



СОЮЗ
ЖЕНСКИХ
СИЛ

Женщина счастливая сегодня

Декабрь 2018 №2 (02)

Лидеры: Вера Шастина
«Здоровое будущее для всех»



Интернет-ресурс

Созданная в 2013 году общественная организация Союз Женских Сил базируется на современном, высокотехнологичном Интернет-ресурсе, обладающим широким спектром возможностей для освещения событий, обсуждения актуальных вопросов, межрегионального общения и диалога с органами власти на всех уровнях.

Для официального общения создана форумная часть портала, строго модерлируемая кураторами форумов (они же – стратегический совет общественной организации).

Итогом форумного общения могут быть предложения для общегражданского голосования, а также конкретные обращения к Законодательному Собранию, Правительству и Премьер-министру Российской Федерации, а также предложения к Президенту Российской Федерации.

Кроме общения Интернет-ресурс имеет инструменты для продвижения индивидуальных проектов и инициатив: благотворительных, социальных, политических и коммерческих. Заполнив личную анкету проектной деятельности, соискатель получает возможность найти партнеров и получить финансирование и другие виды поддержки.

ПАРТНЕРЫ НКО «СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ»:



**Ассоциация
Деловых Женщин
Казахстана**



**Объединение
многодетных семей
города Москвы**



**Общественное
движение
«Матери России»**



**Политическая
партия «Женский
Диалог»**



**Фонд поддержки
слепоглухих
«Со-единение»**



**Ассоциация
«Женщины и
бизнес»**



Издатель: СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

Номер подготовлен совместно с
Информационным агентством СЖС и
Издательским домом
«Деловые люди»

Шеф-редактор –
Наталья Михайлова

Дизайн и верстка –
Вероника Галактионова

Над номером работали:

Наталья Урмацких, Александр
Марков, Галина Ташкова, Анна
Пономарева, Галина Турецкая, Мария
Макарова, Андрей Токарев

Корректор –
Анна Курчатова

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных
материалов. Перепечатка материалов
без письменного согласия редакции
запрещается

Наш адрес:

127025, г. Москва,
ул. Новый Арбат, д.19,
офисы 1818-1822

Телефон: +7 (495) 697-50-07

Факс: +7 (495) 697-57-36

Горячая линия: +7 (919) 999-51-33

E-mail: info@soyuzzenскихсил.рф

Тираж 10 000 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

ЛИДЕРЫ

- 2 **Вера Шастина**
Здоровое будущее для всех

В ГОСТЯХ У ЛЕДИ

- 6 **Лариса Рубальская**
О себе, о жизни, о любви

МУЖЧИНА О ЖЕНЩИНЕ

- 9 **Георгий Натансон**
Я не мог называть ее Таней

ИСТОРИЯ

- 12 **Путь лебедя**
О великой балерине Анне Павловой

НАШИ ДЕТИ

- 18 **Пять вопросов о главных людях нашей жизни**

ТОНКИЙ ВКУС

- 21 Маркетолог – профессия творческая
22 **Kabarovsky – высокая проба**

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

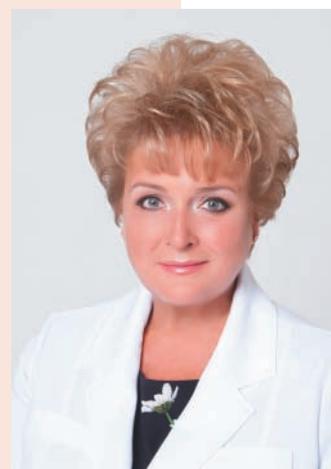
- 26 **Альбина Ибрагимова**
Кому проще работать со мной?!
30 **Елена Мудрая**
Лучшая жизнь там, где ты нужен!
34 **Флера Арсланова**
С верой в успех!

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 38 **Марина Розенштейн**
Твое тело – твоя крепость

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

- 42 **Фания Маганова**
Быть и оставаться молодым – возможно!





В Москве стартовал пилотный проект по активному долголетию. В его рамках жители столицы старшего возраста могут бесплатно посещать культурные мероприятия, образовательные и спортивные занятия. Соответствующее решение было принято на заседании Президиума Правительства города. Ранее с предложением расширить городскую программу «Активное долголетие» к исполнительной власти обратились столичные депутаты и представители общественности. Подробнее об этом в интервью специально для нашего журнала Веры Ростиславовны Шестиной – Главного врача Госпиталя для ветеранов войн №2 Департамента здравоохранения г. Москвы, кандидата медицинских наук, депутата Московской городской Думы.

Здоровое будущее для всех

Вера Ростиславовна, вы как депутат Мосгордумы вошли в состав Общественного совета, координирующего пилотный проект по активному долголетию. В чем его главная задача и чем вызвана необходимость создания этого проекта именно сегодня?

За последние 7 лет москвичи стали дольше жить, средняя ожидаемая продолжительность жизни выросла на 4 года – с 74,1 в 2010 году до 77,9 в

2017 году. В ближайшее время мы сможем войти в «клуб 80+». Таких результатов за столь короткое время удалось добиться благодаря модернизации системы здравоохранения, что позволило сделать более оперативными скорую и неотложную медицинскую помощь, улучшить работу поликлиник и больниц, добиться большей эффективности в борьбе с онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Внутрибольничная смертность от ин-

фаркта миокарда снизилась в 3 раза. Создана ин-сультная сеть. Большое внимание уделяется подго-товке и повышению квалификации медицинских работников. К тому же, благодаря развитию систе-мы здравоохранения, улучшению доступности и ка-чества медицинской помощи и активной популяри-зации здорового образа жизни, москвичи стали бо-лее ответственно относиться к своему здоровью.

Распространение в Москве оборудованных пло-щадок для занятий спортом на открытом воздухе, появление развитой инфраструктуры для активно-го образа жизни: велодорожек, велопроката, оборудованных парков и скверов, где можно проводить различные занятия и мастер-классы, способствует росту интереса к активному досугу, в том числе – у людей старшего возраста.

В Москве более 3 миллионов пенсионеров, и сто-ит добавить, что был запрос и от них. Идея предо-ставить возможность москвичам старшего возраста бесплатно для них учиться чему-то новому возник-ла не на пустом месте. Но «Серебряные университе-ты» не могли охватить всех желающих, и выбор за-нятий был не так велик. В пенсионном возрасте, когда на смену трудовой деятельности приходит ру-тина домашнего быта, общения и знакомства с чем-то новым, обретения новых навыков хочется ни-что не меньше. Причем, для реализации этих жела-ний у пожилого человека есть достаточно времени. Многие после выхода на пенсию хотят сохранить прежний ритм жизни, а не просто сидеть дома.

Сейчас у проекта мэра Москвы Сергея Семенови-ча Собянина «Московское долголетие» множество задач. Он разработан для людей «серебряного воз-раста» – никак не хочу называть их, в том числе и се-бя, «пожилыми людьми» – для москвичей старше 55 лет, которые хотят вести активный образ жизни, со-ревноваться, использовать все возможности для са-морезализации, выбрав занятие по интересам. Более того, посещение занятий не отнимает много време-ни, так как различные секции находятся в пешей до-ступности от места проживания участников, а про-цесс записи крайне прост.

Вы курируете программу «Здоровое буду-щее». Как будете реализовывать эту про-грамму и в чем видите свою миссию как депу-тата и врача?

Здоровье людей только на 10% зависит от врачей, остальные 90% – это генетическая предрасположен-ность, экологические факторы, например, качество воды и воздуха, пищевых продуктов, образ жизни. Программа «Здоровое будущее» включает в себя ши-рокое информирование о пользе здорового образа жизни, о том, почему необходимо проходить профи-

лактические осмотры, о вреде нездоровых привычек, а также о том, каким образом каждый из нас может существенно повысить качество своей жизни.

Программа нацелена на предупреждение риска различных заболеваний. В столице быстрый темп жизни, посещение медучреждения в профилакти-



ческих целях многие откладывают на «потом». Хотя в городе данная процедура отлажена – пройти дис-пансеризацию в отделениях медицинской профи-лактики поликлиник можно за 2 часа. А в следую-щий визит уже получить результат. Врачам проще вылечить болезнь на ранних стадиях, поэтому мы вместе с участниками программы посещаем пред-приятия, читаем лекции о необходимости ежегод-ной диспансеризации. Также привозим с собой раз-личное оборудование для скрининговых исследо-ваний, например, маммограф, чтобы сотрудницы предприятий могли, не отрываясь от рабочего про-цесса, узнать о состоянии своего здоровья, о факто-рах риска заболевания раком молочной железы. Совсем недавно мы проводили скрининг для выяв-ления рака слизистой оболочки полости рта.

Как продлить активное долголетие и здоро-вье мужского населения столицы? Ведь оно и в Москве оставляет желать лучшего, не гово-ря обо всей стране и здоровье людей в россий-ской глубинке!

Понимаю Ваш вопрос. Действительно, мужчины в среднем живут меньше чем женщины – на 7-8 лет. Такая ситуация по всей стране, не только в Москве. На это есть объективные причины. Например, жен-щин от сердечно-сосудистых заболеваний (причи-на смертности №1) защищают до пожилого возрас-та женские половые гормоны. Прекрасная полови-на человечества становится более уязвимой только после гормональной перестройки организма.

Женщины более стрессоустойчивы, у них большой круг обязанностей: к работе прибавляются и домаш-ние заботы. Женщина – хранительница очага, ей

движет чувство ответственности, заботы о семье. Однако мужчин можно также защитить от многих факторов риска. Например, им важно отказаться от вредных привычек (злоупотребления алкоголя, табакокурения), заменив их на двигательную активность, интересное хобби, общение с друзьями и любимыми, что, безусловно, придаст заряд жизненной энергии. Любовь, семья, ответственность за близких, интересная работа – такие стимулы должны быть в жизни каждого человека.

Безусловно, от государства мы ждем должного уровня адекватного финансирования здравоохранения, активной просветительской работы, внедрения новых профилактических программ, таких как, например, Программа московских поликлиник по раннему выявлению онкологических заболеваний.

Важно, чтобы сам человек заботился о своем здоровье, вовремя приходил к врачам на профилактическое обследование. Мужчинам это менее привычно, чем женщинам. В этом плане мы можем о них заботиться, вовремя брать за руку и вместе проходить диспансеризацию.

Что посоветуете нашим мужчинам как практикующий врач с большим стажем работы в системе здравоохранения, чтобы оставаться молодыми и активными как можно дольше?

