токсины, не дает бактериям и паразитам развиваться в организме. Благоприятно влияет на работу всех органов, защищает от любых инфекций, от бесплодия, депрессии, нарушения памяти, снижения интеллекта у детей и взрослых, слабости, хронической усталости, сухости кожи. Очищает сосуды и восстанавливает нормальное кровообращение, сжигает излишки жира, успокаивает нервы. Йод приводит в действие механизм, создающий оптимистический настрой организма, predisposing его к миру и спокойствию. Поэтому рекомендуется принимать Бальзам «Возрождение» ежедневно при повышенных физических и нервных нагрузках, пока не наступит расслабление.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Принимаю бальзам «Возрождение» по рекомендации врача. У меня нормализовался сон, а раньше не мог уснуть без снотворного. Прошла слабость, чувствую прилив энергии. Но самое радостное – зрение значительно улучшилось.

**Костанай, Самат А.**

Попал в больницу, привезли на руках. В институте кардиологии определили – токсический диффузный зоб. Назначили мне курс гормональных препаратов. Через 6 месяцев почувствовал свою печень, и сердце стало сильно беспокоить. Мне посоветовали бальзам «Возрождение». За 3 месяца приема бальзам «Возрождение» боли прошли. Теперь я чувствую себя великолепно.

**Алматы, Исаев И.И.**

Страдаю сахарным диабетом, начал принимать бальзам «Возрождение» в суспензии, облегчение почувствовал можно сказать сразу, буквально через 15 дней. Уровень сахара в крови стал стабильным, бальзам «Возрождение» очень хорошо его контролирует. Меньше стал жаловаться на сердце, чувствую значительное облегчение.

**Актау, Караманов С.**

Я врач, у меня диагноз диабет, вес соответственно был более 100 кг. В нашей клинике 2002 году проводили клиническое испытание бальзам «Возрождение» на заболевания желудочно-кишечного тракта. Тогда, меня беспокоил гастрит, стала принимать «Возрождение» один раз в день по столовой ложке, утром натощак. Бальзам «Возрождение» спас меня не только от гастрита, уровень сахара снизился от 15 до 6 Ед., а вес упал до 70 кг., получила улучшение самочувствия, снижение исходно повышенных показателей гликемии и гликированного гемоглобина. Йод как прекрасный катализатор окислений в организме, привел к сжиганию нежелательных жировых образований.

**Алматы, Махмутова А.**

Заболела туберкулезом легких в 2003 году, лежала в тубдиспансере весь год. С тех пор тубдиспансер стал моим вторым домом, каждый год проходила стационарное лечение. У меня были несколько очагов на легких. В 2007 года начала принимать бальзам Возрождение. В конце 2008 года, на очередном снимке врачи мне сказали нет очагов туберкулеза, все зарубцевалось. Вот так в моей истории болезни последняя запись «Здорова». Спасибо большое тем, кто разработал бальзам «Возрождение»!

**Алматы, Какенова Р.**

Стоматолог мне поставил диагноз Кандидоз, он сказал такое бывает после длительного приема антибиотиков. Плохо пахло со рта, замучил постоянный стоматит, было невозможно чистить зубы из-за чувствительных десен, сразу кровоточило, лечению не поддавалось. Он предложил пить внутрь бальзам «Возрождение» и делать аппликации с ним на десна. Через неделю я стал чувствовать себя лучше и болячки во рту прошли. С тех пор периодически 2 раза в год принимаю бальзам «Возрождение».

**Атырау, Оспанов С.**

Когда я прочитала о функциях щитовидной железы полную и доступную статью, мне пришло понимание, почему у меня постоянная усталость, слабое сердце и отдышка. Моя работа рядом с домом, 5 минут ходьбы. Но мне с такими нарушенными функциями сердца надо было выходить как минимум за 15 минут. Я принимаю бальзам Возрождение суспензию всего несколько месяцев, и вот какие результаты: тахикардия прошла за 3 месяца, боли в коленях прошли через месяц. Однажды опаздывала на работу, добежала всего за 5 минут. Я осознала, у меня нет отдышки. Спасибо компании, которая хорошо и доступно рассказала о главном органе – щитовидной железе и о роли йода в ее работе.

**Алматы, Афанасьева Г.**

У меня зоб, мастопатия. Не раз проходила разные курсы лечения, в начале врачи ставят уменьшение, но через некоторое время вновь увеличение. Я прочитала о бальзаме «Возрождение» еще в 2003 году, потом мне его прописал мой эндокринолог. Вот уже 6 лет принимаю 2 раза в год по три месяца весной и осенью йодный бальзам «Возрождение». Зоб ушел сразу, через полгода рассосались фиброзно-кистозные образования молочной железы. Повысилась энергия, исчезла раздражительность, затуманенность сознания. Сейчас нет никаких образований, мне рекомендовали постоянное применение для снятия последствий радиации.

**Семей, Козлова С.**

Бальзам «Возрождение» преподнес хороший сюрприз. У меня - сахарный диабет, в результате его приема не только снизился сахар в крови, также укрепилась сетчатка глаза, мышцы глазного дна, улучшилось зрение, а мне 60 лет. Огромное спасибо!

**Седова К.**





**mti-medical@yandex.ru**  
**mti-shop.kz**

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**



**г.АЛМАТЫ**  
Каблукова, 264, блок 5, офис 1.  
Тел.: +7 (727) 311 37 06,07

**8 800 080 22 33**  
бесплатный  
по Казахстану

Моя аллергия проявляется в виде высыпаний на коже - аллергического ринита, бронхита или диареи. Мне сказали, что развитию аллергии способствуют: недостаточность печени, большой поток токсинов в кровь, а также из-за нарушения барьерной функции слизистых оболочек бронхов, носоглотки и кишечника. Принимаю бальзам «Возрождение» по рекомендации врача. После 3-х лет приема можно сказать меня перестала мучить аллергия.

**Кызылорда, Асаубаев М.**

Я врач, вылечила на бальзаме Возрождение своего брата от туберкулеза, тогда мы жили в Кустанае, и мне препарат передавали из Алматы. Просто добавила к стандартному лечению от туберкулеза бальзам «Возрождение», сегодня он здоров, полностью сняли диагноз. Бальзам «Возрождение» можно смело включать в комплексную терапию туберкулеза, он восстанавливает работу печени и желудка. Также следует отметить отсутствие раздражающего и болевого эффектов и способность глубоко проникать в ткани, непосредственно в очаг инфекции. Брат состоял на учете в тубдиспансере, какое удивление было у врачей, что нас показывали по местному телевидению. Спасибо нашим ученым и компании.

**Костанай, Туманова М.**

Я без видимой причины стала замечать за собой повышенную утомляемость и раздражительность, головные боли, снижение настроения и концентрации внимания. Со временем мне поставили снижение иммунитета, увеличение щитовидной железы, затем врачи обнаружили в ней узлы. Мне прописали Бальзам «Возрождение», принимаю по настоящее время и уже 4 года. Вначале приема, сразу после 10 дней где-то, обнаружила прилив энергии, но затем опять была слабость. Мне пояснили, что нарушения в моем организме длительные, и прием йодного препарата один раз в сутки не хватает для устранения глубоких сбоев. Я принимала по рекомендации разработчиков два раза в день по столовой ложке около 6 месяцев, затем снова перешла на одноразовый прием. За эти четыре года принимаю бальзам «Возрождение» непрерывно. Мой иммунитет значительно повысился, я перестала уставать, узлы щитовидной железы рассосались, восстановилась память. Я очень люблю бальзам «Возрождение». Это гордость Казахстана. Спасибо нашим производителям.

**Титова М., Аркалык.**

Пьем бальзам «Возрождение» всей семьей всего 1,5 месяца. Я ни во что не верила, а теперь сама убедилась в том, что он действительно помогает. Мой муж работает электросварщиком. Несмотря на то, что он молод, домой всегда приходил уставшим. А теперь у него появились силы, и он играет по вечерам с ребенком. Дочери нашей 5 лет. Она очень слабая, мы замучились с ее простудами. Как только стала ей давать Бальзам «Возрождение» месяц как не болеет, прекратили колоть ее антибиотиками. На глазах наша дочка окрепла, хорошо кушает, она стала живой. Перед сном мужу делаю примочки на глаза из бальзам «Возрождение» от красноты, утром глаза нормальные, он теперь без примочек не ложится. Легче стало намного, все потихоньку приходит в норму.

**Раиса, 23 года, Павлодар.**

Я - врач-гинеколог. Про бальзам «Возрождение» знаю с июля 2008г. Прежде чем рекомендовать его пациентам и родственникам, я сама принимала в течение 3-4 месяцев. Вылечила у себя хронический гайморит, который не поддавался лечению лекарственными препаратами. У сына был хронический тонзиллит, который обострялся 2 раза в год. Сегодня тонзиллит его почти не беспокоит. Теперь мы с сыном редко бодем простудными заболеваниями. Также хочу сказать о значительном эффекте при лечении заболеваний, передаваемых половым путем. Хороший эффект при лечении мастопатии и миомы матки, хронического гастрита, дисбактериоза и аллергии. Бальзам «Возрождение» обладает общеукрепляющим эффектом при астении и других состояниях, связанных с хроническими заболеваниями. Бальзам «Возрождение» улучшает состояние кожи, нервной системы. Традиционное лечение аллергии - как подавление аллергических реакций принципиально не помогло никому, поскольку ведет к накоплению токсинов в организме и возможным серьезным осложнениям в будущем. К сожалению, подавить симптомы удастся только на некоторое время, потому что организм, понимая опасность накопления токсинов в тканях, находит пути блокады действия препаратов, подавляющих аллергические реакции, в силу этого их эффективность снижается. А бальзам «Возрождение» убивает бактерии и паразиты, вызывающие аллергию и легко выводит из организма эти токсины. Как врач я думаю, что бальзам «Возрождение» должен принимать каждый, один раз в день, чтобы серьезно не заболеть, для профилактики всех патологических состояний, в том числе онкологических.

**Уалиева У.К., г.Алматы**

## ОТЕЧЕСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ “MTI MEDICAL” ВЫВОДИТ НА РЫНОК ДВЕ НОВИНКИ:

**Комплекс №1 «Здоровое Сердце»**, разработан для повышения эффективности восстановительных работ организма. Эффективно контролирует давление, сахар, холестерин, остеопороз, атеросклероз, инфаркт и инсульт. Очень хорошо помогает усвоению кальция, помогает удерживать хорошее зрение.

**Инструкция применения:**

Утром натощак – принимать 2 капсулы №60, бальзам «Возрождение плюс», усиленной формулы. С одной стороны, обогащение йодом помогает щитовидной железе вырабатывать очень важный для организма – йодированный гормон тироксин. С другой, только при наличии гормона тироксин печень способна выполнять свои функции, основная из которых – иммунная. В результате кровеносная система обогащается иммуноглобулинами – антителами против вирусов, бактерий, грибков, паразитов, опухолей. Препарат «Акулий жир Омега-3», принимать 3 раза в день по 2 капсулы, снижает концентрацию холестерина сыворотки крови. Замедляет процессы старения, эффективно поднимает иммунитет.

Рекомендуется принимать Комплекс №1 не менее 6 месяцев, удвоенное воздействие на иммунитет и кровеносную системы, эффективно снижает угрозу атеросклероза, инсульта и инфаркта миокарда.

**Комплекс №2 «Чистая кожа»**, разработан для повышения эффективности восстановления кожных покровов.

**Комплекс «Чистая кожа»!** Состоит из 2-х препаратов! Утром принимаете бальзам «Возрождение», один раз в день! А Крем – «Возрождение» наносите на болячки. Крем разработан против псориаза, экземы, ожогов и витилиго мазать 1-2 раза в день. Крем хорошо лечит красные угри на лице и спине.

**Инструкция применения:**

Утром натощак – принимать 2 капсулы №60, бальзам «Возрождение плюс», усиленной формулы. Усиленная формула действенно обогащает кровеносную систему иммуноглобулинами – антителами против вирусов, бактерий, грибков, паразитов, опухолей.

Есть состояния, когда бактерии, грибки и паразиты высыпают на кожу тела, например, на фоне частого приема антибиотиков происходит сбой обмена веществ. Специальный крем «Возрождение», помогает избавиться от паразитов на кожном покрове. Мазать один раз в день, нанесите кисточкой на зоны болячек и держите до высыхания, затем стряхните, смывать водой не обязательно. Для ванночек, развести в воде необходимое количество крема (от чайной до 2-х столовых ложек).

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



info@mti-medical.com  
www.onko-stop.ru



г.АЛМАТЫ  
Каблукова, 264, блок 5, офис 1.  
Тел.: +7 (727) 311 37 06,07

8 800 080 22 33  
Бесплатный  
по Казахстану

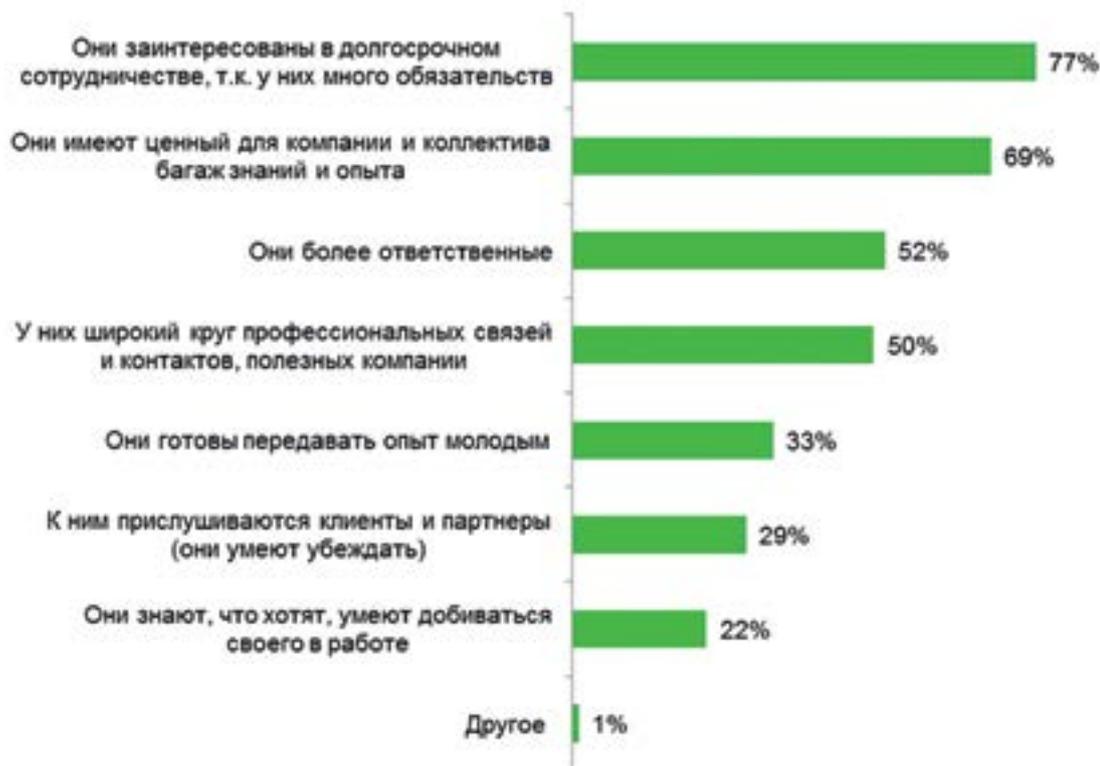
## 61% работодателей отмечают, что сотрудники младше 23-х и старше 45 лет работают одинаково эффективно

Служба исследований HeadHunter провела опрос и выяснила, какими достоинствами отличаются самые молодые и самые возрастные сотрудники компаний. Так, большинство работодателей в числе важных преимуществ молодежи отмечают гибкость и мобильность в работе (39%), активность и целеустремленность (38%), нестандартное и незаикленное мышление (37%). К тому же при всех своих достоинствах эта категория работников претендует на куда меньшие деньги, нежели их более старшие коллеги. Помимо прочего, по словам эйчаров, молодых людей отличает высокая работоспособность: они готовы трудиться не покладая рук (35%), создавая при этом вокруг себя приятную и непринужденную рабочую атмосферу (27%).

Что касается сотрудников постарше, то, по мнению представителей компаний, их сильной стороной является стабильность и заинтересованность в долгосрочном сотрудничестве (77%), опыт и уникальный багаж знаний (69%), ответственность, с которой они подходят к выполнению любых рабочих задач (52%) и широкий круг профессиональных контактов (50%). Свои умения и опыт они с радостью готовы передавать молодому поколению (33%), умеют убеждать за счет приобретенного с годами авторитета, а также знают, чего хотят в работе и как этого добиваться (22%).

Отметим, что в штате большинства опрошенных компаний трудятся представители совершенно разных возрастов, вне зависимости от того, какой из них преобладает. Так, 56% компаний, достаточно «молодых» с точки зрения возрастного состава (средний возраст сотрудников здесь менее 30 лет), имеют в штате и работников старше 45 лет. И напротив, более половины организаций, в которых трудится персонал преимущественно старше 41 года, работают и с молодежью младше 23 лет. Это в очередной раз подтверждает, что работодателю не столько важен возраст, пол и другие социально-демографические данные, сколько опыт, знания и профессионализм человека.

### В чем Вы видите достоинства возрастных сотрудников (старше 45 лет) своей компании?



Возможен выбор нескольких вариантов ответа

Пожалуйста, укажите, сколько лет самому молодому сотруднику вашей компании

Минимум	16
Максимум	30
В среднем	20,3

Кем работают самые молодые сотрудники вашей компании? (примеры)

- Курьеры (17–21 лет)
- Секретари, офис-менеджеры (18–24 лет)
- Менеджеры по продажам (18–23 года)
- Менеджеры по персоналу (18–23 года)
- Ассистенты менеджеров (18–23 года)
- Бухгалтера (22–24 года)
- Делопроизводители (19–25 лет)
- Разработчики (21–22 года)
- Юристы, юрисконсульты (20–23 года)
- Системные администраторы (20–25 лет)

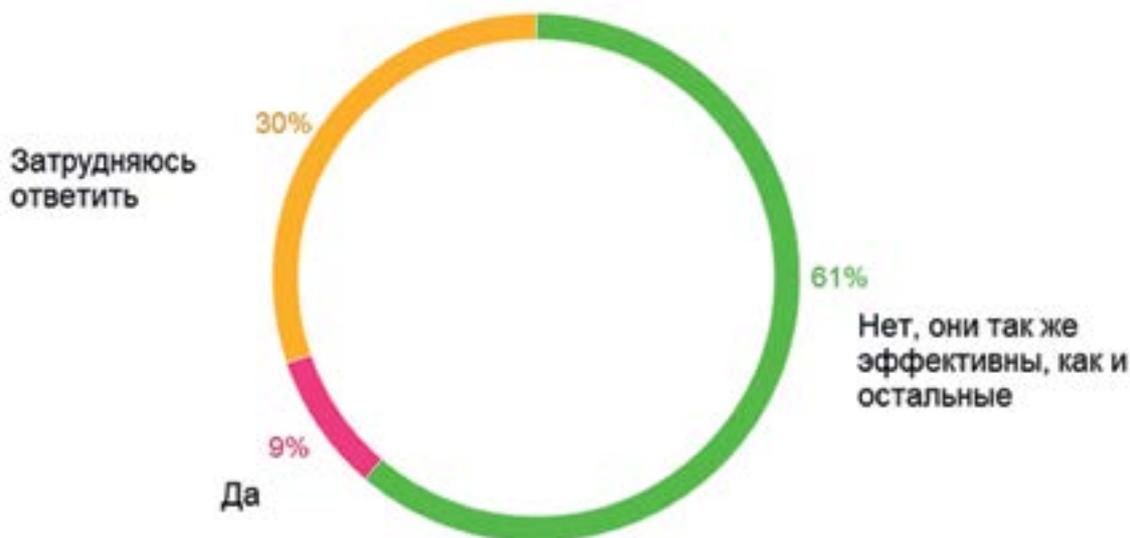
Пожалуйста, укажите, сколько лет самому возрастному (старшему) сотруднику вашей компании

Максимум	87
Минимум	26
В среднем	57,3

Кем работают самые возрастные сотрудники вашей компании? (примеры)

- Главные бухгалтера, бухгалтера (45–62 года)
- Инженеры, профессорско-преподавательский состав (наука, медицина, история) (60–85 лет)
- Генеральный директор (51–70 лет)
- Директора и руководители отделов, советники (45–80 лет)
- Проект-менеджеры (56–60 лет)
- Менеджеры по персоналу (43–60 лет)
- Супервайзер, территориальный менеджер (46–53 года)
- Экономисты (47–60 лет)
- Операторы (55–58 лет)
- Аудиторы, старшие аудиторы (55–60 лет)

**Можно ли сказать, что сотрудники пограничных возрастов (младше 23-х или старше 45 лет) Вашей компании работают лучше остальных?**



Период исследования: 23–30 июля 2013 года

Респонденты: 200 представителей компаний, зарегистрированных на порталах HeadHunter

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



# Возраст и карьера

«Я часто время торопил, привык во все дела впрягаться. Пускай я денег не скопил, мои года – мое богатство...». К чему здесь приведена эта фраза, спросите вы. Да много к чему. Вот кто-то торопит время, чтобы быстрее окончить вуз и приступить к работе, а достигнув желанного предела, понимает, что остался не у дел как один из армии среднестатистических молодых специалистов, с которыми никто не хочет нянчиться. А кто-то «денег не скопил», и ему приходится работать, будучи уже в пенсионном возрасте.

Давайте сегодня поговорим о людях уязвимых возрастов в разрезе карьеры – молодежи без опыта работы и людях в годах – пенсионерах и тех, кому совсем скоро предстоит уйти «на заслуженный отдых».



## МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

Итак, сначала о молодежи. Это в советское время существовала программа распределения, при этом для кого-то это вовсе не являлось плюсом, так как частенько молодых специалистов посылали на три года в Тмутаракань. Зато, конечно, гарантированное рабочее место. А сейчас вчерашние студенты, по большому счету, никому не нужны. Им куда ни кинь – всюду клин, а точнее вилка: либо берут работать, но на крохотную зарплату, либо место денежное, но требуется опыт работы не менее трех лет. Конечно, пока вы еще молоды, у вас, по логике, и родители еще трудоспособны и могут помогать. При таком раскладе целесообразно выбрать вари-

ант работы с маленькой зарплатой для получения опыта. Но не «сдавайтесь» этому варианту быстро, «без боя». В некоторых частных компаниях, особенно при авторитарном руководителе, однозначно отдается предпочтение сотрудникам помоложе, так как ими легче управлять, они не возмутятся в ответ на поучения начальника: «У меня тоже в этой отрасли стаж работы как-никак 20 лет!». Поищите, одним словом, потратьте время, и вполне возможно, «если долго мучиться», то что-нибудь найдется.

Несколько лет назад в газетах писали о душевизирующей истории молодоженов из Украины: они, столкнувшись с проблемой трудоустройства после вуза, не смогли ее преодолеть и, помыкав-

шись год, от отчаяния покончили жизнь двойным самоубийством. Разве это выход? По нашему мнению, тут надо было смирить гордыню и попробовать начать карьеру с низов. Пусть официантом, пусть мастером по маникюру после курсов, заправщиком или т.п., но работать. И в ресторанном, и в гостиничном бизнесе, и на обычной заправке, в любом фитнес-центре (где как раз работают мастера по маникюру, массажисты и т.д.) есть куда расти в профессиональном плане, главное – закрепиться в компании, быть на глазах и в курсе событий, а ваше высшее образование обязательно рано или поздно пригодится.

