

РУССКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
«ЭКОНОМИКА И ДУХОВНОСТЬ»

Уникальная по содержанию и оформлению серия книг

- ◆ «Домострой»
- ◆ И. Посошков «Книга о скудости и богатстве»
- ◆ В. Кокорев «Экономические провалы»
- ◆ Ю. Крижанич «Политика»
- ◆ Н. Вознесенский «Военная экономика СССР в период Отечественной войны»
- ◆ «Народная мудрость. Сборник русских пословиц»
- ◆ С. Шаталин «Жизнь, не похожая ни на чью»
- ◆ В. Павлов «Верю в Россию»
- ◆ «Цветник духовный. Мудрость праведных»

По вопросам приобретения и сотрудничества обращаться:
тел.+7(495)257-30-92, e-mail: ed@ekonomika.ru
тел. +7(495)257-31-53, e-mail: kommerz@ekonomika.ru
www.ideg.ru



Тематическое приложение к еженедельнику «Экономика и жизнь» № 5 ЭКОНОМИКА И ЖИЗНЬ

Экономика здоровья и отдыха



Читайте в номере:

Лео Бокерия
От сердца к сердцу
Стр. 3

Леонид Рошаль
Будущее детей
зависит от здоровья
общества
Стр. 4



Рамил ХАБРИЕВ:
«Мы стоим на пороге
инвестиционного бума
в фармсекторе»
Стр. 6



Зураб Кекелидзе
Страх перед подземкой,
страсть к игре... — повод
для визита
к психотерапевту
Стр. 8

Стране нужна
долговременная
политика
укрепления
здравоохранения

Удивительное дело, как бы благородно ни звучало само слово «здравоохранение», которое сразу ассоциируется с такими емкими понятиями, как «милосердие», «клятва Гиппократа», будем искренни — уже долгое время жизнь и пациентов, и врачей протекает как бы в двух совершенно разных, малосвязанных друг с другом мирах. Больные не перестают говорить, что государственная российская медицина не обеспечивает необходимый уровень услуг. А люди в белых халатах, может быть, и рады бы с полной добросовестностью выполнить свой профессиональный долг. Только каждый ли специалист готов к тому, что в условиях убогой по всем меркам больницы выполнение этого долга превращается в настоящий человеческий подвиг? Да и заработная плата специалиста высшей категории даже в престижных столичных клиниках сравнима с оплатой малоквалифицированного работника сферы услуг! Знают ли об этом представители власти? Похоже, что да. Иначе не родился бы на свет Национальный проект «Здоровье»... Впрочем, кто-то, может, заметит: чтобы процесс оздоровления российской медицины начал развиваться более динамичными темпами, надо, чтобы чиновники, принимающие стратегические решения, представители законодательной и исполнительной власти, общественных организаций и деловых кругов собирались для обсуждения проблем развития здравоохранения, улучшения демографической ситуации, защиты окружающей среды, повышения престижа здорового образа жизни в стране.

В рамках Форума-2007 состоится съезд Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», запланировано проведение научно-практических конгрессов по актуальным проблемам отраслей социальной сферы, пленарных и отраслевых заседаний.

С 10 по 12 апреля в ЦВЗ «Манеж» пройдет уже ставшая традиционной общероссийская выставка-смотр федеральных и региональных программ развития здравоохранения, образования, охраны окружающей среды, развития культуры и спорта по следующим разделам:

- «Регионы России — социальные проекты и инициативы». Здесь будут представлены региональные экспозиции, отражающие политику регионов, направленную на реализацию приоритетных национальных проектов; экспозиции региональных коммерческих структур, предоставляющих товары и услуги для оздоровления населения; экспозиции региональных бизнес-структур, представляющих благотворительные проекты и программы социальной направленности;
- «Социальное государство». В этом разделе размещаются экспозиции федеральных отраслевых министерств, агентств и служб социального блока, задействованных в реализации национальных проектов, а также экспозиции специализированных и научных учреждений федерального значения;
- «Территория здоровья». В этом разделе посетители увидят специализированные стенды, коллективные выставки по отдельным тематическим направлениям;
- «Международный раздел». Здесь будут представлены национальные экспозиции или экспозиции международных организаций, представляющие зарубежный опыт оздоровления и социальных услуг населению.

Традиционно в ходе выставки Форума ведущие научно-медицинские центры Рос-

Здоровье
нации



Здоровый человек —
здоровая нация,
здоровое государство

сии проведут бесплатные обследования и консультации населения.

Выставка Форума имеет статус общенационального смотра социальных проектов и инициатив, направленных на всестороннее оздоровление и улучшение качества жизни российских граждан. В соответствии с условиями конкурсной программы по итогам смотра пройдет награждение победителей в 24 номинациях.

В планах
организаторов Форума:

1. Всесторонний анализ социальной ситуации, в том числе вопросов демографии, здравоохранения, экологии, образования, культуры, спорта и охраны труда. Определение перспектив развития страны в этих сферах на ближайшие годы.
2. Обсуждение вопросов социальной государственной стратегии. Выработка механизмов системной модернизации отраслей социальной сферы и рекомендаций по усилению действенности государственной политики в вопросах обеспечения физического и духовно-нравственного здоровья россиян, их социального благополучия и повышения качества жизни.
3. Презентация приоритетных национальных проектов. Выработка рекомендаций по определению основных направлений и организации взаимодействия государственных, общественных и бизнес-структур по улучшению социального самочувствия граждан России.
4. Формирование общественного мнения о первостепенной важности заботы о здо-

ровье нации, ее единстве, росте численности, повышения «общей культуры» и «культуры здоровья» каждого россиянина.

5. Создание интернет-ресурса, обобщающего опыт органов государственной власти, общественных организаций и бизнес-структур в области социального проектирования и реализации социальных программ.

6. Определение экономических и социальных результатов увеличения финансирования социальной сферы.

По итогам работы Форума общественность страны и органы государственной власти получат реальную картину социального строительства в стране, возможность системной оценки социального самочувствия россиян и качества их жизни. На Форуме будут сформулированы механизмы вовлечения структур гражданского общества в реализацию приоритетных национальных проектов, всестороннего оздоровления нации, позитивного изменения демографической, духовно-нравственной и социальной ситуации в стране.

Организатором Форума выступает Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» под эгидой Общественной палаты РФ и при поддержке Администрации Президента РФ, федеральных министерств, агентств и служб, правительства города Москвы, региональных администраций.

Места проведения мероприятий Форума:
Государственный Кремлевский дворец, Центральный Выставочный Зал «Манеж», Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.



От сердца к сердцу

КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ХИРУРГ? ЭТОТ, В ОБЩЕМ-ТО ДАЛЕКО НЕ ПРАЗДНЫЙ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ВОПРОС НЕ ВОЗНИКАЕТ, КОГДА БЕСЕДУЕШЬ С ЛЕО БОКЕРИЯ. РУКОВОДИТЕЛЬ ОДНОЙ ИЗ ВЕДУЩИХ В СТРАНЕ КЛИНИК — НАУЧНОГО ЦЕНТРА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ХИРУРГИИ ИМ. БАКУЛЕВА, ШИРОКО ИЗВЕСТЕН НЕ ТОЛЬКО КАК ВЫДАЮЩИЙСЯ СПЕЦИАЛИСТ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫПОЛНЯЮЩИЙ ДО ПЯТИ СЛОЖНЕЙШИХ ОПЕРАЦИЙ НА ОТКРЫТОМ СЕРДЦЕ, НО И КАК ЧЕЛОВЕК, К КОТОРОМУ ПРИМЕНИМЫ САМЫЕ ВЫСОКИЕ КРИТЕРИИ ПОРЯДОЧНОСТИ, ОТЗЫЧИВОСТИ, ЧЕСТНОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ДЕЛО, КОТОРОМУ ОН СЛУЖИТ. НЕДАРОМ ИМЕННО ЕМУ ДОВЕРЕНО ВОЗГЛАВЛЯТЬ КОМИССИЮ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ РФ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ОБЩЕРОССИЙСКУЮ ОБЩЕСТВЕННУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ».

НАША ВСТРЕЧА СОСТОЯЛАСЬ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАСЕДАНИЯ ОДНОЙ ИЗ РАБОЧИХ ГРУПП, ПОСВЯЩЕННОГО ПОДГОТОВКЕ ТРЕТЬЕГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФОРУМА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ — ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ», И ЕЕ ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ СТАЛИ ЛОГИЧЕСКИМ ПРОДОЛЖЕНИЕМ СОСТАВЛЯЕШЕЙ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ ГРУППЫ ДИСКУССИИ.



■ **Лео Антонович, общепризнанно, что достоянием нашей страны являются не только богатые недра, но и культура. Почему же теперь, уже в начале XIX века, как и в прежние годы, остро стоит вопрос культуры здоровья человека?**

— Народ у нас наиболее образованный в мире. Но, что касается культуры, по-моему, здесь есть некоторые преувеличения с нашей стороны. Был период, когда происходил большой подъем народного творчества, считалось хорошим тоном хотя бы пару раз в месяц бывать в театре, читать журнал «Новый мир», быть в курсе каких-то важных культурных событий. Но ведь даже такие нормы жизни нельзя считать показателями высокой культуры, хотя жаль, что сегодня и они уже утеряны. По-настоящему культурному человеку должны быть свойственны привычки и манеры, которые не противоречат представлениям общества, ряд принципов, издавна относившихся к вечным ценностям: правильное отношение к семье, к детям, к окружающим. В этом смысле нам еще есть к чему стремиться. Посмотрите, какое у нас количество беспризорных детей, может, нехорошо ставить через запятую, тем не менее — страна наполнена бездомными собаками. В нормально развитой стране эти вещи давно искоренены, их нет. Кроме того, время перемен — это и время разочарований и сомнений. И в отсутствие жизненных ориентиров люди подвержены стрессам. В условиях стресса человек нередко полагает, что алкоголь может стать палочкой-выручалочкой, бывает склонен к реактивному поведению. Каждое время ставит свои требования к культуре здоровья.

■ **А какой главный вопрос ставит нынешнее время перед российской медициной в целом?**

— Необходимо обеспечить доступность высококвалифицированной медицинской помощи каждому гражданину процветающей страны, какой и должна быть Российская Федерация. Другой, более актуальной проблемой я не вижу, потому что уровень современной медицины позволяет решать феноменальные задачи. Миллион человек сегодня умирают внезапной смертью от инфаркта миокарда, инсульта, хотя для всех этих страшных заболеваний есть альтернатива выздоровления. Вместо необходимых 145 тысяч операций с искусственным обращением в год в нашей стране до недавнего времени делалось всего 20 тысяч, в прошлом году это число дошло до 25 тысяч. А что происходит с остальными 125 тысячами тяжелобольных?

■ **Бюджет-2007 предусматривает повышение доступности специализированной помощи?**

— Повышение затратной части бюджета на специализированную помощь произошло. Но, понимаете, мы по-прежнему продолжаем жить в режиме остаточного финансирования. Оно по своей сути остается таковым, так как средства на медицину выделяются далеко не в зависимости от ее потребностей. Так высококвалифицированная помощь развиваться не может.

■ **У Вас есть своя концепция саморазвития медицины. Что она предполагает?**

— У каждого человека на личном сертификате или страховке, неважно, что это будет, должна находиться сумма денег, которая позволит ему обратиться в ту больницу, которая ему в данный момент необходима. И у него должна быть возможность по своему усмотрению распоряжаться этим «капиталом личного здоровья». Это приведет к тому, что у больниц появятся деньги. В свою очередь

платежеспособность лечебных учреждений подвигнет российских производителей заниматься производством оборудования, одноразовых инструментов, материала, медикаментов. Это будет стимулировать появление отечественной индустрии здравоохранения. Сегодня, мало того, что мы покупаем одноразовый инструмент по безумно высоким ценам на Западе, приходится еще оплачивать таможенные сборы, налоги. Поэтому на одни и те же препараты тратим гораздо больше, чем наши коллеги за рубежом. Начнет развиваться собственное производство — снимется проблема лишних расходов, этой ненужной ценовой «накипи».

Мы посчитали: для того чтобы сделать 145 тысяч операций на открытом сердце в год, необходимо 3,5 миллиарда долларов. Это всего 1% от того, что лежит в «зачатке» у Минфина. Эти средства вернутся сторицей. Они дадут колоссальный толчок индустрии здравоохранения, с одной стороны, с другой — будут работать на бюджет. Мы же возвращаем людям здоровье, они еще лет 20—30 будут чувствовать себя хорошо и полноценно трудиться.

■ **Каково Ваше отношение к Национальному проекту «Здоровье»?**

— Он, безусловно, стал большим подспорьем для российской медицины. Но одним проектом нельзя решить задачу, о которой я говорил. Надо еще понимать, что ни одно государство в мире не в состоянии полностью решить все проблемы здравоохранения. Очень многое зависит от самого человека. Удивляюсь, когда вижу многодетных отцов семейства, у которых в доме полная разруха. Они сидят и ждут у моря погоды. Это напоминает события 200-летней давности, когда помещик решал, как будут жить его крепостные.

■ **Какие новшества готовятся для третьего Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России»?**

— Полностью все перечислить можно будет только, когда это событие пройдет в апреле. Но о некоторых новых аспектах, направлениях, мероприятиях Форума можно говорить уже сейчас.

Первое. На этом Форуме будут рассматриваться не только вопросы всестороннего оздоровления населения России, но и вопросы реализации Приоритетных национальных проектов в здравоохранении и образовании. Уже есть о чем говорить, и уже можно подводить первые итоги. Здесь важно то, что ход реализации проектов и итоги будут рассматриваться на общественном форуме, который проходит под эгидой Общественной палаты Российской Федерации.

Второе. Оргкомитетом Форума принято решение о проведении выставки в Центральном выставочном зале «Манеж». Уже на сегодняшний день ясно, что выставка будет превосходить по своим масштабам две предыдущие. В исполнительную дирекцию Форума поступили заявки практически со всех регионов России. Надеемся, что посетители выставки смогут узнать все о здоровье в России. Ну, а для экспонентов, в этом году у нас предусмотрено более обширная наградная программа.

Третье. Уже стало традицией, что Лига здоровья нации в рамках подготовки к Форуму реализует различные исследовательские и издательские проекты. В этом году к Форуму будет издана антинаркотическая энциклопедия «Общество против наркотиков». Этот проект включен в Федеральную целевую программу «Культура России» (2006—2010 гг.).

И последнее. Несколько слов о конгрессных мероприятиях Форума. Количество сторонников Форума растет, и уже сегодня известно, что в составе форума будет работать новая секция «Здоровье нации и культура», пройдет конгресс «Питьевые воды России — 2007», состоится Международная конференция «Здоровье нации: влияние табакокурения, алкоголя, наркотиков».

Большое внимание в этом году будет уделено вопросам питания населения России. В рамках форума пройдут заседания научно-практического конгресса «Здоровое питание — здоровая нация».

Военный университет выступил с инициативой проведения секции, посвященной вопросам здоровья нации и Вооруженным Силам России. Надеемся в этом году один из конгрессов превратится в интернет-сессию, чтобы участники могли вести разговор со всей страной, отвечать на вопросы, делиться впечатлениями.

■ **Может ли на операцию в Ваш Центр попасть житель, например, Дальнего Востока?** — Наш Центр абсолютно доступен для всех нуждающихся в кардиологической помощи. Мы на 90% бюджетная структура и работаем по региональным квотам. Если есть необходимость, человек может прислать нам свои данные, мы всегда можем попросить дополнительную квоту.

■ **Если сравнить Центр им. Бакулева с другими аналогичными учреждениями за рубежом, каковы его лечебные возможности?** — Не хотелось бы скромничать — у нас самая большая клиника в мире, и она лучше всех оснащена технически. У нас 12 ангиографических, 3 компьютерных томографа, магниторезонансный томограф, большое семейство ультразвуковых сканеров, эхокардиографов, великолепные операционное оборудование, аппаратура для выхаживания. Это понятно — ведь мы оперируем детисек, начиная с первых минут после их рождения. В прошлом году в Центре было сделано 3,5 тысячи операций по поводу врожденных пороков сердца. Самая большая клиника после нашей сделала 1030 таких операций. 1300 человек из 3500 прооперированных — дети до года. К сожалению, много больных детисек рождается.

■ **У Вас есть проблема с кадрами?** — Нет. У нас они свои — доморощенные. Сначала люди к нам приходят учиться в ординатуру, потом поступают в аспирантуру. Защищают диссертации. Потом мы их у себя оставляем. Сейчас в ординатуре, аспирантуре и докторантуре обучается более 500 специалистов. Бум какой-то невероятный в наращивании профессионального опыта, в советские времена аспирантов в клинике было в десятки раз меньше.

■ **А что можно сказать о числе реально оперируемых хирургов?** — К сложнейшим операциям не может быть одновременно допущено сотня человек. Говорю так не потому, что хочу кому-то закрыть дорогу. Просто тогда летальность будет очень большой. Больница потеряет то, что имеет сегодня. У нас оперируют профессионалы высочайшего уровня. Некоторые из них без проблем заняли бы ведущие позиции в любой другой лучшей клинике мира. Знаю по своему опыту, много поездил и оперировал в разных странах. Самую первую и вторую, и даже двадцатую операции молодые хирурги проводят с участием докторов наук.

■ **Какие изменения происходят в технологическом процессе подготовки и проведения операции на сердце?** — Уровень операций 10-летней давности и сегодня несопоставимо совершенно. В мире постоянно ведется работа по улучшению результатов лечения качества жизни человека. Ученые работают, не жалея сил не думая о вознаграждении. Сегодня наши диагностические возможности существенно выше, чем еще несколько лет назад. Например, врач получает возможность наблюдать 3-мерное изображение любой части сердца, не вводя в организм никаких устройств, т.е. неинвазивно. Благодаря этому технология операций меняется удивительным образом: риск уменьшается, а результаты улучшаются.

Рамил Хабриев: «Мы стоим на пороге инвестиционного бума в фармсекторе»



■ **Рамил Усманович, какова разница между контролем качества оказания медицинских услуг, проводимым прежним Минздравом, и контролем сегодняшним, осуществляемым Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития?**

— Разница существенная. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор) была учреждена Указом Президента Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 314. Фактически было создано контрольно-ревизионное управление. Мы, находясь в ведении Минздравсоцразвития РФ, являемся самостоятельным федеральным органом и контролируем деятельность управлений и учреждений здравоохранения. И в этом смысле мы, конечно, независимы.

На Росздравнадзор возложена обязанность следить за производством, изготовлением, качеством, эффективностью, безопасностью, оборотом и порядком использования лекарственных средств. Кроме того, наша служба призвана осуществлять регистрацию лекарств и вести государственный реестр лекарственных средств, поступающих на российский рынок, включая иммунобиологические и гомеопатические, а также средства растительного происхождения.

Если качество работы оценивается самим собственником — оценка не может быть беспристрастной. В этом и заключается принципиальная разница.

У меня большой опыт в практическом здравоохранении. Поэтому я уверен, что до тех пор, пока надзор не будет выведен из системы управления, от собственника, он будет оставаться внутриведомственным. Не случайно в любой отрасли, кроме своего внутриведомственного контроля, есть надведомственный или вневедомственный, который работает параллельно. Он всегда жестче, принципиальнее. При этом не подменяет и не заменяет внутриведомственный контроль, который, бесспорно, тоже должен оставаться.

■ **Как Вы оцениваете ситуацию, связанную с фальшивыми и контрафактными лекарственными средствами на российском рынке? Каким образом осуществляется государственный контроль качества, возложенный на Росздравнадзор?**

— Проблема, безусловно, существует. Лекарственный рынок — это именно тот сектор, работу которого должно отслеживать государство, создав для этого определенное правовое поле. Именно государство обязано максимально ужесточить контроль как за производством, так и за продажей

НАМ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВАЖНЫ ИНТЕРЕСЫ НЕ ФАРМПРОМЫШЛЕННОСТИ, А ПАЦИЕНТОВ.

ПРАКТИЧЕСКИ ЕЖЕДНЕВНО В СМИ ПРИВОДЯТСЯ МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ И ПОЛИТИКОВ, УТВЕРЖДАЮЩИХ, ЧТО ОКОЛО ТРЕТИ ВСЕХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ В НАШИХ АПТЕКАХ — ФАЛЬШИВКА, А ДОХОД ОТ ПРОДАЖИ ПОДДЕЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ СОПОСТАВИМ С ДОХОДОМ ОТ НАРКОТОРГОВЛИ.

НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНА ПРОБЛЕМА? КАКОВЫ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО РЫНКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ?

НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РАМИЛ УСМАНОВИЧ ХАБРИЕВ.

лекарственных препаратов. В идеале мы должны добиться того, чтобы факты появления фальсифицированных лекарственных средств на фармацевтическом рынке стали невозможны.

Прежде, в Советском Союзе, контроль за фармацевтической продукцией был централизованным, распределялся между несколькими ведомствами. Министерство медицинской промышленности контролировало производство и соблюдение требований к качеству лекарств. Управление по внедрению новых лекарственных средств и медицинской техники Министерства здравоохранения СССР оценивало эффективность и безопасность новых препаратов. В целом лекарственный рынок того времени не отличался большим разнообразием. Условно его можно было поделить на три основные группы: отечественные препараты, оригинальные препараты крупных зарубежных фармпроизводителей и воспроизведенные препараты (дженерики), поступающие в СССР из соцстран. Вместе с тем небольшое количество наименований позволяло жестко контролировать не только эффективность и безопасность, но и качество лекарств.

С распадом СССР в 1991 году и переходом к рыночным отношениям ситуация кардинально поменялась: отечественное производство практически остановилось, начался тотальный дефицит лекарственных препаратов. И чтобы хоть как-то его смягчить, пришлось упростить правила ввоза медикаментов. Рынок России открылся для тех стран, которые не имели даже дипломатических отношений с Советским Союзом. И в короткое время наводнился лекарственными препаратами — зачастую ненадлежащего качества. Вместе с тем контрольно-разрешительные органы столкнулись с проблемой, которой в СССР не было, — проблемой фальсификации лекарственных препаратов.

Сегодняшнюю систему государственно-го контроля можно разделить на два этапа. На первом этапе наша задача — препятствовать попаданию на рынок недоброкачественных и фальсифицированных лекарств, то есть работать с производителями и поставщиками. На втором — контролировать работу оптовых и розничных торговых сетей на предмет выявления и изъятия некачественной продукции.

За счет того, что мы существенный упор делаем на контроль качества в процессе обращения лекарственных средств, я совершенно объективно говорю: наше население защищено от подделок значительно

лучше по сравнению с европейцами и американцами. У них действует GMP — гарантия качества производителя. Контроль качества перед выходом на рынок отсутствует. Мы же в основном отлавливаем контрафакт перед поступлением в аптечную сеть.

■ **Раз уж Вы упомянули GMP, скажите, насколько полно реализована целевая программа правительства, согласно которой до 2005 года все фармацевтические предприятия в обязательном порядке должны были перейти к международным стандартам качества и внедрить GMP?**

— Для нас назвать предприятие-нарушителя, закрыть его — это не самоцель. GMP — это один из очень эффективных механизмов по обеспечению качества лекарственных средств, но отслеживать качество можно и путем контроля выпускаемых серий. Мы будем создавать предприятиям, внедрившим у себя стандарты GMP, более комфортные условия работы на рынке. Там, где не будет действовать GMP, мы будем проверять каждую серию выпускаемых препаратов, чтобы быть уверенными в надлежащем качестве.

Конечно, мы понимаем, что многие производители могут уйти с рынка. Но нам прежде всего важны интересы не фармпромышленности, а пациентов. Если производители готовы работать по новым требованиям, мы дадим им время и возможности для модернизации, привлечения инвесторов. Никто шашкой не машет и не закрывает производство только потому, что оно не соответствует международным стандартам.

Сейчас мы стоим на пороге серьезного инвестиционного бума в фармсекторе. Я думаю, что во многом инвестиционная привлекательность отрасли возросла по причине перехода на международный уровень.

■ **Заметное событие для фармацевтического сообщества России — присоединение нашей страны к Европейской фармакопее (ЕФ). В рамках соглашения, подписанного со стороны ЕС руководителем Европейского директората качества лекарственных средств Агнесс Артиж и Вами, Россия получила статус наблюдателя в этой престижной организации. Какие преимущества даст это нашей стране?**

— Это очень важный момент, потому что мы фактически подтвердили те действия, которые были направлены на гармонизацию требований по обеспечению качества лекарственных средств с европейскими стандартами качества и безопасности медикаментов. Пока мы присоединяемся в качестве наблюдателя, потому что вхождение в Европейскую фармакопее (ЕФ) тре-

бует серьезных шагов по приведению всех требований к европейским параметрам качества.

Статус наблюдателя дает нам определенные права. Наши представители теперь вправе участвовать в заседаниях ЕФ, мы получим доступ ко всем информационным ресурсам. Как страна-наблюдатель, мы сможем сотрудничать с европейскими лабораториями по контролю качества медицинских препаратов.

■ **В конце октября этого года в Москве проходила конференция «Европа против фальшивых лекарств», организованная Министерством здравоохранения и социального развития РФ и Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития РФ с участием Совета Европы. Какие цели и задачи стояли на повестке дня?**

— Проблема с фальсификатами существует не только на российском рынке. Во всем мире она существует. Это во многом связано с тем, что оригинальные препараты, бренды дороги. Разница между брендом и дженериком, безусловно, есть. Соблазн подделат всегда остается. Но если фирма выпускает дженериковый препарат, он в три-четыре раза дешевле на рынке, чем бренд. Что делает производитель? Берет упаковку бренда, фасует в нее свой препарат — он становится таким же дорогим. То есть, повторяю, с одной стороны, желание компаний выжать максимум из брендов, из патентов объективно подталкивает на фальсификацию их продукции.

С другой стороны, в стране отсутствуют адекватная законодательная база, нормы ответственности за фальсификацию лекарств. Специальной ответственности за производство, хранение и распространение поддельных лекарственных средств до сих пор не предусмотрено. Поэтому правоохранительным и судебным органам, сталкивающимся с очередным случаем, приходится задействовать статьи о незаконном предпринимательстве, мошенничестве, незаконном занятии частной медицинской практикой и частной фармацевтической деятельностью, незаконном использовании товарного знака. Нередко применяются статьи о нарушении авторских и смежных прав, изобретательского и патентного права. Но, как показывает практика, все эти статьи «срабатывают» далеко не всегда.

Необходимо создать такие условия, которые помогут контролировать ситуацию. Фармкомпании также заинтересованы в защите рынка от контрафакта, а потому должны наравне с государственным сектором взять на себя обязательство применять необходимые методы защиты пациентов и рынка.

В рамках конференции в качестве одной из основных проблем говорилось, что в подавляющем большинстве стран тоже нет специального законодательства о фальсифицировании лекарственных средств. И основной вывод, который был сделан на конференции в Москве, — необходимость разработки единой европейской конвенции по противодействию фальсификации лекарственных средств. Может быть, потом она станет международной.

■ **На встrecе с журналистами в рамках конференции Вы сделали публичное заявление, в котором ЗАО «Брыцалов А» было официально объявлено производителем фальсифицированных лекарств. Какие дальнейшие шаги Вы как руководитель Фе-**

деральной службы по надзору намерены предпринять в отношении этой компании?

— Я говорил о том, что по нашей информации правоохранительные органы ведут уголовное дело в связи с фактом обнаружения фальсифицированных лекарственных средств. В обнаружении участвовали и сотрудники Росздравнадзора. Те образцы, что были переданы нам на экспертизу, имели состав, идентичный оригинальному, а подделывалась попросту торговая марка. Замечу, что на сегодняшний день в ряде случаев выявления фальсификации по стране именно таких нарушений большинство (за 2006 год изъято лекарственных препаратов по отличительным признакам (описание, упаковка, маркировка) ТН-39, серий-39).

■ **В начале августа Вы заявили, что Ваша служба усиливает проверки оптовой и розничной сети лекарственных средств во всех субъектах РФ. Тогда же речь шла о массовой проверке, которую планировалось завершить к 1 ноября 2006 года. Каковы итоги этого масштабного мероприятия?**

— Мы как раз сейчас обобщаем данные: за 2006 год проверки проведены 78 территориальными управлениями Росздравнадзора. Проведено 3043 проверки, выявлено 19 фальсифицированных лекарственных препаратов (11 торговых наименований 20 серий). Но это не просто компания. Такие проверки будут идти и впредь, а вот то, что разработано за это время, мы проанализируем и обновим.

■ **С каждым днем количество аптек растет. Безусловно, это свидетельствует о прибыльности такого бизнеса. По заявлению президента ТПП Евгения Примакова, «у нас в стране всего 19 тыс. аптек и 50 тыс. аптечных киосков. Для борьбы с поддельными лекарствами необходимо усиление контроля выдачи лицензий аптекам и киоскам. Как Вы можете это прокомментировать?**

— То, что аптек становится все больше, — это еще куда ни шло. Конечно, много вопросов к организации розничной реализации лекарственных препаратов, но это уже сложившийся сектор, и он хорошо контролируется. Гораздо проблематичнее обстоят дела с оптовыми структурами, которые не отвечают современным требованиям. Выдано непомерно много лицензий оптовикам. Сейчас счет идет на тысячи, отслеживать их непросто, поэтому и происходит непонятное: тут вбросили фальсификат, там фирма-однодневка оформилась и потерялась, деньги соответственно куда-то ушли. Вот этого быть не должно.

Лицензии у нас выдает каждый субъект РФ. И я уже не раз приводил пример, как в Горно-Алтайске по одному адресу было выдано почти 300 лицензий. Поэтому оптовые структуры мы должны лицензировать сами в отличие от розничных, выдавать лицензии которым будут учрежденные нами территориальные надзорные органы. Пока мы не получим от Минздравсоцразвития РФ четко прописанных правил оптовой и розничной реализации лекарственных средств, у нас не будет документа, в соответствии с которым должно проводиться лицензирование. В требованиях должны быть гораздо жестче оговорены размеры склада, система доставки, условия хранения, ведение документации, кадровый состав. Мы ждем этого документа в ближайшее время.

Наталья ЕФРЕМОВА
Фото ИД «Совершенно секретно»

Фармсектор:
языком цифр

Фармацевтический рынок России

■ Объем фармацевтического рынка России в 2006 году составил 11,5 млрд долл США, что на 30% больше, чем в 2005 году. В связи с изменениями курсами основных валют за истекший период рынок рос на 32% в евро и 26% в рублевом эквиваленте. Согласно прогнозам DSM Group, в 2007 году объем российского фармрынка составит около 360 млрд рублей (14 млрд долларов).

■ Потребление на душу населения составило около 81 долл. т.е. в среднем, каждый человек потребил на 2100 рублей за истекший год, что составляет 2% от среднего распределенного дохода на одного жителя России. Для сравнения, в странах Европы этот показатель равен 7%, в США 9%.

■ На 1 января 2007 года объем не реализованной продукции составил 4 млрд долл США в ценах производителя (без учета НДС и пошлин). На всем протяжении товаропроводящей цепочки находится практически полугодовой запас продукции.

■ Высокие темпы роста российского рынка объясняются появлением сравнительно молодого сегмента рынка — программы дополнительного лекарственного обеспечения (около 24% от общего объема рынка). В 2006 году выпуска ЛС льготным категориям граждан в программе составила около 2,7 млрд долл США, что более чем на 95% больше чем

в 2005 году. В натуральных показателях (упаковки) сегмент сократился на 6%, т.е. выпуска более дорогих ЛС увеличивается большими темпами за счет уменьшения выпуски дешевых препаратов.

■ Сегмент госпитальных закупок в 2006 году был окрашен в стагнационные тона и по предварительным данным составил порядка 1,4 млрд долл США (около 15% от общего объема рынка). Основная тенденция, свойственная сегменту заключается в значительном перераспределении позиций ключевых игроков.

■ Основную долю в емкости фармрынка занимают продажи через аптеки готовых лекарственных средств (ГЛС) — 49%, в 2006 году их было продано на сумму 163,5 млрд рублей (что на 11% выше, чем 2005 году) или 6,02 млрд долларов (что на 15% выше, чем 2005 году). При этом в натуральном выражении потребление лекарств снизилось на 5% и составило 3,7 млрд упаковок.

Центр маркетинговых исследований Фармэксперт

Болевая точка

«Мы впереди планеты всей...»



Болезни сердца и сосудов действительно самая болевая точка для российского здравоохранения. К этому подтолкнули выводы ученых Лозаннского университета, которые подготовили полгода назад для ВОЗ доклад по статистике этих заболеваний в 34 развитых странах мира, начиная с

1972 года. Россия заняла первое место по смертности от этих недугов, опередив прежнего лидера — Румынию. От болезней сердца и сосудов умирают 57 процентов наших сограждан.

Наша статистика выглядит просто потрясающей: из каждых 100 тысяч человек только от инфаркта миокарда мы ежегодно теряем 330 мужчин и 154 женщин, от инсультов — 204 мужчины и 151 женщину. **Всего же от сердечно-сосудистых заболеваний каждый год умирает 1 миллион 300 тысяч человек** — население крупного областного центра. Львиная доля здесь принадлежит ишемической болезни сердца (ИБС) и артериальной гипертензии (АГ) с ее осложнениями. По подсчетам ученых, последней поражено от 45 до 50 россиян старше 40 лет.

Главной причиной печального первенства названы различия в методах лечения.

ИБС, например, во всех развитых странах мира лечат хирургически, кроме очень запущенных и особо оговоренных случаев. А у нас, как и 100 лет назад, преобладают таблетки. В год, например, российские хирурги делают 5—7 тысяч операций на сердце при ИБС, хотя требуется в 10—15 раз больше! Причем в абсолютном большинстве случаев за эти операции приходится платить самим пациентам — в госбюджет на это из года в год закладываются мизерные средства, нет на это средств и в Федеральном фонде обязательного медицинского страхования... Стоимость же операций колеблется в диапазоне от 20 до 120 тысяч рублей, а операции с применением лазерных технологий стоят десятки, а то и сотни тысяч долларов.

– стабильный производитель и надежный поставщик

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ООО «КОМПАНИЯ ДЕКО» — РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ. ПРЕДПРИЯТИЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В 1995 Г. В МОСКВЕ И ЗА 12 ЛЕТ ПРИОБРЕЛО ИЗВЕСТНОСТЬ НА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ РЫНКЕ

Центральный офис компании находится в Москве, основные производственные площади — в Тверской области. Список фармацевтических препаратов собственного производства насчитывает более 10 позиций. Современное оборудование позволяет выпускать препараты во флаконах (сухая распылка, растворы), ампулах и осуществлять фасовку в пакеты. Ключевыми позициями номенклатуры являются цефалоспориновые антибиотики во флаконах (цефазолин, цефотаксим), а также ампульные формы (пираретам, кокарбоксилы г/х, вода для инъекций). Фармацевтическое предприятие «Деко» зарекомендовало себя на лекарственном рынке как успешное предприятие, надежность которого в работе с партнерами подтверждена временем. Бренд «Деко» — это гарантия

качества поставляемой продукции и стабильность поставок. Базовой формой сотрудничества с покупателями являются оптовые поставки с предварительной оплатой или оплатой по факту поставки, самовывоз со склада или доставка до транспортной компании в г. Москва.

■ Лицензия — Рег. номер 64/0127-Л/03 от 23 января 2003 г.

ООО «Компания Деко»: 129344, г. Москва, ул. Енисейская, д. 3, корп. 4. Тел.: (495) 730-56-87, факс: 189-63-25, E-mail: deko@dekofarm.ru, www.dekofarm.ru

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЭТО НЕ ТОЛЬКО НОРМАЛЬНО РАБОТАЮЩИЕ СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ, ПЕЧЕНЬ... СПОСОБНОСТЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ БЕЗ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ ОБРЕСТИ НЕВОЗМОЖНО. ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ГОСУДАРСТВЕННОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ И СУДЕБНОЙ ПСИХИАТРИИ ИМ. СЕРБСКОГО ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ ЗУРАБ ИЛЬИЧ КЕКЕЛИДЗЕ СЧИТАЕТ, ЧТО РОССИЯНАМ ПОРА НАУЧИТЬСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ДУШЕВНОМ ЗДОРОВЬЕ.

■ **Зураб Ильич, как бы Вы оценили психическое состояние нашего общества и какое количество людей в России нуждаются в помощи специалистов — психотерапевтов и психиатров?**

— Число людей, нуждающихся в помощи высококвалифицированных специалистов, — порядка 30% населения. Но это отнюдь не означает, что такие граждане психически больны и нуждаются в помощи специалистов каждый день с утра до вечера. Нет, речь не об этом. Речь о том, что приблизительно треть наших соотечественников, обращающихся в поликлиники, — это лица, нуждающиеся в первую очередь в помощи психолога, психотерапевта. Например, нужна ли помощь женщине, которая собирается стать матерью? Безусловно. А подростку в переходном периоде, у которого начинается первая любовь, возникающая, как правило, в 15—16 лет? Несомненно. В этом возрасте еще нет эмоционально стабильного впечатления об окружающем мире. Поэтому помощь подросткам просто необходима. Другая ситуация — погиб родственник, необходимо опознать останки. Здесь может помочь только профессионал. В разные периоды жизни практически каждый нуждается в помощи психотерапевта или психиатра.

■ **Вы возглавляете отдел неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях (ЧС). Когда и в связи с чем он был создан?**

— Центр психиатрической и психологической помощи при ЧС при ГНЦ им. В.П. Сербского появился в 2002 году. Все началось с землетрясения в Спитаке, куда отправились несколько десятков наших сотрудников. Армения тогда находилась в параличе. Власти были полностью дезорганизованы. Сразу выяснилось, как нужны психиатры и психологи в местах катастроф. Теперь они обязательно выезжают к месту чрезвычайных ситуаций вместе с сотрудниками МЧС.

Подразделение состоит из отдела неотложной психиатрии и помощи при ЧС, клинического стационарного отделения психолого-психиатрической помощи при ЧС, которое включает в себя круглосуточную работу телефона «Горячая линия». Есть выездная лечебно-консультативная бригада помощи на дому. Дневной стационар, ночной профилакторий, стационар выходного дня — все это находится на территории ГНЦ им. Сербского.

■ **С какими проблемами чаще всего обращаются позвонившие на телефон «Горячей линии»?**

Страх перед подземкой, страсть к игре и даже первые любовные переживания — повод для визита к психотерапевту

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Кекелидзе Зураб Ильич родился 7 ноября 1949 г. в Тбилиси. Окончил Первый Московский медицинский институт. По окончании интернатуры в больнице имени Алексеева работал там психиатром. В 1978 г. перешел во Всесоюзный научно-исследовательский институт общей и судебной психиатрии. С 1988 г. — заместитель директора Института психиатрии имени Асатiani в Тбилиси, затем директор этого института. В 1993 г. вернулся в Москву, занимает пост заместителя директора научного Центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского. Доктор медицинских наук, профессор. Автор 10 монографий и более 130 научных работ в области психиатрии. Награжден орденом Почета, орденом «За заслуги перед Отечеством», почетным знаком «За заслуги» и медалью Министерства юстиции. В 2000 г. стал лауреатом премии «Прозвиание» и признан лучшим врачом России за создание нового направления в медицине — психореаниматологии.



— «Горячая линия» по оказанию психолого-психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях круглосуточная, анонимная и бесплатная. Чрезвычайные ситуации — не обязательно катастрофы и теракты. У любого человека может возникнуть чрезвычайная ситуация. Чрезвычайность ее заключается в том, что прежде он в нее никогда не попадал. Ну, к примеру, женщина узнала об измене мужа. Для нее это тоже чрезвычайная ситуация. Звонков очень много, с самыми разными проблемами. Все зависит от того, какие события происходят. Если в стране случается ЧП, то поступает порядка 300 звонков в сутки. Причем первые звонки носят информационный характер — что случилось, где случилось, что делать. Например, взрыв на Пушкинской площади. Узнают, работает ли метро, есть ли пострадавшие, нет ли в их числе близких. Это в течение первых суток. Потом звонят родственники тех, кого непосредственно коснулось это ЧП, и жалуются на психическое состояние пострадавших, потому что сами жертвы вначале не чувствуют, что с ними что-то не так. Вторая волна звонков — уже непосредственно от участников, потому что на второй-третий день они начинают понимать, что в норму их самочувствие так и не пришло. Затем звонят так называемые «вторичные жертвы» — те, кто стал свидетелем этой ситуации, а также те, кто просто услышал или увидел произошедшее по телевизору. Это, как правило, более эмоциональные люди, они

сильно сопереживают, у них нарушается сон, появляются тревога и подавленность. Есть и еще одна группа, особая. К примеру, звонит человек: «У нас в подъезде дверь плохо закрывается». Казалось бы, при чем тут подъезд? Но это тоже жертва. У него в связи с услышанным возникла «свободно плавающая» тревога и трансформировалась в беспокойство по поводу двери. И, наконец, самые последние, их не так много, — это те, кто предлагает свою помощь.