Дорогие мужчины! Любите и будьте любимы! Относитесь к своему здоровью как к капиталу: берегите и приумножайте его. Ведите активный здоровый образ жизни: больше двигайтесь, питайтесь правильно, наполняйте свою жизнь интересными делами, увлекательным общением. При этом оставайтесь хорошими семьянинами, достойными отцами семейств. Берегите свое сексуальное здоровье. Тогда вам гарантировано реально активное долголетие.

Возможно, проводником в такой образ жизни для мужчин старшего поколения может оказаться проект мэра «Московское долголетие».

Не забывайте о своевременных визитах к врачам. Нужно обращаться к медицинским работникам заблаговременно, когда вы чувствуете себя хорошо, а



«Я люблю свою работу, люблю помогать людям. И моя работа депутата также нацелена на помощь людям, решение вопросов и проблем, улучшение качества жизни в любимом городе».

не только в случае, когда что-то беспокоит. Ваше здоровье – это серьезно, не относитесь к нему согласно поговорке: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». В конце концов, если в масштабе семьи женщина является хранительницей очага, то в масштабах страны и здорового будущего – эта роль возлагается на мужчину.

На кого, на ваш взгляд, должна лечь эта серьезная благая задача – забота о здоровье всей семьи?

Здоровье семьи – забота не какого-то одного человека. Государством делается многое для улучшения ситуации в здравоохранении. Если говорить о Москве, то в столице открываются новые медицинские учреждения, ремонтируются уже существующие, медучреждения комплектуются современной медицинской аппаратурой, отдельное внимание уделяется постоянному повышению квалификации медицин-

ских работников, открыты «Центры здоровья», цель которых – профилактика заболеваний, обследование общего состояния здоровья в сжатые сроки, получение рекомендаций по образу жизни. Наконец, значительно упрощена процедура записи на прием к специалистам.

Только объединив усилия органов здравоохранения, средств массовой информации, общественных организаций, а также подключив личную заинтересованность и ответственность за собственное здоровье самих граждан – мы сможем способствовать как оздоровлению каждого человека, так и общества в целом.

Если говорить о здоровье общества в целом, то важно вести просветительскую работу посредством информационных кампаний. Важно делать акцент на необходимость ежегодной диспансеризации. Медицина и так с каждым годом становится все доступнее, ушли времена, когда люди приходили задолго до открытия поликлиники, чтобы записаться на прием к врачу. Теперь это можно сделать с помощью мобильного телефона, интернета, единой медицинской информационно-аналитической системы. Нам удалось избавиться от очередей в поликлиниках. В скором

времени упростится и прохождение диспансеризации, ежегодно можно будет выбирать даты посещения необходимых врачебных кабинетов, выстраивать свой график медицинского осмотра заранее, и все это через мобильные приложения.

Вы прекрасный врач, никогда не изменяющий своей профессии, и всегда трудитесь в практическом здравоохранении. Но при этом много лет ведете активную общественную работу. Что вас мотивирует?

Мне достаточно часто задают этот вопрос. Руководство медицинской организацией требует серьезного и вдумчивого отношения, постоянного повышения уровня знаний, тем более сегодня, когда так высока планка московского здравоохранения, так много задач стоит перед столичными медиками. Госпиталь для ветеранов войн №2, которым мне доверено руководить, – современное многопрофильное медицинское учреждение на 760 коек, в нашем коллективе трудится более тысячи человек.

Благодаря вниманию и заботе Правительства Москвы к здравоохранению Госпиталь имеет все возможности для развития, он оснащен современным оборудованием, сотрудники имеют возможность непрерывно повышать уровень профессионального образования. Мы стараемся быть полезными и оказывать качественную медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается.

Я люблю свою работу, люблю помогать людям. И моя работа депутата также нацелена на помощь людям, решение вопросов и проблем, улучшение каче-



ства жизни в любимой Москве.

Любые начинания полезны и, к примеру, проект мэра «Московское долголетие» – совместный результат усилий городских властей, общественных деятелей, многих горожан, всех неравнодушных москвичей. Когда во всем этом есть частичка и моего труда, это придает силы, заставляет

двигаться дальше, особенно когда видишь счастливые и довольные лица участников проекта, понимаешь, что мы действительно на правильном пути.

Сил придает и крепкий тыл: очень люблю проводить свободное время с семьей, детьми и внуками, посещать выставки, ходить в театры, когда время позволяет, читать. Люблю природу и путешествия.

Если коротко, то секрет успеха в хорошем тайм-менеджменте, все надо уметь совмещать, это заряжает энергией. Приятно видеть результаты своего труда. Ведь ни для кого не секрет – чем больше удастся сделать, тем больше сил для новых свершений.

Наталья Житникова

ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ

О себе, о жизни, о любви

Лариса Алексеевна не боится откровенно рассказывать о своей жизни. Помимо поэтического дарования семидесятилетняя Лариса Рубальская обладает даром... магнетизма. В прямом смысле: к ней легко «пристают» различные железные предметы. И даром предвидения: однажды попутчице в поезде, отчаявшейся устроить свою личную жизнь, она «нагадала» замужество через четыре месяца. Так и случилось – женщина сообщила Ларисе об этом через положенный срок...



Кусок батона на счастье

– Говорят, если подержать вас за левую руку, человеку будет счастье...

– Я слышала такое, – улыбается Рубальская. – Особенно незамужние девушки, если подержат меня за левую руку, мол, всегда потом выходят замуж. Я как-то на концерте об этом сказала, так по окончании вечера ко мне выстроилась очередь из дам! Думала, просто автограф хотят, а они просят за руку подержаться...

– А на улицах часто подходят ваши почитатели?

– Недавно я пришла в магазин и купила багет, длинный такой батон белого хлеба. Иду с ним по магазину, ко мне подлетает женщина: «Вы Рубальская?». Я ей: «Да, Рубальская». – «Можно я отломлю у вас кусочек батона на счастье?» Ну я разрешила...

Долго никто не брал замуж

– Ваша известность помогла наладить личную жизнь?

– Я влюблялась с юного возраста и всегда страдала. Долго меня никто не брал замуж, хотя я очень старалась – приглашала «объект страсти» в кино, билеты сама покупала, ухаживала как могла, но все впустую. Романов было много, но заканчивались они плачевно. Встретимся 5–6 раз, потом стою жду – он не приходит. В общем, бросали все как один. Выйти замуж я и не надеялась.

И вот мне исполнилось 30 лет – как-никак «финишная прямая», а на горизонте так никто и не появился. Я ходила по друзьям с просьбой найти мне мужа до тех пор, пока от меня не устали. Просто не

знала, куда себя деть от одиночества. Бывали, конечно, всякие сексуальные истории, но мне хотелось иметь семью.

Однажды звонит подруга и говорит, что у нее есть знакомый – холостой стоматолог Давид. Поначалу я скептически отнеслась к такому избраннику – считала стоматологов тупыми, способными только бабки да зубы во рту считать. Но подруга заверила, что Давид иногда даже в театр ходит. Кажется, все хорошо, да внешне он мне не понравился: двухметровый брюнет, а я мечтала о невысоком блондине, поэте или писателе. Познакомившись, мы несколько раз встретились и разъехались отдыхать: он в Астрахань, а я в Сухуми. Со мной поехали мои друзья – Лион Измайлов, Аркадий Хайт и Александр Левенбук (актер и режиссер. – *Ред.*) – все с женами. По вечерам мы ходили в ресторан через железную дорогу, и если посмотреть на нас сверху, то получалась та еще картинка: по шпалам идут двое, двое, двое и я одна! Вот я с отчаяния и написала Давиду письмо с иллюстрацией. Изобразила железнодорожную колею, идущие парочки, а около себя, замыкающей, подписала: «Тут свободно, прикинь!» А друзьям, в свою очередь, пообещала, что если мне не удастся через неделю лечь под Давида, я лягу под поезд. Но прошло пять дней – и он приехал.

– И признался в любви?

– Я очень боялась, что и он не женится. Время шло, на дворе уже стояла зима, и Давид сделал предложение: «Холода наступают, встречаться негде, давай поженимся!» Я согласилась, хотя изначально любви в браке не предполагалось.



Лариса Алексеевна РУБАЛЬСКАЯ родилась 24 сентября 1945 года в Москве. Училась на филологическом факультете Московского педагогического института им. Н. К. Крупской. В 1973 году она окончила курсы японского языка, была гидом-переводчиком, секретарем в московском бюро японской телекомпании, работала в представительстве японской газеты. Детей нет. Песни на ее стихи поют также Валерий Леонтьев, Филипп Киркоров, Ирина Аллегрова, Михаил Боярский, Иосиф Кобзон.

БЫЛ СЛУЧАЙ

– Однажды с Ларисой Рубальской мы разыграли ее мужа, – рассказал сатирик Лион Измайлов. – Легли в постель одетые, под одеяло. Он открывает ключом дверь, входит. Заглядывает в спальню. Я ему: «Ой, извини! Так получилось». Он, как нам показалось, побледнел. А потом говорит: «Ну, идем на кухню пить кофе». Догадался, что розыгрыш.

Но мы прожили с Давидом 33 года, и кончилась наша совместная жизнь на невероятном накале любви.

Сюрприз от стоматологии

– Однажды в кресле у Давида оказался известный композитор и музыкант Владимир Мигуля. Воспользовавшись случаем и давней дружбой, муж попросил Володю посмотреть мои стихи. Я отдала пачку и забыла. Спустя три месяца Мигуля позвонил и пригласил на свой концерт. Я ушам не поверила, когда услышала в его исполнении песню на свои стихи! По-



сле этого случая я могу с уверенностью сказать, что у меня удивительная судьба.

– А если бы муж сказал: «Бросай-ка ты это дело, сиди дома, вари борщ»?

– Он мне сказал: «Давай-ка, дорогая, начинай профессионально писать!» А так бы я и продолжала писать стишки по случаю – на дни рождения, свадьбы, юбилеи друзей. Ведь мои родители и не надеялись, что из Ларисочки получится что-то путное, так как я была просто неуправляемой девочкой. В школе училась плохо, даже в характеристике мне написали: «обладает средними умственными способностями». С трудом 10-й класс окончила...

ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ

Не хочу быть старухой, болтающей о молодых любовниках

– Несколько лет назад почти в одно время ушли из жизни ваши самые близкие: мама, брат, муж... Не чувствуете себя одинокой?