Мы знаем пример, когда молодой человек с высшим образованием по специальности «география»



пришел в туристическую фирму работать водителем. Через два года он, как вы, наверное, уже догадываетесь, координировал туры в этой самой фирме.

Все знают, какое сейчас перенасыщение трудового рынка юристами, экономистами, бухгалтерами. Выход для молодых специалистов – идти в государственные учреждения (школы, детсады, библиотеки – по своему профилю, конечно, а не учителями и библиотекарями).

Теперь скажем пару слов о молодых переводчиках – им тоже необходим опыт. Частных клиентов находят обычно по рабочим делам, на постоянном

рабочем месте, так что для них выход – либо оставаться преподавать в своем же вузе (за не ахти какую зарплату), либо идти туда, где знание языка – сопутствующий фактор. Например, в стюардессы (стюарды), либо менеджером по продажам в фирмы, работающие с иностранными клиентами.

Кстати, некоторые казахстанские студенты, отучившиеся за границей по программе «Болашак», бывает, тоже сталкиваются с проблемой трудоустройства по профессии. И тут им пригождается усовершенствованное за границей знание иностранного языка: их охотно берут работать переводчиками.

Для молодых работников медицинской и аптечной отрасли дело обстоит примерно в так же, как и у всех: их довольно охотно берут в государственные больницы и аптеки на небольшую зарплату. Они могут «наработать» зарплату с годами либо набраться кое-какого опыта и уйти к частникам. А могут пойти сразу медицинскими представителями в коммерческие структуры. Но тут уже как повезет.

А вообще, мы считаем, наилучший выход для выпускников вузов (средне-специальных учебных заведений, «продвинутых» курсов) – постараться стать более квалифицированным специалистом, мастером в своем деле, тогда вас заметят и «завербуют» еще на производственной практике. Это поможет вам избежать многих мытарств и долгого движения с низов к достойной должности и зарплате. Ну и гордыню излишнюю тоже надо в себе давить, если не получилось быстро и сразу. Да, будьте готовы, что технологу мясо-молочной промышленности, возможно, первые три года трудовой деятельности придется постоять на конвейере в резиновых сапогах. Не бойтесь никакого труда, но цените себя, держите нос по ветру, ловите любые шансы, и вы обязательно устроитесь в жизни, даже будучи молодым специалистом.

#### КОГДА ЦЕНИТСЯ ОПЫТ

Теперь обратимся к другой стороне медали: все знают, насколько трудно найти новую работу людям предпенсионного возраста. Даже пенсионерам, кажется, легче: они могут искать работу спокойно, вдумчиво, не торопясь, ведь какой-никакой доход (пенсия) у них уже есть.

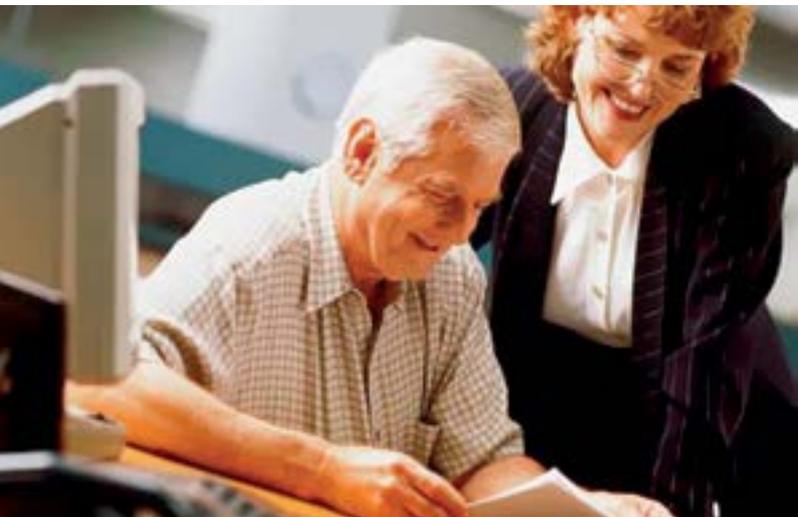
В этом отношении повезло тем, кто работает на одном предприятии уже много лет и кого знают действительно как незаменимого специалиста.

Одного знакомого автора данной статьи на работе торопили на пенсию (он трудился инженером на теплоцентрали). После полугода работы молодых специалистов «старика» слезно просили вернуться обратно, и он потом еще полгода налаживал разваленную систему. Так и хочется процитировать актрису Ренату Литвинову: «Как страшно жить!» А что будет-то, когда специалист старой закалки совсем одряхлеет?

## КАРЬЕРА

Как бы то ни было, фактом является то, что люди предпенсионного возраста, оказавшиеся по какой-то причине без работы (состоящие на учете в службе занятости или самостоятельно ищущие новое рабочее место), сталкиваются с большими трудностями.

Многие работодатели считают, что человек после 40 уже не способен работать в полную силу. Им труднее осваивать новое, они не могут выдерживать ненормированный рабочий график. И, как мы уже писали в первой части статьи, многим руководителям психологически трудно работать с подчиненными старше себя.



### СОВЕТЫ ЗРЕЛЫМ ЛЮДЯМ

Изучив материалы Интернета на эту тему, мы хотим предложить вам несколько рекомендуемых специалистами правил, которые помогут людям предпенсионного возраста успешно трудоустроиться.

- Адекватно оценивайте свои возможности и способности, происходящую ситуацию.

- На собеседовании произведите нужное первое впечатление. Да, у вас есть значительный опыт работы и возраст, но не ведите себя свысока, даже если проводящий собеседование человек намного моложе вас.

- Будьте уверены в себе: врачи, экономисты, инженеры, технологи – много профессий, где очень ценится опыт работы. А на административно-организационных должностях люди среднего и старшего возраста просто необходимы.

Вообще, психологи-профконсультанты считают, что предпенсионный возраст – самый социально активный и продуктивный период жизни человека.

Некоторые люди вполне в силах работать и получив уже заслуженную пенсию. Их обычно охотно берут туда, где не могут предложить конкурентоспособную заработную плату. Многие, как мы писали выше (про инженера теплоцентрали) остаются там,

где они пока незаменимы. По законодательству Республики Казахстан трудовой договор с пенсионером не может быть бессрочным, он продлевается каждый год.

И в конце нашего материала-рассуждения хотим вам напомнить текст статьи 7 Трудового кодекса Республики Казахстан от 15 мая 2007 года № 251-III (с изменениями и дополнениями по состоянию на 23.04.2014 г.), где говорится о запрете дискриминации в сфере труда, чтобы вы могли защитить свои права в случае прецедента.

**Считается, что предпенсионный возраст – самый социально активный и продуктивный период жизни человека**

#### Статья 7.

##### Запрещение дискриминации в сфере труда

1. Каждый имеет равные возможности в реализации своих прав и свобод в сфере труда.

2. Никто не может подвергаться какой-либо дискриминации при реализации трудовых прав в зависимости от пола, возраста, физических недостатков, расы, национальности, языка, имущественного, социального и должностного положения, места жительства, отношения к религии, политических убеждений, принадлежности к роду или сословию, к общественным объединениям.

Уполномоченному органу по вопросам занятости, физическому и юридическому лицу, оказывающему трудовое посредничество, а также работодателю запрещается размещать информацию о вакансиях для приема на работу, содержащую требования дискриминационного характера в сфере труда.

3. Не являются дискриминацией различия, исключения, предпочтения и ограничения, которые определяются свойственными данному виду труда требованиями либо обусловлены особой заботой государства о лицах, нуждающихся в повышенной социальной и правовой защите.

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

Наталья Выдренко

Мечтаете открыть для себя новые страны? Желаете отвлечься от работы и окунуться в негу блаженства и тишины? Участвуйте в маркетинговом проекте компании «ЭМИТИ Интернешнл»!

Подробная информация – у менеджеров компании.



# *Начальник младше вас:* профессиональный казус или стимул для личностного роста?

Люди делятся на две категории. Одни, заходя, в комнату, говорят: «Какие люди!..», а другие: «А вот и я!» – по нашему мнению, гениальный перл от неизвестного автора. И можно долго спорить о том, люди какого типа чаще и закономернее выходят в начальники – сильные лидеры с девизом «А вот и я!» или внимательные к окружающим (и умеющие организовать их работу) с позицией «Какие люди...». Но факт в том, что есть еще несколько критериев, которые отличают начальника от подчиненного. Стереотип: босс должен быть старше. А как же, он ведь нами руководит! Как руководили в детстве родители и школьные учителя. Однако вот вам исполнилось 30, потом 40, потом 50, и начальство-то теперь оказывается моложе вас! Как быть? Как эффективно трудиться при таком «казусе»? Давайте порассуждаем.

Вот и настал тот день в вашей профессиональной жизни, когда непосредственный начальник оказался моложе вас. Вам неловко поначалу, ему тоже. Наверняка в вашей душе поднимаются ростки недовольства: «Да как он может меня учить! Я ведь старше!» Чтобы суметь далее продуктивно работать, прежде всего определитесь для себя, почему вдруг этот молодой человек «обскакал» вас на карьерной лестнице. Может, вы сами индифферентно относитесь к тому, что вас не повышают. Возможно, для вас общение с семьей и любимое хобби или же работа на приусадебном участке гораздо более ценны, чем поглощающее все свободное время и мысли начальствование на работе. Подумайте, нужна ли вам вообще такая ответственность и по силам ли она вам. Если нет, то успокойтесь, осознайте уже, что каждый из вас – и вы, и ваш начальник – находитесь на своих местах, и постарайтесь адаптироваться к настоящему положению вещей.

Если же вы считаете, что сами потянули бы вышестоящую должность, так начинайте действовать, делать что-то для продвижения своей карьеры: повышайте уровень своего образования и профессионализма, пусть «белая зависть» к начальнику, который моложе вас, а уже многого добился, станет стимулом для вашего роста и движения вперед. Но не забывайте, что покамест начальник здесь все-таки не вы, и поэтому сейчас ваша задача состоит в том, чтобы приспособиться к стилю работы вашего молодого шефа. От того, насколько вы сработаетесь и каких высоких результатов достигнете вместе, будет, возможно, зависеть и ваше дальнейшее продвижение по службе.

Итак, вы приступаете к совместной работе. Чаще всего недоразумения, которые возникают при взаимодействии молодого шефа и его старших подчиненных, связаны с тем, что босс хочет себя правильно «поставить», обозначить свое руководящее положение, подтвердить свою состоятельность.



Будьте мудрее, воспринимайте это как неизбежную «болезнь роста», которая обязательно пройдет со временем. Поймите, что все это делается ни в коем случае не из какой-то личной к вам неприязни. Когда ваш молодой начальник почувствует уверенность в себе, он станет намного мягче с вами обращаться. Возможно, ваш шеф имеет отличные знания в области фармацевтики и маркетинга, но в силу молодого возраста имеет недостаточно опыта в обычных человеческих взаимоотношениях – может быть иногда излишне резок и кажется вам высокомерным.

Но прежде всего уважайте мнение вышестоящего начальства, которое назначило на должность вашего непосредственного руководителя. Не стоит недооценивать шефа: будь он никем и звали бы его никак, он бы точно этого не добился.

Конечно, мы сейчас не говорим о тех случаях, когда начальство назначают по знакомству или по родству – тут уже впору задуматься о целесообразности работы в такой компании вообще.

Поймите: сейчас технологии бешено развиваются, и молодые специалисты в этих новых веяниях разбираются гораздо лучше, чем люди за 50 (а то и за 40). Опыт, конечно, незаменимая вещь, но некоторые реалии из багажа ваших знаний могли значительно устареть. Сейчас молодежь ищет себе интересные занятия, увлекательные проекты. Они предпочитают, конечно, быть «не одни», то есть иметь пару, но уже не бегают как белка в колесе, чтобы выполнить программу «ипотека – ребенок – постоянная работа». Молодые легче «срываются с места», легко меняют города и даже страны проживания ради интересной и захватывающей их работы, они более самоотверженны и погружены в карьеру. Ну и, конечно, они хотят, чтобы им платили более высокую зарплату – поэтому штурмуют профессиональные высоты без страха взять на себя лишнюю ответственность.

Какие же шаги надо предпринять, чтобы выстроить правильные отношения с начальником моложе вас для продуктивной работы? Вот несколько важных моментов.

#### **Выказывайте свое уважение**

Это одно из самых важных условий. Ведь, несмотря на молодость, ваш начальник не занял бы этот пост, если бы не доказал, что на многое способен. Даже если на данный момент вы не согласны с этим. И, как бы вас ни подмывало заявить, что даже ваши дети старше вашего начальника, сдержитесь во что бы то ни стало. Проявите уважение к боссу, и, поверьте, скоро он ответит вам взаимностью.

#### **Покажите, что вы готовы сотрудничать, проявите гибкость**

Непредвзятость и гибкое поведение очень важны в коллективе, где шеф младше подчиненных. Будьте готовы в чем-то поменяться, приспособиться, подстроиться. Взять хотя бы такой момент, что старшее поколение привыкло все рабочие вопросы решать при личном обращении, а молодежь предпочитает СМС и чаты. Учитесь тоже! Перенимайте новый стиль, идите в ногу со временем. Если будете сопротивляться, появятся все основания считать вас старомодным и упрямым.

Старайтесь адаптироваться к стилю управления молодого начальника, подумайте, какие ваши сильные стороны могут стать эффективным дополнением к «прорывным» качествам вашего босса.

Молодой шеф может многое знать о технических новинках, но не быть в полной мере в курсе истории развития вашей компании, способов ведения дел, которые использовались в ней искони. Помните: вы и ваш начальник – одна команда, перед вами стоят одни и те же задачи.

#### **Абстрагируйтесь от возраста**

Убедите себя, что возраст – это не более чем просто цифры, а о людях надо судить по личным и профессиональным качествам. Конечно, разница

в возрасте – существенный отвлекающий момент, но сделайте над собой усилие. Неважно, сколько лет человеку, если он эффективный руководитель и сильный лидер, который сам полон энтузиазма и без труда мотивирует свою команду. Идите в ногу с молодым боссом, чтобы добиться успеха, – и ни ваш, ни его возраст не будут этому помехой.

#### **Говорите о том, что вам нужно**

Пусть ничто не препятствует вашему живому общению – вы на одном берегу с вашим начальством, и это требует, чтобы связь между вами была без помех. Поговорите, выясните, чего он ждет от вас, узнайте о его стиле управления и о том, что входит в вашу должностную инструкцию – то есть о распределении обязанностей. Открытый диалог также способствует успеху и слаженности ваших совместных действий, работы на благо компании.

#### **Не поучайте**

Воздержитесь от менторского тона при объяснении вещей, которые вы знаете лучше. Поверьте, вашего молодого начальника достаточно муштровали в семье, в школе и университете, поэтому ваше «поучительство», скорее всего, вызовет у него негативную реакцию.

#### **Уважайте знания молодого шефа**

Осознайте, что молодой босс лучше вас разбирается в современных технологиях, цените не только свой, но и его опыт тоже. Вполне закономерно, что, достигнув такого поста, он может и вас, в свою очередь, многому научить.

#### **Будьте вежливы, соблюдайте этикет**

Не нужно напоминать о вашем возрасте лишней раз, без необходимости акцентировать внимание на своем опыте. Наоборот, подчеркивайте в разговоре значимость руководителя. Обращайтесь обязательно по имени-отчеству и на вы (если сам начальник не попросит отдельно называть его просто по имени). Не хольте свою гордыню, обращайтесь при случае к шефу за советом.

В споре старайтесь быть на равных, не бравируйте тем, что занимаетесь этой темой достаточно долго. Не заявляйте ничего безапелляционно: при этом вы станете играть роль поучающего родителя, а руководителю останется только принять роль ребенка – упрямыться и протестовать, упуская при этом суть вопроса. А если роли в споре, как и в любом профессиональном взаимодействии, будут распределены правильно – то есть вы будете вести себя как двое взрослых людей, уважающих друг друга – то без труда сработаетесь с кем угодно.

Надеемся, вам пригодятся наши советы о том, как продолжать плодотворно трудиться, если новый начальник вдруг окажется младше вас по возрасту. Не завидуйте зря, пусть здоровое соперничество подвигнет вас к личностному росту и все ваши амбиции и чаяния сбудутся, как и у вашего молодого начальника. Профессиональных успехов вам!

Наталья Выдренко

Аптеки и фармацевты  
«королевы Дуная»

---

Столица Венгрии, известная в мире как «королева Дуная», имеет множество примечательных черт. Именно здесь построена самая первая в мире подземная дорога. Также тут располагается самый крупный парламент в Европе. Еще Будапешт известен своими геотермальными источниками и водолечебницами. Однако местные медицинские кадры все чаще уезжают работать за рубеж, поскольку после вступления Венгрии в Евросоюз в 2004 году на ее врачей и фармацевтов возник большой спрос в западноевропейских странах.

---

Отток кадров происходит, по большому счету, из-за низкой оплаты труда. Венгерские врачи и фармацевты уже не раз устраивали забастовки, но их требование – поднять зарплату хотя бы до 75% среднего уровня стран ЕС – власти так и не выполнили. Вместо этого они на протяжении 18 лет занимались реформированием системы здравоохранения и в частности аптечной отрасли.

### ЭПОХА ПЕРЕМЕН

Реформирование деятельности аптечных учреждений в Венгрии началось в 2007 году. До этого аптечный рынок развивался очень медленно из-за принятых в 1994 году нормативно-правовых документов, согласно которым владеть аптекой мог только фармацевт. Но даже в этом случае получить разрешение на открытие аптеки мог не каждый специалист. По тогдашним расчетам на 5 тысяч жителей должно было приходиться не больше одной аптеки, а расстояние между учреждениями должно было сохраняться как минимум 250–300 метров. Кроме того, цены на препараты регулировались государством с помощью фиксированной торговой наценки.

В результате такого регулирования развитие аптечного рынка приостановилось. С 1995 по 2001 год по всей стране открылось только 25 новых аптек, хотя число фармацевтов из года в год росло. На тот момент единственным способом стать владельцем аптечного бизнеса была покупка уже действующей аптеки. Ассортимент фармацевтической продукции также был ограничен, что еще больше уменьшало возможность возникновения конкуренции на рынке.

Не видя больших перспектив в своей стране, медики и фармацевты после вступления Венгрии в ЕС начали выезжать в другие страны Европы, где им предлагали более выгодные условия труда. Намереваясь изменить сложившуюся ситуацию, правительство Венгрии приняло решение об изменении законодательства в сфере аптечного бизнеса. В частности, новый закон, регулирующий деятельность аптечных учреждений, был нацелен на улучшение качества предоставляемых услуг и гармонизацию законодательной базы с ЕС. Кроме того, власти стали стимулировать владельцев аптек к продвижению дженериков и активному информированию населения о важности профилактики болезней и законодательно гарантировали постоянное наличие широкого ассортимента лекарств в аптеках.

В 2011 году в стране открылся Национальный институт качества и обеспечения развития в сфере здравоохранения и лекарственных средств. Выдаваемая им лицензия на маркетинг ЛС действует пять лет, затем ее необходимо продлить. Процедура регистрации занимает 210 дней. За это время Институт обрабатывает поданные заявки, выявляет несоответствия, запрашивает при необходимости дополнительную информацию и документы.

Между тем для получения лицензии производитель должен зарегистрировать и цену на лекарственное средство. Кроме того, по-прежнему фиксированными остаются последующие торговые наценки на этапе дистрибуции и розничной реализации. Тем не менее после принятия нового закона за четыре года количество аптек в Венгрии возросло на 21%: с 2010 аптек в 2006 году до 2441 аптеки в 2010 году.

### АПТЕКИ ВЕНГРИИ



## МИРОВОЙ ОПЫТ

В Венгрии приболевшим туристам бесполезно вглядываться в вывески в поисках чего-то похожего на «фармасы» или «медицины». Аптеки там называются Gyogyszertár. На другие языки их названия практически не дублируются, поскольку большинство жителей страны – венгры. Национальные меньшинства, среди которых немцы, цыгане, евреи, румыны, словаки, хорваты и сербы, составляют менее 7,7% населения страны.

Аптеки в Венгрии открыты с 8 утра до 8 вечера, но есть и такие, которые работают круглосуточно. Во многих аптеках суббота нерабочий день. В этом случае клиенты могут обратиться лишь в дежурные аптеки, сотрудники которых способны как проконсультировать человека, так и отпустить ему соответствующее лекарство. Адреса таких аптек можно найти в телефонном справочнике.

Кроме того, в Венгрии можно заказать доставку лекарств на дом. Эта услуга стоит 600 форинтов (4,8 тысячи тенге). Помимо этого, дополнительная плата за отпуск лекарств может взиматься в круглосуточных аптеках. Так, покупателям, обратившимся с 20:00 и до 08:00 в будни или во время праздников, придется заплатить надбавку в размере 360 форинтов (около 2,9 тысячи тенге).

При этом большая часть препаратов в венгерских аптеках отпускается только при предъявлении рецептурного листа. Выписку рецептов контролирует администрация Национального фонда медицинского страхования.

В Венгрии существует список льготных лекарств. Получить препарат со скидкой можно при наличии рецепта от узкоспециализированного врача. При розничной продаже скидка может составлять 9, 50, 70, 90 или даже 100% стоимости препарата. Обычно кроме медицинских препаратов в аптеках можно также приобрести биодобавки, лекарственные настойки, средства гигиены и косметику.

### КОНТРОЛЬ АПТЕЧНОЙ ОТРАСЛИ

Вся фармацевтическая отрасль в Венгрии, от производства препаратов до розничной продажи, строго контролируется со стороны государства. Представители Министерства здравоохранения Венгрии, Министерства финансов и администрации Национального фонда медицинского страхования ежегодно в ходе переговоров с фармацевтическими компаниями утверждают список наиболее важных препаратов, устанавливают объем субсидий на препараты, стоимость лекарств, а также величину оптовых и розничных наценок.

Еще одной особенностью аптечной отрасли в Венгрии является запрет на открытие сетевых аптек. Владение несколькими аптечными учреждениями или сетью аптечных киосков в стране разрешено законом лишь в том случае, когда человеку принадлежит миноритарная доля во всех аптеках,

**Вся фармацевтическая отрасль в Венгрии, от производства препаратов до розничной продажи, строго контролируется со стороны государства**



кроме первой. То есть такой миноритарный акционер не сможет напрямую участвовать в управлении компанией.

Такой чрезмерный контроль государства за деятельностью аптек привел к тому, что теперь в стране пятая часть аптек работает в убыток или с трудом сводит концы с концами. По словам депутата социалистической партии Венгрии Иштвана Тукача, фармацевты не хотят оформлять неприбыльное аптечное учреждение себе в собственность. Поэтому в июле прошлого года парламент Венгрии утвердил законодательный пакет о здравоохранении, который предоставил государству преимущественное право покупки аптек. Власти страны сделали это, чтобы исключить возможность приобретения аптечных учреждений транснациональными корпорациями. Насколько эффективно это решение, покажет время.

Наталья Батракова

# «Белая эмульсия» и «Желтый раствор для ванн А.С. Залманова»

от ООО «Медицинская компания  
«Народная медицина»



## Возрождая капилляры – возрождаем жизнь!

Известный ленинградский врач-терапевт, кандидат медицинских наук, доцент, полковник медицинской службы **Юрий Яковлевич Каменев** в 60-е годы XX века продолжил учение доктора Залманова в России. Семья и ученики Залманова передали ему оригинальную рецептуру и технологию приготовления «Белой эмульсии» и «Желтого раствора для ванн» на основе живичного скипидара. Уникальный архив рукописей лег в основу многочисленных научных и практических работ Юрия Яковлевича, которые он вел с 1964 года на протяжении более чем 40 лет.