Когда нет массовых ЧП, большая часть звонков касается семейных конфликтов — взаимоотношений между супругами, с детьми, в последнее время все больше пропросов по поводу проблем наркомании, игромании. Все, что происходит в стране, в мире, — все это отражается на психике людей.

■ **То есть существует прямая зависимость между изменениями в социально-политическом и экономическом устройстве в обществе и ростом количества психических расстройств?**

— Количество тяжелых психических заболеваний, таких как шизофрения, маниакально-депрессивный психоз (или «биполярное аффективное расстройство» — БАР), в малой степени зависит от перемен в обществе. Ими страдает 1—1,5% населения. Эта цифра во всех странах примерно одинакова. Но статистика мало отражает количество людей, реально нуждающихся в психиатрической помощи.

Есть другие заболевания, обусловленные изменениями социально-политического и экономического устройства в обществе. Когда эти перемены наступают, количество людей, которым помощь специалистов необходима, увеличивается. Например, разнообразные страхи (фобии). Это страх замкнутых пространств, страх пространств открытых. Кто-то испытывает боязнь высоты (почти треть населения боится летать на самолетах), а кому-то жутко спускаться в метро. Эти фобии свойственны и здоровым людям. Но если человек не в состоянии справиться с ними — впадает в депрессию, мучается бессонницей, то есть они мешают ему жить и работать, — это уже психическое расстройство. В таком случае следует идти к специалисту.

Сейчас возникают новые формы банковских отношений. Думаю, что вскоре мы столкнемся и с новым пластом проблем, касающихся «жизни в долг» — кредитов, ипотеки. Многие, не особо даже задумываясь, вступают в ипотеку. Вроде бы какие сложности? Но я уверен — перед тем как брать крупный заем, приобрести квартиру по ипотеке, они должны прийти на прием к врачу-психотерапевту, как ни странно это звучит. Почему? Да потому, что каждый должен трезво оценивать собственные силы и возможности. Долго ли человек может выдержать такое психологическое давление — осознание, что ты должен большую сумму? Есть люди — стайеры, которые достаточно спокойно выдержат эти 15—20 лет, а есть спринтеры, которые только и думают — скорей бы освободиться! А это «скорей» наступит не раньше, чем через десять лет. Таким людям придется очень нелегко, они саму ситуацию давления плохо переносят. Им некомфортно, даже если все взносы выплачиваются вовремя и вроде бы все в порядке. Приведу такое сравнение. Вот представьте, сидит человек в тюрьме, срок — десять лет. Девять отсидел — и бежал. Казалось бы, ну что там осталось — 365 дней, по сравнению с тем, что отсидел, — пустяки. Но он не может больше, психологически не выдерживает давления. Я уверен, что в ближайшем будущем у нас будет все больше звонков от людей с подобными проблемами.

■ **Вы упомянули среди прочих психических расстройств игроманию. Насколько серьезна эта проблема в России?**

— Игромания — наша новая «модная» болезнь. Это патологическая зависимость от азартных игр. Вместе с тем это классическое психическое расстройство. Процесс начался лет 15 назад. Доля страдающих патологической зависимостью от игр по всему миру составляет 1,5—2% населения. О них уже известно, что они больны. Но есть еще прослойка в 6—7% — люди, которые испытывают непреодолимое желание играть и уже имеют проблемы на работе и в семье. Их пристрастие еще не патология, но треть этих игроков уже обречены. Разрушается, впрочем, не только экономи-

ческое и социальное благосостояние, но и здоровье игрока. Нередки и случаи со смертельным исходом.

■ **Кому никогда не стоит даже пробовать играть?**

— Существует определенная категория людей, обладающая повышенной азартностью в сочетании со слабой волей. Им нельзя даже пробовать вставать за игровой стол. Во-первых, людям моложе 25 лет, пока психика не стала стабильной. Во-вторых, нельзя играть тем, кто приходит в игорные дома для того, чтобы сразиться с казино и нажить там себе состояние. Иными словами, людям, которые полагают, что казино — это не развлекательное учреждение, а место работы. Нельзя также играть людям эмоциональным. Особенно это предостережение относится к женщинам. Дело в том, что средний возраст приобщения к азартным играм у мужчин составляет 20 лет, а у женщин — 30. Но если у мужчины патологическая зависимость наступает через семь лет, то у женщин — через год. И, кроме того, у женщин она лечится тяжелее.

При нашем центре мы создали специальную группу по оказанию помощи больным с патологической зависимостью от азартных игр. Практика показывает, что игромания — случай более тяжелый, чем алкоголизм. Алкоголик понимает, что он болен. Или если отказывается это признать, то медицинские показатели ухудшения здоровья налицо. Игромана почти невозможно убедить в том, что он страдает расстройством психики. Если он и обращается за помощью, то считает свою болезнь «дурной привычкой», похожей на курение. И сбегает после сеанса-двух. А возвращается, став заядлым игроманом — с кучей долгов и на грани самоубийства. Увы, нередко болезненная страсть к игре приводит человека к смерти. Например, в США каждый четвертый игрок совершает попытку самоубийства, причем средний возраст игроков-самоубийц составляет 40 лет. Закон об игровых зонах опоздал, а врачи наши не опоздали. Врачи, наоборот, об этой проблеме начали говорить давно-давно. Закон не принимался, пока уже не появилось огромное количество людей зависимых, больных, потому что зависимость — это болезнь. Но пока до этого ничего не происходило. По идее всегда должно быть так: врачи обязаны опережать возникновение катастрофической ситуации в обществе.

■ **Часто ли психические патологии становятся причиной суицидов?**

— Ситуация сегодня такова, что число суицидов резко выросло — до 60 тысяч в год. Россия занимает второе место в мире по самоубийствам со смертельным исходом. Даже в ДПП погибает почти вдвое меньше — 35 тысяч.

Первый серьезный пик суицидов приходится на подростково-юношеский возраст, когда у человека еще не развилось чувство страха, чувство опасности. По-моему, Илья Ильич Мечников сказал, что с возрастом субъективная ценность жизни возрастает. Чем больше человеку лет, тем больше он себя любит, тем больше боится смерти. У взрослых процессы идут сбалансированно — чуть-чуть возбуждения, чуть-чуть торможения. В переходном возрасте все скачкообразно, тормозные процессы идут хуже, подростки более возбудимы, конфликтны, склонны к депрессии. Когда возбуждение наступает быстрее, проще пристраститься к наркотикам, к алкоголю. Все эти процессы и приводят к желанию совершить суицид. К тому же дети не осознают, что смерть — это навсегда. В детских фантазиях рисуются такие примерно карти-

ны: «вот я сейчас пойду, приму таблетки, лягу, умру, а вы увидите, как вам будет плохо без меня». Ребенок представляет, как он лежит в гробу, а все приходят, плачут и жалуют, что так с ним поступали. Это как раз и есть отсутствие чувства страха и ценности собственной жизни.

В зрелом возрасте самоубийством оканчивают жизнь чаще мужчины. Женщина более вынослива, на ней лежит ответственность за детей. Функция мужчины — обеспечить свою семью. Когда происходят какие-то социальные кризисы, ему намного сложнее сохранять самообладание. То, что творилось у нас в стране начиная с начала 90-х, больно ударило по многим семьям. Утром муж и отец уходит из дома, вечером его уже уволили. Он пускается во все тяжкие — пьет, впадает в депрессию. Результат — суицид. Нередки случаи самоубийств в состоянии похмелья. Чем лучше вечером — тем хуже утром, это общезвестно. Состояние похмелья усиливает депрессию.

В старческом возрасте причиной суицида чаще всего становится одиночество и связанные с ним депрессии, из-за которых возникает ощущение безысходности.

Я считаю, общество должно сформировать однозначное отношение к суициду. Никакой романтики здесь нет, это удел слабых, а не выход из положения. Может быть, благодаря такой позиции мы сумеем сберечь чьи-то жизни. Хотя все равно всегда будут люди, у которых изначально понижен инстинкт самосохранения. Есть храбрецы, которые не боятся за свою жизнь, ими часто восхищаются, но такими как раз и движет сниженный инстинкт самосохранения. Ценен тот, кто храбрый, но умный и осторожный, а не тот, у кого просто не работает необходимый инстинкт!

■ **Сейчас распространено множество различных религиозных и оккультных сект и обществ. Как уберечь своих детей и близких от этого влияния?**

— Секты были, есть и будут. То, что имеет отношение к религии, мы вызываем сектами, а то, что можно отнести к каким-то иным увлечениям, — клубами по интересам. Клуб — общность людей, которые сверхценно относятся к каким-то вещам, для других не представляющих такого серьезного интереса. Ну, например, собирают рапиры первой половины XVII века. И они никак не могут понять, как это такая великолепная тема может не волновать все остальное человечество. То же и с сектами. Просто мы должны знать возможности и особенности психики — своей и своих детей. Должны знать, насколько мы внушаемы, насколько высока сопротивляемость, чего нам стоит опасаться. Это ключевой момент. Размер своей ноги знает любой человек, а что он знает о своей психике? Каждый день рекламные ролики рассказывают нам о необходимости следить за гигиеной полости рта, но никто не говорит о психогигиене и психопрофилактике.

К примеру, образ трудоголика у нас воспринимается как нечто позитивное. На самом деле трудоголик — это совсем не здорово. Если продолжить «стоматологическое» сравнение, то любой скажет, что чистить зубы два раза в день необходимо и полезно, а двадцать раз — вредно и вообще ни к чему. Так и с психогигиеной и профилактикой — нужно определенное количество времени работать, надо и отдыхать, и высыпаться. Но этому никто никого нигде не учит. А обучать надо. Иначе как уберечь детей от возможного вредного влияния на психику — будь то секта, будь то какое-то другое давление на психику, мошенничество?

Представьте реальную ситуацию. Одна дама спрашивает у другой, как ей найти

улицу Инженерную. Та объясняет — вот так, так и так. Завязывается разговор, они идут в одну сторону. Подходит вторая, она готова даже проводить и показать, где эта улица. Вот они идут уже втроем. А заканчивается все тем, что женщина, у которой спросили дорогу, вынесла из дома 10 тысяч долларов. Мошенницы, которые работали на пару, с этими деньгами скрылись. Их нашли. А законы у нас таковы, что подобные мошенники вполне могут отвертеться, сказав: «Да, деньги дама передала. Но на ней была порча. И она не отрицает, что была, потому что она сама принесла нам 10 тысяч долларов. Эту порчу мы с нее сняли. Проверьте, на ней нет сейчас порчи». Беда этой дамы в том, что у нее высокая внушаемость. Но как ей об этом узнать, если она не обратится к специалисту? Только врач-психиатр или психотерапевт способен дать объективную оценку вашей психике. Он бы предупредил эту женщину, что ей вообще не стоит разговаривать с незнакомыми людьми. Если отоларинголог скажет вам, что горло — ваше уязвимое место и не стоит выходить на улицу без шарфа, вы же прислушаетесь к его совету. Здесь то же самое. Поэтому визит к врачу необходим. Пойдите и проверьте себя, насколько вы внушаемы.

■ **Существуют ли национальные программы по психическому здоровью населения?**

— Национальная программа составлена и является частью нацпрограммы по здравоохранению РФ. Кроме того, проект «Предупреждение и борьба с социально-значимыми заболеваниями на 2007—2011 гг.», который давно подготовлен учеными — не только нашего центра, — и направлен на улучшение психического здоровья граждан России.

Да, безусловно, многое предстоит сделать. А начинать надо знаете с чего? Надо написать 3-ю часть школьной книги. Есть у нас «Анатомия и физиология человека». Нужна «Анатомия, физиология и психология человека». Мы ее пишем. Но написать — этого мало. Нужны психологи с хорошим врачебным образованием, которые объяснят ребенку, что такое период «когда-то утенка», что такое первая любовь, что такое алкоголизм, наркомания.

■ **Зураб Ильич, Ваша работа не из легких, но чувствуете, что свое дело Вы любите. Что самое сложное и самое приятное в работе врача-психиатра?**

— Работу свою я действительно очень люблю. За что? А за что мы любим кого-то? Это не всегда объяснимо. Любим — и все. Для меня лечить людей — это азарт. Самый большой азарт в жизни. Это не подразумевает какую-то гонку, просто есть огромное желание помочь, вылечить. И раз умею — я этим и занимаюсь. Самое сложное как раз в том и состоит, что помочь можно не всегда. А обманывать нельзя, нельзя давать ложную надежду. И когда приходят родители с единственным ребенком, и сами они уже в возрасте, а ты понимаешь, что случай безнадежный и медицина здесь бессильна, и вынужден им сказать об этом, — вот это очень тяжело.

А самые приятные моменты в практике врача связаны с тем, что получается вылечить пациента. Всегда переживаешь — кому-то помог, а он не звонит, как он там, все ли хорошо? Потом привыкаешь — не звонят, потому что все нормально. Однажды я как-то посоветовал — не звонят. Там сложная была ситуация, причем многогранно сложная. И эта женщина позвонила. Сказала: «Зураб Ильич, мне настолько хорошо, что даже Вам не хочется звонить!». И это самое приятное, что может быть для меня как для врача.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

«Никогда не разговаривайте с незнакомыми!»

Мошенники играют на всемирной любви к халыве. Они предлагают за просто так получить деньги. Во-первых, надо твердо усвоить — за «просто так» денег никому не дают. Мошенники используют особые приемы, они, как правило, очень неплохие психологи. Поэтому не реагируйте ни на какие уловки. Обращается к вам незнакомый человек — не реагируйте. Извинитесь, скажите, что вы спешите. Если заговорили, к примеру отвечаете на вопрос, как добраться куда-то, следите, чтобы разговор не перешел на другую тему. Ощутили, что тема изменилась — все, прекращайте беседу. Отойдите. Помните, что те, кто пользуется этими технологиями, умеют менять эмоциональный фон человека. Ну, например, вставляют в речь слова, способные вызвать растерянность, удивление. Фон изменился, критическая оценка ситуации снижается, контроль ситуации утрачен.

Выходить на улицу, в магазин вообще желательно в спокойном, уравновешенном состоянии. Мошенники, использующие специальные методики по «обработке» клиентов, очень хорошо чувствуют, что вы расстроены, подавлены или взволнованы. В этом случае шансы, что вы станете очередной их жертвой, резко возрастают.

Второе — вести разговоры на улице с незнакомыми людьми не нужно. Сейчас продавцы всяческих товаров научились применять всевозможные психологические техники, помогающие им заставить нас с вами приобрести вещи, без которых мы бы спокойно обошлись. Это целая система. Профессионал распознает, что на его психику оказывается давление, а непрофессионалу заметить будет сложно.

В магазин вместе с женой!

Может, я выскажу крамольные вещи, но хочу обратиться к мужчинам. Мужчины, не оставляйте женщин, когда они идут в магазин! Идите вместе с женами и вашими подругами. Поверьте, это будет гораздо дешевле. Женщина — более эмоциональное существо. Хотя и более умное. Поэтому, поддавшись порыву, она часто покупает вещи, совершенно не подходящие ей ни по цвету, ни по размеру. Она приходит домой, молча перебирает свои покупки и дай Бог если из десяти платьев покажет семь. А остальные три ей и самой уже совсем не нравятся. Это во-первых. А во-вторых, когда женщина идет одна, она легко раздражается. Ей нужен советчик. Для женщины поход в магазин — это событие, связанное с удовольствием. А мужчины этого не понимают. Но уж если мы выделяем для своих любимых и дорогих дам определенное количество денег, то точно так же мы должны из своего временного бюджета выделить для них и время. Тогда это будет и им в удовольствие, и для нас дешевле.

Как обезвредить генетическую бомбу?

■ **Яков Иммануэлевич, в начале хотелось бы попросить Вас дать определение, что же такое патологическое пристрастие? Что для него характерно?**

— Ответ на этот вопрос имеет оттенок очевидного-невероятного. Прежде всего мы должны осознать, что любой человек, так же как и высшие животные, привязан к жизни благодаря естественным пристрастиям. Они сходны с патологическими пристрастиями и одновременно отличаются от них. Естественные — привязывают нас к жизни, обеспечивают ее течение, из поколения в поколение. Патологические: регулярно и методично убивают человека.

Перечислим некоторые естественные пристрастия. Это процесс дыхания, еда, питье, сон, воспроизведение себе подобных, освобождение кишечника и мочевого пузыря. Мы принуждены делать это каждый в своем ритме, потому что чем дольше мы откладываем, например, дыхание, тем сильнее переживаем нарастающее страдание, а именно дисфорию. Давайте попробуем потерпеть пару минут и, когда станет невмоготу, сделаем свободный вдох. Немедленно физическое самоощущение поднимет нас из глубины страдания в состояние приятного облегчения.

В данном простом опыте обнаруживаются два закона, создающие естественные пристрастия. Без ЭТОГО становится плохо, затем невыносимо, и когда мы ЭТО применяем, резко самочувствие переходит в хорошее. Именно благодаря такой закономерности природа заставляет нас все время воспроизводить естественные виды поведения.

Если какое-нибудь вещество, например героин, или тип поведения, например азартная игра, надевают на себя маску этих двух законов, то, несмотря на то, что они для человека убийственны, они становятся для него также необходимыми, как естественные пристрастия. Эти механизмы поведения заложены глубоко в основе природы всех представителей животного мира.

■ **Но как получается, что некоторые люди вполне счастливы и успешно живут в современном обществе, а другие становятся насильниками, наркоманами, алкоголиками?**

— На мой взгляд, **самые сильные различия между людьми — не по цвету кожи, не по расовому признаку, а именно по тому, унылый или радостный характер им присущ.** Еще в середине прошлого века электрофизиологи обнаружили центры мозга, активность которых определяется уровнем настроения. Когда эти центры активны, мы счастливы. Когда пассивны, мы страдаем. В регуляции работы этих центров принимают участие примерно 300 белков. Эти белки создают регуляторные вещества мозга — нейромедиаторы, передвигают их, воспринимают их, уничтожают их... Каждый белок кодируется в хромосомах своим геном. По каждому из этих генов возможно разнообразие наследования. Люди не только не похожи лицами друг на друга, но также отличаются особенностями регуляции настроения.

ПО МНЕНИЮ ПРЕЗИДЕНТА АМЕРИКАНСКОГО ОБЩЕСТВА ГЕНЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА ДЭВИДА КАМИНГСА, СОВРЕМЕННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО ПОХОЖЕ НА ТУРИСТОВ, ИДУЩИХ ПО ОПАСНОМУ СКЛОНУ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ. КОГДА НАСТУПИТ РОКОВОЙ ШАГ — В ДАННОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГО ЛИШЬ ВОПРОС ВРЕМЕНИ. НО, ЕСЛИ ПОПЫТАТЬСЯ СНЯТЬ ПОВЯЗКУ, ЕЩЕ МОЖНО УСПЕТЬ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ. КАЗАЛОСЬ БЫ, СКОЛЬКО РАЗ ЛЮДЯМ, РОДИВШИМСЯ В XX ВЕКЕ, ДОВОДИЛОСЬ СЛЫШАТЬ ПОДОБНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕМ К ЭКОЛОГИИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. И ВОТ ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО У ПРИРОДЫ ЕСТЬ ВЕСЬМА ИЗОЩЕРНЫЙ СПОСОБ ОТВЕЧАТЬ НА ЭТУ БЕСПЕЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА — ВСЕ БОЛЬШЕЙ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬЮ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРИСТРАСТИЙ. О ТОМ, ЧЕМ ВЫЗВАНО ЭТО ЯВЛЕНИЕ И МОЖНО ЛИ ИМ ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ, МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ ЯКОВА МАРШАКА, РУКОВОДИТЕЛЯ ИЗВЕСТНОГО НАРКОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА «КЛИНИКА МАРШАКА».

Первое сенсационное открытие, которое указало ген, в котором есть вариант наследования, дающий предрасположенность к алкоголизму, в 1990 году опубликовал выдающийся нейробиолог Кеннет Блум. Он же впоследствии дал определение синдрома дефицита удовлетворенности (СДУ). Теперь уже известно большее количество генов, которые могут сформировать у человека СДУ. Такие люди от рождения страдают дефицитом хорошего настроения. Это сказывается на их поведении. Такие черты характера, как лень, гиперактивность, дефицит внимания и т.д., определяются различными вариантами СДУ. Замечательный американский врач президент американского общества генетики человека Дэвид Камингс в 1996 году издал книгу «Генетическая бомба», в которой он обнародовал результаты систематического исследования наследования СДУ в американском обществе. Оказалось, что из поколения в поколение доля рожденных с СДУ людей все увеличивается. В своей книге он проанализировал причины такой динамики. И пришел к выводу о чрезвычайной опасности этого явления, грозящего культурному человечеству дальнейшим нарастанием процента людей, страдающих дефицитом самоконтроля. Когда их число превысит определенную границу, то и все общество может утратить способность к самоорганизации и самоконтролю.