– У меня есть племянница Света и ее мама Лера – они для меня самые родные люди. День начинается со звонка Свете или Лере. И еще мой близкий человек – моя помощница Валюша, она живет в моем доме... Я не ощущаю своего возраста, но стараюсь соблюдать приличествующие ему рамки. Мне неприятно лицезреть на экране старую некрасивую толстую тетку, которая при каждом удобном случае рассказывает о своих личных проблемах и молодых любовниках. Вот этого я себе никогда не позволю! Поэтому стараюсь по возможности много двигаться. На месте без дела сидеть не могу. На даче люблю в земле копаться. И всегда, в любом возрасте, нужно следить за собой.

– Вы не скрываете, что сделали пластическую операцию – подтяжку вокруг глаз, блефаропластику...

– Тут нет ничего стыдного. Здоровью это никак не вредит, болезней не прибавляет. Зато глаза раскрылись, и сейчас я выгляжу лучше, чем могла бы выглядеть. Я же прихожу на телевидение, выхожу к зрителям – мне надо соответствовать!

ПРАВИЛО ЖИЗНИ

Спелый рис держит голову вниз

– На вас как-то повлияла работа с японцами?

– У японцев есть поговорка, которая стала почти моим девизом: «Спелый рис держит голову вниз». Именно они научили меня этому: я привыкла наклонять голову, ни с кем не разговариваю свысока. Выделяться среди других можно умом, поведением, но нельзя – достатком. Это правило моей жизни. Я не покупаю дорогую одежду в салонах и бутиках, хотя могу себе это позволить. Ведь если я выйду в модной одежде с крутой сумкой через плечо, я стану другой. Ну есть у меня сумка от «Шанель», в Америке подарили, лежит в шкафу без дела... Ну не могу я тратить деньги просто так, даже если они у меня есть. И всем советую хотеть чуть меньше, чем можешь.

5 САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ПЕСЕН РУБАЛЬСКОЙ

«Доченька моя» (поет Алла Пугачева)

«Напрасные слова» (поет Александр Малинин)

«Свет в твоём окне» (поет Алсу)

«Странная женщина» (поет Михаил Муромов)

«Эскимос и папуас» (группа «На-На»)



Я не мог называть ее Таней

О Татьяне Дорониной рассказывает режиссер Георгий Натансон

Первая встреча? О, это было давно... Когда я прочел сценарий нашего выдающегося драматурга Александра Володина «Старшая сестра», то сразу решил, что по нему можно сделать современную и очень недорогую картину.

Последнее было немаловажно, так как деньги давало государство. Сценарий долго не утверждали, считая, что для кино он не подходит (мало динамики, почти все действие происходит в одной комнате), но после долгих споров мне все же удалось убедить чиновников и я начал подбирать актеров.

Поехал в Ленинград, где было много интересных театров и уже «гремел» на всю страну БДТ, ведущей актрисой которого тогда была Татьяна Дорониная. Она меня просто потрясла. Я увидел актрису, с такой яркой индивидуальностью, что ни минуты не сомневался – лучше исполнительницы найти невозможно. В тот же вечер мы встретились и обсудили будущую совместную работу. Георгий

Александрович Товстоногов, хотя и дал свое согласие на съемки, но поставил условие, что сниматься она будет в свободное от спектаклей время. «Ей замены нет», – сказал он.

Но в те времена, как известно, режиссер все свои шаги должен был согласовывать с различными инстанциями. И когда я показал отснятые пробы на худсовете, Татьяну Доронину не утвердили. Впрочем, не утвердили не только Доронину, но и Тенякову, и Соломина, и Чурикову... даже Жарова («он слишком большой актер, а вы начинающий режиссер. Вы с ним не справитесь»).

Хуже всего было то, что против Дорониной выступил сам Александр Володин: «она слишком шикарна, слишком красива для этой роли, нужна актриса попроще». И как я ни убеждал его, что красота и сексуальность героини только привлечет зрителей, он был неумолим: «если вы возьмете на фильм Доронину, я на съемки не приду». Всех актеров я отстоял (это отдельная история), но Воло-



дина убедить так и не удалось – свою угрозу он исполнил и на съемочной площадке ни разу не появился.

Трудно ли было руководить Татьяной Дорониной? С любой индивидуальностью непросто, тем более с театральными актерами (а я стараюсь работать только с ними). Ведь это люди с хорошей школой, профессиональным подходом к тексту, мизансценам, гриму... многие имели опыт работы с выдающимися театральными режиссерами. Конечно, они на многое имеют свою точку зрения. И конечно, Татьяна Васильевна не всегда соглашалась с моей трактовкой образа и на съемках «Старшей сестры» не раз говорила «как это так? Товстоногову нравится, а вам не нравится?»

А когда она увидела Инночку Чурикову, то очень удивилась: «Георгий Григорьевич, где ваш вкус? Вы сценарий читали? Это же по сценарию белокурая

красавица!» Но когда были отсняты первые совместные эпизоды, она стала звать Чурикову в БДТ. Кстати, именно в нашем фильме увидел Чурикову и Глеб Панфилов.

Так что, Татьяна Васильевна, естественно, спорила, но это были творческие споры, которые выходили на единственно правильное решение. Например, Татьяна Васильевна долго не соглашалась надеть телогрейку, когда в «Старшей сестре» нужно было снять ее проход через порт. Она предлагала, и даже сама отобрала модное буклированное пальто. Говорила: «хоть героиня и простая учетчица в порту, но ведь может она быть модно одета». Согласилась со мной только после долгих обсуж-

«Трудно ли было руководить Татьяной Дорониной? С любой индивидуальностью непросто, тем более с театральными актерами. Ведь это люди с хорошей школой, профессиональным подходом к тексту, мизансценам, гриму... многие имели опыт работы с выдающимися театральными режиссерами»

дений. И в то утро, словно в сказке, к пирсу пришвартовались два парусника (у нас на такую натуру никогда бы денег не хватило), и этот ее проход (а походка у Дорониной не хуже, чем у Софи Лорен в «Браке по-итальянски») по-лучился гениальным.

А в середине съемок возникла ситуация для меня очень сложная: мы вместе просмотрели отснятый материал и когда вышли из монтажной, Татьяна Васильевна вдруг заявила: «по-моему, это все ужасно! Это вне искусства». Мне до этого казалось, что все идет нормально, а тут я засомневался, решил, что действительно впереди провал, и очень переживал, что она свое мнение выскажет другим участникам группы и атмосфера будет разрушена. Но Татьяна Васильевна, к счастью, никому ничего не сказала, но попросила, чтобы материал посмотрела ее знакомая, мнению которой она очень доверяет. Пришла худенькая, средних лет женщина, пришла не одна, ее сопровождал невысокий рыжеватый парень.



Когда просмотр отснятых кадров закончился, дама повернулась к Дорониной и сказала: «Это все гениально!». Я решил, что она иронизирует, а на самом деле все как раз наоборот, и начал объяснять, мол нельзя показывать незаконченную работу... Но услышал снова: «Да нет, это действительно замечательно, у вас будет прекрасная картина». И рыжеватый парень тоже сказал, что ему материал очень понравился. Это были Эдвард Радзинский и его мама. Позже он передаст мне право снимать фильм по его пьесе «104 страница про любовь» («Еще раз про любовь») и конечно главной героиней там будет снова моя любимая актриса.

Татьяна Васильевна – не любитель тусовок и шумных компаний и обычно со всеми сохраняет дистанцию, но делает она это не специально, это ее индивидуальность такая, она всегда была как-то подключена к своему образу, не разбрызгивала свои эмоции. Всегда серьезная, всегда с книжкой, которую откладывала только когда уже надо было идти в кадр. Текст при этом знала хорошо, к съемкам всегда была готова... Опаздывала ли? Да, на «Старшей сестре» очень часто, ведь ей приходилось постоянно ездить в Ленинград играть спектакли. Пока приедет, пока устроится в гостинице... Мы ее ждали иногда по полдня, и Жаров ждал... сначала сердился, потом привык. А она входила в павильон с книжкой в руках, переворачивала страницу и говорила: «Давайте репетировать». Без суеты, без извинений. Вообще ее трудно представить себе болтающей о пустяках, я во всяком случае этого не видел. Ее все побаивались, даже Саша Лазарев.

На экране перед зрителем он – самоуверенный волевой красавец, но эту уверенность он приобрел не сразу... Сначала ему было очень сложно, особенно в любовных сценах. А в постельной сцене с Дорониной он снимался в брюках и даже в ботинках, которые снять отказался наотрез.

Но я не могу сказать, что она была капризной на съемочной площадке, не помню, чтобы требовала для себя каких-то особых привилегий или особого отношения. Конечно она строгая, ершистая, но это результат высокой требовательности и прежде всего к себе: она не может позволить ни себе ни другим быть непрофессиональным, несобранным, равнодушным, но как только она понимала, что рядом с ней такие же преданные искусству люди, все вставало на свои места. Насколько я помню, в общий замысел фильмов Татьяна Доронина не вмешивалась и обычно без споров повторяла дубли. Однажды на съемках фильма «Валентин и Валентина» я просмотрел один из эпизодов, и что-то мне там не понравилось... И только через день я решил его переснять. Татьяна Васильевна ни слова не сказала, и даже не видя материал, снова сыграла сцену.

Есть ли у нее чувство юмора? Конечно! У Татьяны Дорониной есть и чувство сердитости, и чувство юмора. Кстати, танец в «Старшей сестре» предложила она. А такой танец без чувства юмора не станцуеться.

У нас всегда были хорошие отношения, они сохраняются и сейчас, но никогда, даже на съемочной площадке, я называл ее по имени и отчеству и на вы. Всех остальных актеров называл – Наташа, Виталий, Саша..., а перед Татьяной Васильевной испытывал и до сих пор испытываю преклонение – перед ее талантом, перед ее индивидуальностью, другой такой нет и не будет.

Она выдающаяся актриса, продолжающая линию Стрепетовой, Комиссаржевской, Ермоловой, Тарасовой, и талантливый режиссер.

Я бываю почти на всех премьерх ее театра, и не понимаю, почему нет восхищенных рецензий на ее режиссерские работы. Они этого заслуживают. Недавно я посмотрел спектакль по пьесе Булгакова «Мольер», мне очень понравилось. Я обязательно введу сцену из этого спектакля в свой фильм.

Людмила Темнова



Путь лебедя

Ее называли «Божественной» и «Восхитительной». Говорили, что она – «Белый Лебедь» и даже «Фея лебединой стаи». Одна девочка написала родителям: «Помните, вы рассказывали: тот, кто увидит фею, будет счастлив всю жизнь. Я видела живую фею – ее зовут Анна Павлова».