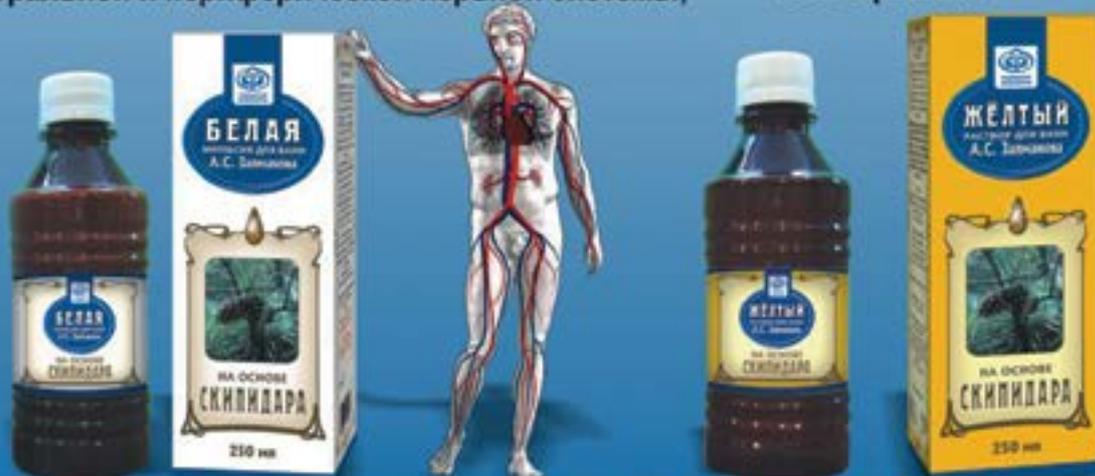
Труд отца продолжили сыновья – Олег и Игорь Каменевы, которые открыли Клинику имени Залманова в Санкт-Петербурге и основали фармацевтическое производство – «Медицинскую компанию «Народная медицина», где впервые в России налажен фабричный выпуск «Белой эмульсии» и «Желтого раствора для ванн А.С. Залманова» на основе скипидара.

### Почему выбирают нас?

- оригинальная рецептура и технология самого автора метода А.С. Залманова, переданные в дар основателю компании доктору Юрию Каменеву.
- научный и медицинский опыт успешного применения скипидарных ванн, накопленный в течение более 40 лет врачами Юрием Каменевым и его сыновьями – Олегом и Игорем
- признание официальной медициной (Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, Комитет по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга).
- «Клиника Натуротерапии имени Залманова» на Типанова, 29 в Санкт-Петербурге тел.: (812) 373-52-83, где ведут прием опытные специалисты, которые составят индивидуальную программу лечения.
- Эффективность и безопасность курсового применения подтверждена сертификатами и клиническими испытаниями.

### Рекомендован при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата, а также в период реабилитации после травм;
- центральной и периферической нервной системы;
- бронхолегочной системы;
- мочеполовой системы;
- желудочно-кишечного тракта;
- ЛОР-органов.



Медицинская технология "Скипидарные ванны в комплексном лечении больных с заболеваниями суставов и сосудов конечностей" утверждена Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и подписана ее руководителем Н.В. Юргелем (№ ФС-2007/164-у от 07 августа 2007 г.).

С полным перечнем показаний и противопоказаний Вы можете ознакомиться в инструкции.

[www.narmedia.spb.ru](http://www.narmedia.spb.ru)  
Санкт-Петербург, (812) 441-33-07

Алмагуль Заманбекова,  
директор филиала  
г. Усть-Каменогорска

## *Всегда в гуще событий*

Сейчас многие увлекаются чтением книг, в которых излагаются «10 правил успешного человека» и т.п. А есть люди, которые и без изучения всяких «методических пособий» знают, как стать успешными. Они будто при рождении откуда-то свыше получили эти магические знания. Таких людей видно сразу, уже в детстве их можно отличить от остальных, «обычных» сверстников. Так что, наверное, успешным надо родиться. Например, в селе с названием Майемер.

«Май емер» в переводе с казахского означает «будет питаться маслом». Для казахов-кочевников, чей быт и благополучие целиком зависели от скота, дающего шерсть, мясо, молоко, такое название являлось символом сытой, счастливой жизни. Из молока казахи всегда делали (и делают, к счастью!) вкуснейшие и полезнейшие продукты: кымыз, шұбат, айран, қатық, құрт, ірімшік и, конечно, май, т.е. масло. И, чтобы в доме был достаток, чтобы ребенок рос и жил, не знал нужды, давали своим детям такие «говорящие» имена. Как видим, иногда и целые аулы получали подобные счастливые названия. А может быть, этот аул изначально был таким благополучным, и жители в нем были богатыми – отсюда и название.

Так или иначе, но село, где родилась и провела детские годы наша героиня, называется Майемер. Надо полагать, все выходцы из этого аула стали по-настоящему успешными людьми, ведь «как корабль назовешь, так он и поплывет». Вот и Алмагуль, вне всякого сомнения, успешная женщина: она не только состоялась как мать, как жена, но и достигла определенных высот в карьере и личностном развитии: сегодня Алмагуль Заманбекова является директором одного из лучших филиалов компании «ЭМИТИ Интернешнл».

**Родилась я в селе Майемер Большенарымского района** Восточно-Казахстанской области, в большой, дружной семье: у меня два брата и пять сестер. С детства мечтала лечить детей, поэтому, окончив 8 классов с отличием, поступила в Усть-Каменогорское медучилище, чем ввергла в недоумение всю семью (старшие дети заканчивали 10 классов и затем институт). Педиатрии там не было, и брат и сестра – старшекурсники СДИ – посоветовали мне идти на фармацевтическое отделение, т.к. там был жесткий отбор и учились в основном городские. Оказывается, они (наивные!) надеялись, что я передумаю и уеду домой. Но не тут-то было! Успешно окончив училище, я поступила в медицинский институт в Алматы.

**Я очень благодарна своим преподавателям**, привившим мне любовь к фармации. Это З.М. Нушерванова (преподавала технологию лекарственных форм), Г.Ф. Светочева (организация фармацевтического дела и фармакогнозия), Т.Г. Бобровицкой (неорганическая и аналитическая химия) и мой первый руководитель на трудовом пути – В.П. Шевченко, заведующий контрольно-аналитической лабораторией областного аптечного управления, в свое время лучшего в Казахстане. В 1989 году, с отличием окончив АГМИ, вернулась в свой любимый город Усть-Каменогорск.

**С детства я находилась в команде:** дома, вне дома. Всегда в гуще событий: была председателем совета дружины, секретарем комитета комсомола школы, старостой группы в училище, старостой курса в институте, заведовала приемным отделом склада АПУ ВКО... Видимо, это судьба, что и сейчас работаю в одной из лучших команд фармацевтического сектора – в ТОО «ЭМИТИ Интернешнл».

**В семье у меня все отлично.** Через два года мы с мужем будем отмечать «серебряную свадьбу», у нас двое прекрасных детей – Шынар и Шынгыс. Дочь окончила Восточно-Казахстанский гуманитарный университет, сын – студент Алматинского университета энергетики и связи. Муж – металлург, увлекается народной музыкой, играет на домбре и поет, и мне привил свое увлечение. Сейчас мы с ним чаще проводим свободное время вдвоем, выезжаем за город, встречаемся с друзьями и очень бываем рады, когда наши свободные часы совпадают со свободными «окошками» наших детей... У молодежи ритм жизни сейчас более ускоренный, чем наш, и требования к себе у них более высокие, чем было у нас в их возрасте. И время у них расписано, можно сказать, поминутно... Люблю читать, петь, проводить время с близкими, родными и друзьями.

**История нашего филиала началась немного необычно** – не так, как у других наших коллег. Сначала мы набрали сотрудников, затем они побывали в головном офисе, где прошли необходимое обучение. Приобретая знания и практические навыки, развившись корпоративным духом, вернулись к себе



и с воодушевлением начали подготовительную работу по открытию склада. 16 июля 2003 года, получив лицензию, филиал начал дистрибьюторскую деятельность. Компания динамично развивалась, росли показатели. В 2005 году в «ЭМИТИ Интернешнл» была внедрена система менеджмента качества ISO 9001:2000, что стало одним из поворотных моментов в развитии филиала. Кроме самообразования, для повышения уровня компетенции каждого сотрудника проводилось обучение и на рабочих местах, и дистанционно. Были организованы многочисленные семинары-тренинги. Программное обеспечение, которое появилось после слияния с российской компанией «Катрен», дало возможность совершенствования складской и транспортной логистики, ценообразования, маркетинговых мероприятий, мотивационных программ для сотрудников подразделения. Программный продукт WinPrice дал возможность нашим клиентам видеть реальные остатки товара, цены, срок годности, производителей; отправлять заявку в любое удобное для себя время суток и получать ответ по факту формирования заказа (около 60% заявок поступают на склад через WinPrice).

**Год за годом завоевывая авторитет**, набирая обороты, шагая все тверже и тверже, наш филиал является сегодня одним из лидирующих компаний региона. Из семи сотрудников, которые стояли у «истоков» филиала, пятеро продолжают успешно трудиться, демонстрируя свой профессионализм и компетентность в решении поставленных задач. Это менеджеры Елена Рыжих и Гулира Жумабаева, контролер склада Нагима Тогузакова, экспедитор Виктор Романдин. Наш коллектив является одним из наиболее стабильных в фармацевтическом секторе региона, средний стаж сотрудников составляет более шести лет. Цель у нас одна: быть лучшими из лучших – каждый на своей параллели и всей командой.

Явар Абдулаев,  
руководитель  
ИП «Абдулаев Явар Гасаноглы»,  
г. Усть-Каменогорск

Природа, хорошая музыка, улыбки любимых людей, шутки, прекрасные коллеги, отличное настроение, честность и порядочность в отношениях – все это помогает мне быть в хорошей форме и выглядеть моложе!

Я согласен, что «в сорок лет жизнь только начинается». Это действительно так. Мне не очень нравятся люди, которые в 40 лет уходят на пенсию, они выглядят намного старше, особенно мужчины.

Как я понимаю фразу «Если бы молодость знала, если бы старость могла!»? Это горные родники, сливающиеся в единую реку и впадающие в Океан! Я бы не хотел, чтобы сладкая, бурная, молодая родниковая вода стала соленой водой в Мировом Океане! Это очень похоже на нашу жизнь, и мы тут не можем выбрать сами вечную молодость, но мы обязаны жить дольше для себя и своих близких.



Рамзия Давыдова,  
заведующая аптекой  
ТОО «БеКоДа»,  
г. Усть-Каменогорск

Молодость – это не количество прожитых лет, а состояние Духа. Именно Дух является единственной могучей и реальной силой в нашем мире. А состояние духа зависит от нашего мышления, от нашего образа жизни. Позитивное мышление и движение – основа молодости. Чтение книг, познание нового, общение с разными людьми, особенно с молодежью, работа, которая доставляет удовольствие, общение с природой – все это дает возможность оставаться молодым независимо от возраста.

Да, я согласна, что в 40 лет жизнь только начинается, но при условии, если к этому времени ты чего-то достиг. Появляется внутренняя свобода – и финансовая тоже. Есть энергия, есть профессиональный опыт. К жизни начинаешь относиться философски. Это как если бы до 40 лет шла настройка инструментов в оркестре, а после 40 – сам концерт, и ты ощущаешь всю полноту жизни.

«Ах, если бы молодость знала! Ах, если бы старость могла!» – для меня эти слова Анри Этьена значат, что самое главное у человека – семья. А в семье – любовь и уважение к родителям, бабушкам и дедушкам. Все мы родом из детства, и все, что было в детстве, переносим во взрослую жизнь. Какая была атмосфера в доме, какое было отношение к старшему поколению, как старшее поколение относилось к младшему – все это накладывает отпечаток на человека. Там где есть дружба и взаимопонимание поколений, никогда не будет сожалений о невозможности совместить энергию молодых и опыт пожилых.

ФОТО-РАНДЕВУ

Татьяна Колесникова,  
руководитель ТОО «Полисань»,  
г. Усть-Каменогорск

Молодость души и красота тела ходят рядом друг с другом. Если человек молод душой, он и внешне подтянут. Для сохранения молодости должна быть гармония во всем – физические упражнения, уход за собой и, конечно же, душевное равновесие.

Действительно, в сорок лет начинается новая жизнь. Она не лучше и не хуже. Она – другая. Возможно, более осмысленная и наполненная. Мне нравится особая сладость этого возраста. И если ты научился жить, «не заморачиваясь» лишними страхами, опасениями, требованиями к окружающим, то и мир, скорее всего, повернется к тебе лицом и отзовется радостью, а не проблемами.

Пока ты молод, не стоит бояться самореализовываться, чтобы в старости не пришлось жалеть об упущенных возможностях.

A portrait of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a blue sleeveless dress and a necklace. She is standing outdoors in a garden with green bushes and trees in the background. The lighting is bright and natural.

Оксана Яблокова,  
руководитель  
ИП «Яблокова Оксана Александровна»,  
г. Усть-Каменогорск

Пять лет назад я пришла в мир фармацевтики со своими представлениями о жизни. За время работы сумела раскрыть свой личный потенциал, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, возникающие на моем пути.

Я влюблена в свое дело, вкладываю в него душу и работаю так, чтобы вызывать уважение у клиентов и моего коллектива. Хотя мне не сорок лет, а всего лишь 28, я отлично понимаю, зачем иду работать: ради опыта, удовольствия, получаемого от любимого дела. Вот и получается, что мой небольшой стаж в мире фармацевтики – мое богатство. И считаю, что живу не по «поговорке», что жизнь начинается в 40 лет: моя началась по-настоящему полной в 20 лет. Теперь у меня сеть аптек. Аптеки – это мое хобби!

Как женщина, я счастлива, любима своим мужем. По-моему, это и есть счастье!

## Дал слово ~ держи

Умение держать слово – это желание и способность отвечать за все, что было сказано. Человек, который держит слово, наблюдает появление новых ощутимых результатов в жизни. Нередко успех в каком-либо начинании зависит от того, насколько окружение доверяет вам. Александр Журавлев считает, что сдержанность слово означает сделать еще один шаг на пути к тому, чтобы создать имидж человека, способного отвечать за данные обещания. В интервью нашему изданию Александр Анатольевич рассказывает о себе, своих жизненных принципах, о становлении компании.

**Родился я в 1963 году в городе Усть-Каме-ногорске**, окончил среднюю школу, отслужил в армии. Потом поступил в педагогический институт на факультет физвоспитания, который успешно окончил в 1988 году. Время было сложное, надо было искать себя в жизни. А это оказалось очень непростой вопрос. Пробовал себя в различных сферах деятельности. Работал и на стройке, и по специальности. Но в то время экономическая ситуация складывалась так, что надо было содержать семью и продвигаться в дальнейшем, чтобы обеспечить себе какое-то будущее. Мы, три брата – Вячеслав, Дмитрий и я – решили начать заниматься своим делом и в 1995 году открыли первую аптеку. Так началась наша деятельность, связанная с фармацевтикой.

**В то время это было очень выгодное направление в бизнесе.** Образование, которое я получил, очень пригодились, оно помогло в успешном создании дружного, крепкого коллектива. Знания, которые мы получили в институте, дали нам дальнейший толчок. Ведь сама специфика именно педагогического направления позволяла досконально изучить душевный настрой человека. Нужно знать физиологические основы поведения человека и уметь объяснить их с научной точки зрения. А в общении необходимо знать и физиологию, и психологию, и философию человека. Т.е. надо отдать должное институту: он многое дал мне для развития.

**Но для дальнейшего успешного ведения бизнеса** этих знаний, конечно, было недостаточно. Пришлось изучать и банковское дело, и кредиты, и юриспруденцию, и, разумеется, основы фармацевтики. То есть в нашем деле надо иметь несколько образований. Создав первоначальную структуру, мы с братьями потихоньку развивали наше дело, что давалось совсем непросто, так как была очень высокая конкуренция. Но мы все трое разные по характеру: один более дальновидный и тактичный, у другого хорошо получается решать технические, математические вопросы, третьему легко удается решение практических задач – у каждого был свой аспект



Александр Журавлев,  
генеральный директор  
ТОО «Альянс-Фарм»

деятельности в компании. Это нас объединяло, мы дополняли друг друга, были единым целым, работали в одной связке. Одному мне, конечно, было бы сложнее. В городе нас в шутку называли «три медведя».

**Мы определили основные цели**, которые стояли перед нами: создать коллектив, набрать на ключевые позиции профессионалов, объединить их общей идеей, чтобы совместными усилиями достигать результатов. Создать единую команду тоже очень непросто, необходимо время, чтобы такая команда сформировалась. Некоторые сотрудники приходят и уходят, но мы старались, чтобы на ключевых позициях не было текучести, всячески поддерживали профессионалов, создавая для них стимул. Ведь работа наша сама по себе довольно непростая, однообразная. Поэтому мы каждый год стараемся отмечать профессиональные праздники всем коллективом, часто за городом. Нанимаем автобус, выезжаем на природу, проводим спортивно-культурные мероприятия. Моя жена – повар шестого разряда, она меня научила готовить. И вот на выезде, когда собирается компания из 40–50 человек, я готовлю в большом казане плов, бешбармак. В неформальной обстановке происходит незаметное сплочение коллектива, люди, психологически раскрепощаясь, чувствуют себя свободной, как «в своей тарелке».

**Каждый человек в своей работе, в своем бизнесе доходит до определенной точки**, после которой он начинает расти. Сейчас мы находимся уже на другом этапе, мы чувствуем, что наш коллектив увеличивается, нам не хватает места. Сегодня у нас трудятся около ста человек. Конечно, мы работаем в силу своих возможностей, с неба звезд не хватаем, надеемся только на себя (как говорится «на бога надейся, а сам не плошай») – на свой ум, дальновидность, сообразительность, везение. У нас есть планы дальнейшего развития: мы собираемся расширяться, поменять помещение на более просторное.

**Большое внимание в нашей компании уделяется работе с государственными, бюджетными организациями.** ТОО «Альянс-Фарм» является поставщиком лекарственных средств в Министерство здравоохранения через единого дистрибьютора – ТОО «СК-Фармация». Партнерами ТОО «Альянс-Фарм» являются всемирно известные производители лекарственных средств и изделий медицинского назначения из стран ЕС, СНГ и Таможенного союза. За 12 лет работы на фармацевтическом рынке компания зарекомендовала себя в качестве ответственного и надежного поставщика, у нас отлаженная система доставки по РК, большие оптовые склады (2000 кв. м), сеть оснащенных современной техникой аптек, широкий ассортимент продукции, позволяющий удовлетворить потребности самого требовательного клиента.

**Работа занимает очень много времени**, но все равно мы находим время, чтобы пообщаться со своей семьей, близкими, выехать за город, отдохнуть на море, путешествовать. У меня двое детей, они учатся в российских вузах. У каждого свой эмоциональный потенциал, своя энергетика. Все люди разные по эмоционально-психологическому складу.

**Мое хобби – рыбалка**, мы часто выезжаем с друзьями на рыбалку. На природе ты полностью расслабляешься, отдыхаешь душой, заряжаешься энергией от общения с природой, голова становится более светлой. Но почему-то, когда возвращаешься с отдыха, ты чувствуешь усталость, и после такого активного отдыха хочется еще отдохнуть (улыбается).

**В вопросах сохранения молодости**, я считаю, во-первых, все зависит от самого человека. Человек сам создает свою судьбу. Первым делом всегда надо быть молодым душой и думать о хорошем. Я занимался многоборьем, физический спорт дал закалку, он дисциплинирует. Что такое дисциплина? Это ежедневная требовательность, прежде всего к самому себе. Все складывается из мелочей. Ты должен быть опрятен, выглядеть достойно. И конечно, важно быть пунктуальным: сказал, что придешь во столько-то, обязательно должен появиться в назначенное время; пообещал что-то – должен выполнить. В бизнесе по-другому нельзя, ты – хозяин своего слова.

**Раньше, когда шло становление бизнеса**, приходилось нелегко: маленькие дети, заботы, проблемы, сложные финансовые вопросы. На самом деле мы живем в прекрасное время. Проанализируйте жизненный путь страны, начиная с советского строя, потом перестройка и возникновение собственного независимого государства – мы перешли из одного столетия в другое. Да что столетие – мы совершили переход в другое тысячелетие! То есть все эти изменения происходили на наших глазах, мы сами становимся частью истории, мы о многом можем рассказать своим детям и внукам. Но благодаря тому, что наше правительство и президент создают экономический потенциал для дальнейшего развития, благодаря тому, что у нас в Казахстане мир и спокойствие, у нас есть уверенность в завтрашнем дне. Сейчас в мире нестабильность политическая и экономическая, а мы живем в условиях не хуже, а, правильней сказать, лучше, чем у других государств. Мы благодарны руководству страны, и дай бог, пусть так продолжается и дальше, чтобы наше государство только процветало.

**Всем коллегам, всем читателям журнала** хочется от себя лично, от своей компании передать пламенный привет. Ставьте перед собой цели, достигайте их, никогда не унывайте, и все будет хорошо. Всем желаю развития и процветания.

Беседовала Надежда Тихонова

## В поисках эликсира молодости

Тысячелетиями люди стремились постичь тайны мироздания и раскрыть секрет вечной молодости. Вспомните хотя бы идею молодильных яблок в сказочном повествовании, философский камень, над созданием которого корпели алхимики в эпоху средневековья, да и в наши дни головы многих ученых заняты этим вопросом. Однако, несмотря на все старания, рецепта, равно как и эликсира вечной молодости, в мире не существует. Но если рассматривать вопрос о молодости и старости с философской точки зрения, то он имеет несколько аспектов: физический и духовный. В жизни нередко можно встретить 70-летнего молодого человека и 30-летнюю старушку. Отчего же так происходит? Почему к одним старость приходит в молодости, а других не настигает вовсе? Где та черта, которая отделяет одно от другого? Пожалуй, ответить на эти вопросы может лишь специалист.

Валерий Васильевич Бенберин – президент общества геронтологов Казахстана, ведущий специалист нашей страны в вопросах о процессе старения и о существующих методах продления молодости, человек, влюбленный в свою профессию, – расставит все на свои места с научной точки зрения.



**– Валерий Васильевич, расскажите немного о себе, о своем пути в медицину.**

– В школе я увлекался авиацией, скупал все журналы на эту тему, хотел стать специалистом в области разработки авиационной техники, заочно занимался в физико-математической школе академгородка. Когда же подошло время окончательно опреде-

литься с выбором профессии, отец сказал: «У меня одна просьба: выбери самую мирную специальность на свете. Я так навоевался за весь наш род!». А он прошел и Финскую, и Великую Отечественную войну, воевал в тылу фашистов в гвардейской танковой бригаде, имел шесть ранений, потерял на фронте левую руку. За свой ратный подвиг получил звание Героя Советского Союза. Отец очень любил жизнь, любил людей, был оптимистом. И сейчас я понимаю, что он не хотел, чтобы я был связан с военной техникой. Так я выбрал медицину и очень благодарен ему за это.

Медицина – это та область деятельности и то мировоззрение, которое позволяет чувствовать себя сопричастным к людским судьбам. Ты всегда хочешь делать добро, и самое главное – люди, в которых ты вкладываешь свой труд, свою жизнь, становятся не просто твоими пациентами, но и родными, потому что в них сконцентрирована твоя жизнь. Так же, как с картинами художника: для него они дороги, потому что он вложил в них душу.