■ **Проводятся ли исследования по распространению синдрома дефицита удовлетворенности в нашей стране?**

— Пока в России такие масштабные работы не проводились. Мы в своей лаборатории пытались это делать, осуществили



первые выборочные пилотные исследования. К сожалению, их результаты оказались малоутешительными. Доля носителей синдрома дефицита удовлетворенности в нашей случайной выборке была чрезвычайно высока.

■ **А как сегодня в реальности выглядят жизнь людей с наличием синдрома дефицита удовлетворенности?**

— Ребенок с наличием дефицита удовлетворенности, которому приходится жить на низких уровнях комфорта, видит окружающий мир совсем не так, как его более счастливые и стабильные родители. «Счастливые» родители навязывают таким детям правильную (на их взгляд) манеру поведения и образ мыслей. Однако у «несчастливых» отпрысков это вызывает только неприятие, причиняет душевную боль и вызывает избегание контакта с родителями. Отцы и дети не понимают друг друга, аналогично тому, как сказано в известной поговорке: «Сытый голодного не разумеет». Такие дети стараются убежать из дома во двор еще до прихода родителей с работы. Во дворе они находят таких же «несчастливых», поскольку, «счастливые» остаются дома. Там начинается их общение, они делятся друг с другом своими горестями. И сообща вырабатывают методы развлечения. То есть компенсация своей неудовлетворенности. К сожалению, в природе человека — обращать внимание на самые быстрые методы, позволяющие перейти из дисфории в эйфорию. Чем круче этот переход, тем медленнее приятнее. Недаром среди молодежи мерилом успешности стал термин «крутизна». Какие же возможности предоставляет природа тем, кто еще не стал

самостоятельным, но стремится к счастью? Иерархические игры, которые аналогичны стайному поведению у животных, создание дворовых команд, подростковых банд, которые «склеиваются» благодаря тому, что люди имеют возможность безнаказанно обижать тех, кто стоит на более низком уровне иерархии, и этим обижанием доставлять себе минутное удовольствие. Очень точно, на мой взгляд, это явление описано в четверостишии современного поэта:

*Человек рожден для радости,
Но коль счастья в жизни нет,
Он творит другому гадости,
Чувством радости согрет.*

Когда такие дети подрастают, поиск удовлетворенности зачастую приводит их к опасным средствам развлечения — алкоголю и наркотикам. Разница между любителем выпить и алкоголиком в том, что пьяница развлекается алкоголем, а алкоголик лечит им свое страдание. В первом случае употребление спиртного может быть контролируемо, во втором контроль теряется, и употребление переходит в злоупотребление.

■ **Возможен ли оптимистический сценарий развития ситуации?**

— Он начинается с того, что родителям надо быть более чуткими и наблюдательными по отношению к своим детям. Если ребенку вовремя помочь свою неудовлетворенность реализовать в творчестве, в полезной деятельности, то он может очень многого добиться в жизни и стать по-настоящему успешным и счастливым. Есть и другие полезные рекомендации. Не надо кормить детей сладким, с самых ранних лет не предлагать им сахара, конфет, пирожных, печенья, мороженого. Так как для маленьких носителей СДУ это становится «первым легальным наркотиком» их жизни. Хороший шанс предупреждения нежелательных последствий наличия у человека СДУ сегодня дает наука. Сегодня даже у новорожденного можно определить риск отклоняющегося поведения и развития патологической зависимости в дальнейшем. Для исследования ватным тампоном с внутренней поверхности щеки снимаются всего несколько клеток слюны. Затем из них выделяется ДНК, разнородается и анализируется на наличие особых вариантов наследования, составляющих риск СДУ. В дальнейшем родителям в соответствии со структурой отклонения в регуляции настроения их ребенка можно посоветовать к применению специальные педагогические приемы, которые позволят им вырастить счастливого человека с яркой индивидуальностью. Вспомните латинскую поговорку: «Мульти пентитибус — десунд мульта». Или: «Многого достигает тот, кому мало дано».

■ **А как Вы боретесь с наркоманией в своей клинике?**

— Ответу коротко. Наш метод — это комбинация двух подходов: восстановление эффективной регуляции настроения и воспитание культуры трезвости.

Записала
Галина Герасимова

Что такое стресс и как с ним бороться

НУ И ДЕНЕКИ
ЕЛЕ ВСТАЛ, ДВА ЧАСА СТОЯЛ
В ПРОБКЕ, ПРИШЕЛ НА РАБОТУ —
И СРАЗУ К НАЧАЛЬСТВУ НА КОВЕР.
КОЛЛЕГИ БУРЧАТ, КЛИЕНТЫ ХАМЯТ,
«ВИНДА» ЗАВИСЛА...
К ВЕЧЕРУ ПРИПОЛЗ ДОМОЙ,
РУХНУЛ НА ДИВАН — НА «ПОМОГИ
МАТЕМАТИКУ СДЕЛАТЬ»
РЕАГИРОВАТЬ УЖЕ НЕТ СИЛ...
МЫ ВСЕ — ЖЕРТВЫ СТРЕССОВ.
И СПЕЦИАЛИСТЫ УВЕРЯЮТ НАС,
ЧТО ЭТО, В ОБЩЕМ, НОРМАЛЬНО.
ГЛАВНОЕ — НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО
И АДЕКВАТНО ВЫХОДИТЬ ИЗ ЭТОГО
СОСТОЯНИЯ.



Стрессы бывают разные. «Позитивный» стресс в виде выигрыша в лотерею или внезапного повышения зарплаты обеспечит резкий всплеск положительных эмоций и улучшение настроения, что весьма благотворно сказывается на организме. При этом у человека, испытывавшего такой «позитивный стресс», улучшается и общее самочувствие и даже повышается иммунитет.

«Негативный» стресс, напротив, способен вызвать ухудшение самочувствия и, если с ним вовремя не справиться, может перерасти во что-то гораздо более серьезное — в затяжную депрессию, например. К тому же постоянные «негативные» стрессы ведут к преждевременному старению и провоцируют обострение хронических болезней. В то же время, психотерапевты считают, что нужно научиться управлять энергией стресса. Если человек психологически устойчив и в состоянии адекватно оценивать ситуацию, то для него любой кризис становится своеобразным допингом, позволяющим искать и находить возможности для движения вперед. Кстати, по мнению психологов, управленцы, руководители страдают от стрессовых ситуаций еще чаще, чем «простые смертные». Они вынуждены реагировать как на внешние, так и на внутренние факторы, которые могут повлечь за собой стресс. Это и конфликты, которые происходят внутри компании, и отношения с партнерами, проверяющими органами. Не исключено, что в лидеры они выбиваются как раз благодаря своей стрессоустойчивости. Так что учиться управлять собой!

Лучший антидепрессант — телевизор?

Специалисты подразделяют способы борьбы со стрессами на «экологичные» и «неэкологичные». К первым можно отнести занятия спортом, прогулки, общение с друзьями, а ко вторым — выпивку, курение, обжорство и наркотики. Расслабить-

ся, может, и получится, но если прибегать к ним постоянно — обернутся еще большими проблемами. Привычка перерастет в зависимость.

Россияне по разному справляются со стрессами. В результате социологического опроса, проведенного ВЦИОМ, предпочтения распределились следующим образом: 46% приходят в себя у экрана телевизора. 43% слушают любимую музыку. 19% расслабляются с помощью алкоголя. 16% устраивают себе «праздник живота» со всякими вкусоностями. 15% принимают успокаивающие препараты. 12% отправляются в спортзал. 9% занимаются сексом. 2% прибегают к помощи медитации, йоге или отправляются в отпуск.

Основные симптомы стрессового состояния:

- рассеянность;
- повышенная возбудимость;
- постоянная усталость;
- потеря чувства юмора;
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- появившееся пристрастие к алкогольным напиткам;
- ухудшение памяти;
- отсутствие сна и аппетита;
- иногда возможны «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка;
- полное отсутствие источников радости.

Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

Для начала просто отоспитесь. Примите ванну с большим количеством пены, неплохо при этом послушать приятную музыку и зажечь ароматические палочки с успокаивающим ароматом.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Каждый третий россиянин, по данным исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), хотя бы раз в неделю по окончании трудового дня испытывает стресс, а 13% — почти каждый день. Но идти к врачу наши люди до сих пор не готовы. К специалистам обращаются лишь около 2% наших сограждан. Остальные общению с психотерапевтом или психологом предпочитают «разговор по душам» с родственниками или друзьями. На западе традиционно не принято перекладывать проблемы на окружающих.

Теплое молоко, чай с мятой или горячий шоколад, бокал красного вина — на ваш вкус. Главное, пить все это в мягком кресле и под пушистым пледом.

Посетите спортзал, фитнес-клуб, погуляйте по парку, отправьтесь в лес, на каток, кататься с горки — все это здорово отвлекает от проблем. Главное, чтоб компания вокруг радовала.

Русская баня с веником, парилкой и массажем поддержит не только тело, но и уставшую душу.

А шопинг, салоны красоты? — Эти радости тоже никто не отменял.

Находитесь ли вы в данный момент в состоянии стресса?

За каждый ответ «да» начисляйте себе один балл.

- Часто ли вы переживаете?
- Спрашиваете ли вы себя, стоит ли вообще жить?
- Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?
- Чувствуете ли себя виноватым, когда ничего не делаете дома — только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?
- Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?
- Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?
- Испытываете ли вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?
- Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?
- Берете ли вы на себя ответственность за успехи или неудачи в своей жизни?
- Часто ли у вас бывает плохое настроение?

От 1 до 4 баллов — вы находитесь в состоянии легкого стресса.
От 4 до 10 баллов — вы находитесь в состоянии тяжелого стресса.
0 баллов — кого вы хотите обмануть?

(<http://vrn.best=city.ru/img/materials/nice/meg004big.jpg>)

Александр Бронштейн: «Будущее — за государственной медициной»

■ Сейчас активно обсуждается реформа здравоохранения. Поэтому первый вопрос закономерен — какие изменения, по Вашему мнению, необходимо внести в ее содержание?

— Реформа необходима. Прежде здравоохранение финансировалось по остаточному принципу. Сейчас на проведение реформ в здравоохранении Президент выделил большую сумму денег — пожалуй, самое крупное вливание в эту сферу за все годы существования бывшей советской власти и современной России. Теперь главное — грамотно распорядиться этими деньгами. Если будет профинансировано в полном объеме все, что намечено, мы сделаем огромный рывок вперед. Но Россия — страна со своей спецификой. Часто то, что должно достаться пациенту, оседает в карманах чиновников. Поэтому главное сейчас — чтобы не разворовали, чтобы все деньги, которые выделил Президент, дошли до народа.

В осуществлении национального проекта «Здоровье» я вижу некий парадокс. Исполнительные органы власти начали с того, что увеличили зарплату участковым врачам. Получилось так, что специалисты стали перебегать в ту область, которая дает больше денег. Кто занимался медициной в области гражданской обороны — стал участковым врачом! ЛОР стал участковым врачом! Какой-то администратор, не понимающий ничего в медицине, тоже стал участковым врачом! А ведь участковый врач должен быть самым подготовленным доктором. Ему первому человек доверяет свое здоровье. И от него в немалой степени зависит судьба пациента.

Самое главное — в этом проекте не прописаны гарантии того, что написано в 41-й статье Конституции. А именно в ней говорится о том, что у нас бесплатная, общедоступная, высококвалифицированная медицинская помощь. Все это декларируется на бумаге, но в жизни не выполняется!

Даже самый богатый человек, олигарх, не застрахован от того, что у него внезапно не случится инфаркт, инсульт. Добежать до Парижа или Лондона в этом случае он просто не успеет. Человек должен получить медицинскую помощь немедленно. Другой вопрос: должен ли он за нее платить? Я считаю, что за квалифицированную медицинскую помощь должны платить страховые компании. Нам необходимо перенять опыт Запада, где все модели медицинского страхования давно опробованы и эффективно действуют.

Частные клиники должны быть в основном ориентированы на оказание дополнительных медицинских услуг. Сейчас моя клиника является альтернативой государственной, так как в ней методы лечения и медицинские технологии в ряде случаев лучше, чем в государственных клиниках. Такого быть не должно. Частная медицина должна сопровождать государственную. Я, сам являясь хозяином частной клиники, уверен, что будущее только за государственной медициной.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Александр Семенович Бронштейн — Президент Многопрофильной клиники ЦЭЛТ (Центр эндохирургии и литотрипсии), руководитель курса новых медицинских технологий ММА им. И. М. Сеченова, академик РАЕН, профессор, заслуженный врач РФ. Родился на Украине в г. Хмельницкий в 1938 г. В 1961 г. окончил 1-й Московский медицинский институт (Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова) по специальности «лечебное дело». С 1968 по 1976 г. — сотрудник Научно-исследовательской лаборатории проктологии клиники Минздрава РФ (ныне Государственный научный центр колопроктологии МЗ РФ). С 1976 по 1993 гг. заведовал гастроэнтерологическим отделением Московской клинической больницы № 7. В 1992 г. Александр Бронштейн организовал и возглавил Московский городской центр литотрипсии, ставший в итоге одной из крупнейших частных многопрофильных клиник России. Заслуженный врач Российской Федерации, академик Российской Академии естественных наук (РАЕН), автор более 110 опубликованных научных работ.

■ Александр Семенович, раз речь зашла о вашей клинике, можете рассказать о ней подробнее? Она считается одной из лучших в России, за рубежом ее тоже хорошо знают.

— ЦЭЛТ (Центр эндохирургии и литотрипсии) — это многопрофильная клиника, в которой главным образом занимаются высокими медицинскими технологиями. На первом месте у нас операция на сердце и сосудах. В год мы проводим 1200 операций. Всего в России проводится 23—25 тысяч кардиологических манипуляций в год. Для сравнения — в Америке проводят до 2 миллионов операций в год. Достижения американцев в кардиологии связаны с высокими медицинскими технологиями. Нашей стране потребуется лет 10 для того, чтобы приблизиться к уровню американской кардиологии.

Многопрофильная клиника ЦЭЛТ — частная клиника, государство не выделяет на ее развитие никаких средств. И все же моя клиника оснащена лучшим медицинским оборудованием. У нас постоянно идет процесс разработки программ для улучшения жизни людей. Последняя из таких программ — «Качество жизни пожилых» — разрабатывается совместно с китайскими коллегами. Она направлена на то, чтобы помочь пожилому человеку прожить свои годы достойно, а не инвалидом. Планов по улучшению качества жизни людей много. Вопрос в том, когда нам удастся их реализовать.

■ Многие и сегодня считают, что за рубежом медицина лучше, предпочитают лечиться не в России. Так ли это на самом деле?

— Вы знаете, я считаю, что такая тенденция существует, но это перегибы капитализма.

У людей появились немалые деньги, и они предпочитают пользоваться медицинскими услугами там, где они дороже стоят. Сложилось ошибочное мнение, что если медицинская помощь дорогая, значит, она качественная. Но я убежден, что лечиться нужно дома. К сожалению, все же стоит отметить, что пластическая хирургия и трансплантация суставов делаются качественнее за рубежом. Я не хочу обидеть наших докторов. У нас в стране великолепные врачи, талантливые хирурги, терапевты. Но очень сильно страдает сервис, система выхаживания больных. Поэтому многие и предпочитают лечиться за границей.

■ Как обстоит дело в регионах, есть ли там сильные хирургические школы, не уступающие по оборудованию столичным? — У нас страна очень богата талантами. Я знаю массу известных людей, у которых можно и нужно лечиться, не стоит куда ехать. Существует прекрасный кардиологический центр в Новосибирске им. Мешалкина, сейчас им руководит Александр Михайлович Карасков. Такими специалистами, как у него, можно гордиться. Прекрасный институт есть в Краснодаре, немало замечательных институтов в Екатеринбурге.

■ Как вы относитесь к тому, что врач должен нести ответственность за некачественную операцию?

— Неудачная операция — не всегда вина врачей. Но стоит отметить, что есть

небрежность, а есть и преступная халатность, за которую врач просто обязан отвечать. Оперировать больного и оставить салфетку внутри — как такое может быть! В результате если даже пациент не умер, врач обязан нести материальную ответственность.

В цивилизованных странах хирурги страхуют свои руки (это миллионы долларов) на случай неудачной операции. Все может случиться. У нас же непрофессиональные действия врачей почти всегда покрываются.

■ Операция — радикальный и часто небезопасный способ лечения уже запущенной болезни. Можно ли обнаружить болезнь на ранних стадиях развития? Как вы оцениваете качество и доступность диагностики в России?

— Важный, но достаточно сложный вопрос. Не так давно я одному высокому чиновнику сказал: «Давайте мы проведем коронарографию всех больных, для этого нужно от 60 до 80 миллионов долларов». Это на самом деле деньги не очень большие для страны.

Дело в том, что электрокардиография далеко не всегда выявляет ишемическую болезнь сердца. Только с помощью коронарографии можно получить абсолютно точный диагноз.

На мое предложение он сухо ответил: если провести всеобщую коронарографию, выявится, что у определенного количества людей сердечные заболевания — это может быть более 10 тысяч человек. В результате возникнет необходимость глобальной кардиологической диспансеризации, за которую придется платить огромные деньги, потому что люди будут нуждаться в протезировании коронарных артерий, нужно будет покупать стенты, для того чтобы вставлять их в коронарные сосуды, а один стент с лекарственным покрытием стоит 2,5 тысячи долларов.

К сожалению, высокая квалифицированная медицинская помощь нашему народу сегодня почти недоступна.

Рождается мало людей, умирает много. Причем уходят совсем молодые, которым еще жить да жить. Например, заболевания сердца и сосудов каждый год уносят около миллиона человек. Прибавьте онкологические заболевания, которые крадут 260—300 тысяч человек. Плюс детская смертность, травматизм на производстве, различного рода отравления. Еще алкоголизм, наркомания. Даже если очень захочешь, не скажешь, что наша система здравоохранения в ее нынешнем виде действует эффективно.

■ Александр Семенович, неужели картина настолько удручающая?

— Способы борьбы с такой ситуацией есть. Мы на правильном пути. Я надеюсь, что 88 миллиардов рублей в рамках национального проекта «Здоровье» будут использоваться целенаправленно, на максимальное улучшение ситуации в системе здравоохранения России.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРЕДПРИЯТИЯ

Страховая компания «Нефтеполис» была учреждена 9 сентября 1999 г. государственной нефтяной компанией «Роснефть». С августа 2005 г. 85% уставного капитала компании принадлежит страховой группе «СОГАЗ», 15% — ОАО «Нефтяная компания «Роснефть». Уставный капитал — 350 млн рублей. Имеет лицензии на осуществление 84 видов страхования, в том числе ОСАГО. По итогам 2005 г. общий объем ответственности по заключенным договорам страхования превысил один триллион рублей. Международное рейтинговое агентство Standard & Poor's в 2006 г. повысило рейтинги компании «Нефтеполис» до «В+» по международной шкале и «ruA+» по российской шкале с прогнозом «Стабильный».

■ Максим Владимирович, кто преимущественно пользуется услугами ДМС?

— Прежде всего это корпоративные клиенты. Страхование сотрудников становится неотъемлемой частью компенсационного пакета во многих успешных российских компаниях. И число их неуклонно растет.

Второй сегмент ДМС — индивидуальное страхование за счет личных средств граждан. В индивидуальном порядке страхуется немало людей достаточно зрелого возраста. Чаще стали страховать детей. И это понятно — даже если человек экономит на собственном здоровье, на здоровье своего ребенка он экономить не станет.

■ Является ли ДМС гарантией оказания действительно квалифицированной медицинской помощи?

— Безусловно. Крупные страховые компании очень дорожат репутацией, делая все

ДМС — гарантия качества медицинских услуг

ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ (ДМС) СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫМ У РОССИЯН. ОСНОВНАЯ ПРЕДПОСЫЛКА ЕГО АКТИВНОГО РАЗВИТИЯ — НЕСТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ, ФОРМАЛЬНО БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНЫ, ФИНАНСИРОВАНИЕ КОТОРОЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ОМС. О ПРОБЛЕМАХ ДМС И СПОСОБАХ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ РАССКАЗЫВАЕТ НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ КОМПАНИИ «НЕФТЕПОЛИС» МАКСИМ ВЛАДИМИРОВИЧ СЕНЧИХИН.