Весь мир лежал у ее ног. Но мало, кто задумывался, что ей приходилось быть не просто великой балериной, но и педагогом, репетитором, популяризатором и даже хореографом. Многие танцовщицы вели гастрольный образ жизни. Но только ей впервые в мире удалось создать собственную балетную империю и личный «бренд»: «АННА ПАВЛОВА»

Тонюсенькая 8-летняя девчушка заворожено смотрела на сцену Мариинского театра. Там, в волшебном мире музыки, кружилась в танце Спящая красавица. «Мама! – вдруг твердо сказала девочка. – Я вырасту и буду танцевать в этом театре!»

Мать вздохнула. Куда уж дочери прачки грезить о сцене – не умереть бы с голоду... Но всю неделю после спектакля дочка Анечка плакала: «Хочу танцевать!», а потом заболела и начала таять как свечка. Пришлось перепуганной матери переговорить с танцовщицей Соколовой, которая отдавала ей белье в стирку. «Отведите вашу Анечку в балетную школу. Там одаренных детей берут за казенный кошт!» – посоветовала та. И повела мать свою Аню в балетную школу. Подумала: выгонят прачкину дочку и дело с концом. Но директор, осмотрев девочку, сказал: «Привозите, когда исполнится 10 лет».

В 1891 году «воспитанницу Анну Павлову» приняли в Императорскую балетную школу. Восторгам девочки не было границ, только мать ужасалась: «Это ж все равно, что в монастырь! Ведь там, говорят, не кормят, не поят и так холодно, что вода в кадке замерзает!»

Все так и вышло. И кормили впроголодь, и поднимали затемно, и вода в умывальниках превращалась в ледяные иглы. Но ученицы не унывали – шалили и отлынивали от уроков, лет с 14-ти заглядывались на мальчиков-соучеников. Но не Аня! Тихая старательная девочка ни с кем не дружила, ничего не замечала и только рвалась в классы – к станку. Танцевать!

Старая графиня

В 1899 году 18-летняя Анна Павлова зачислена, наконец, в труппу прославленной Маринки. В тот памятный сентябрьский вечер балетные выпускники толпились у закрытого занавеса. Ужасно переживали, нервничали. А как иначе? Первый спектакль! И вдруг по кулисам понесся слух: «На спектакле старая ведьма!»

Аня ахнула и торопливо перекрестилась. Старшие говорят, помогает. И угораздило же всем известную графиню Бенкендорф притащиться на «Жизель»! Говорят, старуха любит баловаться предсказаниями: скажет гадость и улыбается. А потом еще и специально интересуется: сбылось ли пророчество?

Предсказание Мариуса Петипа

Аня летела домой к матери, сияя, как начищенный пятак – наконец-то, ей повысили жалованье. Теперь она, полноправная солистка, танцует Лизу в «Тщетной предосторожности», Нинию в «Баядерке», а впереди уже маячит партия Жизели. Только Одетты-Одилии, о которой она так мечтала, ей не видать. В этой роли блистает «царица» Мариинки – Матильда Кшесинская, бывшая фаворитка императора Николая II. Зато недавно сам Петипа предложил Павловой прелестную роль Флоры в своем балете.

Тоненькая, грациозная Аня привычно перекрестилась перед выходом. Опустила руки на бедра и провела ладонями к талии вверх – то ли заставляла себя подтянуться, то ли погладила себя, поощряя. Мгновение – и перед зрителями языческая богиня, томная и страстная. Каждое ее движение публика встречает рукоплесканиями. После спектакля Петипа шепчет: «Предрекаю: вы станете примой!» Уставшая Аня только улыбается...



Павлова в годы учения в Петербургском театральном училище

История вышла как в романах! Петипа поставил «Пробуждение Флоры» для своей дочери Любы. Спектакль показали в конце сезона, чтобы не очень переживать, если толстая Люба опозорится. Но она провалилась с таким треском, что Петипа пришлось срочно искать замену. Тут он и вспомнил о своей ученице Павловой. Уж она-то была воистину грациозной и воздушной. Некоторые балетоманы даже сетовали: уж больно худа! Но великий балетмейстер сказал: «Моему балету ничего не нужно от вас, Анна. Только ваша полетность!» Правда, Люба перестала разговаривать с подружкой, а ее мать, балерина в прошлом, презрительно фыркала, проходя мимо. Говорят, они обе неделю не разговаривали с Петипа. Но он обозвал дочь «лентяйкой, которая сама виновата», жену – «потакающей курицей» и назло всем выпустил Павлову-Флору 10 сентября 1900 года – в лучшую неделю сезона.

Тоненькая, грациозная Аня привычно перекрестилась перед выходом. Опустила руки на бедра и провела ладонями к талии вверх – то ли заставляла себя подтянуться, то ли погладила себя, поощряя. Мгновение – и перед зрителями языческая богиня, томная и страстная. Каждое ее движение публика встречает рукоплесканиями. После спектакля Петипа шепчет: «Предрекаю: вы станете прима!» Уставшая Аня только улыбается...

Мариинский театр в Петербурге



Упорхнула!

В начале 1909 года Михаил Фокин, ближайший друг и балетмейстер Анны Павловой, привел к ней Сергея Дягилева. Плотный, вспотевший, похожий больше на пекаря-кондитера, чем на ценителя изящных искусств, тот начал уговаривать Павлову: «Уже несколько лет я устраиваю «Русские сезоны» в Париже. В мае–июне решил показать балет. Хочу познакомить Париж с Вами!»

Аня восторгалась. Конечно, она и раньше ездила на гастроли: Стокгольм, Копенгаген, Лейпциг, Прага. Но ведь тут – Париж! К тому же долгие гастроли – удобное решение затянувшегося романа с Дандре: уехала и ничего не надо объяснять.

После ухода Дягилева Аня спросила Фокина: нельзя ли станцевать «Лебедя»? Миша вздохнул. Конечно, в «Лебедя» Аня неподражаема, но Дягилев, не смущаясь, объяснил Фокину, что хочет показать в Париже своего протеже и нежного друга – Вацлава Нижинского. Фокин сочинил специально для него балеты «Павильон Армиды» и «Сильфиды». А Павлова должна выступить просто партнершей Вацлава и самого Фокина в «Клеопатре». Словом, не она будет звездой. Но ей, об этом говорить не надо...

Можно подумать, Анна и сама не поняла! Конечно, и на ее долю выпала часть грандиозного триумфа. Но лишь часть... А ведь она – прима русского балета и достойна показать миру свое искусство!

Она безжалостно бросила Дягилева, взяв другого импресарио. Партнером уговорила стать мос-

ковского танцовщика Михаила Мордкина – даже к имени не пришлось привыкать. В Нью-Йорке и в Лондоне ее встречали огромные афиши: «Анна Павлова». Не «Императорский балет» – как на афишах Петербурга, не «Труппа Дягилева» – как в Париже. Теперь именно ее имя – символ балета.

Разъяренный Дягилев слал депеши, упрекал в жадности. «Да, в Америке каждое мое движение стоит доллар!» – смеясь, гордилась Анна. А в Лондоне она получала по 1200 фунтов в неделю – больше ее годового жалованья в Мариинке – и могла заплатить театру громадную неустойку в 21 тысячу рублей. Но главное, за границей Анна могла танцевать, что хотела. И все чаще выбирала «Лебедя». А как-то, стоя за кулисами, вдруг вспомнила слова графини Бенкендорф: «Упорхнет она от нас!» Вспомнила и засмеялась. Сбылось: упорхнула. И крылья оказались сильными – лебедиными!

«Дело» Дандре

В феврале 1911 года Павлова гастролировала по Америке. Перед репетицией ей подали телеграмму. Открыла – не поверила. Дикость какая-то! Сенатор Нейдгарт вызывает ее в Россию «для дачи показаний». Каких еще показаний?! У нее контракт с Метрополитен-опера. Она танцует «Жизель» и «Лебединое озеро». Зачем она поедет в Россию? Там «Лебединое» никто ей не предлагает! И что за длинная телеграмма... «показаний в связи с делом Виктора Дандре». Буквы поплыли перед глазами. «Немедленно! – закричала она секретарю. – Билет в Россию!»

Виктора арестовали 28 декабря. Ревизия обнаружила растрату при постройке Охтинского моста, а Дандре эту стройку курировал. Анна не верила в виновность Виктора, зато была наслышана, что царившая на сцене Маринки всемогущая Матильда Кшесинская поклялась, что не допустит возвращения Павловой в театр. И потому в интервью петербургским газетам «несравненная» начала раскрывать «тайны жизни уехавшей прима», прозрачно намекая, что Дандре растратил деньги на свою заграничную любовницу, читай – ее, Павлову. Анна читала газеты и возмущалась: идиоты! Зачем ей чужие деньги при ее-то фантастических заработках?! Ну погодите, черти, во главе с сенатором: Анна Павлова найдет на вас управу!

Так и вышло. Недолго Дандре просидел в тюрьме. Его выпустили под колоссальный залог в 35 тысяч рублей. Газеты раструбили, что его выкупил брат. Пусть считают так и дальше. Это Павловой только на руку. Тем более, что она задумала невозможное. Дандре выпустили под подписку о невыезде.

де. Но нечего перебиваться в стране, которая никого не ценит! Словом, Анна убедил Виктора тайно уехать в Европу. Правда, после этого возвращение в Россию Дандре будет заказано. Но он не в претензии. Он будет жить там, где живет Анна.

И как она обходилась без него? Импресарио, администраторы, секретари, – Виктор Дандре один заменил их всех. И как она жила одна среди чужих и говорила, что ни за кого не пойдет замуж? Да как

Полет

Говорят, разъездной жизнью трудно жить. Да Анне все равно, лишь бы танцевать! За год она изнашивает 2 тысячи пар балетных туфель. И куда ни приезжает, президенты и монархи всего мира устраивают приемы в ее честь. От короля Испании ей много лет приносили букет перед каждым выступлением, где бы она ни концертировала. Она зарабатывает баснословные гонорары – до 600 фунтов за вечер – самые большие деньги в балете. Но может выступать и задаром. Однажды в Мексике она выступала в парке – прямо под проливным дождем или в Индии, где ей пришлось дать половину спектаклей бесплатно. У большинства сидевших прямо на земле перед театром зрителей не было денег.