Я окончил лечебный факультет Алма-Атинского мединститута, на шестом курсе вел практические занятия со студентами по биохимии, был стажером-исследователем. Когда открылся научно-исследовательский институт кардиологии, ушел туда младшим научным сотрудником. Потом окончил аспирантуру, учился у знаменитого профессора Чазова. Стыдно признаться, но за время обучения в Москве не был ни в одном театре: не хватало времени. Это была большая школа, которая позволила мне потом решать многие вопросы самостоятельно, помогла стать профессионально состоятельным, а это большое самоудовлетворение, когда ты не зависишь ни от кого, сам знаешь, как решить проблему и успешно с ней справишься.

### – Как возник интерес к геронтологии?

– Я был еще студентом, когда мне попались книги В. М. Дильмана «Часы жизни». Жизнь – это состояние постоянно меняющихся молекул, их функций, структуры, это сложные и интересные проявления. Вообще, именно геронтология дает большую клиническую эрудицию, широту медицинского кругозора, поскольку изучает фундаментальные вопросы механизмов возникновения и развития патологических состояний.

Хочу отметить, что геронтология не только описательная наука, которая демонстрирует примеры долгожителей, их веселого нрава, больших физических возможностей и разносторонних интересов. Это очень сложная аналитическая наука, которая имеет междисциплинарный подход к решению проблем. Интересы геронтологии лежат в сфере фундаментальных законов развития, эволюционной биологии, молекулярной биологии, биохимии, клинических наук, таких как кардиология, онкология, клиническая иммунология. Сюда же включаются и вопросы социальной и экономической направленности.

### – Валерий Васильевич, каковы перспективы развития геронтологии в нашей республике?

– Общество геронтологов мы создали в 2007 году. Я долгое время осуществлял наблюдение за людьми преклонного возраста, замечал, что на многих годы не оказывают влияния: они бодры, жизнерадостны, целеустремленны, активны. В чем причина подобных состояний?

За последние годы медицина осуществила целый ряд революционных открытий в области оценки состояния здоровья человека, в области исследования многих возрастоассоциированных заболеваний, и имеются большие достижения в их лечении, но в то же время повсеместно идет рост заболеваемости различными патологиями. Это и вирусные заболевания, которые сейчас приняли круглогодичный характер; это и бесконечные тонзиллиты, фарингиты; это высокая распространенность артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца; рост инфарктов миокарда, мозговых инсультов; стремительное увеличение заболевания сахарным диабетом. А еще больше случаев, когда нет развернутых клинических признаков сахарного диабета, но существует инсулинорезистентность, наличие скрытых патологий, которые, если их вовремя не определить и не лечить, могут привести к диабету и резкому развитию атеросклероза и т.д. Все это и побудило меня заняться геронтологией.

Большое значение имеет и тот факт, что сейчас наблюдается отчетливая тенденция к старению населения земного шара. В докладе комитета ООН по народонаселению говорится, что к 2050 году количество людей в возрасте 60 и более лет превысит количество молодых жителей планеты и будет составлять 38% от общей популяции населения Зем-

ли. Особенно остро этот процесс затронул страны с наиболее высоким уровнем жизни – такие как Германия, Франция, Швеция. Уже сейчас доля пожилого населения в Германии составляет 16%, в Швеции 17% и т.д. Не обошла эта тенденция и нашу страну. В настоящее время доля пожилого населения у нас превысила порог 7,7%. Ожидается, что к 2015 году Казахстан будет иметь 11,4% пожилых, а это уже напрямую отразится на трудовых ресурсах. Экономические показатели страны определяются трудовыми ресурсами: кто же будет работать в народном хозяйстве, кто будет заниматься наукой, культурой? Понятное дело, что жизнь продлить нельзя: есть определенные объективные биологические законы, которые строго ограничивают эти пределы.

Отчего человек умирает? Не от возраста! От болезней, которые ассоциируются с возрастом. В силу распространенности этих заболеваний и их хронизации люди не доживают до своих биологических пределов, о которых в последнее время достаточно часто пишут и широко дискутируют. По источникам религиозных конфессий, по данным летописей, по оценкам специалистов эволюционной биологии, молекулярных биологов, человек может прожить 120 и более лет.

### – Может ли человек быть адекватным в 120 лет?

– Конечно, адекватным он не будет, потому что иволютивные и дегенеративные процессы невольно приведут к снижению когнитивных, то есть познавательных свойств, креативности. И если это происходит, то другие функции организма тоже претерпевают изменения.

### – То есть выходит, что, если человек жаждет познания, он еще молод?

– Так и есть. Старение наступает с изменениями в головном мозге. Прежде всего пропадает интерес к жизни. А если у тебя пропадает интерес к жизни, нет желания общаться с умными людьми, познавать новое, то это говорит о том, что наступает процесс необратимой дегенерации.

### – Значит, вовсе не удивительно встретить 30-летнюю старушку и молодого человека 70 лет?

– Совершенно верно. Если не развивать свои мыслительные способности, то процесс старения может начаться гораздо раньше: и в 30 лет, и в 40. И это не такая большая редкость.

### – С познавательной стороны мы определились. А есть ли какие-то способы поддержания молодости, например, специальные физические упражнения?

– Поддержание высокой функциональной активности организма дает постоянная, целенаправленная физическая работа над собой. Совсем необязательно посещать дорогие фитнес-клубы или выполнять различные новомодные программы. Нужны постоянные, монотонно воспроизводимые физические движения. Наиболее приемлема

## ИНТЕРВЬЮ

быстрая ходьба. Она доступна любому возрасту, здесь не нужны дорогие тренажеры и специальные площадки: ходить можно везде, конечно, желательно там, где свежий воздух. Вместо того чтобы пользоваться лифтом, лучше ходить пешком: полезнее для здоровья. Это и тренировка, и дышать вы будете более качественным воздухом, нежели тот, что в небольшом пространстве лифта, в котором до вас проехала масса людей. Физические упражнения должны быть постоянно воспроизводимыми и давать нагрузку для организма. Толку от вальсяжной, неторопливой ходьбы не будет, ходить надо активно, со скоростью 4,5–8 км в час.

**– Сохранить молодость – извечная мечта человечества. Немудрено, что всегда находились люди, желающие заработать на этом. Сейчас довольно широко рекламируются различные БАДы и препараты, которые якобы помогают «вернуть» молодость. Не шарлатанство ли это, как вы считаете?**

– Я чувствую, вы серьезно занимались этой проблемой. Производителей БАДов больше интересует свой карман, нежели здоровье пациентов. БАДы – это широко разрекламированные профилактические средства, награжденные такими эпитетами, что невольно хочется попробовать. А между тем никто нигде не проводил серьезных лабораторных и клинических исследований, доказывающих их эффективность. Надо, чтобы производители проявляли ответственность и порядочность перед потребителями. Идя на поводу рекламы, люди, вместо того чтобы обратиться к врачу, лечатся БАДами и теряют не только деньги, но и время (болезнь-то запускается!) и веру в медицину. К сожалению, дело с БАДами во всех странах мира обстоит так, а доходы от их производства большие.

**– Изобрела ли медицина «эликсир молодости»?**

– На сегодняшний день лекарственных препаратов, продлевающих жизнь, нет, и долгое время их не удастся создать. Продление жизни – это концептуальные вопросы мироздания. Сегодня создаются геропротекторы, которые редуцируют внутренние резервы организма, и он начинает самовосстановление. Есть препараты, ведущие активную противовирусную борьбу. Но я могу назвать только одну таблетку, продлевающую жизнь, – это высокая требовательность человека к самому себе, стремление созидать, не быть ленивым ни физически, ни интеллектуально.

**– Вы любите повторять, что «качество жизни определяется качеством мышления». Сегодня очень многие увлекаются различными психотехниками, йогой, читают специальную литературу, особенно по восточной философии. Каково ваше мнение на этот счет?**

– Восточные методологии в области психоанализа совершенствовались тысячелетиями, и правильное их применение приносит несомненную пользу. Ведь, помимо ментального настроения, в них предпо-

лагаются и физические упражнения. А внушаемые ими добродетельные постулаты определяют и образ жизни этих людей: устранение всяческих излишеств, например чревуогодия.

**– Кстати, о правильном питании. Что нам нужно есть, чтобы не болеть и прожить долгую, активную жизнь?**

– Во-первых, чтобы туннель жизни был длинным, нужно сузить его ширину: умерить свои желания, стремление к роскоши, комфорту. Человек не должен себя нежить, он должен иметь более жесткие условия существования. Мы мерзнем не оттого, что легко одеваемся, а оттого, что медленно ходим. Это факт. Принимать пищу нужно в одно и то же время – это имеет принципиальное значение для организма. Нельзя переедать. Питаться нужно естественными продуктами: хлеб желательно грубого помола, мясо – соответствующим образом приготовленное и т.д. Кстати, не доказано преимущество мясоедства перед вегетарианством или наоборот, так что не надо себя насиловать ни в том, ни в другом, во всем должна быть гармония.

**– Многих наших соотечественников пугает то, что пенсионный порог в стране будет повышен, ведь современные условия жизни среднестатистического казахстанца – питание, нездоровая экология, стрессы – отнюдь не способствуют тому, что человек в возрасте старше 60 лет сможет полноценно трудиться. Как же преодолеть это противоречие?**

– Это сложный, многосторонний вопрос, касающийся качества трудовых ресурсов.

Для устойчивого экономического развития государства необходимо иметь профессиональные, интеллектуальные ресурсы. Отложить пенсионный возраст – значит сохранить профессионально подготовленные кадры. Опять же при определении пенсионного возраста надо учитывать экономические моменты: увеличение пособий, социальных выплат, затрат на медицинское обслуживание и т.д. Содержание пенсионеров – серьезная нагрузка для государства, большое бремя для молодого поколения. Но в пожилом возрасте люди уже не могут трудиться с прежней эффективностью, а значит, не будет должной отдачи государству. Как же разрешить это противоречие? Геронтология как раз и занимается вопросами продления активного периода жизни, при котором человек будет как можно дольше полезен обществу.

**– Надо сказать, у вас интересная работа...**

– Очень! До сих пор я открываю что-то новое для себя во всем, что касается медицины. Я люблю свою работу, увлечен ею, хотя ее нельзя назвать легкой. Профессия врача требует от человека высокой ответственности перед людьми, которым он должен помочь. В медицине зачастую ничего нельзя переделать и нельзя откладывать на завтра то,



что нужно сделать сегодня, сейчас. Как бы ты ни хотел отдохнуть, ты должен сделать это здесь и сейчас. По-другому нельзя.

**– Над чем вы сейчас работаете?**

– Занимаюсь изучением самых первых проявлений заболевания. Мы много говорим о развитии болезни, о патогенезе, а вот о состоянии здоровья, о самогенезе, о вопросах укрепления здоровья говорим мало. А эти две составляющие совершенно непропорциональны. В мире нарастает число синтезированных лекарств, а количество болезней не уменьшается; огромные ресурсы задействованы в производстве лекарств, а болезни прогрессируют. В чем причина? Почему мы не занимаемся вопросами изучения естественной защиты организма от поражающих инфекционных факторов? Почему ищем лекарства на каждую патологию, а не делаем так, чтобы организм не воспринимал эти патогенные факторы? Это очень важные вопросы. Меня интересуют те начальные проявления заболевания, которые клинически еще не манифестируют. Человек еще не знает, что уже болен: он чувствует себя здоровым, полон жизненных сил и надежд, но серьезные процессы деструкции тканей, изменения функций уже нарастают. Не всегда это можно определить методами исследования.

Сейчас мои научные интересы лежат в области изучения развития и лечения кардиоваскулярного метаболического синдрома, в который входит ряд основных возрастозависимых патологий, таких как атеросклероз и прочие, которые приводят к изменению функций органов и систем.

Мы создали у себя в клинике центр по изучению и лечению кардиоваскулярного метаболического синдрома. Это первый такой центр в нашей респу-

блике, который будет систематизировать информацию в области лечения этого заболевания и на основе полученных данных создавать перспективные медикаментозные способы и методы терапии. Сюда войдет и образ жизни, и физические нагрузки. Недавно нами разработаны программы по здоровому питанию. Не люблю слова «диета». Диета – это ограничение, насилие; нет ничего страшнее, чем посадить человека на диету. Нужно разрабатывать вопросы индивидуального правильного питания.

Также при нашем Центре работают две познавательно-информационные программы для больных. Не всегда у врача есть время для разъяснения своим пациентам сути и характера их недугов, а здесь знающие специалисты будут собирать пациентов больницы и жителей города, желающих получить полную информацию о своих болезнях. Если они будут знать пути профилактики и способы лечения, им легче будет бороться с недугом. Такая же программа создана для врачей города, где они могут слушать лекции специалистов по основным, наиболее важным патологиям.

Вообще, одна из наших задач – популяризация и распространение знаний, новых научно-технических достижений в области геронтологии. Если человек будет образован в этом вопросе, он с пониманием будет подходить к своему образу жизни, постарается избежать тех факторов, которые могут деструктивно повлиять на него, а если уж случилось, что болезнь пришла, будет знать, как ее лечить.

**– Тема номера – «Мои года – мое богатство». В этой связи хочется задать вам, как специалисту, вопрос о том, каково должно быть отношение к людям пожилого возраста?**

– Вы знаете, неспроста говорят: «Старый что малый». Людям в пожилом возрасте нужно дополнительное внимание, но не в оберегательном плане, а в активном вовлечении в жизнь: их надо втягивать в свою жизнь, интересоваться их мнением, спрашивать у них совета. Причем надо подчеркивать, что только он может решить, подсказать. Они должны знать, что в них нуждаются. Самоутверждение необходимо человеку в любом возрасте, но в пожилом – особенно.

Есть люди, которые даже в почтенном возрасте сохранили свою жизнеутверждающую позицию, большую любовь к жизни; они позитивны, по-доброму относятся к людям, и все это дает им силы, создает полноту жизни. Такие люди, как правило, имеют большие творческие планы, предъявляют к себе очень высокие требования, устанавливают планки свершений и стремятся к ним. И даже если их планы нереальны (и они сами это понимают), все равно очень важно ставить планку, важно, чтобы эти устремления, усилия были позитивны, направлены на добро, созидание, чтобы это было проникнуто любовью к людям. Без этого нельзя. Это счастливые люди, и счастливы те, кто их окружает: рядом с такими людьми интересно жить.

## Сепарация: *психологическое рождение*

Психологическая сепарация – это отделение детей от родителей. Отделение в широком смысле этого слова, позволяющее ребенку встать на ноги, почувствовать себя взрослым, значительным, равным родителю и самостоятельно ответственным за свою жизнь. Многие семейные и личностные психологические проблемы лежат в основе незавершенной сепарации, будь «ребенку» хоть 20, 30, 40 или больше лет. Почему важно отпустить и почему важно выбраться из родительского гнезда – в этой статье разберемся с понятием сепарации подробнее.



Казалось бы, очевидный факт: каждый из нас отдельный человек. У каждого из нас отдельное тело, своя пара рук, ног, глаз и т.д., уникальная внешность. А еще у каждого своя голова, свои собственные, рожденные именно в этой голове мысли, свое сердце и принадлежащие именно этому сердцу чувства. И никто не видит и не воспринимает этот мир так, как вы. Даже ваши дети и родители. Однако в действительности не каждый из нас принадлежит самому себе. Многие, если не большинство, живут не своей жизнью. Иногда нами управляют обязательства, данные другим людям – нашим близким, их ожидания, а людей этих, может, уже нет в живых, но мы помним, что должны «соответствовать».

Сепарация – отделение от слияния с родителями, «вылет» из гнезда, сложный и болезненный процесс, но он становится необходим в том случае, если ваша (именно ваша!) жизнь для вас ценна.

Почему часто тяжело воспринимается идея сепарации? Этому есть много причин. Сепарация отличается от утраты. Утрата необратима, тогда как сепарация – это лишь временный отрыв, который влияет на качество связи с родителями или детьми. И совсем не значит, что эта связь станет хуже. Однако в глубинах нашей психики идея утраты и разделения (сепарации) воспринимаются очень тесно: уйти – значит потерять, отпустить – значит потерять.

В процессе любого расставания, будь то расставание любимых или детей с родителями рождается агрессия. Есть правило, подтвержденное практикой: нет разрыва (сепарации) без агрессии.

Так, нормальная динамика развития ребенка в переходном возрасте подразумевает временную войну с родителями. Она нужна, чтобы отвоевать ту часть внутренней энергии, которая была вложена в родителей. По-хорошему переключиться от родителей на сверстников или первую любовь практически невозможно. Для создания нового типа отношений просто не будет энергии, ощущения внутренней правоты. Если переходный возраст прошел безболезненно, чем иногда любят хвастаться родители, то ребенку очень сложно будет обрести в обществе такое качество как «успешность», утверждать себя.

Как невозможно родиться человеку без крови и боли, так невозможно и психологическое рождение без кризиса и «войны». Гармоничное и защищенное блаженство внутри утробы должно быть прервано болью и страданием рождения ради жизни уже вне матери. Так же и блаженство детства прерывается подростковым кризисом ради взрослой жизни. Это нужно помнить, находясь по ту или другую сторону баррикад. Если вы родитель и если вы подросток ребенок.

#### СИМБИОЗ С «РОДНУЛЬКОЙ» И «КРОВИНОЧКОЙ»

Вам, возможно, встречались «пары» мама – дочь или мама – сын, где ребенку уже 20, 30, 40 лет, а личная жизнь ни у кого из них не складывается, да и не может сложиться, поскольку каждый занят обереганием слияния с самым близким человеком на свете. Это выгодно маме, так она всегда чувствует себя молодой, нужной, а на каком-то уровне все еще продолжает выполнять жизненно важную миссию «кормления грудью». А ребенок, пусть и 40-летний, под присмотром!

Маму и ребенка в «мирное» время может все устраивать, жить с мамой можно, и при этом вы не обязаны этого стыдиться или перед кем-то отчитываться. Ну кто в этом мире дороже мамы или ребенка?! Не поспоришь! Однако, как показывает практика, конфликты и патогенные изменения в психике в симбиотических парах довольно часты. В случае затянувшегося слияния и незавершенной сепарации и для ребенка, и для мамы теряется ценность самого себя как самостоятельного человека. На основе этой психологически патогенной связи-слияния развивается спектр других психологических проблем. Невозможность реализовать, невозможность выстраивать длительные отношения с противоположным полом (никто не заменит маму), отсутствие своих детей, своей семьи (я не готов, я еще маленький), отсутствие мотивации в жизни (зачем жить своей молодой, целеустрем-

ленной жизнью, когда нужно поддерживать стареющую маму и проживать ее жизнь). Чайлдфри (люди, принявшие решение никогда не заводить детей) здесь могут возразить: дескать, у нас есть свои, осознанные причины не продолжать род, например генетические заболевания, перенаселенность земли или желание супругов жить друг для друга. Все замечательно, если это взрослое решение взрослых людей, которых все в жизни устраивает. Если же это следствие затянувшейся сепарации, имеет смысл разобраться, где вы оставили свою энергию, что сейчас вам не хватает ее для продолжения рода – естественного биологического процесса.

#### РОДИТЕЛЬСКИЕ ВЫГОДЫ

Процесс сепарации начинается практически с рождения. В первые месяцы дитя все еще продолжает считать себя и маму единым целым, но затем начинает понимать, что он отдельный человек. Потом ребенка отнимают от груди, он научается ходить, обучается делать это без матери, общается с другими, обзаводится своими личными интересами – все это сепарация. И она сопровождает естественный путь развития человека. Однако рядом с ребенком могут оказаться люди, которых такие изменения будут сильно беспокоить и которые всеми силами будут препятствовать этим процессам. Обычно эти «добрые люди» – сами родители, чаще мамы.

Портрет такой мамы приблизительно следующий: мама не желает взросления собственного ребенка, более того, не хочет видеть, что ребенок тоже человек, другой человек. Мама не в состоянии контактировать со своим ребенком на равных. Тому может быть несколько причин.

1. Страхи, высокая тревожность. Маме видится, что ребенка окружают сплошь одни опасности, и задача всей жизни этих мам – всячески его от этой жизни защитить и оберечь. Такая мама находится по отношению к ребенку, а часто и к остальному миру в позиции сверхконтролера. Это приходит из идеи «я дала тебе жизнь, значит, я ее контролирую и я ею владею». Но ведь нельзя контролировать смерть, болезни: все это за пределами человеческого контроля, в руках природы.

2. Неприятие материнской роли. Сомнения: хорошая ли я мама, правильно ли я поступаю. Обычно такие мамы сами все еще пребывают в детской позиции и ждут от внешнего мира, часто от собственных мам, совета, как поступить. Им также свойственен тотальный контроль и соблюдение «правильного» воспитания.

3. Стремление реализовать себя в ребенке. Ребенок как «нарциссическое продолжение родителя». На дитя возлагаются все нереализованные планы и амбиции родителя, он воспринимается не как отдельная личность, а как инструмент морального удовлетворения для взрослого.

4. Личный эгоизм и встраивание ребенка в фундамент собственной жизни. Мамы хотят чувствовать стабильность и не желают менять сценарий собственной жизни (от триады к диаде или к монаде). Например, ребенок выполнял роль посредника в общении между мужем и женой или был приоритетом жизни, а что же теперь? Удержание ребенка в семье заглушает страх одиночества, покинутости, смерти и другие экзистенциальные ужасы. В неполных же семьях мамы только таким образом чувствуют, что есть семья.

Что дает мамам симбиоз с ребенком? Целый набор ценнейших выгод: от ощущения стабильности созданного ими союза до ощущения собственной востребованности. От возможности постоянно проявлять заботу до ощущения структурированности, осмысленности собственной жизни.

У взрослых «детей» тоже есть свои выгоды. Среди несомненных выгод – ощущение поддержки, безопасности, зона комфорта, всегда подстеленная соломка, где бы ни упал. Выгоды настолько привлекательны, что «дети» готовы оставаться «детьми» еще очень долго, да хоть всю жизнь, даже после смерти мамы и папы. Вместо родителей можно найти себе партнера, спутника по жизни, который заменит отца и мать, и не придется становиться взрослым, учиться на опыте, развиваться, решать свои проблемы. Можно их отсрочить еще на одну жизнь, если получится.

### МАНИПУЛЯЦИИ, ИЛИ КАК НЕ ДАТЬ «РАЗВАЛИТЬСЯ» СЕМЬЕ

Самый безотказный способ зацементировать свою семью раз и навсегда – не давать повзрослеть ребенку. Тогда он никуда не денется. Для этого родители используют осознанно или неосознанно различные манипуляции и крючки. Важно понимать, какие родительские страхи стоят за такими манипуляциями, чтобы можно было глубже осознать их и перестать принимать на свой счет. Следующие запреты явно или неявно ставятся перед детьми (и взрослыми детьми) в несепарированных семьях.

1. **Запрет на силу.** Внушить ребенку мысли о его слабости, нежизнеспособности – лучший способ замедлить и отсрочить сепарацию. Например: «Посмотри, какой ты никудышный и никчемный!» Страх: я боюсь, что стану ненужной, если ты будешь справляться сам.

2. **Запрет на безопасность вне дома и семьи.** Внушить ребенку, что окружающий мир ужасен. Например: «Нам нужно держаться вместе, только тогда мы выживем, справимся!». Страх: мне очень страшно остаться один на один с собой и этим миром.

3. **Запрет на сепарацию.** Например: «Вот вырастешь...». Страх: я вообще не готова, чтобы ты стал взрослым. Я хочу продолжать себя чувствовать молодой и сильной.

4. **Запрет на самостоятельность.** Например: «Вот станешь самостоятельной, тогда и поговорим... Вот когда будешь сам себя обеспечивать...». Страх: я хочу по-прежнему чувствовать свою власть и все контролировать. Я боюсь, что ты станешь самостоятельным.