здоровливает, он перестает приносить деньги. Для страховой компании выгоднее один раз вылечить, а потом пожинать прибыль. Это — извечный конфликт. И решить его две стороны противостояния не могут. Пока лечебные учреждения и страховые компании не поймут, что с точки зрения бизнеса они делают одно и то же дело — ничего не изменится.

А регулировать конкурентные отношения между этими финансовыми объединениями должно государство, которое сегодня устраняется от контроля на рынке платных услуг. Можно зуб вылечить и за сто рублей, и за сто тысяч рублей. Никто не спросит, почему. А спросить надо.

■ А чем отличается российская модель ДМС от западной?

— У населения нашей страны наблюдается устойчивое недоверие к страховым организациям. В Германии, например, гражданский долг каждого — быть застрахованным на случай своих медицинских расходов. Государство регулирует отношения медицинских учреждений, страховых компаний и общества в целом как заказчика этой социальной услуги. А страховые компании конкурируют между собой по уровню сервиса, по привлечению дополнительных услуг, но базовые условия унифицированы для всех.

Мы пока не определились, какую модель строим. С одной стороны, пытаемся

сохранить какие-то элементы социалистической системы здравоохранения, заявляя при этом о ее экономической несостоятельности. С другой стороны, хотим такую систему финансирования здравоохранения, где большую часть расходов несет государство. Третий вариант — полностью переложить эти расходы на плечи граждан согласно принципу «каждый сам за себя». Ясности пока нет.

■ Как развивается ДМС в регионах?

— Здесь важнейшим сдерживающим фактором являются низкие доходы значительной части населения. Зачастую недостаточное оснащение лечебных учреждений препятствует развитию ДМС. Москва и Санкт-Петербург — это счастливые исключения, где было очень много министерств и ведомств, и каждое из них имело медицинские подразделения в своем составе. За последние 15 лет в условиях конкуренции им уже есть, что предложить. Тем не менее нам нужно выстроить свои региональные программы, поскольку надеюсь, что через 2—3 года туда придет частная медицина.

ООО СК «Нефтеполис»
115035, Москва, ул. Болотная, д. 16
Тел.: (495) 777-4471, 777-4472
DMS@neftepolis.ru www.neftepolis.ru

■ ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ■ ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ■ ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ■

От чистоты инструментов зависит здоровье человека

ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО КАЧЕСТВЕННО
ПРОВЕДЕНА СТЕРИЛИЗАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, А ИНОГДА — И ЕГО ЖИЗНЬ.



Автоматический портативный стерилизатор СТ-ИК «МАИ»

Основные преимущества СТ-ИК «МАИ»

- Короткое время стерилизации
- Полная автоматизация процесса
- Низкое энергопотребление
- Простота эксплуатации
- Отсутствие агрессивного воздействия на инструменты
- Экологически чистая технология

Представитель производителя ООО «СТИК Трейдинг»
Тел.: (495) 740-35-24, 540-39-93 e-mail: info@stikmai.ru 740-35-24@mail.ru

Стерилизатор СТ-ИК «МАИ» действительно очень прост и удобен, компактен и мобилен..

Его можно использовать не только в стационарах, больницах и поликлиниках, но и при чрезвычайных ситуациях, в передвижных амбулаториях. Кроме того, им наверняка заинтересуются хозяева косметических салонов, где есть маникюрные и педикюрные кабинеты. Сейчас при многих торговых центрах появилась услуга «экспресс-маникюр», где можно быстро привести в порядок руки. Но при таком потоке клиентов сложно гарантировать быструю и качественную стерилизацию инструментов. Многие используют в качестве стерилизатора аппаратуру с ультрафиолетовым излучением. Но при УФ-облучении стерилизации не происходит, оно обладает лишь «поддерживающим» эффектом, не дает распространяться инфекции. СТ-ИК «МАИ» - оптимальное решение для мастеров маникюра и педикюра. Экономия на качественной стерилизации — это экономия на жизни и здоровье людей.

Успешные клинические испытания проведены:

- ФГУ Клиническая больница Управления делами Президента РФ;
- ЦНИИ Стоматологии Министерства здравоохранения РФ;
- Главный военный клинический госпиталь им. Н.Н. Бурденко.



Стерилизатор СТ-ИК «МАИ» неоднократно завоевывал призовые места на российских и международных выставках. Удостоен дипломами Всемирного салона инноваций «BRUSSELS EURIKA».

Жить «долго и счастливо» — это целая наука

ЭЛИКСИР ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ ПОКА НЕ ИЗОБРЕТЕН. НО УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЛИШЬ НА 25% ЗАВИСИТ ОТ ГЕНОВ. ОСТАЛЬНЫМИ 75% ВПОЛНЕ МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ САМ ЧЕЛОВЕК. КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ПОМОГУТ ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ, ЖИТЬ ДОЛГО И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? ИССЛЕДОВАТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ, РАБОТАЯ И ОТДЫХАЯ, МЫ МОЖЕМ МНОГИЕ ГОДЫ СОХРАНЯТЬ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. НАДО ЛИШЬ ЗНАТЬ НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ.

Семь секретов долголетия

Худейте!

Речь не о том, чтобы доводить себя до полного истощения. Жесткие и длительные диеты — не всегда хорошо. Но имейте в виду, предупреждают ученые-геронтологи, что каждый «сверхлимитный» килограмм «съедает» у вас несколько месяцев жизни.

Заведите зверушку

Неважно, что это будет — пес, кот, да хоть черепашка. Лишь бы вы любили своего питомца и относились к нему с лаской. Общение с животным предотвращает развитие стрессов. В Австралии была проведена исследование (в нем приняло участие более 10 тыс. человек), которое подтвердило — обладатели домашних зверьков меньше болеют и дольше живут.

Высыпайтесь, не пересыпая

Тут главное — соблюсти баланс. Хронический недосып приводит к ускорению процессов старения и обострению хронических заболеваний. А систематически пересыпая, вы рискуете не только ухудшить показатели умственной деятельности, но и заработать депрессию.

Ставьте новые цели и не унывайте

Никогда не успокаивайтесь, достигнув каких-то успехов. Все время повышайте планку. Люди, чьи достижения позволяли становиться лидерами в своей области, обладатели титулов и наград живут дольше. Кроме того, исследователи выявили такую закономерность — многие долгожители имеют одну общую черту — они никогда не сдавались. Переживали

потери, тяжелые времена, но начинали жизнь заново и не отчаивались, не опускали рук. Имейте в виду — у оптимистов риск развития тяжелых заболеваний на целых 55% ниже, чем у пессимистов.

Тренируйте мозг

Мозг должен быть в тонусе. Решайте головоломки, кроссворды, займитесь изучением иностранного языка, читайте. Чем больше нагрузка — тем больше вероятность, что вы сохраните ясный ум до самых преклонных лет. И как можно дольше продолжайте работать. Работающие люди более жизнерадостны, моложавы. Не спешите уходить на покой.

Чуть-чуть кофе и много воды

Неправда, что кофе вреден. Чашка кофе в день поможет снизить вероятность заболеть раком печени. Но три — уже перебор. А если еще и с сигаретой — то уж точно только навредите себе. Зато воды (лучше без газа) нужно пить больше. Софи Лорен выпивает за день три литра минералки — и посмотрите, как она выглядит. Жидкость помогает избавляться от токсинов и сохраняет кожу эластичной.

Общайтесь

Общительные люди живут дольше и счастливее. Чаще встречайтесь с друзьями, родственниками, устраивайте себе и им праздники. Хорошие отношения в семье продлевают жизнь. А секс с любимым человеком помогает долго оставаться в форме, к тому же способствует выработке эндорфинов и гормонов, стимулирующих иммунную систему.



Сколько лет вы проживете?

За основу возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

1. Если вы мужчина, из 72 вычитите 3. Женщинам нужно к 72 добавить 4 — они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины
2. Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек — 2 года.
3. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек + 2 года.
4. Если вы заняты умственным трудом, — 3 года, если физическим + 3 года.
5. Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то + 4 года; если два-три раза + 2 года.
6. Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет. Если нет, то вычитите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).
7. Если вы постоянно спите больше 10 часов — 4 года. Если по 7—8 часов, ничего не вычитайте.
8. Если вы плохо спите, отнимите 3 года
9. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек — 3 года. Если спокойный, уравновешенный + 3 года.
10. Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года. Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.
11. Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать — 2 года.
12. У вас среднее образование, +1 год. Если высшее — + 2 года. Если вы на пенсии, но продолжаете работать, + 3 года.
13. Если ваш дедушка (бабушка) дожил(а) до 85 лет, то + 2 года, если оба дожили до 80 + 4 года.
14. Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычитите 4 года.
15. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта... вычитите 3 года.
16. Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет. Если 1 пачку — 6 лет. Если меньше пачки — 3 года.
17. Если каждый день вы пьете спиртное — 1 год.
18. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычитите 8 лет; если 15—20 кг, то — 4 года; если 5—15 кг — вычитите 2 года.
19. Если вы проходите каждый год профилактический медицинский осмотр и вам 30—40 лет, прибавьте 2 года; 40—50 — + 3 года; если больше 50 — + 4 года.

Полученное число и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но все в ваших руках. Теперь вы знаете, над чем надо работать, чтобы это число увеличилось.



«Японского долголетия и испанского здоровья!»

Пожелание «кавказского долголетия и сибирского здоровья» впору переделывать. Сегодня оно должно звучать как «японского долголетия и испанского здоровья». Стоит только взглянуть на список стран, занявших верхние строчки рейтинга Всемирной организации здравоохранения по продолжительности жизни. «Впереди планеты всей» — Страна восходящего солнца. Ученые утверждают, что образ жизни, привычки в питании, состояние экономики оказывают огромное влияние на то, как долго живут граждане любой страны. Средний россиянин, конечно, живет дольше, чем рядовой зимбабвиец (продолжительность жизни в

Зимбабве — 36 лет), но до японцев нам еще далеко. Может, пора перейти на сашины и рис?

Япония	85,3 года
Испания	83,7 года
Франция	82,9 года
Австралия	82,8 года
Исландия	82,5 года
Канада	82,1 года
Финляндия	81,8 года
Новая Зеландия	81,1 года
Великобритания	80,7 года
США	79,9 года
Россия	64,8 года

Десять самых полезных продуктов

- **Зеленый чай** — источник сильных антиоксидантов, защищающих от сердечно-сосудистых заболеваний и даже от рака. Уменьшает риск инсульта и повышает активность инсулина, что предупреждает диабет, снижает давление и уровень холестерина. Любители зеленого чая выглядят моложе своих лет. В Японии зеленый чай предпочитают всем другим видам и пьют его «по правилам» — вот и живут дольше остальных.
- **Орехи** незаменимы для профилактики сердечных заболеваний. Грецкие орехи, арахис, миндаль содержат эллаговеновую кислоту, благодаря которой в организме истребляются онкологические клетки. Норма — 2—3 грецких ореха в день.
- **Жирная рыба**. Ох не зря был придуман «рыбный день». Рыбий жир защищает нас от инсульта и заболеваний сердца, болезней суставов и признаков старения, замедляет процесс развития болезни Альцгеймера. Отличная вещь для профилактики артрита, диабета и слабоумия. Самые полезные: семга, форель, сельдь, скумбрия. Ешьте их хотя бы пару раз в неделю.
- **Сухое красное вино**. Бокал вина каждый вечер снижает стресс, риск заболевания раком легких и защитит сердце и иммунную систему. Красное вино замедляет процесс старения, поскольку содержит целый комплекс антиоксидантов. Один из них — ресвератрол — регулирует уровень холестерина в крови и поднимает гемоглобин. К тому же красное вино снижает давление, снимает головную боль. Но не переусердствуйте, ежедневная норма — не больше двух бокалов.
- **Зерно грубого помола**. Употребление в пищу продуктов из зерна грубого помола раз в день гарантирует снижение риска развития не только инфаркта, но множества «возрастных» заболеваний.
- **Томаты** способны снижать риск многих заболеваний предстательной железы и пищеварительного тракта. И все это благодаря одному из мощнейших антиоксидантов — ликопену, которому обязаны своим цветом. Так что чем краснее помидор, тем он полезнее.
- **Чеснок** поддерживает сердце, борется с образованием опухолей, способствует снижению содержания холестерина. Но все эти полезные свойства относятся только к сырому чесноку. После термической обработки он теряет полезные свойства.
- **Черника** способна улучшать зрение. Ее употребление также снижает риск запустить сердечные и онкологические заболевания. Кроме того, она благоприятно воздействует на мозг и улучшает память.
- **Шпинат** богат железом и фолатами, которые не только сберегают нервную систему, но и понижают уровень гомоцистеинов — веществ, опасных для кровеносных сосудов. При этом одна тарелка шпината содержит всего 41 калорию, так что вашей фигуре ничего не угрожает. Кроме того, вещества, содержащиеся в шпинате, предотвращают отслоение сетчатки глаза.
- **Оливковое масло** содержит жирные кислоты омега-9, которые препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов. Люди, живущие в странах, где привыкли готовить на оливковом масле, в десятки раз реже страдают атеросклеротическими заболеваниями.

И делу — время, и леченью — час

Организм человека устроен так, что лучшие решения приходят к нам с утра, примерно с 7 до 11 часов. В это время мы настроены оптимистично и более позитивно мыслим. С 11 до 14 часов, утверждают датские ученые, можно отнести к нейтральному периоду. Отрезок с 14 до 15 часов организм переживает спад, повышается уровень тревожности. Самое время оторваться от работы, побережь нервную систему, поспать в объяснения и разврательства не стоит — можно довести спор до конфликта. Прогуляйтесь, попейте чаю, сделайте разминку.

Многие стараются записаться к зубному врачу на утро. Напрасно — в это время болевой порог повышается. Постарайтесь сесть в кресло стоматолога с 13 до 15 часов. Обезболивание подействует более эффективно.

Если предстоит визит к офтальмологу, оптимальное время — 16 часов, ваше зрение достигает максимальной остроты. Спортивные пробежки лучше совершать не по утрам, а вечером. В начале дня содержание тромбоцитов в крови повышается на 6%, увеличивается вероятность образования тромбов. По мнению исследователей, именно этим и объясняется тот факт, что 74% инфарктов случается рано утром.



23 марта—1 апреля 2007 года
Китай (г. Пекин, о. Хайнань)



Деловой клуб ИД «ЭГ» «Женщины будущей России» приглашает на российско-китайский бизнес-семинар: «ЖЕНЩИНЫ — ЛИДЕРЫ: БИЗНЕС И ЗДОРОВЬЕ», организованный при поддержке Министерства торговли КНР, Торгпредства РФ в Китае



- В программе бизнес — семинара :
- встреча с представителями правительства и государственных структур КНР, презентации и деловое общение российских и китайских компаний
 - ознакомительные визиты в Институт традиционной китайской медицины
 - посещение Международной выставки одежды и аксессуаров «Chik 2 — 2007» (в Пекине).

Предусмотрена интереснейшая туристическая программа и программа здоровья на острове Хайнань.

В стандартный пакет участника входит: Виза, авиаперелет, трансфер, экскурсионная и деловая программа. Проживание в гостинице 5 звезд, питание.



Эликсир бодрости с восточным ароматом

НЕСКОЛЬКО СТОЛЕТИЙ НАЗАД СПЕЦИИ БЫЛИ ТОВАРОМ ЭЛИТАРНЫМ И ЭКЗОТИЧЕСКИМ. ВОСТОЧНЫЕ ТОРГОВЦЫ ДОСТАВЛЯЛИ ИХ ИЗ ЗАГАДОЧНОГО МАГРИБА. ПРЯНОСТИ ЦЕНИЛИСЬ СКОРЕЕ КАК ТОВАР АПТЕКАРСКИЙ, А НИКАК НЕ КУЛИНАРНЫЙ. У БОГАТЫХ ДАМ СЧИТАЛОСЬ ШИКОМ ПОЛОЖИТЬ ЗА КОРСАЖ СТРУЧОК ВАНИЛИ, НА ЗАПАХ КОТОРОЙ СЛЕТАЛИСЬ КАВАЛЕРЫ. А В ДРЕВНЕМ КИТАЕ ПРИ РАЗГОВОРЕ С ИМПЕРАТОРОМ ХОРОШИМ ТОНОМ СЧИТАЛОСЬ ЖЕВАТЬ ГВОЗДИКУ ДЛЯ «ПРЯТНОСТИ ДЫХАНИЯ».

Россияне совсем недавно открыли для себя этот мир тонких ощущений и ароматов. И очень хорошо, что открыли. Не многие знают, что пряности хороши не только изысканным вкусом, они содержат витамины, минералы и клетчатку, а также огромное количество веществ, благотворно влияющих на человеческие клетки. Недавние исследования показали, что употребление половины чайной ложки приправ или специй, содержащих антиоксиданты, — имбирь, орегано (душица), шафрей, мята, гвоздика, душистый перец, корица — может предотвратить развитие очень многих хронических заболеваний. Ученые выяснили, что шафрей, куркума, орегано, тимьян, розмарин, фенхель, тмин, анис, кориандр, куркумин и эстрагон способны препятствовать возникновению рака. Орегано по содержанию антиоксидантов намного превосходит витамин Е. Кроме того, добавляя в пищу специи, вы предотвращаете развитие в ней вредных микроорганизмов. Наибольшим защитным эффектом обладают сушеный чеснок, лук, перец и кориандр.

Корица. В зимний вечер побалуйте себя крепким черным чаем с корицей, добавьте мед, ложку рома или коньяка.

Это не просто очень вкусно, аромат такого чая создаст ощущение тепла и уюта. Корицу можно использовать и как стимулятор хорошего настроения. Украшайте дом ароматическими свечами. Для этого возьмите палочки корицы и с помощью тонкой лески прикрепите их к обычным свечам. Приятный восточный аромат наполнит дом. А о пользе корицы можно говорить долго. Прекрасное средство при диабете — способно понижать уровень сахара в крови. У корицы есть и другие лечебные свойства: она снижает уровень «плохого» холестерина и нейтрализует свободные радикалы.

Майоран. Переводится с арабского как «несравненный». Хорош и в овощных салатах, и в мясных блюдах. Обладает противовоспалительными свойствами. При воспалении голосовых связок заварите 3 столовые ложки сухой измельченной травы майоран литром кипятка и подышите минут 10 над этим целебным паром.

Кардамон. С давних пор считается, что на основе кардамона готовится любовное

зелье. Заварив ароматный кофе с кардамоном, вы можете пробудить в своем друге самые нежные чувства. Но не переборщите — иначе рискуете получить напиток раздора.

Шафран. Есть одна особенность, о которой мало кто знает — он помогает при повышенной потливости.

Мята. Запах мяты поднимает настроение и улучшает работу мысли. Сегодня настой травы в горячем виде употребляют как успокаивающее, улучшающее аппетит средство, при болезнях сердца, легких, зубной боли и общем недомогании.

Имбирь — одна из самых популярных пряностей способная избавить от огромного количества недугов. Замедляет процессы старения. Из имбиря получается целебный чай. Особенно хорошо сварить такой напиток в прохладные осенние дни, добавив лимон и мед. Такой чай лечит простуду, защищает щитовидную железу, эффективен в профилактике рака. Охлажденный имбирный чай с лимоном и льдом прекрасно тонизирует и бодрит.

Тимьян содержит редчайшее эфирное масло, которое благодаря веществу тимолу способно уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Незаменим при воспалительных процессах, для очищения крови, для полоскания горла, улучшения пищеварения. Очень хорош чай из листьев тимьяна: на стакан — 2 чайные ложки.

Если вы устали после тяжелого дня, то ванна с добавкой из спиртовой настойки гвоздики в миг снимет вашу усталость и придаст бодрости. А от нервного перенапряжения поможет стакан горячего молока с медом и щепоткой мускатного ореха.

Храните специи в плотно закупоренной керамической или стеклянной посуде. В этом случае у вас под рукой всегда будет незаменимая приправа и домашняя аптечка — два в одном.