Что ж, она была счастлива – ее ждал весь мир. И был дом, куда она, выгнанная из России, могла вернуться. Лондонский Айви-Хаус – Дом в Плюще, окантованный парком с озером и подстриженной лужайкой на английский манер. Просторные комнаты, огромные камин, тяжелые гардины на стенах и ковры на полу – все тоже типично английское. Но быт в этой английской усадьбе наладился совершенно русский – здесь ставили самоварчик, ели гречневую кашу, пекли черный хлеб. На кухне Анна приютила повара Владимира. Во время обеда он, уже подслеповатый и полнеющий, бочком просачивался в столовую, интересуясь: угодил ли «мадам Нюре»? И стоило кому за столом зазеваться, быстро подкладывал на тарелку еще кусочек, еще ложечку. Ведь все они – такие худышки, особенно, сама «мадам Нюра».

«Худышки» – ученицы балетной школы, которую Анна устроила тут же в Айви-Хаус. С 10 утра только и



Анна Павлова и Вацлав Нижинский в балете «Павильон Армиды»

она вообще жила без Виктора?.. Права оказалась пророчица Бенкендорф: только увидев Виктора в тюрьме, Анна поняла, что любила, любит, не может не любить...

Они обвенчались тайно. Перед визитом в церковь Павлова поставила условие: «Если хоть кому скажешь, что мы – повенчаны, я буду отрицать. Да я лучше под поезд брошусь, чем стану какой-то «мадам Дандре». Я – Анна Павлова!» Виктор условие принял – счастье важнее имен.

слышно: держи спину, тяни носочек. Великая балерина Анна Павлова ползает на коленях вокруг учениц, выправляя движения их ног. Окружающие шепчутся: своих детей Бог не дал, вот и возится с чужими. Глупости! Анна Павлова задумала невиданное – она станет не просто гастролирующей балериной (мало ли и до нее балетных бедолаг мыкалось по свету!) – она создаст собственную балетную империю, куда будет входить не только постоянная труппа, но и балетная школа, которая



Павлова и Дандре

станет готовить танцовщиков, а это значит, у нее, великой Павловой, появится надежная опора.

Кровавый рубин

Сегодня Анна волнуется как девчонка. В Айви-Хус ждут гостя – знаменитого композитора Камилла Сен-Санса, автора музыки ее «Лебедя». Наконец, он приехал – седовласый, но еще прямой. Анна летит к нему прямо с террасы. «О, Божественная! – Сен-Санс целует ей руки. – Вы дарите людям счастье!»

Павлова взмахнула руками: «Я покажу и вам счастье!» Она подхватила юбку и, как девочка, смеясь, понеслась к пруду. Оторопелый композитор увидел, как хрупкая женщина обняла подплывшего на ее зов лебедя. И птица, способная ударом крыла перебить человеку руку, радостно заклекотав что-то, обвила голову Анны грациозной белой шеей. А «фея Павлова», прижавшись нежной щекой к жесткому клюву, проговорила: «Видите, маэстро! Мы из лебединой стаи!»

После обеда Сен-Санс играл в музыкальной гостиной. Анна слушала, печально уронив голову на руки. Потом пошла провожать гостя, долго махала ему вслед, вытирала слезы. Когда возвращалась, ее остановил Тимофей, русский мужик, неизвестно как очутившийся в далекой Англии и приставленный теперь ухаживать за лебедями: «Барыня! Опять лебедь сдох. Четвертый за лето. Не приживаются они тут...»

Анна вскинула голову и вдруг закричала: «Но мы же прижились! Пусть и они стараются! Мы тоже не просились на чужую землю!» И зарыдав, она кинулась в дом – прямо в объятия Дандре. Он-то всегда там, где нужен...

А через пару недель Анна танцевала «Лебедя» в Ковент-Гардене. Уже вышла на сцену, привычно перекрестилась и застыла. На груди вместо обычной жемчужной броши тусклым огнем светился... алый рубин. Костюмерша, видно, напугала. Но Анна вдруг вспомнила, как Фокин убеждал ее когда-то: лебедь уснул. Нет, Миша был не прав – лебедь умер! На груди у него – кровавая рана. И она, Павлова, танцует теперь «Умирающего лебедя»...

Неправильный мир

Уже не первый год Анна ждала нового слова в хореографии. Пыталась даже организовать курсы молодых хореографов в своей труппе. Терпение кончилось... и она начала сочинять сама. Поставила несколько балетов, особенно удались «Осенние листья». Конечно, ей повезло – она сумела-таки создать свою труппу, свою школу. Но все это требует громадных денег. Приходится соглашаться на рекламу. Когда впервые в 1913 году она увидела в Лондоне автобус, на котором крупнейшими буквами было написано: ANNA PAVLOVA, она попросту расплакалась от досады. Но Дандре сбегал куда-то к «автобусному начальству» и принес кругленькую сумму. Конечно, приходится «поступаться принципами». В Нью-Йорке для рекламы какой-то пасты распечатали огромные плакаты, где Анна оказалась в 5 раз больше самой себя – с пышными формами и бедрами как у рождественской индейки. А

что делать – реклама помогает кормить труппу. К тому же каждый месяц, с тех пор как в 1917 году в России случилась эта ужасная революция, Павлова отправляет в родную Мариинку огромные посылки – ведь там, говорят, нечего есть. И вот, пожалуйста, – статья в «Правде». Вернувшаяся на Родину балерина Викторина Кригер рассказывает в газете, как жирует за границей «буржаузка» Павлова, и призывает ничего от нее не принимать. И голодные балетные отказались от Аниных посылок! «Им же надо хорошо питаться! – кричала Анна. – Иначе – дистрофия. Они умрут! Как ты не понимаешь, Виктор!» И она была ни в чем неповинного Дандре балетными туфлями. А он, как всегда терпеливо, пытался сдержать ее в своих теплых объятьях.

По ночам Анне снился запах русского сена. Она даже приказала скосить траву в своем огромном парке. Но трава не пахла. Ах, почему тут, за границей, такой неправильный мир?..

Знак беды

В 1929 году у Анны что-то стряслось с коленом. Лечилась – не помогло. Боль мучила постоянно. К тому же стало пропадать дыхание. Частенько после спектакля Анна падала прямо в кулисах. В примерку ее несли на руках.

Но наутро она снова вставала к станку. Как же иначе? На ней держится вся труппа – кто пойдет смотреть балет без нее, великой звезды? И Павлова начинала заниматься еще ревностней. Дандре пытался отговаривать ее. Тогда Анна гнала его вон, швыряясь чем попало: «Я должна кормить вас всех! Так не мешайте же мне делать это!»

Приходилось сокращать программу. Конечно, время уходит, забирая силы, ей уже под 50. Мало кто из балерин танцует в таком возрасте. Но ведь публика до сих пор обожает ее – билеты на новое мировое турне давно проданы. Надо просто отдохнуть, расслабиться. Иначе, Виктор прав, она просто сторит...

В парижском предместье Сен-Жермен жила ее подруга – Наталья Труханова. К ней Анна и приехала. Сразу же после завтрака Наталья потащила ее в розарий: «Знаю, ты не любишь алых роз, но эти – белые. Помоги пересадить!» Анна наклонилась над кустом и вскрикнула: в палец вонзился шип. Тонкое, измученное лицо Павловой стало совсем прозрачным: «Это знак, Ната. Тот самый, о котором когда-то

говорила старуха Бенкендорф – знак беды. Мы с этой розой теперь одной крови. И умрем вместе – она и я». Наталья руками замахала: «Разве можно столько лет старое пророчество вспоминать? Да и розочка моя здоровая и молоденькая».

Но через несколько месяцев Наталья с ужасом увидела, что куст белых роз покрывается чем-то темно-красным. Пятна, похожие на засохшую кровь, поползли от корней к цветам. И куст стал мертвенно-ржавым...

Наталья кинулась телеграфировать Дандре. Ответа не было. И только на другой день в газетах она прочла: «23 января 1931 года на гастролях в Гааге скончалась великая балерина Анна Павлова».

Анна простудилась в поезде. В Гааге врач констатировал грипп: «Надо вылежать и пить лекарства!»



Павлова со своим лебедем

Павлова, кашляя, отмахнулась: от лекарств у нее кружилась голова. Один спектакль все же отменили: температура у Анны стремительно подскочила. Впервые за все время своей 30-летней карьеры она не вышла на сцену. На третий день болезни она уже бредила. Около полуночи открыла глаза, привычно перекрестилась и сказала: «Приготовьте мой костюм Лебедя!»

Кто знает, в какой волшебный мир она полетела?..

А лет 10 назад в культурных кругах России начались разговоры – хорошо бы прах великой балерины вернуть на Родину. Пресса даже называла дату. Но видно, лебединая душа еще не нашла в себе сил вернуться в Россию. Разговоры затихли. Лебедь пока не прилетел...

ПЯТЬ ВОПРОСОВ

О главных людях нашей жизни

Дети – главные люди в нашей жизни, и вместе с тем порой кажется, что они хрупкие существа с другой планеты: совершенно непонятно, как себя с ними вести.



Ханна Хэммингшольг, заместитель директора некоммерческой организации «Прикладное Образование Европы», мать троих детей и бабушка пяти внуков.

Ее старшая дочь – известная модель и владелица кастингового агентства в Дании. Вторая дочь также снимается в рекламе и работает в сфере организации праздников. Ее сын владеет 2 фермами в Дании и Польше. У Ханны двадцатипятилетний опыт работы в сфере образования, она готовит обучающие программы для детей и родителей и помогла открыть сотни школ по всей Европе.

Этому человеку – педагогу, маме и бабушке – мы адресуем актуальные вопросы о воспитании детей, заданные нашими читательницами.

– Ханна, как добиться взаимопонимания между ребенком и родителями?

– Вы удивитесь тому, как это просто. Надо выключить телевизор! Это абсолютно серьезный ответ: нужно сократить время на просмотр телеви-

зора (в некоторых семьях его роль выполняет компьютер). Время, которое каждый член семьи тратит на телевизор, – это время, выключенное из общения с другими. А общение – основа взаимопонимания. В семьях, где у каждого члена семьи свой телевизор, у каждого появляется собственная жизнь, – это начало конца отношений.

Так повелось в последнее время, что телевизор – суррогат жизни, который заменяет и няню детям, и собеседника взрослым. У вас не получится просто отказаться от телевизора – вы должны придумать много вариантов, чем занять это время – почитать книжки с ребенком, сходить в зоопарк, на велосипедах покататься – т.е. найти увлекательное совместное занятие.