5. **Запрет на собственную жизнь.** Например: «Да кем ты можешь быть, да ты из себя ничего не представляешь!» Страх: я боюсь, что ты так и не станешь тем, кем я хочу. Я боюсь, что я неправильно реализовала себя в своей жизни.

## Чем «ярче» ребенок прожил переходный возраст, тем больше сил он отвоевывает для реализации себя в социуме во взрослой жизни

### ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ

Выделяют несколько естественных, возрастных этапов отделения от родителей.

**1 этап** – рождение, физическое отделение от матери.

**2 этап** – возраст около года, когда ребенок постепенно выбирается из системы «мама – младенец» и совершает первые попытки автономии. Если мама удовлетворяла потребности ребенка, то сепарация здесь происходит естественно, малыш сам начинает быть более самостоятельным (например, делает первые шаги) и зависимость от мамы уменьшается.

**3 этап** – возраст от 3 лет. В этот период жизни ребенок осознает, что, оказывается, есть не только он и мама как некая общая система, но есть еще и третий – папа. С папой приходится соперничать за мамину любовь и внимание. Если отец любящий, понимающий и доброжелательно настроен к своему ребенку, то на этой стадии сепарация происходит успешно. При естественном развитии ребенок научается спокойно реагировать на то, что мама может быть не только с ним.

**4 этап** – начало переходного возраста, 13–16 лет, когда происходит самоидентификация подростка в социуме. Во взаимодействии со взрослыми появляются ссоры, меняются взгляды ребенка, его внимание устремлено во внешний мир и он отвоевывает право на собственные решения и суждения, что часто дается ему с трудом. Именно в этот период закладывается фундамент самостоятельности, ответственности, формируются волевые и мотивационные процессы. Как показывает практика, чем «ярче» ребенок прожил переходный возраст, тем больше сил он отвоевывает для реализации себя в социуме во взрослой жизни.

**5 этап** – 19–21 год – этап вступления во взрослую самостоятельную жизнь, отделение от родителей, появление первой работы, вхождение в социум с позиции взрослого.

Критерием успешности семьи можно считать прохождение экзамена по сепарации по отношению к каждому ребенку. Удалось ли детям отделиться, встать на ноги, начать свою собственную жизнь, а не жить в тени родителей, помогая тем прожить их жизнь? И, когда речь идет о собственной жизни, имеется в виду не только финансовая независимость, но и психологическая свобода.

Немецкий психолог И. Хофман выделил несколько типов сепарации, которые ожидают каждого на пути к окончательному взрослению и становлению независимой личностной зрелости. Каждый из типов тоже своего рода этап в отделении.

1) **Эмоциональная сепарация.** Подразумевает уменьшение зависимости от родительского одобрения или неодобрения.

2) **Оценочная сепарация.** Позволяет перестать оценивать себя и все окружающее родительскими оценками, рассуждать в родительских категориях. Подросший ребенок перестает смотреть на мир глазами родителей и начинает вырабатывать собственный взгляд и суждения, основываясь на личном опыте.

3) **Функциональная сепарация.** Умение обеспечить себя и существовать физически отдельно от родительской семьи.

4) **Конфликтная сепарация.** Подразумевает появление способности не испытывать чувства вины за то, что отделился от родителей, уметь жить своей жизнью.

Можно ли отделиться эмоционально или оценочно, но продолжать жить с родителями или зависеть от них финансово? Подобные случаи нередки, однако такое положение нельзя считать завершенной сепарацией. Случается и так, что «ребенок» отделился и живет отдельно, однако его жизнь наполняют «тени» отношений с родителями. Они могут проявляться как постоянное соглашательство с условиями авторитарных начальников, которые требуют слишком многого и не оплачивают сверхурочные. Нежелание расстаться с любимыми, которые эмоционально холодны и не ценят то, что мы им даем. Могут выглядеть как «всезнающие» друзья и подруги, за которыми хоть в ночной клуб, хоть в новый бизнес с большим кредитом, потому что «они лучше знают». Беспардонные окружающие, дающие непрошенные советы. Все эти персонажи – «тени» родителей. Точнее, с ними подросток выстраивает те же отношения, что и с родителями в детстве. Это говорит о том, что он недостаточно сепарирован от матери и отца: вырос, но не повзрослел психологически.

Завершенная сепарация – это устойчивые, гармоничные отношения с родителями «на равных». Когда повзрослевшая дочь может вернуться в родительский дом и говорить с мамой на равных, как взрослая, самостоятельная женщина, а не как

ребенок-переросток, которого только чуть-чуть раздражили и он уже готов вернуться к привычным играм и способам реагирования, принятым в этой семье. К примеру, если у взрослой, сепарированной дочери происходит ссора с матерью, она больше не расстраивается оттого, что «она такая плохая дочь и вечно все делает не так», она лишь искренне огорчается, что мама переживает сейчас такие негативные эмоции, но уже не принимает упреки на свой счет. Это индикатор зрелости личности и навык выстраивания границ, который работает и с другими людьми. Также признаком зрелости является принятие родителей как отдельных взрослых людей, со своими достоинствами недостатками, окончательно перестав злиться, обвинять, обижаться.

Бывает, после развода женщина возвращается к матери – это свидетельство незавершенной сепарации с родителями, которая, возможно, исподволь влияла все это время на брак и которую женщина будет стремиться завершить уже в последующем браке.

Если все этапы сепарации пройдены успешно, то такой взрослый нравится противоположному полу, может выстраивать длительные отношения. Он социально и финансово автономен от родителей, активно взаимодействует с социумом, успешен в профессии, в бизнесе, способен осознавать свою «успешность». А также он не переживает чувства вины за то, что живет своей жизнью, отдельной от родителей. В последнем случае не идет речь об окончательной утрате всех эмоциональных связей. Продолжать любить родителей и общаться с ними важно, но понимая, что уже поздно «сливаться» или находиться в вечной позиции ребенка по отношению к ним.

Следуя этапам сепарации, человек шаг за шагом обретает самостоятельность. Повышается его уровень самоопределения, самодифференцированности. В противном случае получается так, что время идет, человек физиологически взрослеет, но уровень развития психики продолжает оставаться детским. Результаты, которые должны следовать за сепарацией, не проявляются. Дальнейшего развития не происходит, и психика стагнируется.

Отношения слияния и тесной связи с родителем не является чем-то строго плохим. На определенном этапе без симбиоза с мамой ребенок вообще не может существовать. Но важно понимать: то, что хорошо в возрасте до года или до трех лет, пагубно может сказываться в возрасте 20–30–40 и выше. Отсутствие мотивации в жизни – это лишь самое малое из широкого спектра проблем, возвращенных на почву незавершенной сепарации. Всему должно быть свое время.

Проблема взрослого, не окончательно сепарированного ребенка даже не в том, что психика не развивается, а в том, что человека «накрывает» потоком энергии, который движется через него,

и эта энергия требует актуализации. Жизнь идет, человеку необходимо реализовывать уже взрослые программы, не только биологические, но и социальные. Сверху – от социума – и снизу – от животного начала – постоянно посылаются энергия на эту реализацию. Однако программы не могут быть реализованы, пока предыдущие этапы по отделению не пройдены.

Как можно помочь себе, если вы чувствуете, что еще недостаточно отделены от родителей и это мешает вам в жизни? Наблюдайте, что происходит в вашей жизни, каких людей вы встречаете, какие сложности в реализации жизненных программ есть перед вами, поразмышляйте: почему? Можно обратиться к психотерапевту или хорошему расстановщику – поработать с уже сформулированным запросом, касающимся сепарации. А первый шаг, чтобы понаблюдать и порефлексировать над текущей ситуацией, можно проделать уже сейчас, воспользовавшись следующим тестом-упражнением.

### Завершенная сепарация – это устойчивые, гармоничные отношения с родителями «на равных»

#### ТЕСТ НА СЕПАРАЦИЮ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Уделите себе время, чтобы ответить на вопрос: свободен ли я от обоих родителей?

Сколько бы лет вам ни было и где бы ни находились ваши родители сейчас, ответ на этот вопрос поможет прояснить и другие важные вопросы, связанные с отношениями в вашей первой семье. Способны ли вы устроить и сделать гармоничной свою семью? Есть ли место партнеру, супругу, детям рядом с вами? Живете ли вы своей судьбой или прожигаете жизнь родителей? Куда направлено ваше внимание, устремлено ли оно в будущее или в прошлое? Есть ли у вас свободные силы для реализации, или где их можно найти?

Вам понадобится 15–20 минут свободного времени, просторный чистый стол (или пол) и несколько небольших предметов. Это могут быть шахматные фигурки, мелкие детские игрушки, можно взять ручки, цветные карандаши, канцелярские принадлежности, даже книги – главное, чтобы предметы различались между собой.

Тест заимствован из методики системных семейных расстановок Б. Хеллингера.

Читайте каждый пункт по порядку, не торопясь переходить к другим. После того как выполнили один пункт, переходите к выполнению следующего, но не забегайте вперед. В конце вас ждет интерпретация, по которой можно увидеть намеки, идеи о том, что у вас происходит. Важно пройти тест до конца по пунктам, иначе целостная картина будет непонятна и лишена смысла. Отбросьте логику, выполните это задание исходя из эмоций и чувств.

#### ХОД ДЕЙСТВИЙ

1. Найдите первый предмет, который будет представлять вас. Поставьте его на стол. Опишите для себя в паре слов, что это за предмет и почему именно он – это Вы.

2. Найдите второй предмет – Мама. Поставьте его относительно себя на плоскости так, как вам подсказывает ваша интуиция, душа, эмоции. Так, чтобы вам нравилось то положение на столе, где находится мама относительно вас.

3. Найдите лицо у вашей фигурки и у фигурки Мама. Куда фигурки смотрят?

4. Найдите фигурку Папа и поставьте ее относительно вашей фигурки так, чтобы почувствовать, что так на самом деле и есть.

5. Укажите, куда смотрит Папа.

6. Если у вас есть братья, сестры, найдите им место относительно вашей фигурки. Куда смотрит Брат или Сестра?

7. Еще раз посмотрите на созданную картину. Все ли стоят так, как вы чувствуете нужным и правильным? Вы согласны с тем, что получилось? Если нет, то переставьте до ощущения «правильности».

8. Если появится внутреннее желание, найдите и поставьте где-нибудь в этом же пространстве фигурку мужа (или жены). Если вы еще не в браке, то фигурку будущего супруга. Также руководствуйтесь своими чувствами, а не исходя из логики или знаний. Куда смотрит муж?

9. Посмотрите, может, каких-то людей вам еще хотелось бы добавить в эту картину. Бывший муж? Родственники мужа? Кого еще в вашей семье вы считаете важным настолько, чтобы он мог оказаться в этой картине? Ваших детей для этой картины не берем, разбираемся с первой семьей.

Фигурками на столе вы смоделировали ваше внутреннее состояние. Благодаря работе вашего подсознания оно, вероятно, отражает психологические аспекты отношений с вашими родными. Иногда важно посмотреть правде в глаза, но знать: что бы в картине ни отобразилось – это не конец света, с этим можно жить. И можно развиваться дальше.

#### ИЗМЕРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Измерьте близость вашей фигурки к родителям шириной пальцев: приложите палец между вами и фигуркой родителя и посмотрите, сколько войдет. Сложите пальцы вместе и измерьте. У кого-то войдет целая ладонь, у кого-то несколько.

Вы сепарированы, психологически отделены от родителей, если между вашей фигуркой и каждой из фигур родителей расстояние не менее 3 ладоней (для измерения берется ширина ладони). Во всех остальных случаях «близость» к родителю расценивается как незавершенная сепарация и имеет следующую интерпретацию.

1. Если расстояние между вами и родителем 1 палец и меньше – это соответствует слиянию родителя с ребенком в возрасте от 0 до 3 лет. Вы патологически близки с родителем, одно целое; едва ли вы живете своей жизнью.

2. Расстояние 2–3 пальца соответствует возрасту ребенка 3–5 лет и соответствующему отношению к родителю. Очевидно, вы очень привязаны к маме или папе. Родитель все еще продолжает выполнять для вас функции, которые, как вам кажется, он всегда выполнит лучше: например, готовит, стирает для вас, принимает важные решения. Всерьез контролирует вашу жизнь, выбирая, с кем вам дружить и как идти по жизни.

3. Расстояние между вашей фигуркой и фигуркой родителя в 4–5 пальцев (ширина целой ладони) – соответствует возрасту 6–10 лет. Вы уже отошли на какое-то расстояние от родителей, однако их ожидания, оценки могут продолжать управлять вами. Правда ли, что для вас важно делать только так, как хотела бы мама? А как хотели бы вы?

4. Расстояние в ладонь-полторы соответствует возрасту 10–18 лет. Возможно бунтарское, подростковое поведение по отношению к родителю, частое желание доказать: дескать, я тоже личность, я имею право на свое мнение.

5. Наконец, расстояние в 3 ладони характерно для возраста естественной сепарации 19–21 год, когда человек отделяется от семьи, чтобы пройти свой собственный путь и если позже вернуться к родным, то на правах взрослого человека, зрелой женщиной или мужчиной.

Если расстояние между вами соответствует какому-то из перечисленных несепарированных состояний, можно поискать, повспоминать, что происходило с вами в этом возрасте и в отношениях с родителями. Попробовать ответить, почему вы удерживаетесь в этой позиции по отношению к родителю до сих пор? И как вы себя чувствуете с этим на самом деле?

#### Что касается отношений с другими фигурками

1. Если вы женщина, а ваша фигурка стоит довольно близко к папе, вероятно, мужу нет места рядом с вами: женщина уже занята.

2. Чтобы завести новую семью, рядом с вами должно быть свободное место и мужу, и детям. Также важно «смотреть вперед», в будущее, а не оглядываться на прошлые отношения: на папу, маму, других родственников.

3. Перед вашим лицом не должен стоять никто из родственников. Ваш обзор должен быть свободным, а все родственники быть у вас за спиной. Это условие счастливой семейной жизни. Братья, сестры также должны быть в стороне.

4. Вокруг вас должно быть много свободного места – для мужа и детей. В идеале муж и жена стоят всегда рядом, рука к руке, смотрят в одном на-

правлении. Муж стоит справа от жены, в мужской позиции. Если стоит слева – он играет пассивную роль в паре. Если супруг стоит чуть позади, значит, он выполняет для вас роль ваших родителей. В здоровых, крепких отношениях супруг должен стоять сбоку на равных.

5. Если ваш взгляд упирается в кого-то из родственников, очевидно, вы живете жизнью этого родственника, доживаете или повторяете его судьбу, его чувства, возможно, даже его болезни, а может, и его таланты.



#### ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ

Если в итоге вы почувствуете необходимость, посмотрите на расстояние, отделяющее вас от вашего родителя. Что бы произошло, если бы оно было больше? Увеличьте расстояние между фигурками в пространстве и почувствуйте, как вам с этим. А затем возьмите предмет, символизирующий вас, в одну руку и предмет, символизирующий близкого к вам родителя, в другую. Почувствуйте, что происходит. Сожмите эти предметы каждый в своем кулаке и медленно разведите руки. Почувствуйте, что происходит сейчас. Как вам с этим? Вы можете запомнить это ощущение как первый шаг на пути к осознанному завершению сепарации.

По завершении важно снять с фигурок роли. Берете фигурку и говорите: «Ты не я, ты просто зеленый карандаш» (например, если вы взяли карандаш на роль себя). Чтобы убедиться, что это так, постучите с силой карандашом по столу или об пол. Если вам больно или жалко карандаш, значит, вы не сняли роль. Если вам все равно, значит, карандаш уже просто предмет. И так со всеми фигурками.

Позаботьтесь о себе после этой работы с расставками. Заварите себе вкусный горячий чай и дайте время пару дней пожить этим открытиям в вас просто так.

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

## Разница в возрасте *между супругами*

Любви все возрасты покорны... Речь идет не совсем о возрасте, в котором приходит любовь. Речь идет о разнице в возрасте между партнерами. Так ли уж она важна? Что толкает молодых девушек идти замуж за стариков: расчет или бескорыстная любовь? Что вообще считать «слишком большой» разницей в возрасте?

Статистика говорит, что учащаются случаи браков, когда жена годится мужу в дочери. Конечно, каждый такой союз вызывает множество пересудов и осуждений. Интересно, что внебрачные отношения пожилого мужчины и юной девушки и даже пожилой женщины с молодым парнем зачастую уже не вызывают столь бурных эмоций.

Как правило, окружающие считают, что такие люди женятся и выходят замуж по расчету. Некоторые парни и девушки, вступающие в неравные во всех отношениях браки, на самом деле хотят решить свои финансовые проблемы. Но нередки случаи, когда человека действительно привлекают люди старшего возраста.

Зигмунд Фрейд утверждал, что мужчина ищет спутницу жизни, похожую на его мать, а женщина – на отца. Статистика говорит, что «поздние дети» в основном предпочитают людей намного старше себя. Еще больше подвержены этому те, кого воспитывали бабушки и дедушки. В последние десятилетия все больше супругов рожают детей уже в зрелом возрасте. Возможно, именно из-за этого в наши дни считают, что расцвет женской красоты приходится не на семнадцать, а на тридцать-тридцать пять лет. Не исключено, что эта же причина лежит в основе учащения «неравных» браков.

К бракам, где мужчина старше женщины, общество относится еще более-менее лояльно. Союз молодого парня и зрелой женщины зачастую вызывает чуть ли не большее осуждение, чем однополая пара. Возможно, именно поэтому такие браки заключаются крайне редко.

Так или иначе, влюбленных, решивших узаконить отношения, ждет множество проблем. И дело тут не только в осуждении общества (хотя бесконечные укоры и косые взгляды друзей и родственников способны испортить и самые гармоничные отношения). Существуют другие неприятности, способные разрушить такой брак.

Чаще всего встречается проблема разницы в интересах. Многие психологи говорят, что в течение семи лет у человека происходит переоценка ценностей, и он переходит на новый этап развития. Если исходить из этой теории, разница в возрасте не должна превышать этой планки.



В любом случае, человек старшего возраста обладает большим жизненным опытом. Это и привлекает юную девушку. Мужчине же нравится в ней в первую очередь внешность. Но, как известно, внешность очень быстро перестает играть большую роль, и человек концентрируется на внутренних качествах предмета обожания. И тогда порой наступает разочарование. Ведь юная девушка еще «ничего не знает о жизни», и с ней просто «не о чем поговорить».

Разницу в интересах провоцирует не только возраст, но и род занятий. Девушке-студентке бывает весьма сложно понять переживания тридцатилетнего бизнесмена. Ему же ее проблемы кажутся вообще детским лепетом.

Впрочем, в течение совместной жизни супруги чаще всего «притираются» друг к другу и находят общий язык. Но тут уже возникает следующая проблема. Дело в том, что «старый» жених или «пожилая» невеста чаще всего отнюдь не являются таковыми. Обычно им не больше 40–45 лет. В этом возрасте тело еще не приобрело старческую дряблость, а морщинки даже придают облику особую импозантность.

Но вот проходит несколько лет совместной жизни, и ситуация меняется. Даже если молодая супруга не обращает особого внимания на одряхление возлюбленного, тот впадает в панику. Ему кажется,

что он больше не может привлекать женщину, и он начинает подозревать ее в изменах. Это, разумеется, губит брак.

В древности медики многих народов полагали, что близость (не обязательно интимная) красивой юной девушки продлевает годы мужчины, сохраняет бодрость, предотвращает болезни. Вполне возможно, молодая супруга действительно отдалит старость. Но рано или поздно она наступит. И, если разница в возрасте чересчур велика, женщина рискует превратиться в сиделку собственного мужа. Конечно, перед свадьбой об этом думать не хочется, но стоит взглянуть фактам в лицо.

Впрочем, настоящая любовь способна все перебить. Существует немало счастливых пар, разница в возрасте которых составляет 20 лет и более. Поэтому не стоит считать, что соединяет супругов лишь холодный расчет: одни лишь деньги не способны сделать человека по-настоящему счастливым. Кстати, нередко бывает, что в браках по расчету рождается любовь. Впрочем, это уже совсем другая история.

### **Супруги-ровесники (1–2 года)**

Браки, в которых муж и жена примерно одного возраста, как правило, ранние. Обычно это тот случай, когда супруги учились вместе в школе или вузе. С одной стороны, такой брак отличается общностью интересов партнеров: муж и жена росли в одно время, в них заложены примерно одинаковые ценности, скорее всего, у них есть общие друзья близкого возраста. С другой стороны, столь высокая схожесть может означать предсказуемость супругов друг для друга. Когда о муже или жене становится известно все, как о самом себе, в какой-то момент это может просто наскучить. Тем более если молодые люди не отличаются большим опытом отношений до вступления в брак. В таких семьях супруги чаще изменяют, ища утешения и поддержки на стороне, а порой и просто из любопытства. По статистике именно браки между ровесниками распадаются чаще. К тому же уже доказан факт, что женщины в большинстве своем созревают чуть раньше мужчин, поэтому в ситуации, когда брак заключен между ровесниками, жене может раздражать некоторая инфантильность мужа, его социальная неустроенность.

### **Разница в возрасте 3–5 лет**

Такая разница считается идеальной с точки зрения психического развития мужчины и женщины. И муж, и жена находятся примерно на одном уровне, при этом все же один из супругов, будучи старше (а традиционно им все же является муж) уже успел частично реализоваться. В таких браках старшему супругу обычно около 30 лет, и решение о создании семьи, как правило, более обдуманное, взвешенное. К тому же он наверняка имеет опыт отношений и сможет избежать каких-то явных ошибок. Однако именно в таких браках чаще возникает напряженность в отношениях, соперничество за лидерство, нежелание идти на уступки.

### **Разница в возрасте 10 лет (и более)**

В таких отношениях один из партнеров берет на себя роль «отца» («матери»), опекающего, заботящегося, принимающего важные решения. Он способен избежать конфликтов, быть более лояльным и не вестись на провокации, а также в целом более спокойно относиться к претензиям другой стороны.

К тому же подобные браки считаются идеальными в плане сексуальных отношений, поскольку сексуальное развитие мужчин и женщин происходит по-разному. У мужчин пик активности приходится на 20 лет и постепенно спадает к 30 и выше. У женщин, напротив, сексуальная активность к 30 годам возрастает. В результате пары, в которых один из супругов старше (причем неважно, кто это будет: муж или жена) чаще более совместимы в постели.

Однако и в таких отношениях есть свои минусы: старший партнер в конечном итоге может занять позицию ментора, считающего, что лишь его мнение и взгляды на семейную жизнь являются единственно правильными. С высоты своего возраста он может не осознавать, что супруг(а) являются взрослым и самостоятельным человеком, имеющим право на свое мнение. Кроме того, именно в таких браках чаще всего возникает конфликт интересов и ценностей. К тому же таким парам сложнее подобрать общих друзей, и они чаще сталкиваются с непониманием и даже осуждением общества, особенно, если старшей в отношениях будет женщина.

В каждой разнице в возрасте можно найти и плюсы, и отрицательные стороны. Однако расценивать их необходимо лишь в качестве предупреждения о возможных проблемах, но не как руководство к выбору партнера. Ведь главное в отношениях – это уважение друг к другу и потребность быть вместе. Тем более что со временем даже самая ощутимая разница в возрасте становится все менее заметной.

Причиной большой разницы в возрасте между супругами может быть их одинаковый психологический возраст. То есть супруги 45 и 25 лет могут иметь психологический возраст 30 лет. Это зависит от их внутренних ощущений, рода деятельности, интересов и развития эмоциональной сферы.

### **Тест Роберта Кастенбаума**

Всего четыре вопроса... и вот вы уже знаете, насколько конкретно лет вы сами себя ощущаете в данный момент времени. Сравните, соответствует ли ваш психологический возраст бездушным цифрам в вашем паспорте, а также вашему биологическому возрасту. Сделайте это хотя бы ради интереса!