Конный клуб



СУЩЕСТВУЕТ МНОГО РАЗНЫХ СПОСОБОВ АКТИВНО ОТДОХНУТЬ. ВЗЯТЬ, К ПРИМЕРУ, КОННЫЙ ТУРИЗМ. ОДНАКО ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ ВЛАДЕЕТ ИСКУССТВОМ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ. НО ВАМ ХОЧЕТСЯ В СЕДЛО И В ПОХОД? ВЫХОД — ПОЕЗЖАЙТЕ В БАШКИРИЮ. ТОЛЬКО ТАМ РАЗРАБОТАН ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИИ — ОПЫТНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ПОМОГУТ ЛЮБОМУ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА НОВИЧКУ УВЕРЕННО ДЕРЖАТЬСЯ В СЕДЛЕ. В ТАКОМ ПОХОДЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ НАУЧИТЬСЯ ЛАДИТЬ С ЖИВОТНЫМИ, ПРОЯВИТЬ НАСТОЯЩИЙ ХАРАКТЕР.

Маршрут 2

На Юрюзанском маршруте гостей встречают в поселке Дуван. Маршрут пролегает по территории Уфимского плато, природный ландшафт которого расстилается мягкими складками невысоких сопок и широкими перекатами степей и усеян густыми пихтовыми перелесками. Особенности этих мест — многочисленные узкие речушки в живописных каменистых миниканьонах, озера и протоки, соединенные подземными сифонами. Там же, в дуванских степях, можно увидеть карстовые провалы, похожие на следы упавших метеоритов. Эти лесостепные уголья Башкирии в советские времена были оплотом племенного коневодства Урала. Здесь велась работы по улучшению башкирской породы путем скрещивания в основном с рысистой

шлаков и токсивов из организма без изнурительных диет. Постоянное движение вместе с физическими нагрузками, связанными с верховой ездой, ведет к стабилизации веса и коррекции мышечной массы.

Кстати, сон на ровных плоских топчанах-полотях так же полезен. В бревенчатых избах, сложенных из смолистых хвойных бревен сосны и лиственницы, поддерживается особая антисептическая атмосфера, фитонциды очищают воздух и дезинфицируют его от болезнетворных бактерий.

Национальный башкирский костюм немалым без волчьей шапки, лисьих хвостов, красивой меховой оторочки. В Дуванском районе лесные охотники издавна специализируются на лисе и пушных представителях отряда кунных. Рыбалка на реке



Более 5 лет назад здесь организованы и поддерживаются энтузиастами конного спортивного туризма два увлекательных маршрута — в Белорецком районе и близ реки Юрюзань. Эти южно-уральские земли овеяны легендами и историческими парадоксами.

Изюминка маршрутов — уникальные природные ландшафты и местная башкирская лошада. Это весьма уравновешенное животное, которое простит неправильно взятые поводья или не с той стороны поднесенное седло. Для искушенных наездников всегда найдется резвая и бойкая лошада, для начинающих — спокойная и покладистая, которой можно доверить даже ребенка. Кстати, башкирская лошада — это единственная порода, которая не вызывает аллергии, если таковая у вас имеется.

Маршрут 1

Размещение гостей Белорецкого района производится в лесном туристическом лагере площадью 1,5 га с баней, летней кухней, тремя полноценными срубам с печным отоплением. Расположен он между двух сопкок Широкая Шишка и Рудная Шишка, скалистые склоны которых переходят в пологие поляны вдоль ручьев Большой и Малый Кухтур. В шести километрах за Широкой Шишкой находится село Узья, история которого неразрывно связана с именами промышленников Демидовых.

Венцом Белорецкого маршрута является гора Шатак, наивысшая смотровая точка которой — 1271,7 метра над уровнем моря. В переводе с башкирского «шатак» означает «пять ладоней». С вершины открывается вид на пять долин — развернутых «ладоней», завершающихся хребтами, словно

приподнятыми пальцами. Склоны горы живописны: леса, луга, многочисленные реки, ручьи и водопады. Настроение у Шатака меняется стремительно: прекрасная солнечная погода за считанные минуты может смениться проливным дождем. Поэтому отправляясь к вершине Шатака, туристы обеспечивают себя необходимыми непромокаемыми куртками, плащами или накидками.

Достойный спутник Шатака — гора Караташ. Высота ее — 1012 метров. Название горе дали красивые черные скалы, которые острыми краями напоминают зубцы короны. С вершины открывается незабываемый вид на бескрайние леса до самого горизонта.

Непреренно стоит посетить хребет Куюшты, увенчанный светлыми скалами-останцами. Его вершина составляет 816,6 метра. Великолепные, обточенные ветром и дождем, гигантские каменные скульптуры природного происхождения имеют самые замысловатые формы. Воображение рисует то сказочных великанов, то удалых всадников.

Маршрут проходит близ Большого Уральского заповедника. Девственная нетронутая природа этих мест поражает. В сосново-березовых лесах по берегам реки Кухтур — заросли черники, голубики, малины, смородины, брусники. В целом здесь произрастает более 30 видов растений, около 75 видов птиц и животных. При желании туриста и наличии у него разрешения на оружие и охотничьего билета в лесничестве Белорецкого района можно получить путевку-лицензию на отстрел в текущий сезон нужной дичи. Лучше всего ходить на волка, птицу, лося. Любите рыбалку? Река Кухтур изобилует хариусом.



ми и тяжеловозными представителями. В самом Дуване сохранился ипподром, где и сейчас проходят бега и скачки по выходным и праздничным дням.

Путь к поселку с маленькой станции Кропачево лежит мимо минерального озера Кургазак и проходит по местам боевой славы легендарного Салавата Юлаева. В самом поселке для гостей оборудован сельский дом. Все по-деревенски просто, мило и душевно. К услугам туристов — настоящая уральская домашняя кухня, а хозяйка дает мастер-класс по лепке пельменей и вареников, приготовлению шурпы, похлебок и, конечно, пирогов.

Простое и здоровое питание — натуральные молочные продукты, парное мясо, каши и супы, — способствует выведению

Юрюзань знатная: шуки, караси, сазаны, форель. Главные деликатесы — угорь и сом.

Когда заповедные леса с поваленными стволами и россыпями камней, ночевки в ненастье в горах у костра, возня с мохнатой дружелюбной, но своенравной лошадой, палящее солнце на склоне, пережитая гроза на полпути к лагерю, нескончаемые дороги под мерный топот копыт остаются позади, начинаешь по-другому воспринимать свой офис с мягким креслом, передраги с коллегами, нападки шефа. А ночью видишь сны о непостижимых свободных просторах, которые покори и считаешь отныне своими.

Наталья ЕФРЕМОВА

ural@shatak.ru dnepr67@rol.ru www.shatak.ru

Два века «Старой Руссы»

ЖЕМЧУЖИНОЙ СЕВЕРО-ЗАПАДА РОССИИ НАЗЫВАЮТ НОВГОРОДСКИЙ КРАЙ.

В СТА КИЛОМЕТРАХ ОТ ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

НАХОДИТСЯ ГОРОД СТАРАЯ РУССА.

КУРОРТ С ОДНОИМЕННЫМ НАЗВАНИЕМ УЖЕ ПОЧТИ ДВА СТОЛЕТИЯ

ИЗВЕСТЕН КАК ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ В РОССИИ.

ГЛАВНЫМ ДОСТОЯНИЕМ КУРОРТА ЯВЛЯЮТСЯ ЦЕЛЕБНЫЕ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ «СТАРОРУССКИЕ»,

НЕ ИМЕЮЩИЕ АНАЛОГОВ В МИРЕ ПО СВОЕМУ СОСТАВУ.

БЛАГОДАРЯ СОЧЕТАНИЮ ПРОВЕРЕННЫХ ВРЕМЕНЕМ РЕЦЕПТОВ

И СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ЛЕЧЕНИЯ КУРОРТ ПРИОБРЕЛ ПОПУЛЯРНОСТЬ

НЕ ТОЛЬКО В РОССИИ, НО И ЗА РУБЕЖОМ.



Едем лечиться...

Грязелечебница с сульфидно-иловой грязью, водолечебница и лечебно-диагностический корпус, питьевая галерея — все это «изюминки» курорта, увеличивающие эффективность оздоравливающего курса для каждого пациента.

ИЗ ИСТОРИИ

Датой основания курорта считается 1828 год, когда по предложению лейб-медика императорского двора Рауха был утвержден проект по созданию лечебницы на старорусских минеральных водах. Но еще до этого, с незапамятных времен, местные жители выпаривали йодированную соль, которая была известна всему миру, а соляными растворами успешно лечили золотуху, краснуху, ломоту костей и другие болезни. С 1839 года для лечения активно используется уникальная старорусская сульфидно-иловая грязь.



ющийся минеральный фонтан — Муравьевский.

Помимо фонтана, в здравнице множество других минеральных ресурсов — источников, озер и разливов. Все они создают уникальный микроклимат, благодаря которому эффективность лечения взрослых и детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и сосудистыми патологиями резко возрастает. Курс рассчитан на 21 день. Однако для людей, не располагающих длительным временем, проводятся короткие интенсивные курсы от 6 до 10 дней.

Безусловный профессионализм персонала (среди сотрудников — три заслуженных врача РФ, семь врачей высшей категории, трое докторов награждены медалью Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени), искренняя доброжелательность, почти семейная атмосфера помогают пациентам быстро восстановить силы и поправить свое здоровье.

В Старую Руссу люди традиционно приезжают не только поправить здоровье, но и окунуться в атмосферу русского уездного города, побродить памятными тропами Федора Михайловича Достоевского, который писал здесь «Братьев Карамазовых», «Бесов», «Подростка» и другие известные всему миру произведения. Привлекают гостей и старорусские памятники архитектуры — православные храмы, которыми так богат город. Соседство с Великим Новгородом, озером Ильмень, рыболовецкими крестьянскими хозяйствами дает простор для экскурсионного выбора. Есть в Старой Руссе музей, картинная галерея, Центр народных промыслов и ремесел.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА



Виктор Борисович Петухов родился 19 февраля 1950 г., окончил лечебный факультет 1-го Ленинградского медицинского института имени академика Павлова. С 1977 г. работает на курорте «Старая Русса», где прошел путь от врача-ординатора до руководителя одной из крупнейших и популярнейших здравниц Северо-Запада России. С 1986 г. — генеральный директор курорта. Заслуженный врач РФ, ординатор профессор Международной академии наук, организатор здравоохранения высшей категории. За активную созидательную деятельность по возрождению государства Российского награжден орденом «Во имя России». Автор научных работ в области курортологии. Является членом правления Национальной курортной ассоциации, Постоянной медицинской комиссии Всемирной федерации бальнеолечения и климатолечения. Действительный член Международной Академии Экологии, безопасности человека и природы.

Медицинский профиль курорта:

- заболевания органов пищеварения (желудочно-кишечного тракта);
- заболевания костно-мышечной и соединительной ткани (опорно-двигательного аппарата);
- заболевания нервной системы;
- заболевания органов дыхания, нетуберкулезного характера;
- гинекологические заболевания, бесплодие;
- болезни кожи;
- болезни уха, горла, носа;
- долечивание и реабилитация больных, перенесших операции по поводу язвы желудка, 12-перстной кишки и удаления желчного пузыря, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения;
- лечение, долечивание и реабилитация больных, получивших травмы на производстве или профессиональные заболевания.

Помимо традиционных методов, успешно применяются курсы иглорефлексотерапии, мониторинг очистки кишечника, ультразвуковая диагностика, косметологическое лечение, лечение слизистой полости рта (пародонтиты). Имеется прекрасная база для проведения эндоэкологической реабилитации.

... и отдыхать

Пациенты курорта по достоинству оценят насыщенность досуговой программы. Особой популярностью у детей и взрослых пользуется плавательный бассейн с минеральной водой, а в летнее время — купание



в открытом соленом озере, занятия на спортивной площадке, в тренажерном зале.

Гостям предлагаются:

- уютные комфортабельные номера со всеми удобствами;
- культурно-досуговый центр;
- кино-концертный зал;
- библиотека;
- бильярд;
- городской и междугородний таксофон в каждом корпусе;
- парикмахерская;
- маникюрный кабинет;
- косметологический кабинет (программы ухода за лицом, антицеллюлитная программа).

ЗАО «Курорт Старая Русса», 175203, Россия, Новгородская обл., г. Старая Русса, ул. Минеральная, д.62. Тел.: (816 52) 316-56, 316-46, факс: (816 52) 57 118 E-mail: mail@strkurort.ru www.strkurort.ru



Туризм и отдых

Тараз — древний и молодой

НА ЮГЕ КАЗАХСТАНА НАХОДИТСЯ ДРЕВНЕЙШИЙ ГОРОД СРЕДНЕЙ АЗИИ, НАСЧИТЫВАЮЩИЙ БОЛЕЕ 2000 ЛЕТ, — ТАРАЗ (БЫВШИЙ ДЖАМБУЛ). ЭТО — ОСОБЕННОЕ МЕСТО, НАПОЛНЕННОЕ НЕУЛОВИМОЙ АТМОСФЕРОЙ ТИХОГО ПРАЗДНИКА. ГОРОД СЛОВНО НАСКВОЗЬ ПРОНИЗАН СОЛНЧНЫМ СВЕТОМ И ТЕПЛОМ.



Аккүртас — баба. Камень находится на въезде в Аккүртас, по легенде охраняет городище. Очень похож на сову, датируется VIII веком.



ОО «Турцентр «Золотой Караван», директор Альбина Веймер, Республика Казахстан, г. Тараз, ул. М. Х. Дулати, д. 111а. Тел.: 8 (3262) 45 97 74 Факс: 8 (3262) 34 62 94. E-mail: karavan@tarazinfo.kz, karavankz@mail.ru www.goldkaravan.narod.ru

огнями, дерзнувшими соперничать со звездами.

Только здесь вы увидите уникальный памятник цивилизации VIII—X вв., который поистине следует отнести к одному из чудес света — Аккүртас (Жамбылская область). Два столетия он будоражит умы многих ученых, но до сих пор остается неисследованным. Огромные камни среди сухой пустынной степи, гигантские размеры всего сооружения поражают воображение смертного. Для такой строительной затеи помимо искуснейшего архитектора и прекрасных опытных мастеров необходимо было располагать множеством рабочих рук и огромными богатствами. Аккүртас приравнивают к пирамидам Египта, его блоки даже крупнее блоков египетских пирамид. Здесь чувствуется связь с космосом. С огромным зарядом физической энергии возвращается человек с Аккүртаса, будто побывал в другом мире.

Туристический центр «Золотой Караван» с удовольствием поведает вам об истории древнего города, о легендах любви и

- Организация индивидуальных и групповых туров;
- Исторический тур (по Великому Шелковому пути)
- Экзотический тур (рыбалка и охота в изумительных местах)
- Природный тур (заповедные зоны Казахстана)
- Бизнес тур (семинары, конференции)
- Бронирование комфортабельных гостиниц VIP-сервисы
- Трансфер и частные машины
- Отдых на озере Иссык-Куль

Ночью город преобразается до неузнаваемости, наполняясь электронными звуками, звенящими голосами, неоновыми

верности, об уникальных памятниках XI—XII вв., зарядит энергией Аккүртаса. Без прошлого нет будущего!!!



Кисловодск — самый южный и самый крупный курорт Кавказских Минеральных Вод расположенный в северных предгорья Большого Кавказа. Находится на высоте 800 м над уровнем моря, в долине рек Ольховка и Берёзовка. Город утопает в зелени скверов, цветников, крупнейшего в Европе Курортного парка. Кисловодск со всех сторон окружен горами, покрытыми субальпийскими лугами, которые придают воздуху особую чистоту и прозрачность. От северных и восточных ветров Кисловодск защищен Марьинским и Джинальским хребтами. Кисловодск — не просто известная на весь мир здравница, а ещё и потрясающий туристический город со множеством природных памятников — Зеркальный пруд, Красные камни и Серые камни, Красное солнышко, Синие скалы, а так же памятники, созданные руками человека — это и Храм воздуха, мостик Дамский каприз, Долина роз, Нарзанная галерея, Колоннада, Кисловодская крепость и многие другие.

Курорт располагается в том же климатическом поясе Европы, что и южный берег Крыма, Молдавия, Северная Италия и Южная Франция. Поэтому не удивительно, что лето в этих краях

Любителям отдыхать «на водах»

КУРОРТЫ КАВКАЗСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД — ОДНИ ИЗ СТАРЕЙШИХ В РОССИИ. ЭТО МЕСТО ОТДЫХА РУССКОЙ АРИСТОКРАТИИ ДО СИХ ПОР НЕ УТРАТИЛО ПОПУЛЯРНОСТИ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЕЗДИТЬ «НА ВОДЫ». МНОГИЕ, ПОБЫВАВ ТАМ ОДНАЖДЫ, ВОЗВРАЩАЮТСЯ ВО ВТОРОЙ, И В ТРЕТИЙ РАЗ. ПРИЯТНОСТЬ КУРОРТА ОБЪЯСНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИТЕЛЬНОСТЬЮ ИСТОЧНИКОВ, НО И РЕДКОЙ КРАСОТЫ ПРИРОДОЙ, ГОРНЫМ ВОЗДУХОМ И МЯГКИМ КЛИМАТОМ.

теплое и продолжительное, а солнечная сухая погода сохраняется до ноября. 300 дней в году здесь светит солнце. Зима обычно бывает умеренно мягкой.

Трудно найти человека, который не слышал бы о целебных свойствах холодного углекислого источника — знаменитого нарзана, который восстанавливает «телесные и душевные силы». Кроме главного источника, имеются доломитный и сульфатный нарзаны, вода которых отличается повышенной минерализацией, ее врачи рекомендуют пить при нарушении обмена веществ и болезнях органов движения.

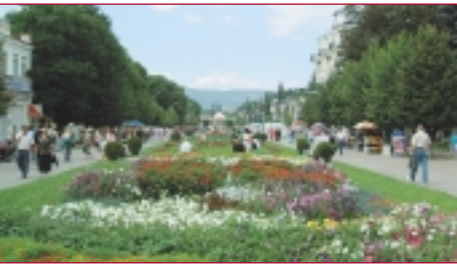
Основные направления лечения и профилактики:

- заболевания органов кровообращения, дыхания;
- функциональные расстройства нервной системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата;
- урология;
- гинекология;
- ЛОР-заболевания;
- глазные и эндокринные болезни.

Кисловодск связан со всей страной, городом Минеральные Воды и другими курортами Кавказских минеральных вод автомобильной и железнодорожной магистралями. Санатории города Кисловодска обладают богатой лечебной базой, современным оборудованием и высококвалифицированным персоналом. Всего в Кисловодске 35 санаториев и 8 пансионатов. Из них 4 санатория («Целебный Нарзан», «Плаза», «Заря», «Красные Камни») имеют международный класс — [4 звезды]. Культурно-развлекательный комплекс включает спортивные и тренажерные залы, бассейны, теннисные корты, сауны, рестораны, дискотеки и многое другое. На отдыхе в Кисловодске можно совершить путешествие к «престолам вечных снегов» Домбая, в Приэльбрусье, к Чегемским водопадам, в Архыз. Можно на несколько часов отправиться в сказочно красивую Долину Нарзанов, где бьют из-под земли целебные источники.

Историческая справка

Кисловодск основан в 1803 году как крепость и курортное поселение у колодца нарзан. Первые деревянные купальни были построены в 1812 году. Ванны в них принимали из неразве-



денного холодного нарзана. В 1822 году на средства, ассигнованные правительством, по проекту архитекторов братьев Бернардацци в Кисловодске была построена роскошная по тем временам ресторация с колоннадой и широкой каменной лестницей, спускавшейся в парк; под лестницей был устроен грот. В 1823 году вблизи источника началось строительство казенной гостиницы и заложен курортный парк, который слывет и поныне. Первые деревья парка были посажены солдатами Кисловодской Крепости еще в 1823 году, а в 1829 году по молодому парку гулял А.С. Пушкин. Старая часть парка имеет много различных архитектурных достопримечательностей: Нарзанная галерея, курортная выставка, Лермонтовская площадка, на левом берегу Ольховки в 700 м от Нарзанной галереи расположен Зеркальный пруд со Стеклой струей.

Заказ путевок по телефону: +7(87937)9-80-71, 9-83-53 +7(909)468-18-11; +7(928)344-77-55; +7(918)740-88-22 с 9-00 до 20-00 kislvodsk@inbox.ru http://www.narzankurort.ru/

Колыбель отечественных минеральных вод — санаторий «Предгорье Кавказа»

САНАТОРИЙ «ПРЕДГОРЬЕ КАВКАЗА» НАХОДИТСЯ В УНИКАЛЬНОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЕ И ПРЕДОСТАВЛЯЕТ К УСЛУГАМ ОТДЫХАЮЩИХ 340-МЕСТНЫЙ СПАЛЬНЫЙ КОРПУС

Показания для лечения:

- болезни органов пищеварения (в том числе и послеоперационная реабилитация);
- кистно—мышечной и соединительной ткани (в т.ч. и посттравматическая реабилитация);
- мочеполювой системы (кроме гломерулонефрита) у мужчин и женщин;
- системы кровообращения в компенсированной форме;
- эндокринной системы в компенсированной форме;
- кожи (в т.ч. косметология, талассотерапия);
- органов дыхания (в т.ч. профзаболевания бронхологической системы);
- хроническая лучевая болезнь не > II степени.