– По нашим опросам, одной из самых больших проблем в семейном воспитании является плохое поведение ребенка.

– Если ребенок плохо себя ведет – это проблема взрослого. Уравновешенный взрослый чело-

век – лучшее «лекарство» для ребенка. Спросите себя: может ли ребенок быть с вами абсолютно искренним и честным, может ли все вам рассказать? Если вам кажется, что ребенок вас не понимает, не слышит, то спросите: достаточно ли вы общаетесь, много ли у вас общих дел, интересов, занятий? Вы должны создать для ребенка безопасное окружение.

Безопасное окружение для ребенка – это не спрятанные ножи и вилки или побежденная преступность на улицах. Это атмосфера доверия, когда ребенок может рассказать вам все и чувствовать себя при этом в безопасности. Например, дочь моих знакомых боится показывать родителям дневник с оценками, потому что они будут говорить: «Ты ленишься, плохо учишься итд.», – или накажут ее, или просто будут расстроены, а она не хочет расстраивать родителей. Мои дети привыкли рассказывать мне о том, что они сделали или не сделали такого, что, по их мнению, нехорошо. Вы сами знаете, что когда совершаете нечто предосудительное, вы чувствуете себя тревожно, некомфортно. Ребенку достаточно просто рассказать взрослому, выплеснуть свою тревогу и избавиться от нее таким образом. Но! Только если мама не будет злиться, кричать, плакать и иным образом выражать эмоции. Что ему нужно, так это чтобы мама спокойно выслушала и сказала: «Спасибо, что рассказал мне об этом. Давай подумаем, как мы можем это исправить».

Однажды моя средняя дочь в течение недели плохо себя вела, раздражалась, капризничала, нагрубила сестре. Сначала она отказывалась мне рассказать об огромном проступке, который она совершила, но ей было так тяжело, что пришлось признаться: она забрала куклу своей подружки, потому что та была уж очень красива. На следующий день мы испекли печенье, и Хелен отправилась на велосипеде за 10 км на соседнюю ферму, чтобы вернуть куклу подружке. Она вернулась счастливой!

Всего лишь вечерний разговор о том, как прошел день, поможет ребенку рассказать вам о своих детских переживаниях. Это простой способ поддерживать мир в душе ребенка и взаимопонимание между вами. А это трудно переоценить!

– Как добиться от ребенка помощи по дому?

– Часто мы забываем объяснить детям, как устроена наша семья – почему мама должна ходить на работу, почему папа вечером уставший, откуда берутся игрушки и развлечения, что мы должны платить за квартиру, еду и тд. Ребенок должен быть

частью семьи, с самого раннего возраста выполняющая какие-то обязанности. И маленькие дети готовы помогать взрослым. Но если мы позволим маленькому ребенку помогать, то он только создаст беспорядок, который нам придется убирать. Вот так, не принимая его помощь в 2-3 года, мы преподаем урок того, что его помощь не нужна, что вам ничего не стоит выполнить эту работу самой. И в 8-10 лет уже сложно объяснить, что вы устали, и, в конце концов, он тоже тут живет, значит, должен выполнять обязанности по дому.



Важно с самого начала его сознательной жизни дать ребенку опыт того, что его помощь ценна. И чтобы ему было интересно осваивать домашние обязанности, предложите ему выбирать, как именно помочь вам. Скажите маленькому ребенку, что на сегодня у вас с ним есть вот такой список дел; что именно он хочет сделать, чтобы помочь вам?

– Как привить ребенку желание учиться?

– Когда ребенок идет в школу, он полон энтузиазма, который потом – у всех в разном возрасте – куда-то теряется. Есть важный момент, который обычно упускают родители. Он имеет отношение к началу обучения – к цели: почему надо изучать этот предмет, например, математику? Или английский? Если ребенку неясна цель, он не сможет эффективно учиться. Цель – это топливо всего процесса. Мы как родители часто навязываем свои цели: «Если ты не будешь изучать математику, ты не получишь хорошее образование, у тебя не будет нормальной работы, ты всю жизнь будешь работать дворником», – прекрасный пример негативного программирования. Только ребенку непонятно, что плохого в том, чтобы быть дворником?!



Конечно, важно доносить свою точку зрения, но важнее спросить у ребенка: кем ты хочешь быть и что для этого нужно уметь делать? Например, мой старший сын хотел строить мосты, и я спросила его однажды, что должен уметь делать конструктор мостов. Он стал рассуждать: нужно уметь делать чертежи, расчеты, выбирать материалы... У него было что-то вроде озарения, что мосты и математика тесно связаны. Конечно, это не единственный, но важный инструмент того, как мотивировать ребенка учиться.

– Какой простой совет вы можете дать мамам, чьи дети плохо учатся?

– Дети плохо учатся, когда знания им тяжело даются. Если бы у моего ребенка были проблемы с выполнением домашних заданий, я бы села рядом с ним и спросила: «Когда у тебя в последний раз с этим предметом все было хорошо: ты все понимал, у тебя все хорошо получалось?..», – он ответил бы, например: «Когда мы проходили таблицу умножения. А когда начали учить дроби, мне это пе-

«Мой старший сын хотел строить мосты, и я спросила его однажды, что должен уметь делать конструктор мостов. Он стал рассуждать: нужно уметь делать чертежи, расчеты, выбирать материалы... У него было что-то вроде озарения, что мосты и математика тесно связаны»

рестало нравиться». И нужно вернуться к тому моменту, где он чувствовал себя в своей тарелке. Спросите его: «А что такое умножение?» (перед этим можете сами справиться в учебнике, что вы-то сами это хорошо знаете). Достаньте спички, какие-то предметы, которые послужат наглядным материалом. И на пальцах, шаг за шагом восстановите с ним дроби и весь последующий материал. Поэтому, чем чаще вы будете это делать по разным предметам, тем меньше придется наверстывать. Я очень рекомендую родителям (няне, бабушке) пройти короткий курс технологии обучения, чтобы помочь ребенку учиться с пониманием и сохранить тягу к обучению.

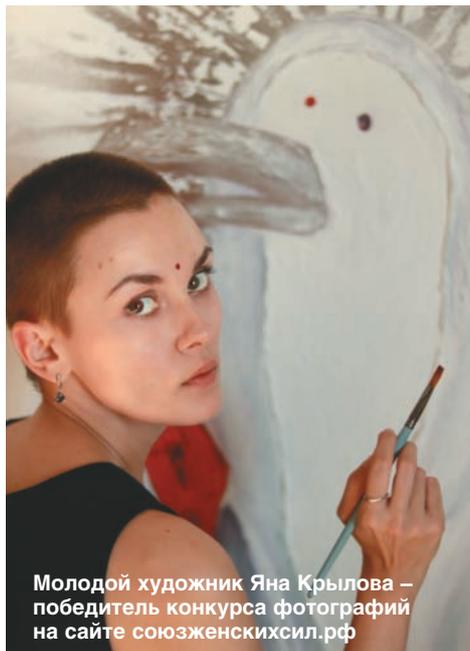
Маркетолог – профессия творческая

Всегда ли история успеха начинается с четкого ответа на вопрос: «Кем я хочу стать, когда вырасту?» Или утверждения: «Поступлю в университет и буду гением в своей профессии!» Совсем нет! Героиня нашей рубрики – отличное тому доказательство.

Крылова Яна – начинающая молодая художница, которая, отбросив все страхи и предубеждения, смело ушла из профессии маркетолога с хорошей зарплатой и удобным графиком работы в крайне сложный рынок искусства, полный мук творчества и неопределенного будущего.

Рисовать Яна любила с детства, и все говорили, что у нее талант, но серьезно к этому ни сама Яна, ни ее близкие не относились. А в 2015 году, когда возник перерыв в работе, она начала делать первые зарисовки, скетчи, портреты на заказ. Позже написала свои первые картины; они были даже не на холстах, а на фанерных листах, которые остались после ремонта. Это были яркие животные и ее первый Ворон (теперь у нее целая серия воронов). А вскоре у Яны появились первые заказчики и предложение персональной выставки. Первая выставка Яны Крыловой прошла в рамках проекта «За безопасный город» при поддержке МЧС в павильоне музейного комплекса «Рабочий и колхозница», где было много СМИ и известных личностей.

– После выставки я распродала все свои работы. Конечно, пока «за копейки», но ведь с



Молодой художник Яна Крылова – победитель конкурса фотографий на сайте союзженскихсил.рф

чего-то нужно было начинать.

Потом было участие в других выставках, совместно с другими художниками. Так постепенно Яна приобретала уверенность в своих силах и выработывала собственный, ни на кого не похожий стиль. Она старается отойти от стереотипного мышления и прямых ассоциаций, ей важно, чтобы люди чувствовали ее картины и каждый находил в них что-то близкое для себя. Пригодилась Яне и ее первая профессия маркетолога.

– Сейчас я создаю творческий союз, где объединяю друзей-художников, в основном без образования, но с большим талантом и бешеной энергетикой. Сейчас мы готовимся к участию в выставках, благотворительных аукционах и других мероприятиях. Я использую свои навыки маркетолога, чтобы все это грамотно организовать. Ну и, чтобы не растерять свои навыки, я веду на фрилансе пару проектов, в которые верю, которые мне, действительно, интересны.

Работы молодой художницы Яны Крыловой можно посмотреть в инстаграм @kykutyzy.





Удивительный город Кострома! Сестра Москвы, основанная Юрием Долгоруким, может заманивать туристов не одним, а многими историческими событиями.

А с XVI века в Костроме и ее окрестностях каким-то странным образом начали заниматься производством ювелирных украшений. Еще три века назад здесь работали сотни мастеровских. А в советское время именно в Костроме был построен крупнейший в стране ювелирный завод, потом еще один... Впрочем, ничего случайного не бывает. Недавно выяснилось, что в недрах области есть и золото, и серебро, и даже алмазы.

Сейчас область выдает 50 процентов ювелирной продукции России. Так что выбор профессии, похоже, был predetermined для хорошо известной сегодня и в Костромской области, и в ювелирной отрасли страны бизнес-леди Веры Кабаровской – учредителя и коммерческого директора компании «Ювелирный Дом Kabarovsky», обладателя Национальной премии «Золотой Меркурий» по итогам 2017 года – престижной награды лучшим предпринимателям России, которая ежегодно вручается Торгово-промышленной палатой РФ в День российского предпринимательства.