В чем разница между возрастом в паспорте, биологическом возрастом и психологическим возрастом?

## ОТНОШЕНИЯ

На всякий случай следует пояснить этот вопрос. Цифры в вашем паспорте указывают лишь на то, сколько полных оборотов вокруг Солнца совершила Земля с момента вашего рождения. Больше они ни на что не годны. А вот биологический и психологический возраст – это уже куда более интересные понятия.

Биологический возраст отвечает за быстроту реакций, тонус мышц, подвижность суставов и т.д. Если вы следите за своим здоровьем, то на самом деле вам может быть около 20 лет даже тогда, когда «паспортный возраст» приближается к 50. Первая цифра будет более соответствовать действительности. То есть биологический возраст отражает состояние вашего организма в целом.

Психологический возраст показывает, насколько лет на подсознательном уровне вы сами себя ощущаете. Знаете, встречаются такие люди, которые в день своего тридцатилетия трагичным голосом заявляют: «Такое ощущение, что мне сегодня исполнилось девяносто!» А есть другие – те, которые в семьдесят продолжают утверждать, что им шестнадцать. Вот это внутреннее ощущение и называется психологическим возрастом. Для того чтобы узнать его максимально точно, пройдите тест.

### Тест Кастенбаума на психологический возраст

Итак, всего четыре вопроса. Отвечайте быстро, особо не задумываясь. Только в этом случае вы сможете определить свой психологический возраст более точно. Не забудьте записать свои ответы на бумаге.

1. На сколько лет вы себя ощущаете?
2. Сколько лет вам можно дать по внешнему виду?
3. Какому возрасту соответствуют ваши сегодняшние интересы?
4. Какому возрасту соответствует ваше повседневное поведение?

### Результаты теста

Отвечали? Теперь дело за малым. Осталось только подсчитать результаты. Для этого сложите между собой все четыре получившиеся у вас цифры, а затем итоговую сумму разделите на четыре. Результат и есть ваш психологический возраст!

### Вот некоторые примеры большой разницы в возрасте между супругами:

16-летняя барышня Ульрика фон Бюлов влюбилась в 82-летнего Гете. И через год вышла за него замуж. Горячо любимый женщинами всего мира французский киноактер Жан-Поль Бельмондо в возрасте 72 лет женился на 19-летней модели и родил замечательную дочурку.

Но есть и обратные мезальянсы: 58-летняя Надежда Бабкина и 21-летний Евгений Гор, 60-летняя Алла Пугачева и 27-летний Максим Галкин... И таких примеров масса...

А еще бытует мнение, что дети бывают очень талантливые, если между датами рождения папы и мамы большой разрыв. Скажем, известный философ Конфуций появился на свет, когда его отцу был 91 год, а матери 16. Отцу Лермонтова при появлении на свет будущего великого русского поэта было 56, а матери – 19.

Вечный «плейбой» Хью Хефнер: в его всем известном поместье проживал не один десяток красоток, но только одна девушка заставляет сердце престарелого ловеласа биться чаще – 26-летняя модель Кристал Харрис.

82-летнего Клинта Иствуда давно называют не иначе как дамским угодником: у маститого режиссера семь детей от пяти разных женщин, хотя к алтарю он ходил всего два раза. Его нынешняя супруга – 46-летняя телеведущая Дина Руиз, с которой они живут вместе уже 16 лет и воспитывают общую дочь Морган.

Разница в 26 лет не была камнем преткновения и для Селин Дион и Рене Анджелила. Они познакомились в 1980 году, когда 12-летняя будущая звезда мировой сцены вместе с мамой пришла на прослушивание к музыкальному менеджеру – 38-летнему Анджелилу. Дружба и уважение вскоре переросли в любовь, и в 1987 году Селин и Рене начали встречаться. В 1994 году они скрепили свой союз узами брака и, пройдя многие испытания (тяжелую болезнь Анджелила, долгие попытки Дион забеременеть), до сих пор вместе. Они воспитывают троих детей: 11-летнего Рене-Шарля и двухлетних близнецов Нельсона и Эдди.

Супруги Кэтрин Зета-Джонс и Майкл Дуглас родились в один день – 25 сентября. Правда, с разницей в 25 лет. Однако этонисколько их не беспокоит. Пара вместе уже 12 лет, у них есть сын и дочь. Вместе актеры прошли через многое и смогли победить тяжелую болезнь Дугласа – рак гортани. Кэтрин знает, в чем секрет счастливого брака: «У каждого мужчины и каждой женщины должна быть личная ванная комната. Точка».

23 года разницы – ерунда для «крепкого орешка» Брюса Уиллиса и его новой супруги Эммы Хеминг. Пара поженилась в 2009 году, а буквально недавно 57-летний голливудский актер стал отцом в четвертый раз. Остается пожелать им гармонии и любви на долгие годы.



Жанат Смирнова,  
психолог, кандидат психологических наук,  
Центр семейного развития «Жазням»,  
тел. 8 (727) 302 22 05

**1** (Red bulb)

**2** (Elderly man)

**3** (Baby)

Ответы на сканворд, опубликованный в предыдущем номере:

**По горизонтали:** Ул. Шина. Прикус. Ку. Ами. Али. Эзотерика. Ри. Мул. Алла. Роу. Ес. Ян. Счастье. Тор. Свет. Бинт. Ниц. Ада. Хинин. Ар. Ик. Дранон. Огонь. Обод. Иван. Сало. Ям. Ко. Годе. Арпа. Амулет. Сума. Стресс. ОС. Ухо. Па. Геомантия. Акупунктура. Оно. Сату. Рать. Аз.

**По вертикали:** Наприз. Лигатура. Ушу. Ли. Эму. Рагу. Опус. Назу. СВ. Нолс. Ана. Самолечение. Дети. Ут. Иг. Сатин. Осетр. Гну. Ет. Цинга. Ерек. Отс. Оля. От. Дно. СС. Мур. Календарь. Ау. Пара. Ареал. Ара. Ярмо. Нат. Ля. Компас. Карантин. Об. Ио. Пули. Он. Инок. Яна. Си. Тортик. Дом. Оз.

Сканворд составила Наталья Выдренко

# 30 лет ~ лучший возраст или кризис середины жизни?

«Вот мне и стало за тридцать – самое время мечтать...» – поет Юрий Лоза. 33 года – возраст Иисуса Христа. Чем же является для человека этот самый период «за тридцать»? Временем расцвета, пика умственных, физических сил и сексуальности либо тяжело переживаемым кризисом? По нашему мнению, и тем, и другим – кому как повезет. Давайте же начнем разбираться.

## ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Что такое возрастной кризис? Обычно он сопровождается переходом человека из одной возрастной группы в другую. Сколько их бывает за всю жизнь? Психологи обычно выделяют следующие «рубежи»: 3-летие (когда ребенок начинает противопоставлять себя родителям и заявлять о своих желаниях), переходный подростковый период, кризис 33 лет и кризис в период выхода на пенсию.

## ТРИДЦАТИЛЕТИЕ

Рассматриваемый нами возраст человека «за 30» характеризуется часто переоценкой всего достигнутого в жизни, поисками ее смысла.

Если 30-летний уже чего-то добился, он начинает задаваться вопросом: «А зачем мне все это? Ну, есть у меня хорошая работа, семья и накопления – так это же закономерно: я трудился, я к этому шел – почему же должно всего этого не быть? Что тут особенного?»

Другое дело у тех, кто не достиг определенных успехов в жизни. Ведь о чем мечтают 20-летние люди с положительными моральными устоями? Как в песне поется «... Иметь дочурку и сына к тридцати примерно, и быть не просто отцом, а быть примером...» У кого-то нет детей к 30, а у кого-то проблемы с тем, чтобы подавать пример (неудачная карьера, нет друзей и интересного хобби и т.п.).

## ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ

За примерами далеко ходить не надо. Взять хотя бы близких знакомых автора этой статьи. Руслан Ф. до 29 лет работал себе пекарем в кофейне премиум-класса. Имел высокий разряд, был настоящим мастером своего дела, получал высокую зарплату. Но к 30 годам его внезапно посетила мысль, что он не на своем месте, что пекарь – это преимущественно женская профессия. И Руслан круто поменял свои карьерные приоритеты, начал все заново, устроившись торговым представителем в извест-

ную компанию по производству сладостей. А так как наш герой находился на пике своих умственных и физических сил, то на новом поприще сделал быструю и головокружительную карьеру: через 6 лет он уже вошел в состав топ-менеджеров компании. Вот что значит вовремя изменить что-то в своей жизни.

Самое примечательное, что похожее произошло и с его сестрой накануне ее 30-летия. Мария Б. долгое время работала вместе с братом в той самой шикарной кофейне и оставалась там после того, как Руслан оттуда ушел «в новую жизнь». Трудилась она официанткой. Девушка была стройная, ничем внешне не отличалась от 20-летних коллег. И все ее устраивало, пока однажды она не услышала диалог персонажей какого-то иностранного фильма. В кафе сидели двое. Один из них после вкусного обеда хотел оставить хорошие чаевые услужливой официантке (которой на вид было около 30 лет). Второй посетитель его остановил и разубедил: «Если человек до 30 лет ничего в жизни не добился и работает по-прежнему официантом, не стоит его ничем поощрять: он жалок!» Мария Б., услышав эти слова, пришла в ужас, как будто впервые осознав действительность: «Мне ведь 30 лет, а я официантка! Я ничего не добилась, я жалка!» Напрасно близкие уговаривали ее не бросать хорошо оплачиваемую работу, с которой она к тому же так хорошо справлялась. Мария все поменяла в своей жизни, сходила на престижные курсы ручной вышивки и через некоторое время устроилась работать вышивальщицей в салон моды известного казахстанского модельера Айгуль Касымовой.

## ПО ФРЕЙДУ: ЛЮБИТЬ И ТРУДИТЬСЯ

Эти две жизненные истории в полной мере подтверждают выводы и наблюдения психологов о том, что на рубеже 30-летия человеческой жизни нас всех подстерегает неизбежная тяга к переменам, переосмыслению ценностей. Те мужчины и женщины, кто активно строил свою карьеру,

а на устройство личной жизни не находил времени, начинают вдруг заниматься поисками второй половинки. А кто активно строил свою семейную жизнь, обращают теперь внимание и бросают все силы на профессиональный рост. Женщины, которым очень нравилось сидеть дома с детьми, начинают стремиться почаще «выходить в свет». Бездетные семьи наконец-то осознают, что пора уже заводить детей. И, как ни жаль это признавать, многие пары, где одному или обоим партнерам за 30, очень часто разводятся. Происходит это еще и потому, что к данному времени стаж семейной жизни у людей достигает 7 лет, а ведь всем известно, что это период самого жестокого кризиса в семейных отношениях.

Зигмунд Фрейд недаром утверждал, что благополучие и довольство жизнью у взрослого человека определяются двумя его способностями: любить и трудиться. Поэтому при кризисе 30 лет, первом кризисе взрослой жизни, переменам подвержены аспекты, касающиеся семьи и карьеры.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на прохождение 30-летнего рубежа, хотя, конечно, есть немало общих моментов.

#### МУЖЧИНА В 30 ЛЕТ

Мужчины обычно меняют работу и образ жизни. Самый частый мотив смены рабочего места – долго копившаяся неудовлетворенность каким-то трудовым моментом. А кризис 30-летия тут играет роль хорошего «пинка для рывка». Этот профессиональный «кульбит» мы уже с вами рассмотрели на примере Руслана Ф.

К 30 годам на смену мечтам и воздушным замкам, грезам о романтической любви приходят более практичные ценности: здоровье, семья, материальное благополучие. Появляется уверенность в своих силах и осознание своей ценности как профессионала, личной компетентности. С другой же стороны, жизненный опыт, полученный к 30 годам, уже «открывает глаза» на собственные возможности и ставит пределы желаниям, позволяет оценивать окружающий мир адекватно, без розовых очков. Люди уже не верят, что что-то хорошее или ценное «упадет вдруг на них с неба», они начинают как никогда понимать, что жизненный успех прямо пропорционален тем усилиям, которые на него затрачены.

#### ЖЕНЩИНА В 30 ЛЕТ

Женщине свойственно в этот период делать решительные шаги в личной жизни – будь то свадьба или развод. Также она усиленно начинает стремиться к самореализации и самосовершенствованию: учить новый язык, повышать квалификацию. Так важно для нее теперь быть (или в скором времени стать) успешной – матерью, специалистом, творческой личностью... Потому что она впервые осознает: годы не идут, они уходят...

В то же время у женщин после 30 много преимуществ. Начиная с того, что, как обещает Верка Сердючка, «даже если вам немного за 30, есть надежда выйти замуж за принца...» Ну а если серьезно, то это следующие моменты:

1. Вас уже успели оценить как хорошего работника и поэтому с легкой (ну, относительно) душой отпускают в декретный отпуск и будут из него ждать.

2. Можно вести себя более независимо с мужчинами: теперь вам нечего бояться бабушкиной страшилки «остаться в старых девах». Потому что (если вы свободны от отношений в 30 лет) у вас за плечами первое замужество либо рубеж все равно пройден и вам уже нечего терять – даже если вы не останетесь теперь «старой девой», так на вас для бабушек все равно будет висеть ярлык «вышла замуж перестарком». Все равно до 30 не успели, а теперь можно уже расслабиться и не торопиться.

3. Страхи переходного возраста и юности вас уже отпустили – можно уже не опасаться выглядеть смешной, слишком полной, неловкой, долговязой – что там вам еще казалось? Именно в 30 лет многие женщины, страдающие, например, близорукостью, принимают, наконец, для себя истину, что очки – это часть ее образа, они не портят, а могут даже украсить, если правильно их подобрать, и перестают мучить себя ношением контактных линз.

4. В одежде среднее положение на возрастной линейке также удобно. Все знают истину: «Чем старше женщина, тем дороже должна быть ее одежда». А 30-летняя мадам может себе позволить и строгий стиль зрелой женщины, и веселую, яркую курточку. Или сочетать «взрослый» стиль и молодежный цвет: «Хорошо быть барышней в розовом пальто! Можно и не в розовом, но уже не то...»

5. В любовных отношениях 30 лет для женщины – самое лучшее положение. Можно встречаться и с 20-летними – не так уж для нее молоды, а можно и с сорокалетними – не настолько уж старше (и это не забывая обо всех возрастах «в промежутке»).

6. Можно смело открывать свой бизнес, так как ей уже стало понятно, в каком деле она «собаку съела».

Впрочем, последний пункт можно с таким же успехом адресовать и мужчинам.

Хотим в заключение пожелать: если вам 30 и немногим более (если нет, то посоветуйте 30-летним близким людям) – живите на полную катушку, не бойтесь что-то изменить в своей жизни, но руководствуйтесь при этом накопленным опытом. Пусть поиски смысла жизни увенчаются для вас успехом. И главное, помните: лет в 40 вам опять ужасно захочется стать 30-летними (как в 50 – сорокалетними). Наслаждайтесь моментом! Удачи вам!

Наталья Выдренко

# Традиция

Мария КОЛЕНКО



Пятница. Ночь. Погода плохая. Только что прошел дождь. На улице слякоть.

Но у меня отличное настроение и я даже не обращаю внимания на холод.

Еще бы, ведь я сижу в казино Grand Royal. Неплохой выигрыш на сегодня – 4000 долларов. Для первого раза очень даже неплохо. Но на радости я просадила 1000 «зеленых» в баре, отметив это событие виски с колой. Так что в очень приподнятом настроении и уже с 3000 баксов на руках я пошла домой.

То ли периодические порывы ветра, то ли гадусы дали мне в голову, но ноги привели меня в совершенно неизвестное место. Два-три десятка домов по обе стороны улицы, но ни в одном не горит свет. Есть один фонарь, который периодически включается на очень короткое время, а потом снова гаснет. Какая-то пугающая тишина и темнота...

На улице ни души... Это немного странно... Но как хорошо, что человечество изобрело мобильный телефон! И вот я достаю трубку из кармана, чтобы вызвать такси. Но... О, ужас! Опять сдох аккумулятор! Ах, ненавижу этот кирпич с кнопками!

Так, без паники. Пойду прямо по дороге, по-любому выйду на какую-нибудь улицу или же встретится прохожий, телефон которого менее глючный, чем мой.

И тут из-за угла дома показался силуэт. Да, точно! Кто-то идет ко мне навстречу! Вот это экземплярчик! Помните лихие 90-е? Так вот, этот человек выглядел как самый настоящий бандит тех времен, только малинового пиджака не хватает. «Ну все», – подумала я, – сейчас он меня прибьет, заберет мои деньги или вообще изнасилует». Как вдруг...

– Здравствуйте! – проговорил незнакомец.

«Ого, – подумала я. Меня охватил легкий шок. – Какой любезный бандюган!»

– Привет! – как можно более непринужденно произнесла я.

– Почему Вы в такое позднее время бродите одна? – спросил он.

– Да так, гуляю. Вы не знаете, где можно найти телефон? Мне нужно вызвать такси, а то я забыла предупредить своего друга, что задержусь.

– Здесь нет телефонов! – неожиданно грубым голосом ответил он. – Нет машин! Давай быстро сюда свою сумку! Мне нужны твои деньги! – продолжал он орать, схватив меня за горло одной рукой. Во второй блеснул нож, которым он водил перед моим лицом. Бандит прижал меня к стенке дома, неподалеку от которого был тот самый фонарь. Из-за постоянного мерцания света я не могла разглядеть его. Но вдруг фонарь загорелся, и я увидела его лицо. А он – мое. Тут же бандит ослабил руку, убрал нож и... стал отходить от меня так, будто призрака увидел. Внезапно он сел прямо на дорогу, закрыл голову руками и начал что-то бормотать. Заплакал.

Придя в себя, я хотела убежать. Но вдруг мне стало жаль его.

– Что с тобой? – сказала я.

Грабителя аж передернуло от этого вопроса.

– Ты мертва! Ты давно умерла! – закричал он.

– Ты что, совсем обалдел? – тут не выдержала я.

Но больше бандит не сказал ни слова. Он резко вскочил на ноги и побежал с такой невероятной скоростью, что через 30 секунд его не было видно.

«Странный тип», – подумала я.

Я пошла по этой зловещей улице, и – о, чудо! – автомобиль! Водитель любезно отвез меня домой. Я приняла ванну и легла спать.



На следующее утро я чувствовала себя очень странно. Мне не давали покоя слова бандита. Я включила телевизор.

«Оба-на! Моего грабителя показывают», – вырвалось у меня.

«В ночь с пятницы на субботу с моста сбросился мужчина, – говорил диктор. – В погибшем опознали известного вора и убийцу Алексея Кортнева. Причина самоубийства до конца не установлена. Но его близкие говорят, что в последнее время Алексею постоянно слышался голос его первой жертвы – Марии, которая была убита им 10 лет назад при попытке ограбления. Как утверждают родные Кортнева, голос жертвы грозился отомстить и убить его».

На экране появилось фото первой жертвы.

Я не могла поверить своим глазам.

Это была я.

# Празднуем юбилей: *полезные советы*

Есть такая шутка про юбилей: много людей, музыка, цветы, а виновник торжества еще жив. Конечно, жив, а еще одновременно рад и счастлив: у него в жизни опять (мы сегодня не говорим о детских праздниках) круглая дата! Новая веха в жизни, многое достигнуто, но многое еще ожидается впереди! И сегодня в нашей новой рубрике «Мелочи жизни» мы даем полезные советы на тему, как выбрать формат проведения такого праздника как юбилей, будь то домашние посиделки, выезд на природу или банкет в ресторане. И, если вы решили устроить банкет – как выбрать хорошего, «своего» тамаду, подобрать кафе или ресторан, как украсить зал, например, гелиевыми шарами, как стильно и красиво оформить праздничный стол.

## **Формат праздника**

Итак, вначале определимся с тем, в каком формате будет проходить ваш долгожданный юбилей. Прежде рассмотрим бюджетные варианты, при которых можно обойтись без координатора праздника – ведущего-тамады. Вот они.

### **Посиделки на дому**

Обычно такой формат выбирают для небольшого количества гостей, так что можно вполне разместить их всех в доме, квартире или на даче. В такой тесной, дружески-родственной компании, как правило, все друг друга знают, непринужденно общаются, быстро находят общий язык. Их не требуется «расшевеливать»: они сами рвутся вас поздравлять, готовы танцевать под любую музыку, которую вы выбрали для торжества, им в теплой компании близких уже заведомо весело и легко.

Однако есть риск, что через некоторое время после начала праздника женщины уйдут на кухню поговорить о мужьях, мужчины на балконе станут обсуждать работу, а бабушки-дедушки останутся за столом ругать правительство. И собрать их вместе будет достаточно проблематично.

### **Праздник на природе**

Как правило, в таких случаях организаторы «вывозят» свою компанию на какую-либо базу отдыха. Подготовьтесь заранее и возьмите с собой мяч, бадминтон, шашки и другие настольные и спортивные игры, гамак и т.д. Хорошо также, если на базе отдыха в вашем распоряжении будет сауна и можно будет порыбачить или искупаться в озере. А если все это действие будет сопровождаться еще и хорошей погодой, то гости будут в восторге. Правда, они (приглашенные), могут разбрестись по территории и больше не собраться вместе одной празднующей компанией и вам (юбиляру) придется бегать от одной группы по интересам к другой, чтобы никого не обойти своим вниманием.

## **Развлекательная программа в клубе или ресторане**

Это, конечно, очень удобно. Все уже заранее организовано за вас другими (знающими свое дело) людьми: и хлеб, и зрелища, и дискотека – все в одном флаконе. Да и кошелек ваш такой юбилей не особенно отяготит.

Но имейте в виду, что музыка в таком заведении наверняка будет громкой и вашим гостям не удастся пообщаться между собой и по теме вечера – юбилею. Малоознакомым приглашенным будет сложно сойтись поближе в этой суматохе.

Итак, мы обсудили самые бюджетные варианты празднования юбилея. Но все знают истину: ничто действительно стоящее не бывает дешевым. И если вы решили сделать празднование своей знаменательной даты самым незабываемым днем, то закажите хороший ресторан (кафе) и пригласите опытного ведущего с ди-джем и музыкальной аппаратурой. Ведущий сможет вам посоветовать, где, почему и как лучше будет отпраздновать юбилей и при этом уложиться в намеченный бюджет, как познакомить между собой и организовать для дружного празднования всех ваших гостей «из разных волостей», как «погасить» возможные конфликты и уладить последствия форс-мажора и при этом чтобы все остались довольны.

Как же определить, опытный и добросовестный ли тот тамада, на котором вы остановили свой выбор? Обычно специалисты данного рода показывают на первой встрече свои демо-материалы: записи проведенных праздников, примеры сценариев, фотографии, отзывы. Хотим обратить ваше внимание на то, что при выборе тамады очень важно, установился ли между вами как заказчиком и потенциальным ведущим вашего праздника эмоциональный контакт. Даже если тамада – ас в своем деле и вы в этом убедились, но он не нравится вам как человек – договор с ним лучше не заключать.

Итак, после просмотра демо-материалов вы можете уже сделать вывод, опытный и одаренный ли в своем деле ведущий, с которым вы имеете дело.

#### **Качества хорошего тамады:**

- Он – личность харизматическая. Ведь тамаде важно понравиться всем вашим гостям в очень короткий срок и «повести их за собой». Если ведущий лично вам сумел понравиться на первой встрече – скорее всего, он профессионал.

- Имеет хорошие ораторские качества, тонкое чувство юмора, заранее заготовленные шутки умеет подать как экспромт, не обижается на пьяные колкости гостей, умеет легко отшутиться.