Одним из основных лечебных средств курорта являются термальные минеральные воды — сероводородные хлоридо-, гидрокарбонато-, кальциево-, натриевые. Используемые источники, используемые для наружного применения, выходят на поверхность земли с температурой от 37 до 60 градусов по Цельсию. Уникальности Пескупских минеральных вод заключается в сочетании лечебных факторов «Ессентукских питьевых источников» и серо—водородных «Моестинских ванн» с первозданно чистой экологией курорта. Кроме того, активно используются из натуральных санаторно-курортных процедур наиболее популярные, такие как: питьевое лечение, климатотерапия и грязелечение привозными сертифицированными Ейскими грязями.

Санаторий принимает на лечение взрослых пациентов и родителей с детьми от 6 до 14 лет. Размещение в 1—2-х местных номерах, апартментах «люкс», плюс дополнительно для детей могут быть предоставлены дополнительные койко-места. Завед текущий с обязательным бронированием. Курс лечения от 12 до 21 дня, предполагается 100% по безличному расчету и за наличный расчет. Столовая находится на 2-м этаже центрального корпуса и вмещает всех отдыхающих одновременно. Питание 4 разовое, диетическое, по заказному 7-дневному меню. В свободное от лечебных процедур время к услугам отдыхающих киноконцертный зал, библиотека, бар-ресторан, парикмахерская, маникюрный и косметический кабинеты, сауна с бассейном, киоск «Роспечати»,

различные танцевально-развлекательные программы, магазин, а также экскурсионные бюро.

Медицинским коллективом разработаны и успешно применяются на практике новые лечебно-оздоровительные программы:

«Ранняя санаторно—курортная реабилитация гастроэнтерологических больных» — от-



носится к восстановительной медицине и направлена на: предупреждение расстройств, возникающих на желудочно—кишечном тракте и желчевыводящих путях после операций, восстановление функциональной деятельности органов пищеварения, нейрогуморальной регуляции иммунологических процессов. Программа защищена патентом РФ № 2204980 от 01.03.2002 г.

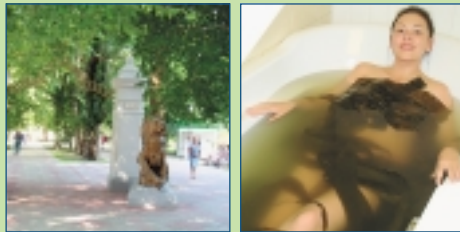
«Здоровый позвоночник» — в основе программы огромный опыт лечения остеохондроза подводным вертикальным вытяжением с предвостановительной релаксацией мышц. Программа направлена на восстановление нормальной функции опорно-двигательного аппарата, при лечении которого применяются: подводное вертикальное вы-



353292, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Ленина 2. Телефон: (86159) 3-61-57; факс: (86159) 3-54-00; www.predgore-kavkaza.ru

тяжение позвоночника или стол «Ормед», вибрационный с осевым смещением аппаратный массаж, бальнеолечение, грязелечение, ЛФК, массаж, тепловое лечение. Программа защищена патентом РФ № 2241427 от 23.04.2003 г.

«Чистое дыхание» — направлена на лечение хронических заболеваний носоглотки, хронических воспалений пазух носа, хронических неспецифических заболеваний



легких, остаточных явлений после острых пневмоний, бронхитальной астмы с преобладанием аллергического компонента (в межприступный период), состояний, связанных с ухудшением дренажной функции бронхов, бронхитальной обструкции, профилактики рецидивирующих трахеобронхитов у часто и длительно болеющих. Основной блок программы составляют следующие процедуры: спелеоклиматотерапия, дыхательный тренинг на принципах биологической обратной связи, грязелечение (аппликации), массаж, ЛФК, бальнеолечение, физиотерапия, термотерапия, ингаляции.

«Красота и здоровье» — курс талассотерапии, позволяющий не только получить общий оздоровительный

эффект, но и снизить массу тела, избавиться от целлюлита, уменьшить «синдром хронической усталости» и укрепить иммунную систему. Сочетая традиционное действие продуктов моря (водорослей, морских минералов) с новыми методиками, «Красота и здоровье» позволяет достичь регуляции обменных процессов, поддержать оптимальный баланс обмена веществ кожи и всего организма.

«Золотая осень» — программа, сохраняющая «кус жизни» в пожилом возрасте, корректирующая расстройства в климактерическом периоде у мужчин и женщин под контролем лабораторной диагностики половых гормонов, врачей-специалистов.

«Гармония» — программа, направленная на лечение бесплодия воспалительного и эндокринного характера под контролем исследования половых гормонов и инфекций, передающихся половым путем.

«Геркулес» — программа, корректирующая расстройства опорно—двигательного аппарата травматического, воспалительного и дегенеративного происхождения под контролем лабораторной диагностики, врачей-специалистов.

«Апполон» — программа, предназначенная для лечения воспалительных состояний предстательной железы (под контролем исследования инфекций, передающихся половым путем), дегенеративных и травматических изменений в ее структуре.

Имеется междугородняя связь, охраняемая круглосуточно платная автостоянка.

Достижения и регалии:

- дипломант конкурсов «100 лучших товаров и услуг» Кубани и России в 2004, 2005 годах;
- дипломант конкурса «Лидер XXI века» по Южному федеральному округу в 2004 году;
- в январе 2005 года санаторию вручена медаль «За динамизм и прогресс» в Монако (Монте-Карло);
- по итогам 2005 года санаторий удостоен медали и диплома Европейского Гран-при в области качества изделий и услуг, творческий подход к управлению, изобретательность в выборе и использовании новых технологий.

Туристы и охотники выбирают клинки «САРО»

ЕСЛИ ВЫ ТУРИСТ, ОФИЦЕР, ОХОТНИК — ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ ОБЪЯСНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ «САРО». ЭТО ПРЕДПРИЯТИЕ В ГОРОДЕ ВОРСМА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ, ВЫПУСКАЮЩЕЕ ОДНИ ИЗ САМЫХ ЛУЧШИХ НОЖЕЙ В РОССИИ. ТОРГОВОМУ БРЕНДУ «САРО» ДЕСЯТЬ ЛЕТ, НО ИСТОРИЯ ПРОИЗВОДСТВА ЗНАМИТЫХ ВОРСМИНСКИХ НОЖЕЙ ВОСХОДИТ К ВРЕМЕНАМ ПЕТРА ВЕЛИКОГО. СЕГОДНЯ ПРОДУКЦИЯ «САРО» С ЛОГОТИПОМ В ВИДЕ ГОЛОВЫ ЛОСЯ НА КАЖДОМ КЛИНКЕ — ЭТО ГАРАНТИЯ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА И НАДЕЖНОСТИ В ЭКСПЛУАТАЦИИ.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПРЕДПРИЯТИЯ

«САРО» — это предприятие с законченным циклом работ, с коллективом более двухсот человек и с годовым объемом производства около 80 тыс. изделий. Предприятие имеет собственную производственную базу в нескольких тысячах квадратных метров, все необходимое оборудование и инфраструктуру. Маленькая мастерская и небольшой ассортимент продукции переросли за десятилетие в мощнейшее производство и богатейший модельный ряд. Многие конструкции до сих пор не имеют мировых аналогов. Продукция «Са-ро» отмечена многочисленными призами и дипломами на выставках, конкурсах и испытаниях ножевой продукции.



ООО Торгово-Промышленная Компания «САРО» Тел./факс: (83171) 6-46-51, 6-55-30 Представительство в Москве: Тел.: (495) 128-79-12, 542-03-00 www.saro-vorsma.ru



Как отдыхают россияне?

- Социологи отмечают, что на российский побережье Черного моря проводят свой отпуск 6—8% опрошенных. В других местах на территории страны — по 9-10% респондентов. Менее распространен отдых в Крыму (1—2%), в прибалтийских странах (1%), других местах бывшего СССР (2—3%), а также за их пределами (1—3%).
- Большинство респондентов, если бы была возможность выбора и необходимые средства, предпочли бы поехать в дальнее зарубежье (34%), еще год назад подобные мечты возникали реже (28%), или на черноморское побережье России (32%).
- Самыми предпочтительными для россиян являются пляжный отдых (35%) и лечение в санаториях (32%), возрастные различия проходят по границе 45 лет: те, кто моложе — предпочитают пляж, а те, кто старше — санаторий.
- Познавательный отдых привлекает 28% опрошенных, отпуск в пансионатах и домах отдыха — 25%, в походах, на рыбалке, охоте — 22%, реже на даче (16%) и дома (17%).
- Самый распространенный бюджет на одного отдыхающего члена семьи — менее 5000 рублей, эту сумму могут потратить 19% респондентов. От 5 до 10 тысяч рублей на человека — 14% опрошенных, от 10 до 25 тысяч рублей — 10% респондентов, свыше этого — только 3% россиян.
- На больше всего тех, у кого в семейный бюджет не вписываются траты на летний отдых — 39%, в прошлом году их было больше — 46%.

(По данным соцопроса ВЦИОМ)

Профессионально
об имидже



Бренд «Технологии красоты» приобрел имя и известность в России и других странах благодаря очень эффективному сочетанию — при организации сети салонов красоты ставка была сделана на профессионализм мастеров и самые современные технологии и достижения в области профессиональной косметики.

В настоящее время компания «Технологии красоты» реализует новый проект для салонов красоты, медицинских и SPA-центров — «Центр здоровья волос».

Центр обладает уникальными технологиями для подробнейшей диагностики волос и кожи головы на самом современном оборудовании, обеспечивает подбор индивидуального интенсивного комплекса лечебных процедур и домашнего профилактического ухода.

В рамках проекта совместно с итальянскими преподавателями организовано обучение на международном факультете по специальностям:

трихолог — специалист по диагностике и лечению волос;

колорист — парикмахер-стилист по окрашиванию волос.



ТЕХНОЛОГИИ



КРАСОТЫ



Знай наших!

26—27 января 2007 г. в Гостином Дворе состоялся десятый чемпионат Москвы по парикмахерскому искусству, декоративной косметике, дизайну и моделированию ногтей.

В конкурсе приняли участие более 300 мастеров из Москвы и регионов России. Соревнования шли в 19 номинациях, среди которых были мужские и женские прически, подиумный макияж и боди-арт, дизайн и моделирование ногтей. Мастера компании «Технологии красоты» подтвердили высокий профессионализм, заняв второе место в номинации «Боди-арт, фантазийный макияж», третье — в номинации «Подиумный макияж». В области дизайна и моделирования ногтей специалисты компании стали четвертыми. Модели, представленные «Технологиями красоты», выглядели очень эффектно. Единство стиля, внимание к каждой детали образа позволили подчеркнуть шарм и индивидуальность. Что еще раз подтвердило простую истину — не обязательно родиться красивой, главное — найти своего Мастера. Который поможет стать красавицей.

У красоты — свои технологии

ГАРМОНИЯ ИМИДЖА СКАДЫВАЕТСЯ ИЗ МНОГИХ ДЕТАЛЕЙ. ВОЛОСЫ — ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАШЕГО ОБРАЗА. СМЕНА ИМИДЖА, ПОИСК ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ЭКСПЕРИМЕНТОВ С ЦВЕТОМ, СО СТРИЖКОЙ, УКЛАДКОЙ.

НО КАКИЕ БЫ ПЕРЕМЕНИ В ОБЛИКЕ НЕ ПРОИСХОДИЛИ — ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВЫМИ И ЗДОРОВЫМИ.

Проект «Центр здоровья волос»

— это перспектива создания нового бизнеса

— либо отличная возможность открыть новое направление в деятельности Вашей компании,

— увеличить доход предприятия на 30% при существующей базе клиентов,

— а с привлечением новых — минимум на 50%!

Реализация бизнес-проекта:

■ Занимает дилерский договор.

■ Приобретает микрокамеру для диагностики.

■ Подготавливает диагноста-трихолога и эксперта-колориста в Московской профессиональной школе парикмахерских и косметологических услуг.

■ Обучает своих специалистов процедурам по лечению и уходу за волосами.

■ Приобретает продукцию O'Rising по специальным ценам.

■ Предприятие-дилер обеспечивается необходимой технологической поддержкой в процессе реализации проекта, бизнес-консультациями по экономике этого направления.

■ Салон, SPA, медицинский центр получает необходимую рекламную поддержку в соответствии со спецификой и обеспечивается специальным знаком-логотипом «Центр Здоровья Волос».

Технологии красоты приглашают партнеров в этот проект.

Контактный телефон 506-55-17.

Силы природы творят чудеса

Лечение и уход за волосами в Центре проводятся на основе продукции фирмы O'Rising [эксклюзивным представителем которой в России является компания «Технологии красоты»], признанной одной из самых лучших в мире профессиональной косметики.

O'Rising — марка высокого качества, изготовленная с учетом пожеланий парикмахеров мирового уровня, позволяющая успешно решать проблемы, связанные с волосами и кожей головы. Это фитокосметическая линия, основанная на натуральных экологически чистых ингредиентах и созданная для эффективного решения всех проблем волос и кожи головы.

Погода, образ жизни, предпочтения в еде, окружающая среда, общие проблемы со здоровьем — все эти отрицательные факторы повреждают естественную структуру волос, приводят к их выпадению. Можно ли, не проводя лечения заболевания, которое спровоцировало алопецию, остановить выпадение волос, разорвать связь между общим заболеванием и процессом облысения? Специалистами компании O'Rising были разработаны методика, аппаратура и комплекс препаратов, применение которых позволяет успешно решать проблемы, связанные с волосами и кожей головы: выпадение волос, чрезмерная сухость и ослабленность, перхоть, себорея, гиперпигментация. На основе природного сырья была создана уникальная формула, позволившая совершить революцию в сфере лечения волос. Фирма выпустила не имеющую аналогов в мире лечебную линию для ежедневного ухода за волосами, серию деликатных красок, безаммиачную БИОзавивку, не нарушающую структуру волоса, а также линию средств для укладки с защитными свойствами.

Мастерами не рождаются, ими становятся

Московская профессиональная школа парикмахерских и косметологических услуг учреждена компанией «Технологии красоты» совместно с правительством Москвы в 1996 г. В рамках специальной программы был создан центр профессионального образования новой формации, имеющий свою систему обеспечения, обучения и роста карьеры мастеров-парикмахеров.

В специальных творческих лабораториях идет процесс поиска стиля и раскрытия индивидуальности. Мастер-классы здесь проводят известные преподаватели из России, Франции, Италии и Бельгии.

На всех факультетах организовано базовое образование и повышение квалификации.

Особое внимание уделяется производственной практике, а после успешной сдачи экзаменов, выдается диплом установленного образца и гарантируется трудоустройство.

Базовое образование для парикмахеров длится 10 месяцев.

В программе обучения: различные техники выполнения женских и мужских стрижек, окрашивание волос, уход за волосами, укладки и прически из длинных волос, стилистика, цветоведение, основы рисунка



Ольга АРХАНГЕЛЬСКАЯ, руководитель компании «Технологии красоты» и учредитель Московской профессиональной школы парикмахерских и косметических услуг, приглашает к сотрудничеству региональных партнеров:

— Мы готовы рассмотреть предложения о сотрудничестве и предлагаем свою систему обучения, свои технологии, помощь специалистов, обеспечение препаратами. Компания располагает возможностями для организации выездных семинаров и подготовки персонала на нашем оборудовании. Все это должно стать базой развития новых салонов и центров красоты и здоровья во всех регионах страны. Желание, как можно дольше оставаться красивым и здоровым естественно для каждого человека.

А мы как профессионалы обязаны помочь ему в этом.



и композиции, основы визажа, история прически и костюма, профэтика и психология, экономика и организация салона.

Парикмахеры с опытом работы могут повысить уровень своего мастерства, получить более высокий разряд, узнать о современных тенденциях и технологиях в стрижках, окрашивании, прическах, лечении волос.

Базовое образование для косметологов — 6 месяцев.

В программе обучения: анатомия, физиология, дерматология, профгигиена, диагностика кожи, косметические недостатки и методы их коррекции, теория старения, особенности мужской косметологии, биодепильция, различные техники массажа, уход

Продолжительность курса 3 месяца.

Можно выбрать курс маникюра-педикюра, маникюра-моделирования ногтей, или полную программу мастера-универсала.

В программе обучения: теория и практика маникюра, педикюра, мужской и детского маникюра, ремонт ногтя, покрытие ногтей, основы аппаратных технологий, парафинотерапия, различные техники массажа, санитария и гигиена, проф.этика и психология, гелевые и акриловые технологии наращивания ногтей, арт-дизайн ногтей и др.

На базе школы выпускается учебно-методическая литература для парикмахеров и косметологов. В школе получают профессию и дополнительную специализацию не только москвичи, ее двери открыты и для региональных стилистов и парикмахеров. Диплом школы высоко ценится в индустрии красоты.

«Мы готовы делиться знаниями и технологиями»

Компания «ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ» известна не только высоким качеством и доступными ценами парикмахерских и косметических услуг. Это первое отечественное предприятие, которое помогает и другим в становлении собственного дела. Имея налаженную производственную и административную структуру, компания поставляет на рынок полный ассортимент товаров для организации услуг, проводит консультации и экс-



за лицом и телом, методы коррекции фигуры, макияж, профэтика и психология, производственная практика с отработкой всех эстетических процедур и многое другое.

Визажист — 1 месяц.

В программе: психология работы с клиентом, основы рисунка и композиции, основы теории цвета, виды косметики и техника использования, моделирование лица, дневной, деловой, вечерний, свадебный макияж, макияж для шоу, фото, видео, арт-макияж, модные направления ведущих косметических компаний и др.

Для клиенток салона специально разработан 5 дневный курс визажа, на котором можно научиться подбирать для себя декоративную косметику, цветовую гамму, делать дневной, деловой, вечерний, макияж.

Факультет маникюра, педикюра, моделирования ногтей

пертизу предприятий аналогичного профиля, занимается профессиональной подготовкой специалистов. Фирма использует лучшие косметические препараты и оборудование ведущих отечественных и зарубежных производителей. Применяемые сейчас итальянские микрокамеры для лечения и оценки состояния волос и кожи головы позволяют в течение нескольких минут провести полную диагностику. Наглядная картина, полученная при тестировании, позволяет сформировать рекомендации по лечению и уходу. Такие микрокамеры специалисты фирмы рекомендуют приобретать хозяевам косметических салонов и тем, кто только собирается открывать собственное дело. В региональных салонах это оборудование пока редкость, но специалисты «Технологии красоты» готовы оказать помощь не только в их приобретении, но и в обучении персонала.

Сильные
духом

«Русская зима в Москве»

УЧАСТНИКИ ЭТОГО ТУРНИРА — ЖИВОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ТОГО, ЧТО УСТОЯВШИЙСЯ ТЕРМИН «ЛЮДИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ» ВСЕ ЖЕ ОЧЕНЬ УСЛОВЕН. КОГДА ЧЕЛОВЕК УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ И УМЕЕТ МЕЧТАТЬ — ДАЖЕ НЕВОЗМОЖНОЕ СТАНОВИТСЯ ВОЗМОЖНЫМ.

Турнир по спортивным танцам на колясках с красивым названием «Русская зима в Москве» прошел 25 декабря 2006 г. в Детско-юношеской школе № 83 им. А. Я. Гомельского.

«Мы не стремились привезти сюда полноценную спортивную программу, — говорит генеральный директор Федерации спортивных танцев на колясках Андрей Бородин, — мы хотели познакомить москвичей с различными направлениями этого нового для них вида спорта. Для этого ведущие танцевальные клубы России подготовили шоу-номера, с которыми выступили перед гостями турнира».

тренируют детский танцевальный ансамбль «Динамика», который также стал участником «Русской зимы в Москве».

Сергей Антонов и Вита Вимба в 2006 г. стали чемпионами мира в классе «дуо» (дуэты), где оба партнера передвигаются на колясках.

К сожалению, в Москве на сегодняшний день нет ни одной пары международного уровня. Нет ни одного клуба, где организованы постоянные тренировки, где желающие могли бы заниматься танцами на колясках.