*Kabarovsky –
высокая проба*

Лимитированная Bourjois-коллекция
«АРИСТОКРАТКА»
 ты приковываешь ВЗГЛЯДЬ

28/09/2016



И все же, окончив школу, Вера Кабаровская колебалась: хотелось романтики, путешествий...

– В детстве я мечтала стать стюардессой, чтобы была возможность увидеть мир. Конечно, родители были против, и я очень долго не могла определиться с будущей профессией. В итоге сделала, как я и до сих пор считаю, очень грамотный выбор.

Делать грамотный выбор, четко выстраивать стратегию, добиваться цели креативными нестандартными методами вскоре станет ее стилем и будет оценено уже в студенческие годы. На пятом курсе она проходила практику на первом и на тот момент единственном коммерческом фармацевтическом предприятии страны и проявила себя так, что ее непосредственное руководство обратилось к генеральному директору предприятия с просьбой дождаться, пока она окончит вуз и взять ее к ним на работу.

Пять лет Вера Анатольевна проработала по специальности и не считает это временем потерянным, потому что, кроме необходимых в любой семье медицинских знаний, она приобрела еще знания в практических вопросах экономики и торговли.



И все же ювелирная аура Костромы зацепила и ее. В конце 1990-х она вместе с мужем решила попробовать заняться производством ювелирных изделий.

– Стало получаться. Совместно с еще одной семьей мы учредили компанию «Мастер Бриллиант», которая активно развивалась и росла. А мы чувствовали себя абсолютно счастливыми: дома все чудесно, родили второго ребенка, работа приносит удовольствие и доход – о чем еще можно мечтать? Я чувствовала себя самой счастливой!

И вот в одно мгновение все это рухнуло... В 2008 году муж Веры Виктор Кабаровский внезапно умер из-за острой сердечной недостаточности.

В память о муже свою компанию Вера Анатольевна назвала «Ювелирный Дом Kabarovsky». Для нее это было принципиально важным. Она создала филиал компании и на Украине, где много его родственников.

Конечно, и сегодня все непросто: после ослабления курса рубля, мало кто из россиян готов тратить на драгоценности. Гораздо важнее для них – осилить ипотеку, автокредит, поменять смартфон, съездить в путешествие.



– Чтобы быть по-прежнему востребованными у покупателей, нам приходится постоянно работать над новыми дизайнами, увеличивать количество новых коллекций, создавать такие украшения, мимо которых просто невозможно пройти и не влюбиться! А это очень сложно – ни один самый известный иностранный ювелирный бренд не выпускает такого количества коллекций в год. И каждая из наших коллекций – это всегда интересная история или некий концепт, визуализация вдохновения, а не просто набор похожих по дизайну украшений.

Но кроме макроэкономических факторов, неприятности ювелирам доставляют чиновники. Все, что сейчас реально предлагается малому бизнесу и происходит в реальной жизни, кардинально отличается от того, что пафосно и многообещающе заявляется с высоких трибун.

– Администрирование и контроль в ювелирной отрасли, на мой взгляд, достигли уровня паранойи. Когда мы на зарубежных выставках расска-

зываем коллегам из других стран, что для того, чтобы нам просто вывезти украшения для демонстрации (продавать нам их на выставках государство строго запрещает), мы должны каждое изделие сфотографировать на белом фоне с сантиметровой линейкой, линейка должна быть исключительно деревянной, со значком, что она (линейка) сделана в России по российскому ГОСТу, – нам не верят.



О взаимоотношениях чиновников и бизнеса Вера Кабаровская знает много, и ее поддержат предприниматели из других сфер. И не только предприниматели, потому что главная претензия к законодательству – это поддержка полной безнаказанности и безответственности государственных чиновников.

– Надо прекратить игру в одни ворота: если предприниматель что-то нарушил, неважно вольно или невольно, он мгновенно попадает на штрафы, административную и прочую ответственность. Если же представитель государственных органов не выполняет свою работу по ряду

причин: низкая квалификация, тянет время в ожидании «благодарности», пропуская все установленные сроки, он не несет никакой ответственности. Почему так?

Действительно, ювелирная отрасль самостоятельно провела импортозамещение еще лет десять назад без всякой господдержки и контрсанкций. Наши ювелиры вытеснили с витрин ювелирных магазинов турецких и китайских производителей за счет более высокого качества, а итальянских ювелиров за счет более низкой цены без потери в качестве и дизайне. И тем не менее к ним, а точнее – к своим отечественным производителям, продолжают относиться как к потенциальным преступникам.

– За все годы новой России у нас ни разу на федеральных каналах не было репортажа о том, какие прекрасные у нас мастера и какие чудеса они творят. Зато было множество репортажей и «честных расследований» на центральных каналах телевидения про то, что ювелирная отрасль криминальная, сидят в Костроме в каждом подвале незарегистрированные ювелиры, вставляют стекляшки вместо бриллиантов в непонятный металл и сбывают неразборчивым покупателям по всей России! Как можно так порочить ту единственную отрасль, которая самостоятельно выжила после 90-х, полностью отечественная, высочайшего качества, умудряется развиваться без выпрашивания дотаций? Почему мы сами не бережем и не ценим то хорошее, прекрасное, что создается в России и что не стыдно показать на любой мировой ювелирной выставке?! Весь мир восхищается работами российских ювелиров, а на родине нас, в лучшем случае, не замечают. А ведь так, как работают российские ювелиры, уже не могут работать ювелиры ни в одной другой стране мира, если только это не выходцы из России.

Со всем, о чем говорит Вера Анатольевна, невозможно спорить. Однако в последнее время международные и спортивные события как-то притуши-

ли наше возмущение воровством, коррупцией, жадностью, предательством избранных.

Постановлений и указов по-прежнему много. Десятилетиями мы говорим и о грантах малым предпринимателям, и о необходимости помогать тем, кто занимается не перепродажей, а производством.

Безусловно, справедливости ради нужно сказать, что вопреки всему ситуация небезнадежна. Сама жизнь, видимо, требует перемен, и они происходят. Но чрезвычайно долго. И как-то неохотно...



Эвелина Хромченко – эксперт моды, телеведущая, журналист и писатель, который знает о моде все, с интересом знакомится с компанией «Ювелирный Дом KABAROVSKY»

Обидно одно: что за это время каждый из нас при более благоприятных условиях мог бы много полезного сделать и для себя, и для страны.

Вот так, наши предприниматели – не жулики, мечтающие поскорее уехать с краденными деньгами из страны, они по-настоящему любят Россию и им так мало надо: понятных и стабильных законов, уважения к себе и своей работе... И тогда они сделают все, чтобы превратить Россию, в процветающее государство.



«Кому проще работать со мной?!»

Или женский голос неженского бизнеса Альбины Ибрагимовой

Женщина-руководитель – явление не новое. И все же если хозяйка, к примеру, модного бутика воспринимается вполне логично, то женщина – директор предприятия по ремонту тяжелой спецтехники все еще вызывает удивление, а то и некое чувство абсурда. Как может реализовать себя бизнес-леди в исконно мужском бизнесе и в чем заключается секрет успеха на территории, где сильный пол всегда прав? Об этом состоялся у нас разговор с Альбиной Ибрагимовой – генеральным директором ООО «РТ-Авто» из северного города Сургута.

– **Альбина Менихазиевна, считается, что жесткие игры (а бизнес – это несомненно игра жесткая) – прерогатива мужчин. А вы к тому же занимаетесь еще и исконно мужским, замешанном на технических вопросах, бизнесом. Что вас к этому побудило?**

– Наверное, это из детства. Дело в том, что мой папа как раз занимался автотранспортом. Это был человек, что называется, на все руки – сам собирал машины, мог починить любую технику. О каком-то техническом изобилии речь тогда не шла – найти на свалке более-менее целый автомобиль было неслыханной удачей, так что все собиралось буквально из того, что попало в руки. И весь этот процесс – от поиска запчастей, сборки и до покраски – происходил на моих глазах. Сработала «классика жанра»: папа хотел мальчика, а родилась девочка, и он практически везде возил меня с собой.

Первое образование у меня тоже было техническое – техник-теплотехник. Я успела даже несколько лет поработать по специальности на ТЭЦ – была связана с газоснабжением промышленных предприятий. Не могу сказать, что мне это было не интересно, однако, в какой-то момент захотелось двигаться дальше. Там же, в Башкирии, в Уфе, я закончила педагогический институт, получила диплом психолога. Но так уж получилось, что судьба меня все равно подвела к работе с железом. Что касается «мужского бизнеса», то мне кажется, сейчас при нашей эмансипации, эти «гендерные» грани практически стерлись. Сегодня едва ли не большая часть женщин ездит за рулем. К примеру, у нас в семье машину вожу я – муж не водит. Кстати, отец мне когда-то говорил, что люди делятся на тех, кто возит, и тех, кого возят. И что я явно принадлежу к первым. Интересно, что при этом он, профессиональный шофер, не учил меня водить машину. Но когда я сама в первый раз села за руль и въехала в столб (благо пострадала только машина) – отреагировал как-то очень правильно и по-мужски. Он рассмеялся. Сказал – ничего страшного, тут два часа работы. Я до сих пор думаю, что если бы тогда он повел себя иначе, если бы я услышала от него что-то вроде «какой из тебя водитель» – этот блок остался бы со мной надолго. И неизвестно, что и как было бы дальше.

– **Сколько лет вашему предприятию? С какими сложностями при его организации вам пришлось столкнуться?**

– Предприятие организовалось в 2004 году. Начала я его самостоятельно – как и полагается, с нуля. Что касается сложностей, то и тогда и сейчас проблемы возникают одни и те же. Первое и основное – недостаточная помощь со стороны государства. И

это не только в автосфере – в любом бизнесе. Кажется бы, почему не выделять тому же малому бизнесу земельные участки!? Но увы... В итоге все те почти 11 лет, что предприятие существует, мы вынуждены арендовать территорию. И это, конечно, тяжелое бремя. За это время и эти деньги мы бы уже могли обзавестись своим зданием, своей собственной базой – финансовая нагрузка была бы меньше, а производственных возможностей больше в разы. На



данный же момент все складывается только из собственных средств, при этом налоговые обременения, конечно, очень сильные. До 2008 года система налогообложения была гораздо более лояльной – раньше я по закону оплачивала налоги только после того, как ко мне поступали деньги. Что называется «по оплате». Сейчас же мы вынуждены платить не по оплате, а по отгрузке. Но при этом, у нас такой вид деятельности, который нельзя ставить на одну ступеньку с той же продажей продуктов, вещей, где люди продают товар и тут же получают деньги. Мы работаем иначе – мы сегодня отдаем, сегодня делаем, а через месяц (в лучшем случае) к нам поступают деньги. А есть такие контрагенты, которые не оплачивают по 3-4 года. Соответственно, вот прямо сегодня у нас отдачи нет, а нам необходимо заплатить налоги, заплатить аренду, заплатить людям зарплату, плюс все прочие текущие расходы. Поэтому то налоговое законодательство, которое было раньше, в этом плане гораздо более адекватно. Нельзя равнять малый, средний, крупный бизнес – у них разные сферы деятельности и разные же возможности. Наше направление ближе к производству. Нас нельзя назвать торговой компанией – мы больше ремонтники. В этом, конечно, большая сложность. Но если нас не будет – техника встанет, в первую очередь спецтехника, тяжелый транспорт.