- Обладает приятной внешностью, следит за фигурой, одеждой, прической и стилем в целом.

- Не пьет с гостями, но может поддержать выпивающую компанию.

- Не одевается ярко, чтобы не затмить юбиляра.

- Может подобрать программу для людей разного возраста и интересов, чтобы было весело всем без исключения.

- Никогда не опорочивает своих коллег-конкурентов. Максимально выдержан в оценке их работы. (Кстати, попутно хотим дать еще один совет: если вы выбираете тамаду по рекомендации, она должна исходить от человека, который никак не заинтересован в материальном плане.)

- Никогда не «напаивает» гостей. Если ведущий позволяет себе замечания типа «А почему не до дна?» – это говорит о том, что он не умеет работать с трезвым контингентом.

- У него в арсенале нет пошлых, развратных курсов, ставящих гостей в двусмысленное положение.

- Никогда не просит на дополнительные расходы сверх оговоренного. Профессионалы даже призы гостям покупают на свои деньги (заранее).

- Всегда в творческом поиске, фонтанирует нестандартными идеями, открыт новому, креативен.

#### **Выбираем ресторан (кафе)**

Допустим, с тамадой вы определились. Теперь несколько ценных советов о выборе ресторана или кафе, в котором бы вы хотели провести свой юбилей.

Летом очень важным критерием выбора является наличие работающих кондиционеров. Зимой же необходимо предусмотреть внутри помещения отдельную зону для курящих, чтобы они не мерзли на улице, но при этом в зале не было неприятных запахов.

Советуем вам также провести предварительную дегустацию выбранных вами для банкета блюд – оцените не только вкус, но и скорость обслуживания.

Зал лучше выбирать, оформленный в светлых тонах, чтобы были большие окна, хорошее искусственное освещение – чтобы фото с праздника вышли качественнее и комфортно было гостям.

Лучше, чтобы кафе было расположено не у дороги (шум машин будет отвлекать), а рядом с парком

или лесочком. Если юбилей летом, гости смогут выйти прогуляться и подышать свежим воздухом.

В зале ресторана не должно быть колонн, которые могут визуально разделять гостей между собой – меньше преград для общения.

А такой критерий, как близкое расположение к месту проживания большинства гостей, можно и не учитывать: все равно все гости поедут домой на такси!

Один из главных моментов, определяющих выбор ресторана, – сумма, в которую обойдется угощение одного человека. Сразу выясните у администратора, войдут ли в эту стоимость алкогольные напитки и торт, или их можно принести с собой.

#### **Украшаем зал**

А теперь поговорим об украшении выбранного вами зала. Обычно юбиляр – это уже многое повидавший в жизни человек, но не утративший к ней вкус (раз празднует с таким размахом!). Поэтому на юбилее уместны и такие несерьезные вещи, как воздушные шары. Если вы решили оформить зал своими силами, вот несколько советов.

- Создайте чувство праздника у гостей уже на входе – оформите у дверей арку из шаров.

- Для юбиляра-мужчины можно сделать акцент на цифре юбилея и повесить ее изображение у него за спиной.

- Для женщин, которые не любят афишировать свой возраст, можно повесить стилизованную под цветы композицию из гелиевых шаров (уж цветы-то все женщины любят!).

- Можно часть гелиевых шаров запустить под потолок, это будет смотреться очень празднично.

#### **Украшаем юбилейный стол**

Немаловажным моментом при праздновании юбилея является красивое и стильное оформление стола.

Постарайтесь создать в оформлении юбилейного стола единый стиль. Если ваша круглая дата приходится на лето, то постелите скатерть с ромашками, салфетки на стол выберите желтые и белые, разместите между столовыми приборами небольшие букетики летних цветов. Для безалкогольных напитков поставьте разноцветные стаканчики. Если ваш день рождения осенью, подберите оранжевую скатерть, а на стол поставьте мини-композиции из кленовых листьев. Для юбилея, проводимого зимой, можно на бокалы нанести напыление из сахара, имитирующее снег, а скатерть постелить с принтом «снежинки».

Можно также пофантазировать в отношении салфеток на столе – найдите в Интернете мастер-класс и оформите салфетки в форме, например, лебедей (вместо банальных конусов). Или свейте в свитки и перевяжите цветными ленточками.

**И несомненно, что после всех ваших стараний – в самом подходящем ресторане, с самым опытным и веселым тамадой, в самом красивом зале с самым стильным столом – вы отпразднуете свой юбилей на славу!**

Наталья Выдренко

# Иван Тургенев и Полина Виардо: *а был ли мальчик?*

Он и она... Извечная загадка отношений мужчины и женщины, извечное волшебство любви человеческой. Навсегда и неразрывно для любителей литературы, истории и музыки связаны воедино имена классика русской литературы Ивана Сергеевича Тургенева и выдающейся оперной певицы, парижанки с испанскими корнями Полины Виардо. Сорок лет продлилась их любовь-дружба, до самой смерти писателя. Встретились они, когда Ивану Тургеневу было 25, а Полине – 22 года. Много лет прошло, а историки все не могут прийти к однозначному выводу: была ли их многолетняя привязанность друг к другу платонической, или оправданны заверения потомков Виардо о том, что ее сын Поль является родным ребенком Ивана Тургенева?

А был ли мальчик? Был ли он сыном Тургенева? Загадка. И пусть в некоторых письмах Иван Сергеевич открыто называет Полину «любимая», «единственная моя женщина», неужели была переступлена та грань, которая должна ограждать устои замужней женщины? Очевидцы свидетельствуют, что муж Полины, Луи Виардо, прекрасно видел увлечение русского писателя, но всецело полагался на благоразумие жены.

Однако современники рассказывали о многочисленных романах певицы (даже с сыном писательницы Жорж Санд, ее близкой приятельницы). Так почему же чаровнице было не допустить «неплатонических» отношений и с Иваном Тургеневым? Скорее всего, никто никогда этого не узнает. Ведь Иван Сергеевич, вынесший в своих произведениях на суд общественности практически всю свою биографию (пусть отрывочно, пусть стилизованно и с «додуманными» концовками), не описал ни одной героини, которая хоть сколько-нибудь была похожа на любовь всей его жизни Полину Виардо, нигде не намекнул на историю их отношений.

А начиналось все так.

В 1843 году Ивану Тургеневу было 25, он делал первые шаги в литературе, была опубликована только одна серьезная поэма – «Параша». Той осенью в Петербург приехала с гастролью итальянская опера. Знаменитый коллектив привез с собой «жемчужину» – необычайно даровитую 22-летнюю певицу Полину Виардо-Гарсиа. Отец ее тоже был певцом. Сама Полина выступала с 16 лет, а в 18 уже дебютировала на парижской оперной сцене в роли Дездемоны.

Полина Виардо была некрасива: невысокого роста, сутула, с глазами навывкате, с крупными, почти мужскими чертами лица. Но пела она божественно! Диапазон от сопрано до контральто, «горький, как померанец» волшебный голос покорял всех без исключения. Поэты посвящали ей стихи, писатели восторгались ее бархатным пением, идущим из души в душу, все признавали ее исключительный талант трагической актрисы. Она восхищала не только мужчин – французская писательница Жорж Санд наделила чертами Полины героиню своего самого знаменитого романа – «Консуэло». «Да, гений – дар небес. Это он переливается в Полине Гарсиа, как щедрое вино в переполненном кубке», – писал Альфред де Мюссе.

Иван Тургенев, впервые увидев и услышав Полину Гарсиа в роли Розины в «Севильском цирюльнике», был очарован и с того дня не пропустил ни одного спектакля итальянской оперы. Вскоре все его друзья знали, что Иван Сергеевич без ума от игры Виардо. Даже мать Тургенева, Варвара Петровна, проявила интерес к новому увлечению сына и посетила оперу в Петербурге. «А, надо признаться, хорошо проклятая цыганка поет!» – такова была ее рецензия.

Вскоре Тургенев на охоте познакомился с Луи Виардо, мужем Полины, затем его представили самой певице. Писатель навсегда запомнил дату знакомства – 1 ноября. Этот день стал для него незабываемым, поворотным в судьбе.

Тем временем гастроль итальянской оперы в Петербурге и Москве закончилась. Артисты уехали.

Иван Тургенев завершает свою службу в департаменте министерства внутренних дел и уезжает в Германию. Оттуда чуть позже он приезжает в Париж, где получает долгожданное приглашение от супругов Виардо посетить их загородное имение Куртавель. Писателя поразила романтическая атмосфера старинного



замка, окруженного рвами, каналом, парком, рощицами. Но все хорошее заканчивается, и Иван Сергеевич, погостив у друзей, возвращается в Россию совершать свои литературные подвиги – вскоре он напишет лучшие рассказы из «Записок охотника».

Восхищение и любовь к Полине Виардо, хотя и захватили русского писателя на 40 лет, не вполне удовлетворяли его потребность в родственной душе – ведь все-таки Полина была замужем, и Иван Сергеевич дружил с ее мужем, Луи (хотя разница в возрасте у них составляла порядка 20 лет).

Время от времени Тургенев пытался устроить свою личную жизнь, «свить свое гнездо», вырвавшись из-под гнета этой любви-дружбы, ставившей его в двойственное положение. Так, летом 1854 года у него возникли чувства к Ольге Александровне Тургеневой, дальней родственнице. Завязались платонические отношения, но Ивана Сергеевича мучила тоска по незабвенной Полине. Все-таки он оказался однолюбом, и писателю пришлось отказаться от 18-летней Ольги. Она затосковала, заболела и через некоторое время умерла.

Будучи во Франции, Иван Сергеевич почти всегда подолгу гостил в Куртавнеле, имении четы Виардо. Еще одним важным моментом, сблизившим Тургенева с этой семьей, стало то, что Полина согласилась взять на воспитание внебрачную дочь писателя от крепостной крестьянки Пелагею – за эту «ошибку молодости» Иван Сергеевич с честью нес ответственность всю оставшуюся жизнь, дав ребенку свою фамилию (и переименовав ее впоследствии в Полинет в честь возлюбленной).

В России тем временем стояло смутное предреволюционное время, все шло к тому, что отменяют крепостное право, передовая мысль выходила из тени. За слишком «эмоциональный» некролог на смерть Гоголя Ивана Тургенева направляют в ссылку. К тому времени он не виделся с Полиной уже несколько лет, всецело занятый делами отечества. А тут она приезжает с гастролями в Москву. Писатель идет на огромный риск: по поддельному паспорту едет в столицу и находится там почти две недели. Ссылка, полиция, надзор – ничто его не пугает: он так хочет видеть Полину! Но встреча его разочаровала. Мадам Виардо подверглась старому правилу – «с глаз долой, из сердца вон»: она заметно охладела к своему многолетнему «другу». Но Тургенев довольствуется и тем, что есть – ее вежливо-безразличной дружбой.

Затем как раз случилось вышеописанное увлечение писателя Ольгой Тургеневой, болезненный разрыв с ней. В личной жизни Ивана Сергеевича кризис, а в писательстве он за эти годы уже вознесен на пьедестал классика русской литературы.

Следует еще одно «сердечное приключение» Тургенева – с сестрой Льва Толстого Марией. Она замужем, но несчастлива в браке.

В одно время с этими неудачами в личной жизни Иван Сергеевич пишет свои самые лучшие произведения – «Рудин», «Дворянское гнездо», «Накануне», «Первая любовь», «Отцы и дети». Он создает неповторимые образы «тургеневских девушек»: смелых, искренних, не боящихся любить, решительных в своих поступках. Эти персонажи уже много лет изучают литературоведы. Но сам писатель, признавая, что многие его произведения автобиографичны, является типичным «тургеневским мужчиной» – нерешительным в делах любви, как и его герои. У него нет сил строить отношения с кем-либо, кроме Полины.

В 1856 году писатель вновь едет во Францию. Встреча с Полиной Виардо на этот раз очень волнующая и радостная. А через 9 месяцев у нее рождается сын Поль. Тургенев небывало воодушевлен, и это до сих пор наводит исследователей на подозрение, что он считал Полю своим ребенком. Вот тебе и дружба семьями!

Семнадцать лет прошло с того знаменательного 1 ноября (дня знакомства Полины и Ивана Сергеевича). Тургенев в апогее славы и в России, и в Европе. И опять эти непонятные отношения: Полина Виардо не отталкивает его, но и не стремится быть ближе. В эти годы Тургенев пишет «Вешние воды», «Дым», «Новь».

Вышло так (и Иван Сергеевич это с горечью признает), что он чувствует себя «как дома» лишь «на краешке чужого гнезда», в семье Виардо.

Уже в 62 года писатель увлекся молодой и красивой актрисой Марией Савиной, даже привез ее в Париж, где тогда проживал постоянно – поблизости от дома Виардо. Но Мария оценила все влияние Полины на Ивана Сергеевича и отступила...

Умер великий русский писатель на руках у своей любимой Полины, диктуя ей свои последние произведения.

Кажется, что Тургенев сам порой ненавидел себя за это роковое увлечение прекрасной испанкой. Но разве такая крепкая и романтическая любовь длиной в 40 лет – не дар свыше?

Подготовила Наталья Выдренко



## *Дамы элегантного возраста*

В юности нам кажется, что мы знаем о жизни все. Но, «выйдя в большую жизнь», мы сталкиваемся с ней буквально лоб в лоб, глаза в глаза, и... приходим к выводу, что ничегошеньки-то мы о ней не знаем. Каждый раз она подкидывает нам новые задачки, каждый раз она ставит нас перед выбором, каждый раз она заставляет нас приноравливаться к ней, а значит, и к себе – в новом качестве. Вот, жили мы не тужили, пока были беззаботными детьми, потом наступило отрочество, с его обязательными «весенними перевертышами», смятием чувств... Отшумела бурная юность, ее деликатно сменила прекрасная молодость, которая плавно перешла в зрелость. Нам казалось: ну, вот она, стабильность, так будет всегда. Но не тут-то было: незаметно подкралась старость. И оказалось, что к встрече с ней мы совсем не готовы. То есть ты знал, что это неминуемо, ты даже вроде был готов, а все же... Так внезапно... И что теперь с этим делать?..

А ничего! Просто продолжать жить и любить жизнь. И не то что по-прежнему, а еще крепче, еще сильнее! Жить втрое, вдесятеро насыщенной жизнью, чтобы насладиться ею вполне. Тем более если ты вышел «на заслуженный отдых» и у тебя куча свободного времени.

Кто сказал, что старость – это непременно посылки на завалинке в компании вечно брюзжащих старух, бесконечная забота о внуках и правнуках, стряпанье пирожков и полный отказ от личной жизни? Неправда! Старость – это всего лишь возраст. Причем элегантный. А значит, с чего начнем? Правильно! Пересмотрим гардероб. И не надо нам одежды с чужого плеча – секунд хэнд от племянницы или дочери: «Из моды вышло, жалко выкидывать, носи, мам, на здоровье».

Итак, долой скучные, мешковатые вещи, бесформенные платья, платочки и старенькие вязаные кофты! Конечно, одежда пожилого человека должна быть удобной и практичной, но ничто не мешает ей оставаться при этом стильной и красивой. Кстати, замечательный пример самой стильной женщины элегантного возраста – Ее Величество королева Великобритании Елизавета II. Вот на кого надо равняться!



Главное требование к нарядам для пожилых людей – это хороший крой, простые силуэты, держащие форму материалы, которые позволяют скрыть недостатки потерявшей былые очертания фигуры. Изысканные серые оттенки, цвет слоновой кости, топленого молока и кофе помогут подчеркнуть очарование и благородство вашего возраста. Но это вовсе не значит, что нужно отказаться от других цветов. Фиолетовые, пурпурные, лиловые, синие и изумрудные туалеты тоже весьма эффектно смотрятся на женщинах старше 55 лет. Однако предпочтителен единый общий тон костюма. Сочетание цветов допускается при условии их мягких переходов. Оптимальная длина платья или юбки – ниже колена, рукава – до запястья, три четверти или до локтя.



И не забывайте: все дело по-прежнему в шляпке! Женщину, которая умеет и любит носить шляпки, никто не посмеет назвать старухой (Шапокляк не в счет!). А если к шляпке добавить кольца, браслеты, очки в необычной оправе, шарфик, перчатки – вы будете неотразимы. Не стоит пренебрегать и косметикой, разумеется, в меру, ведь вы дама элегантного возраста.

Для здоровья позвоночника и ног лучше носить туфли на невысоком каблучке или балетки. Удобная обувь подарит вам чувство комфорта и хорошее настроение.

Джинсы, камуфляж, спортивный стиль – как раз для тех, кто не привык сидеть дома и выступает за здоровый образ жизни.

Очень идут пожилым женщинам свободно сидящие брюки, джинсы (разумеется, без декоративных украшений) и юбки классического покроя – прямые или чуть расклешенные. Непременные элементы гардероба – удлиненные кардиганы, жакеты, пиджаки и костюмы в деловом стиле.

Желательно отказаться от крупных принтов на ткани в пользу монохромности или мелкого рисунка. Оживить образ можно с помощью яркой блузки под пиджак, выразительных карманов или воротника, палантина, продуманных аксессуаров. Сумка из натурального материала и контрастный акцент в виде планки, отделочного канта, шарфа или платка – все эти дополнения позволят вам выглядеть стильно.

И наконец, о прическе. Здесь тоже много вариантов. Главное выбрать то, что вам идет и отражает вашу внутреннюю сущность. И необязательно красить седину, ее тоже можно очень красиво и выгодно обыграть.

Милые женщины! Раз уж нам этого не избежать, то давайте научимся стареть красиво! Единственное, от чего хочется предостеречь: не нужно отчаянно цепляться за уходящую молодость. Согласитесь, смешно и жалко выглядят женщины в возрасте, которые не хотят признать объективной реальности и стремятся выглядеть так же, как их дочери и даже внучки. Полюбите себя такими, какие вы есть. И если в 40 лет жизнь только начинается, то в 60 или даже в 70 она, поверьте, уж никак не заканчивается.

Полина Шаповалова



# Монако ~

## страна долгожителей

---

«Желаем вам сибирского здоровья и кавказского долголетия!» – это некогда популярное пожелание сегодня, видимо, утратило свою актуальность. Скорее всего, крепким здоровьем отличаются не только сибиряки, а среди самых долго живущих людей на Земле первое место занимают вовсе не жители Кавказа. И даже не японцы. Страна Восходящего Солнца в этом рейтинге на третьем месте после Макао – бывшей португальской колонии, а ныне автономной территории в составе КНР. Так вот, рекорд долгожительства, согласно последним данным, принадлежит гражданам Монако: средняя продолжительность жизни здесь 89 лет.

---

В чем же секрет долгой жизни граждан этого крошечного европейского государства? Возможно, в том, что это очень богатая страна, подданные которой освобождены от уплаты налогов, а медицина полностью финансируется государством. Кроме того, жители Монако в большинстве своем придерживаются средиземноморской диеты, которая значительно уменьшает риск возникновения проблем со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания и высокое давление. Релаксирующая атмосфера также способствует тому, что люди здесь доживают до глубокой старости. Чистейшая окружающая среда существенно снижает уровень стресса. А если нет стресса, то нет и болезней. Одним словом, княжество Монако – одно из самых благополучных государств на земле, и в нем обязательно стоит побывать. Тем более что там есть на что посмотреть и чему подивиться.

Интересна сама история возникновения этого карликового государства. В X веке до н.э. на скалистом берегу Лигурийского моря обосновались финикийцы. Много позже к ним присоединились греки и монетыки. История современного Монако начинается в 1215 году, когда на территории княжества была основана колония Генуэзской республики.

8 января 1297 в ходе гражданской войны в Генуе Монако было занято Франческо Гримальди и его сторонниками. Эту дату принято считать началом правления династии Гримальди и существования независимого государства Монако. С тех пор вот уже более 700 лет княжество управляется представителями этой фамилии.

На сегодняшний день в Монако постоянно проживают более 35 тысяч человек, но лишь семь тысяч из них могут быть названы подданными княжества – это народ с необычным названием «монегаски», имеющий, по сравнению с остальными жителями княжества, большие привилегии. Монегаски обладают преимущественным правом перед иностранцами при приеме на работу, причем в любой отрасли. Лишь 3 процента монегасков живут в собственных домах, остальным за символическую плату предоставляет жилье государство. Причем, чтобы стать монегаском, недостаточно родиться в Монако, нужно родиться в семье монегасков или попасть в список лиц (обычно их не более десятка), которым князь за особые заслуги ежегодно дарует монакское гражданство. Языком общения в Монако является французский, но в школах изучают язык монегасков, который представляет собой один из древних лигурийских диалектов.

Само государство, по сути, это один большой город, в котором всюду царит роскошь и великолепие. Секрет этого богатства прост: гарантируемая банковская тайна и низкие налоги привлекают в Монако миллиардные состояния из-за границы. Экономика Монако развивается в основном за счет туризма, игорного бизнеса, строительства новых резиденций.

В свое время Сомерсет Моэм назвал Монако «солнечным местом для темных личностей». Действительно, за княжеством закрепилась репутация огромного казино, где отмываются грязные деньги. Так это или нет, мы не можем знать в точности, но то, что именно казино Монте-Карло привлекает сюда в первую очередь толстосумов со всего мира – это факт. Монте-Карло – самый богатый и престижный район Монако, главная курортная зона. В конце XIX века Карл III построил казино, целью которого было спасти государство от разорения. Расчет оказался правильным, и уже через несколько лет все подданные страны были освобождены от налогов.

Город, получивший свое название в честь его основателя князя Карла III, расположен у самой кромки Средиземного моря, от которого вверх на скалу простирается знаменитый Японский сад. Он имеет площадь около 7000 кв. м, разбит в лучших традициях японского ландшафтного дизайна.



## ПУТЕШЕСТВИЯ

Благодаря субтропическому климату и стабильной солнечной погоде растения сада радуют гостей и горожан своим видом круглый год. Территория вокруг казино получила название «золотая миля»: здесь сосредоточены магазины, где представлены самые дорогие мировые бренды.

В одном здании с казино Монте-Карло находится знаменитый Оперный театр, или «Зал Гарнье» – один из самых роскошных залов дворца, построенного в стиле эклектики в конце XIX века Шарлем Гарнье, автором парижской Гранд-Опера. Культурная жизнь в Монте-Карло очень насыщена, здесь проходят концерты симфонической и камерной музыки, сольные концерты певцов, оперные выступления, балетные и театральные постановки; проводятся скульптурные выставки и выставки антикваров. В мае здесь проходит один из этапов гонок Формула-1 – Гран-при де Монако, а в январе – ралли Монте-Карло. Фестиваль фейерверков в июле-августе и международный цирковой фестиваль в конце января также привлекают сюда множество туристов.

Кроме всего перечисленного, Монте-Карло славится большим количеством роскошных отелей, ресторанов, а также своими великолепными пляжами, которые выходят к одному из самых живописных уголков Средиземного моря. Не менее интересны для посещения Национальный парк кукол и церковь Святого Чарльза.

Множество достопримечательностей и в Монако-Вилье, так называемом «Старом городе», расположенном в самом центре княжества. Здесь туристы могут ознакомиться с памятниками семисотлетней истории семьи Гримальди, главным из которых является Княжеский дворец – хранитель вековых традиций и официальная резиденция правящей семьи. Дворец был построен на месте генуэзской крепости в 1215 году. Особым великолепием отличаются Итальянская галерея, охватывающая всю переднюю часть дворца, с ее неповторимыми фресками генуэзских художников XVI века. Здесь все поражает невиданной роскошью и помпезностью: гостиная Людовика XV – шедевр гармонии, золота и лазури; гостиная Мазарини, обшитая резными деревянными панелями; знаменитый своим камином эпохи Ренессанса Тронный зал, в котором с XVI века происходят все важнейшие государственные церемонии. Дворцовая площадь окружена со всех сторон пушками, отлитыми при Людовике XIV. Торжественная смена караула карабинеров в парадной форме осуществляется каждый день ровно в 11:55 перед главным входом в Княжеский дворец. Этому ритуалу уже более ста лет, и он неизменно привлекает многочисленных туристов.