«Основная задача, которую мы ставим себе на следующий год, — организа-



НАША СПРАВКА

Танцы на колясках появились в конце 60-х гг. в Англии. Но как спортивные состязания стали популярны в Нидерландах. В этой стране уже в 1985 г. состоялся первый чемпионат Европы по спортивным бальным танцам на колясках, поэтому Нидерланды принято считать родиной спортивных танцев на колясках.

В 2000 г. в Норвегии прошел первый чемпионат мира. В нашей стране этим видом спорта начали заниматься с 1997 г. В 2000 г. на первом официальном Чемпионате мира пара из Санкт-Петербурга — Дмитрий Поляков и Елена Лозко — завоевала золото в классе «дуо».

С тех пор танцы на колясках начали активно развиваться и в России.

В Санкт-Петербурге были организованы Кубок Европы, Кубок Евразии и другие соревнования международного уровня. В 2006 г. Федерация спортивных танцев на колясках зарегистрировала этот вид спорта в Едином государственном реестре, так что с этого года танцы на колясках — официальная спортивная дисциплина, признанная в России.

Открылся турнир красочным выступлением танцевального ансамбля «Гротеск» из Перми, затем перед зрителями выступили ведущие танцевальные пары из Тюмени, Санкт-Петербурга и Украины.

Бронзовые призеры чемпионата мира 2004 г. Станислав Шешуков и Татьяна Скворцова танцуют вместе уже шесть лет. Они выступают в классе «комби», где только один из танцоров передвигается на коляске. Финалисты чемпионата мира 2006 г. Максим Седоков и Светлана Кукушкина не только выступают, но и обучении персонала.

ция постоянного тренировочного процесса, и я надеюсь, что в следующем году на нашем турнире будут уже выступать московские пары, — говорит генеральный директор федерации Андрей Бородин. — Кстати, гостями турнира стали колясочники из общественных организаций Северо-Восточного округа Москвы. Многие из них выразили желание попробовать себя в танце. Заинтересовалась новым для Москвы видом спорта префектура СВАО и Московский нефтехимический банк, который стал генеральным спонсором «Русской зимы» в этом году».

Простуда: учимся держаться удар



В ГОРЛЕ ПЕРШИТ, ДЫШАТЬ ТЯЖЕЛО, ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ, В ГОЛОВЕ КАК-ТО МУТНО. ОТКЛАДЫВАТЬ ЛЕЧЕНИЕ НЕЛЬЗЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ С УТРА НА РАБОТУ. ВАЖНО УЛОВИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ И СРАЗУ ЖЕ ПРИНЯТЬ СРОЧНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ.

Утро
Вы проснулись с заложенным носом и ощущением, что горло вот-вот разболится? Примите ударную дозу иммунала — 40 капель в столовой ложке охлажденной кипяченой воды или сока и затем — еще по 20 капель каждые 1—2 часа в течение дня. Это лекарство активизирует вашу иммунную систему. Перед выходом из дома тщательно обработайте слизистую носа оксолиновой мазью, закапайте в каждую ноздрю по 3 капли интерферона или свежесжатого сока грейпфрута. Выходя из дома, положите за щеку, перекладывая из стороны в сторону, ломтик лимона. Подержите его 10—15 минут.

Вечер
Если вы «расклеились» во второй половине дня, при первых же признаках недомогания сядьте на голодный паек (в данном случае голод действует как лекарство). Придя домой с улицы, промойте ноздри соляным раствором или водой с небольшим количеством сока лимона. А еще не поленитесь и приготовьте себе противопростудный коктейль. Вскипятите 1,5 л воды и, немного охладив, растворите в ней 0,5 г аскорбиновой кислоты (витамина С), столовую ложку крупной соли и выжмите сок одного лимона. Коктейль пейте по чуть-чуть, маленькими глотками в течение часа. Перед сном приготовьте антипростудный чай: смешайте в равных пропорциях сухие листья черной смородины, мяты, липового цвета. Пить напиток маленькими глотками с чайной ложкой гречишного меда. Затем примите горячую ванну, наденьте шерстяные носки, теплую пижаму или ночную рубашку и сразу же ложитесь в постель.

Ночь
Оборвать развитие простуды за одну ночь поможет такое средство: столовую лож-

ку мяты перечной залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда. Мелко нарезанный зубчик чеснока положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее примерно 1/4 часть лимона, влейте мятный настой с медом и все тщательно смешайте. Выпейте это средство в теплом виде перед тем, как лечь в постель.

Ароматы против насморка
При простуде рекомендуется ставить в спальне на ночь аромалампу, заполненную смесью эфирных масел следующего состава: 2 капли масла эвкалипта и по 1 капле масел розмарина, тимьяна, камфары и ромашки.

Для ингаляций можно применять смесь эфирных масел эвкалипта (10 капель), иссопа (2 капли) и розмарина, шалфея, тимьяна, ромашки (по 5 капель). Эту смесь надо поместить в темный флакон, закрыть его и тщательно встряхнуть. В зависимости от состояния больного для ингаляции достаточно от 3 до 10 капель приготовленной смеси, так что ее хватит надолго.

Лечимся водой
Чем больше мы пьем воды — тем реже болеем. Вода повышает способность организма сопротивляться ОРЗ, насморку, головной боли и стрессу. К такому заключению после проведенного эксперимента пришла группа ученых во главе с британцем Дэвидом Льюисом. Они установили, что люди, которые выпивают в сутки не восемь рекомендованных, а только три стакана воды, в пять раз увеличивают риск жить с постоянно заложенным носом и большим горлом. А если норма потребления воды составляет лишь два с половиной стакана, то опасность под-

хватить простуду возрастает в три раза. Дело в том, что слизистая оболочка носоглотки является первой естественной преградой на пути заразы. Чтобы оболочка нормально функционировала, она должна быть влажной, а для этого организм должен получать достаточное количество влаги. Оболочка задерживает пыль, грязь и бактерии от попадания в легкие. Если слизистая высыхает, то ее эффективность падает вдвое.

Садимся на диету
На переваривание белковой и жирной пищи затрачивается слишком много энергии и времени. А все силы организма сейчас должны быть направлены на борьбу с инфекцией. Всевозможные каши и вегетарианские супчики для простуженного человека являются наиболее подходящей пищей. А все жареное, соленое и острое способно еще больше раздражать воспаленную слизистую верхних дыхательных путей, усиливая ее отек. Так что с этими продуктами следует быть осторожнее.

Пока держится температура и катаральные явления, лучше есть овощи и фрукты. Полезнее всего печеные яблоки, бананы, грейпфруты. Яблоки, лучше всего сладкие, нужно очистить и натереть на терке. Полезны фруктовые и овощные пюре для детского питания. Овощи, если сырые, то натертые на терке или приготовленные на пару, тушеные, печеные. В салаты и тушеные овощи добавляйте зелень и растительное масло.

Пить лучше всего соки, морсы, кисели, компоты из сухофруктов, отвары трав и плоды (шиповника, крапивы, мяты). Если у вас озноб, пейте все напитки теплыми. Попробуйте хотя бы день продержаться на одном питье — это облегчит ваше состояние и даст возможность организму сэкономить силы и энергию для борьбы с болезнью.

Гипертония по-российски

ГРУППА РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ ВО ГЛАВЕ С ЗАВЕДУЮЩИМ КАФЕДРОЙ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИУНИВЕРСИТЕТА, ЧЛЕНОМ-КОРРЕСПОНДЕНТОМ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ЮРИЕМ БЕЛОУСОВЫМ ПРОВЕЛА НЕЗАВИСИМОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ (АГ) В РОССИИ. УЧЕНЫЕ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ДАННЫЕ АНКЕТИРОВАНИЯ 530 ВРАЧЕЙ ИЗ 34 ГОРОДОВ СТРАНЫ И ПОЧТИ 4 ТЫСЯЧ ПАЦИЕНТОВ С ГИПЕРТОНИЕЙ ИЗ 83 ГОРОДОВ И НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ. КАРТИНА ПОЛУЧИЛАСЯ УДРУЧАЮЩАЯ.

80 млрд рублей — такова «цена» гипертонии в нашей стране. Она складывается из нескольких статей. Расходы из бюджета на стационарное лечение больных с не осложненной гипертонией составляют около 7 млрд рублей в год, на лечение сердечно-сосудистых осложнений тратится еще 35 млрд. Экономические потери в производственной сфере составляют около 40 млрд рублей ежегодно. Причем они не относятся к бюджету здравоохранения, а являются потерями ВВП государства в целом. Даже простое сопоставление объемов расходов на лечение основного заболевания и его осложнений убедительно доказывает необходимость перераспределения финансовых ресурсов на профилактику. Хорошо известно, что легче предупредить неблагоприятные исходы болезни, чем лечить уже развившиеся последствия.

Между «хорошо» и «дорого»

На вопрос о ежемесячных расходах на приобретение гипотензивных (расщепляющих на снижение артериального давления) препаратов 74% опрошенных назвали сумму до 500 рублей, при этом 40% тратят от 200 до 500 рублей. Ведь только 2,5% опрошенных пациентов могут израсходовать на свое лечение более 1 тыс. рублей в месяц. Подавляющее большинство пациентов с АГ в России по своим финансовым возможностям приобрета-



ют препараты — дженерики. То есть воспроизведенные лекарства, «скопированные» по своему составу из препаратов, созданных в лучшем случае два десятка лет назад. На долю же оригинальных лекарств — инновационных и потому более дорогих, приходится лишь 27% в общей структуре препаратов. **«Что-то слабо помогает...»** 62,1% постоянно принимают гипотензивные средства, 31,5% — только по потребности — при плохом самочувствии и повышении уровня артериального давления. 3554 пациента принимают 6470 препаратов 120 наименований, то есть 82% из них лечатся более чем одним лекарством. В среднем же на больного приходится 1,72 препарата. Самооценка больных эффективности проводимого лечения показала, что 64% из них считают его эффективным, 28% — малоэффективным, и 8% — неэффективным.

Брось курить — поможешь сердцу!



При отказе от курения происходят следующие полезные для организма изменения (в хронологической последовательности):

- 20 минут после прекращения курения — артериальное давление и пульс понижаются до нормы. До нормы повышается температура кистей и ступней.
- 8 часов — содержание монооксида углерода в крови понижается до нормы. До нормы повышается содержание кислорода в крови.
- 24 часа — вероятность возникновения инфаркта миокарда понижается.
- 48 часов — повышается способность чувствовать вкусы и запахи.
- От 2 недель до 3 месяцев — кровообращение улучшается, ходить становится легче. Функции легких возрастают на целых 30%.
- От 1 до 9 месяцев — уменьшились кашель, отек слизистой носа и придаточных пазух носа, усталость, одышка. Легкие становятся чище и более устойчивы к инфекции.

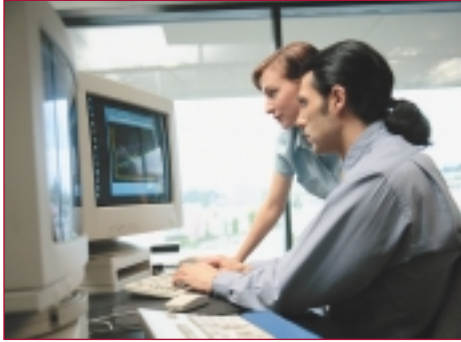
ЕСЛИ ИШЕМИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС) И АРТЕРИАЛЬНУЮ ГИПЕРТонию НАБЛЮДАЮТ В МИРЕ «УБИЙЦАМИ НОМЕР 1», ТО НАИБОЛЕЕ ВРЕДНЫЙ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НАИБОЛЕЕ ЛЕГКО ПРЕДОТВРАЩАЕМЫЙ ФАКТОР РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТОЙ ЖЕ ИБС — КУРЕНИЕ. НА НЕГО ПРИХОДИТСЯ ПРИМЕРНО 20% СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ОТ ИБС (И ЕЩЕ 30% СМЕРТЕЙ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ). НИКЕМ НЕ ОСПАРИВАЕМЫЙ ВЫВОД: КУРИТЬ НАДО БРОСАТЬ, УЧЕНЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ СЛЕДУЮЩИМИ ВЫКЛАДКАМИ.

- 1 год — повышенный риск развития ИБС, связанный с курением, снижается на 50%.
- От 2 до 3 лет — вероятность развития ИБС и стенокардии уменьшается до уровня, характерного для никогда не куривших людей.
- 5 лет — смертность от рака легких у лиц, выкуривавших в среднем пачку сигарет в день, уменьшилась примерно на 50%. Вероятность рака полости рта, гортани и пищевода уменьшается в 2 раза по сравнению с курящими.
- 10 лет — смертность от рака легких такая же, как у некурящих. Предраковые клетки заменяются нормальными. Вероятность возникновения рака полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы уменьшилась.

(Из книги Майкла Дебейки и Антонио Готто «Новая жизнь сердца»)



Ясный взгляд на «компьютерный синдром»



Трудно себе представить жизнь современного человека без компьютеров. Распространено мнение, что из-за работы на компьютере портится зрение. На самом деле все не так плачевно, как кажется. Органических заболеваний глаз длительная работа с компьютером не вызывает.

Тем не менее проблема существует. Длительное напряжение, с которым человек вглядывается в дисплей, вызывает различные неприятные ощущения. Врачи назвали этот комплекс проблем компьютерным зрительным синдромом. Жалобы людей, проводящих большую часть рабочего времени за экраном монитора, можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные». К первым относятся затуманивание зрения, замедленная перефокусировка с ближних объектов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрое утомление при чтении. Ко вторым — жжение в глазах, чувство песка под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснение глазных яблок.

Мигайте чаще!
Сухость глаз — весьма распространенная проблема среди пользователей компьютером. Считают, что причин широкого распространения такой сухости среди пользователей компьютера несколько:

- редкое мигание при работе на компьютере (частота мигания составляет примерно треть от обычной частоты мигания);
- широко раскрытые глаза при рассматривании изображения на мониторе, что приводит к увеличению скорости испарения слезы с поверхности глаза.

Для уменьшения синдрома «сухого глаза» при работе на компьютере правильно установите экран монитора (центр на 10—20 см ниже глаз пользователя). Расстояние между вами и дисплеем должно быть не менее 30 см. Чаще мигайте при первых признаках сухости глаз. Время от времени закрывайте глаза и делайте ими круговые (вращательные) движения. Полезно устраивать 2—3-минутные перерывы при работе на компьютере.

80% ИНФОРМАЦИИ МЫ ПОЛУЧАЕМ БЛАГОДАРЯ ЗРЕНИЮ. НО КАКОЙ ЦЕНОЙ? МАЛО СПИМ, ВСЕШ ДЕНЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ВЕЧЕРОМ — У ТЕЛЕВИЗОРА, ЧИТАЕМ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ ПРИ НЕВАЖНОМ ОСВЕЩЕНИИ И НЕРАВНОМЕРНОМ ПОТРЯХИВАНИИ... А ГЛАЗА ДАВНО МЕЧТАЮТ ОБ ОТДЫХЕ — ОНИ ЕГО ВПОЛНЕ ЗАСЛУЖИЛИ.

Сделай паузу, оторвись от монитора

Для дополнительной защиты глаз от компьютерного излучения используйте очки со специальными линзами, защищающими глаза пользователя. Такие очки повышают зрительные функции, уменьшают зрительные нагрузки и защищают глаза от избыточной световой радиации.

Зарядка для глаз
Каждый час делайте перерыв и выполняйте несколько упражнений на расслабление, которые помогут уменьшить напряжение, накапливающееся в мышцах при длительной работе на компьютере; не бойтесь добавлять любые понравившиеся вам упражнения к тем, которые вы обычно выполняете. Плотное закрывание и широко открывание глаза 6—7 раз с интервалом в 30 секунд.

Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Периодически (через каждые 30—40 минут) переведите взгляд с изображения на стекле окна (можно нарисовать фломастером на стекле любую букву) вдаль. Длительность 20—30 секунд по 8—10 раз.

Закройте веки, а затем массируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.



Вращайте глазами по часовой стрелке и против по 15—20 секунд. Потом по 15—20 секунд — движения вверх и вниз. Быстро-быстро моргайте веками в течение 1—2 минут.

Если глаза краснеют и отекают...
Основная причина появления темных кругов под глазами заключается в хроническом переутомлении и недосыпании, тяжелом душевном состоянии. Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная — она примерно в 4 раза тоньше кожи на других участках лица. Кровь, не насыщенная кислородом, застаивается в капиллярах под глазами и начинает просвечивать темными кругами. Низкий уровень со-

держания влаги в тканях усугубляет этот эффект. Чтобы избавиться от кругов под глазами, нужно позаботиться о хорошем кровоснабжении. Необходимо полноценный сон, активный отдых, прогулки на свежем воздухе. При покрасневших глазах попробуйте такое средство: наполните таз чистой холодной водой (желательно кипяченой), опустите в него лицо и несколько раз подряд откройте и закройте глаза.

Очень портят лицо припухшие веки и мешки под глазами. Сделайте компресс из настоя шалфея, ромашки или укропа. Для этого возьмите чайную ложку любой из этих трав, залейте стаканом кипятка, через 15 минут процедите, половину настоя подогрейте, другую половину остудите. Положите два ватных тампона в горячий отвар, два — в холодный и попеременно накладывайте на закрытые веки на 5 минут то горячий, то холодный тампон. Заканчивать всегда надо холодным. Хорошо помогают компрессы из тертого сырого картофеля, но можно отрезать 2 тонких ломтика по ширине картофеля и наложить их на закрытые веки на 10 минут. На ночь следует смазывать кожу под глазами камфарным кремом. Через месяц наступает улучшение.

Наденьте розовые очки
Играет ли какую-то роль цвет солнечных очков помимо эстетической роли?

Да, играет. Особенно важно это для занятий спортом. Так, коричневый и зеленый цвета лучше всего подходят для яркого солнца. Коричневый (или янтарный) — идеальный цвет для занятий такими видами спорта, как рыбная ловля, яхты, горные лыжи. Янтарный цвет обеспечивает хорошую контрастность, а плотность фильтра уменьшает напряжение глаз. Зеленый цвет обеспечивает отличную видимость в условиях недостаточного освещения, то же можно сказать и о розовом.

Желтый цвет обеспечивает исключительную глубину видимости и контрастность при ярком освещении.

По этой причине он — самый распространенный в лыжном спорте и стрельбе. Самый нейтральный цвет — серый. Он снижает контрастность и «срезает блики», почти не искажает цветопередачу.

Проверьте линзы
Степень защиты глаз от ультрафиолетового излучения зависит не от цвета очков, а от химического состава линз. Линзы могут быть почти прозрачными, но при этом полностью блокировать вредное для глаз излучение. Если очки обладают таким свойством, то в их паспорте обычно стоит значок UV400. В большинстве случаев повышает защитные качества линз их зеркальное покрытие.

«Хамелеоны», или фотохромные линзы, берегут глаза от резких перепадов света, но не способны полностью блокировать ультрафиолет, кроме того, такие линзы не рекомендовано носить за рулем.

Очки для проблемных глаз
Из пластика или стекла должны быть линзы очков? Решить каждый может самостоятельно — строгих рекомендаций здесь нет. Следует лишь учитывать следующие особенности этих материалов. Стекло тяжелее пластика, следовательно, очки с пластиковыми линзами комфортнее. Кроме того, стекло более травмоопасно, чем пластик.



Пластиковые линзы прочнее, а если уж расколются, то на крупные куски. Поэтому из соображений безопасности во время занятий спортом на открытом воздухе лучше надевать очки с пластиковыми линзами. Но с другой стороны, стеклянные линзы менее подвержены появлению микроцарапин и деформации, чем пластик. Поэтому пластиковые линзы требуют особенно бережного обращения. Протирать их можно только специальными предназначенными для этого салфетками из микрофибры.

Какое бы вы ни выбрали солнцезащитные очки — зеленые или черные, темные или светлые, они должны сидеть на лице так, чтобы линзы полностью закрывали глаза. Смотреть по повержен линз, то через них вредно для глаз, и это может даже привести к ухудшению зрения. Если же у вас и без того плохое зрение — близорукость больше —3,5 или дальновидность, — то солнцезащитные очки должны быть с диоптриями. Такие линзы делают только на заказ.

Зачастую в оптиках есть возможность только для производства линз с коричневым или черным затемнением. Более «экзотические» цвета делают редко. Линзы с диоптриями лучше заказывать из пластика. Ведь чем больше диоптрий, тем линза толще и тяжелее.

Тем, кто страдает повышенным внутриглазным давлением или глаукомой, советую носить очки с линзами зеленого цвета. Если у вас глаукома, выберите очки посветлее. А при дистрофических изменениях сетчатки глаз, напротив, более темные.