В Монако огромное множество других интересных мест, которые непременно стоит посетить: Океанографический музей с его великолепным подземным аквариумом и батискафом капитана Кусто, Кафедральный собор, в котором

похоронена знаменитая американская актриса и супруга князя Ренье III Грейс Келли, музей Наполеона и Исторический архив Княжеского дворца, часовня Шапель-де-ля-Мизерикорд (1635 г.); Монэgetti – сад экзотических растений, сады Св. Мартина и Форт-Антуан (сейчас это открытый театр). Также интересно посетить музей Старого Монако, Грот обсерватории, Музей восковых фигур, посвященный истории династии Гримальди с конца XIII века до наших дней.

В Ла-Кондамине нельзя оставить без внимания церковь Св. Девоты, пешеходную улицу Рю-Принсес-Каролин, застроенную бутиками, кафе и ресторанами, экзотический парк «Жардин-Экзотик» с более чем 7000 кактусов, Музей доисторической антропологии и Большой рынок.

Фонвей – новый промышленный район княжества, построенный на «отобранной» у моря территории. Главные достопримечательности этой части Монако – Музей старинных автомобилей принца Ренье III (более 100 машин), Музей филателии и нумизматики, Морской музей с коллекцией копий знаменитых судов, зоологический сад, пейзажный парк и крупнейший в княжестве стадион имени принца Луи II.

Невозможно перечислить все достопримечательности Монако: здесь каждый камень являет собой пример ревливой заботы об истории княжества и его исключительности.

Несмотря на густонаселенность и огромный наплыв туристов, здесь абсолютно нет преступности. Полицейские бдительно следят за порядком, буквально каждый квадратный метр территории княжества отслеживается видеокамерами, так что безопасность гарантирована.

Что касается кухни, то в Монако преобладает французская и итальянская, с широким выбором морепродуктов, мяса, свежих овощей и фруктов. Вам предложат большой выбор изысканных вин, произведенных во Франции.

Цены здесь, конечно, высокие, но если уж вы решитесь предпринять поездку в эту уникальную страну, то вас ждет, безусловно, отличный отдых и масса незабываемых впечатлений. Ласковое море, теплое солнце, великолепные песчаные пляжи, восхитительные экзотические ландшафты, лучшие в мире курорты, оздоровительные центры, отсутствие налогов и преступности – неудивительно, что люди здесь живут долго. И наверняка счастливо. Так что впредь, подписывая поздравительную открытку, наверное, правильнее будет пожелать монакского здоровья и монакского долголетия. А кроме того, благополучия, процветания и гордости за свою страну.

Подготовила Полина Шаповалова



# ASTANA ZDOROVIE

11-я Казахстанская Международная

ВЫСТАВКА по ЗДРАВООХРАНЕНИЮ



25-27 сентября 2014

Казахстан, Астана, Выставочный Центр "Корме"

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

Организаторы:



Итеса (Астана):

Тел: +7 (7172) 580255/ 580455; Факс: +7 (7172) 58 02 53

E-mail: [zdorovie@itesa.kz](mailto:zdorovie@itesa.kz); Контактное лицо: Евгения Гусак



## Животные – долгожители

Некоторые виды животных, населяющих нашу планету, являются долгожителями. Тоже мне новость, скажете вы, кто же об этом не знает! Знаем, конечно, но... далеко не всё. Обычно мы говорим о черепахах, которые живут по триста лет, о китах, носорогах. Но есть такие представители фауны, которые могут пережить не только человека, но даже и целые цивилизации.

Начнем все-таки с черепах. Ведь они по праву считаются одними из самых долгоживущих организмов на Земле. Вот, например, галапагосская черепаха по кличке Гарриет. Практически всю свою жизнь она прожила в австралийском зоопарке и умерла от сердечной недостаточности в возрасте 177 лет в июне 2006 года. Говорят, что в Британию ее привез не кто иной, как сам Чарльз Дарвин в 1835 году.



Еще один долгожитель – самец гигантской черепахи по кличке Адвайта. Много лет Адвайта жил в зоопарке Калькутты, привлекая туристов. На момент смерти, наступившей в ночь с 22 на 23 марта 2006 года, ему насчитывалось, по разным оценкам, от 150 до 250 лет. По некоторым сведениям, этот 250-килограммовый гигант несколько лет прожил в особняке британского генерала и чиновника Роберта Клайва, утвердившего в свое время господство Ост-индской компании в Южной Индии и Бенгалии. Если это действительно так, то черепаха пережила своего первого хозяина на 232 года.

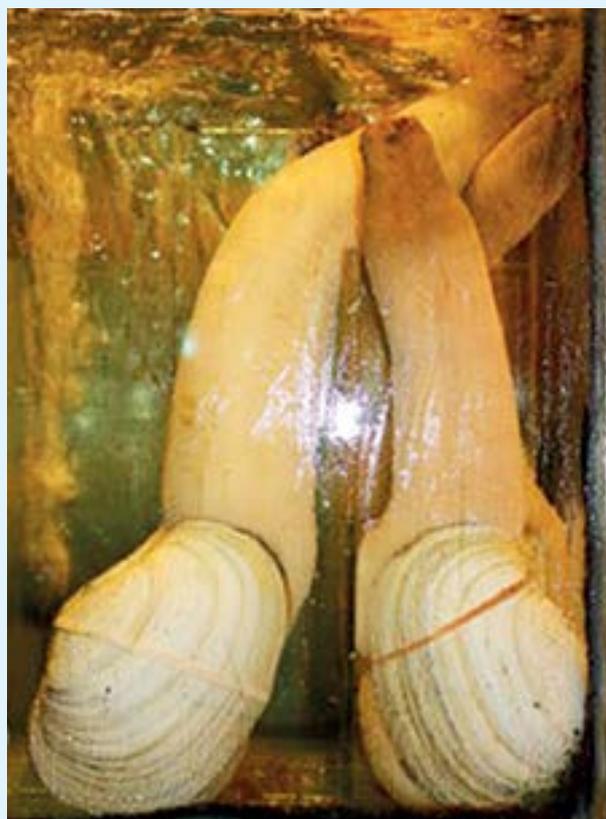
Все мы знаем из школьных учебников, что динозавры и прочие им подобные пресмыкающиеся вымерли много миллионов лет назад. Но, как оказалось, это не совсем так. До сих пор на Земле обитает единственный вид из отряда тех самых пресмыкающихся, и называется это существо «гаттерия». Интересно, что изучением этого сородича ископаемых ученые почему-то занялись лишь спустя много лет после того, как он был обнаружен в природе. Внутреннее строение гаттерии очень напоминает строение змеи, крокодила, черепахи, рыбы и даже мегалозавра, ихтиозавра и телеозавра, которые давно вымерли. Так вот, эти рептилии, являющиеся современниками динозавров, живут сотни лет. Вот если бы они умели говорить! Наверное, много чего бы поведали нам о прошлых эпохах и своих дальних сородичах, когда-то населявших планету...





Среди млекопитающих самым долгоживущим является гренландский кит – крупнейший обитатель арктических вод. Максимальная официально зафиксированная продолжительность жизни этих морских гигантов – 122 года. Это действительно настоящие гиганты: они достигают до 20 метров в длину, а вес может варьироваться в пределах от 75 до 100 тонн.

Вообще, оказывается, больше всего долгожителей среди обитателей морских и океанических глубин. И это неудивительно: ученые объясняют данный феномен тем, что низкие температуры холодных морей замедляют обменные процессы, происходящие в живых организмах. В список самых долгоживущих входят губки (например, антарктическая губка-вулкан), моллюски, и какие-то хитроумные черви, которых не отличишь от цветов, и просто рыбы, и прочая морская живность. Например, моллюск гуидак, обитающий у северо-западного побережья США и Канады, живет до 160 лет. Объясняется его долголетие, во-первых, слабой интенсивностью обмена веществ, а во-вторых, почти полным отсутствием естественных врагов: довольно трудно достать гуидака из-под грунта. Эти двустворчатые моллюски, достигающие метра в длину, способны очень глубоко закапываться, на что указывает и их заимствованное у индейцев название: geoduck (gweduck) означает «глубоко копающий». Правда, с некоторых пор на эти «симпатичные» существа появился огромный спрос: очень уж полюбился он японским и китайским гурманам, и сегодня этих моллюсков отлавливают в огромных количествах и продают. Так что вполне возможно, что дожить до глубокой старости и умереть естественной смертью в наше беспокойное время удастся далеко не каждому гуидаку.



А вот максимальная зафиксированная продолжительность жизни двустворчатого моллюска *Arctica islandica*, обитающего в Северном Атлантическом океане, составляет буквально фантастическую цифру: 507 лет. И это абсолютно достоверный факт: в 2006 и 2007 годах были произведены анализы наслоения раковины нескольких образцов этого моллюска, собранных у побережья Исландии, в результате которых и были получены сведения о столь почтенном возрасте этих обитателей морского дна. Кстати, возраст у моллюсков определяется при помощи радиоуглеродного анализа на основе скорости распада изотопа углерода-14, а также методом склерохронологии, то есть подсчетом числа слоев раковины (аналогично методу дендрохронологии для деревьев).

## ЗООМИР

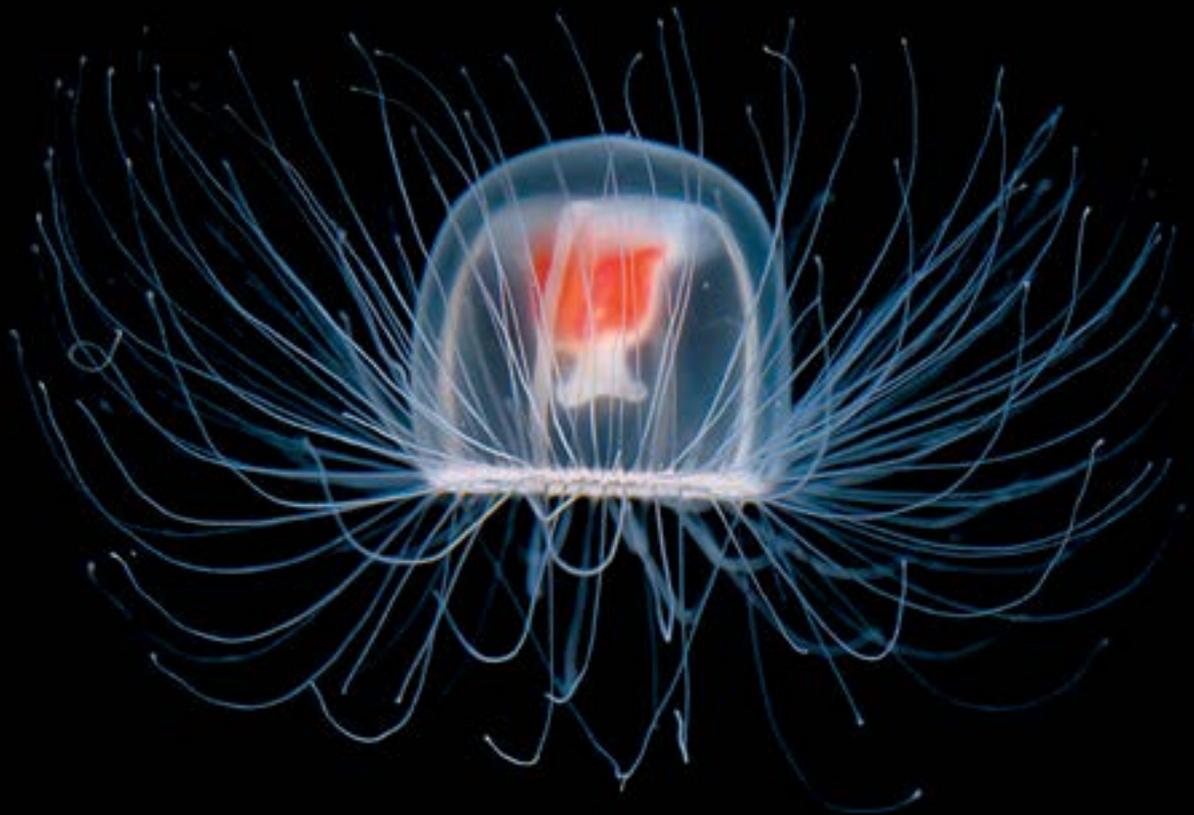
Таким же образом устанавливается возраст рыб: по кольцам на чешуе. Среди рыб наиболее долго живет карп кои – интересная разновидность искусственно выведенного карпа, разводимого специально для декоративных целей: они являются живым украшением садовых прудов. Так вот, максимальная официально зафиксированная продолжительность жизни такого карпа – 226 лет. Объектом исследования явился карп по кличке Ханако. После того как он седьмого июля 1977 года покинул сей бренный мир, ученые решили подсчитать его возраст при помощи вышеупомянутого метода (то есть по кольцам на чешуе), в результате чего и была получена эта солидная трехзначная цифра. Надо сказать, что рыбки эти действительно очень необычные, различаются они по цвету, узору, размеру чешуи.



По всей видимости, рекорд долгожительства побивает антарктическая губка. Возраст самой «пожилей» из них составляет более полутора тысяч лет (но есть сведения, что они способны жить от 15000 до 23000 лет).

Еще один уникальный житель подводного царства – красный морской еж, местом обитания которого является Тихий океан, а точнее – западное побережье Северной Америки. Эти удивительные животные поселяются на глубине около девяноста метров и стараются избегать беспокойных мест, где наблюдается частое волнообразование. Причем обычно они предпочитают не менять свое однажды выбранное место дислокации. Прикрепившись ко дну, они добывают свою пищу из воды путем фильтрации. И такую неспешную, лишенную событий жизнь красные морские ежи ведут на протяжении нескольких веков. Более того, ученые утверждают, что эти существа практически способны жить вечно, во всяком случае, смерть от старости им не грозит. разве что болезнь какая-нибудь приключится или хищнику захочется отведать игольчатого деликатеса. А так – ничего: живи себе и наслаждайся, если найдешь чем. Скучновато, конечно, зато долго. Очень долго. Вот бы премудрый пескарь им позавидовал!





Но особое место в списке долгожителей занимает, конечно же, медуза *Turritopsis Nutricula*. Эту обитательницу тропических и умеренных вод называют потенциально бессмертной: она единственное живое существо, способное из взрослой медузы снова превратиться в полип, чтобы начать жизненный цикл «с нуля». Это явление называется трансдифференциацией. Суть ее в том, что один тип клеток трансформируется в другой. Обычно медузы гибнут после размножения, но только не *Turritopsis Nutricula*. Достигнув половой зрелости, она прикрепляется к морскому дну, втягивает щупальца и постепенно превращается в полип. Причем менять клетки всего своего тела эти милые крохотные существа (около 5 мм в диаметре) могут бесчисленное количество раз, что и делает их практически бессмертными. Но они тоже погибают. Не от старости, конечно. Чаще всего они становятся жертвами хищников или болезней, так и не получив возможности использовать свой шанс на бессмертие. Вот почему все исследования, связанные с изучением этого феномена, ведутся исключительно в лабораторных условиях. Ученые, работающие над проблемами старения, надеются, что бессмертные медузы помогут им приоткрыть секреты вечной молодости и долгой активной жизни.

Подготовила Оксана Белых



Уха – русское национальное рыбное горячее жидкое блюдо. Уха отличается от широко распространенных в мировой кулинарии рыбных супов как технологией приготовления, так и составом и композицией продуктов. В рыбе содержатся полезные омега-3 жирные кислоты, кроме того, она богата микроэлементами: цинком, никелем, хромом, фтором, молибденом, а также витамином РР. Так что это очень полезное и диетическое блюдо, для приготовления которого нам понадобится филе свежей (не мороженой!) рыбы.

Самая лучшая уха получается, конечно, из только что пойманной рыбы. И готовить ее нужно прямо на месте, на костре. К сожалению, такая возможность есть не всегда и не у всех, поэтому постараемся приготовить не менее вкусную уху из семги у себя на кухне. Сегодня мы предлагаем уху из филе. Кто-то может решить, что это не самый экономичный вариант, но иногда хочется наваристого бульона и отварного мяса рыбы. Из семги уха получается невероятно вкусной и ароматной. К тому же эту рыбу очень легко чистить и отделять мясо от кожи и костей.



Редакция журнала «ЭМИТИ Pharm»  
благодарит за проведение фотосъемки  
кабачок «Горыныч», проспект Гагарина, 298 А, тел.: 8 (727) 396 17 17



### **Ингредиенты для приготовления одной порции:**

Морковь – 20 г.  
Лук репчатый – 20 г.  
Куриный бульон – 300 г.  
Картофель отварной – 50 г.  
Семга – 40 г.  
Судак – 40 г.  
Соль, перец (горошек) – по вкусу  
Лавровый лист  
Укроп  
специальный рис для суши – 120 г.



### **Приготовление:**

Нарезаем соломкой морковь и лук, обжариваем на растительном масле до золотистого цвета. Наливаем готовый процеженный куриный бульон в глубокий ковш или кастрюлю, добавляем туда спасерованные овощи. Когда бульон закипит, кладем в него кусочки рыбы и заранее сваренный и нарезанный картофель. Еще раз доводим до кипения, уменьшаем огонь, оставляем вариться еще 5–7 минут. Солим, перчим, кладем лавровый лист. Готовую уху наливаем в глубокую тарелку, посыпаем мелко нарезанным укропом.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**

желает вам администратор  
Валерия Агеева

# Сентябрь-2014



**Овен**  
(21.03-20.04)

В первую декаду сентября с успехом будут продвигаться дела, связанные с другими людьми, партнерами. Но есть большая вероятность получить существенные проблемы в финансовых вопросах. В первой половине месяца вы будете испытывать подъем сил, станете более активны, напористы, возрастет ваше влияние, особенно в кругу друзей и родственников. Но вторая половина месяца – не ваше время. С этого момента звезды советуют быть предельно осторожными, чтобы изменения, которые будут происходить, были для вас как можно меньше огорчительными.



**Телец**  
(21.04-21.05)

В сентябре многих Тельцов ожидают возросшие обязанности на работе, которые потребуют приложения большого количества сил и энергии, вплоть до перенапряжения. Остерегайтесь заболеть! Если собираетесь отправиться за границу или наладить связи с иностранными коллегами, делайте это лучше во второй половине месяца. В финансовой сфере все благополучно.



**Близнецы**  
(22.05-21.06)

Первая половина месяца пройдет в хлопотах, связанных с началом учебного года у детей. Вам надо будет попасть сразу в несколько мест одновременно. Временами вы будете чувствовать себя Фигаро. Не переживайте, скоро все утрясется и вы снова войдете в привычный для себя ритм. Вторая половина месяца окажется более благоприятной. У вас даже появится возможность взять краткосрочный отпуск. Используйте это время для отдыха и релаксации.



**Рак**  
(22.06-22.07)

Первая неделя сентября будет благоприятна для занятий творчеством и самореализацией. Легко будут решаться вопросы с коллегами и партнерами. А вот жилищный вопрос потребует незамедлительного решения. В сентябре возможны переезды, ремонт или просто перестановка мебели. Подойдите к этому ответственно, не делайте необдуманных покупок, чтобы не пришлось жалеть в дальнейшем.



**Лев**  
(23.07-23.08)

Месяц начнется с проблем на работе и в учебе. Предстоящая командировка окажется непродуктивной и не позволит вам решить все существующие вопросы, наоборот, добавит к ним новые. Не дергайтесь и не нервничайте по пустякам: иногда все идет не так, как надо. Запаситесь терпением, постарайтесь в этот непростой период извлечь из всего пользу. Отрицательный опыт – это все же опыт. Скоро все наладится.



**Дева**  
(24.08-23.09)

Первая декада сентября очень благоприятна для Дев и для их творческой реализации. Отлично будут идти и домашние, и рабочие дела. Финансовая сторона будет вас радовать до третьей декады. В это время хорошо заниматься проектами и деньгами, связанными с другими людьми, инвестировать, брать или отдавать кредит, вести дела о наследстве и т.д. А также реализовывать собственные честолюбивые планы в профессии. А вот конец месяца потребует большой осторожности. Сдерживайте свое раздражение, не спорьте с вышестоящими, не совершайте необдуманных поступков.

Яна Сологерт, астролог



## Весы

(24.09-23.10)

В первой половине сентября оптимизм и уверенность в собственных силах будут переполнять вас. Используйте это благоприятное для вас и вашей карьеры время с умом. Вы действительно сможете многого добиться своим трудом и везением. Вторая половина месяца также принесет позитивные события в отношениях с друзьями и коллегами. Связи и покровители будут как нельзя кстати со своей помощью в профессиональной сфере.



## Козерог

(22.12-20.01)

В первой половине месяца у вас есть все шансы получить дополнительные источники дохода или увеличить уже существующие. Постарайтесь не потратить сразу все, лучше начните откладывать лишнее. Возможно, скоро у вас появится возможность сделать крупную покупку: недвижимость или автомобиль. В профессиональной сфере все тоже благополучно.



## Скорпион

(24.10-22.11)

Звезды предостерегают вас от проблем с жильем в первой половине месяца. Воздержитесь от кажущихся на первый взгляд выгодных сделок с недвижимостью. Не продавайте, не покупайте, не оформляйте залог, будьте осмотрительны и осторожны. Оставьте решение жилищного вопроса на более подходящий период. На работе же, наоборот, все спокойно и продвигается без подводных камней. Постарайтесь трудиться продуктивней, начальство обязательно это отметит. В конце месяца возможна премия или повышение по службе.



## Водолей

(21.01-18.02)

Жесткие трения с начальством или органами власти могут омрачить вам первую декаду сентября. Ожидаются проблемы в карьере и самореализации, возникнут трудности на рабочем месте, в отношениях с коллегами и ближайшим окружением. Но не стоит отчаиваться, во второй половине месяца ситуация кардинально поменяется. На смену трудностям придут благоприятные шансы. Главное – вовремя среагировать и не упустить их.



## Стрелец

(23.11-21.12)

В целом первая половина месяца окажется благоприятной для вас. Этот период хорош для развлечения и отдыха. Но имеет смысл поберечься в поездках и не конфликтовать с ближайшим окружением. Во второй половине сентября вероятны проблемы с учебой. Ожидаются сложности с деньгами, кредитами, вложениями, долгами. Попробуйте отложить принятие решений на более благоприятный для вас период.



## Рыбы

(19.02-20.03)

В целом месяц у вас будет посвящен решению деловых вопросов. Для большинства Рыб первая треть месяца окажется очень напряженной в карьере. Проблемы в бизнесе и в отношениях будут вас изматывать и требовать стойкости характера, которой вам, впрочем, не занимать. Середина месяца принесет облегчение в делах профессиональных. Пользуйтесь моментом, чтобы внедрить свои планы в жизнь.

АНОНС

ТЕМА НОМЕРА  
*Свадебный переполох*

ВОПРОС НОМЕРА  
Офтальмология

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА  
Фармакоэкономика

МИРОВОЙ ОПЫТ  
Аптеки Италии

ОТНОШЕНИЯ  
Кризисы в семейной системе

ЛИЧНЫЙ КЛУБ  
Как решиться на свадьбу?

МЕЛОЧИ ЖИЗНИ  
Свадебные приметы и традиции

ОН И ОНА  
Владимир Маяковский и Лиля Брик

КУЛИНАРИЯ  
Бараньи ребрышки «в шубе»