– **То есть если говорить о том, что нужно изменить, дабы предпринимательство, малый, средний бизнес могли развиваться без преград, – это прежде всего отношение со стороны государства?**

– Все в конечном итоге отталкивается от этого, хотя и других нюансов хватает. Так, практически полностью отсутствует помощь в части кредитования – мы несколько раз обращались с соответствующей просьбой в кредитные организации. Ситуация всегда одна и та же: приедут, обследуют, скажут «Все хорошо. Без проблем», а в итоге получаем отказ. Как правило, без объяснения причин –



отказала Москва. То есть сложностей – множество.

Еще одна серьезная проблема – катастрофическая нехватка специалистов. Что касается легкового парка – здесь очень легко можно найти запчасти, работников – качественный ремонт здесь не проблема. Что же касается ремонтной базы крупных узлов, а это в основном тяжелая спецтехника – самосвалы, бульдозеры, экскаваторы, краны, то здесь все гораздо сложнее. Найти настоящего «спеца» очень тяжело –

их все меньше, поскольку старики уходят на пенсию, а молодежь в эту сферу, мягко говоря, не рвется. Да и учить молодых в тех же техникумах-колледжах некому. В итоге учат, как правило, совсем не тому, что реально необходимо. Сегодня мы все чаще вынуждены вызывать пенсионеров, чтобы они хотя бы проконсультировали по тому или иному вопросу.

– Вы упомянули о «трудоголизме» – сами себя считаете трудоголиком? И вообще, что это на ваш взгляд – болезнь или карьерное преимущество?

– В сегодняшнем понимании «трудоголик» – это нечто отрицательное. Для меня же трудоголик – это человек, который постоянно находится в рабочем режиме. Он мобилен, ему интересно решать, анализировать какие-то рабочие моменты, он, даже находясь на отдыхе, не выпадает из обоймы. Я не говорю, что это плохо или хорошо. Просто есть такие профессии, такие сферы деятельности, где это качество является необходимым.

– С каким отношением, особенно со стороны мужчин, вы сталкиваетесь чаще – недоумением или восхищением?

– Сегодня наши постоянные клиенты – от механика до руководителя – воспринимают меня вполне адекватно. Конечно, если человек новый – может повести себя настороженно. Но мне это даже где-то и помогает. Потому что с их стороны возникает некий пиитет – как это такая хрупкая женщина может заниматься такими тяжелыми узлами! А если я еще и вступаю в обсуждение, что из чего состоит, из-за чего произошел тот или иной дефект и что мы с этим можем или не можем сделать – ну, многие, конечно, удивляются. Но такой, чисто мужской иронии уже нет. Знаете, как подшучивают над блондинками в автосервисах? Когда женщина приезжает, говорит «У меня там что-то стучит», а ее спрашивают – «А вы в глушитель дули?».

Да, предубеждение еще иногда срабатывает – и это нормально. Но это не значит, что здесь «стена», и женщинам нет ходу. Просто приходится быть упрямой, терпимой, брать знаниями и опытом.

– Не секрет, что даже у самых успешных людей случаются периоды неуверенности, недовольства собой и окружающими. Как вы справляетесь с такими ситуациями? Из каких источников черпаете энергию?

– Понятно, что мы все – живые люди. Но у меня есть установка: прихожу на работу, на пороге потоптала, стяхнула все плохое – только после этого

пошла дальше. Чтобы там ни случилось дома – на меня люди смотрят. И потом, я понимаю, что коллектив небольшой, и все мы здесь – общающиеся сосууды. Поэтому как-то привыкла скрывать. Мне даже дочь говорит: «Мама по тебе никогда не скажешь, что у тебя какие-то проблемы. Единственное, что выдает – глаза: если они начинают бегать – значит ты где-то в своем измерении, ты ищешь решение».

Что касается источников энергии – я хожу на тренировки, занимаюсь фитнесом. Очень люблю дачу и нахожу необъяснимое для меня вдохновение в посадке клубники. Я очень люблю заниматься творчеством – могу лепить, могу рисовать, делать всевозможные поделки. Я до сих сушу какие-то травы, цветы, собираю остатки тканей, пуговиц, а потом из всего этого получаются оригинальные вазы, панно, папье-маше и еще много всего интересного. Конечно, это можно назвать своего рода медитацией, но правда в том, что мне все это просто нравится.

Мне комфортно, у меня есть семья, которая меня поддерживает – несмотря на то, что дети – и сын, и дочь – уже взрослые. У них свои семьи. Вообще с детьми у меня всегда были очень хорошие взаимоотношения. Мама-начальник для них в общем-то не проблема. И даже если когда-то я по инерции и начинала «начальствовать» дома – они всегда умели меня мягко остановить. У меня есть собака. Моя мама про нее говорит, что Терри провожает всю семью, как в последний раз, и встречает, как в первый. И вот



все эти простые в общем-то житейские вещи – они помогают.

– Чем для вас стало награждение высокой всероссийской премией «Поставщик года»?

– Любое признание – это приятно. Наше предприятие занесено в реестр благонадежных компаний на центральном федеральном сайте. Сегодня в нашей сфере довольно тяжело доверять партнерам, в связи с тем, что очень много фирм-однодневок. И в этой сегодняшней ситуации называться «Поставщиком года» – это дорогого стоит. Проще говоря, мне уже нет нужды доказывать своим контрагентам, что я их не подведу. Вот про своих поставщиков я так не могу сказать. Сейчас мне приходится обращаться в региональную налоговую службу по ХМАО-Югре с вопросом «С кем я могу работать?». Потому что довольно распространены ситуации, когда контрагент сегодня работает, а завтра не оплачивает налоги и, по законодательству, эти налоги ложатся на нас. Так что наличие такого официального сайта – это, конечно, благая идея. Если он будет в дальнейшем разрабатываться и я при выборе поставщика буду иметь возможность заглядывать на этот сайт и выбирать, не беспокоясь о своем завтрашнем дне, – это будет очень большое подспорье!

Олег Климов

*Лучшая жизнь там,
где ты нужен!*

Елена Викторовна Мудрая – хорошо известный сегодня предприниматель в Белгородской области с крепко налаженным собственным аптечным бизнесом. А родилась она в украинском городке Волчанске и в те годы, когда переселение в соседнее российское Белогорье еще не означало смену гражданства. Полтора часа на машине – и ты в Харькове, час – и ты в Белгороде. И язык в российском поселке Ракитное, где живет и работает Елена Викторовна, – смесь украинского и русского; и реки текут одни, и пейзажи похожие-плоские, безлесные; кругом поля пшеницы, ржи, подсолнуха, кормовых трав – ведь земля и здесь, и там богатая, плодородная... Уехав отсюда, люди вспоминают не только бескрайние равнинные горизонты, но и теплый густой аромат щедрой земли Центрального Черноземья. Сколько полезного для наших народов можно было сделать на этих просторах вместе, сообща...

Родители Елены Викторовны приехали в поселок Ракитное в 1976 году Отец – Аргющенко Виктор Васильевич – заведовал центральной районной аптекой, мать – Ольга Тимофеевна – врач-эпидемиолог. Поэтому и Елена мечтала о профессии врача.

– С 12 лет я хотела стать нейрохирургом, долго к этому готовилась. С детства делала гимнастику для кистей и рук. Занималась греблей на байдарках и каноэ, чтобы быть сильной и выносливой. Ловила лягушек, вскрывала их. Мама, правда, хотела, чтобы я пошла по стопам очень рано умершего отца – стала фармацевтом. Она считала, что хирургия не женская профессия. Но я ее не слушала и по выходным с другом ходила в морг вскрывать трупы (договорились на кафедре судмедэкспертизы), так сказать, набивала руку.

Однако все сложилось по-другому, и сегодня, наверно, можно сказать, что это судьба, потому что ничего не мешало решительной, целеустремленной Елене реализовать мечту. В жизнь вмешалась любовь.

– Он поступил на фармацевтический факультет, и под предлогом, что вместе учиться будет легче, я тоже пошла учиться на фармацевтический факультет.

Чувство нереализованной мечты уже не преследует, а поначалу, лет 20, брали сомнения.

А потом вдруг словно новыми глазами посмотрела она на свою семью; вспомнила, сколько было сделано в жизни, сколько трудностей, но и радостей принесла ей ее работа – и отпустило.

– Сейчас я ни о чем не жалею. У меня растут прекрасные сыновья, есть любимая работа. Я счастлива, довольна собой и своей жизнью.



А начиналось все с простой безработной выпускницы Курского государственного медицинского университета. Распределения уже не существовало, и найти работу в ближайшее время возможности не представлялось. Но была уверенность, что если есть цель, то все возможно.

– Была мечта, было непреодолимое желание доказать всем, и прежде всего, себе, что весь мир теперь открыт перед нами, и мы построим его так, как мы это видим.

Аптечное предприятие ЧП Мудрая Е.В. было создано 25 ноября 1997 года. Но это уже потом ее ЧП стало аптечным предприятием, а сначала из остатков строительных материалов был построен аптечный пункт. Строился он в основном собственными силами, всей семьей. Помогали и родители, и родственники – как говорится, всем миром.

– Был создан план развития предприятия, смотрелся он, конечно, смело, а денег практически не было. Я сама была и продавцом, и заведующей, и менеджером, и бухгалтером, а при этом нужно было оставаться любящей матерью и заботливой женой.



Предприятие начало потихоньку нарабатывать собственные оборотные средства. Только через шесть месяцев после открытия появилась возможность взять провизора за первый стол. К этому времени, понимая, что если предприятие не развивается, то катится вниз, Елена купила землю под строительство аптеки.

– Аптеку решили строить исходя из принципа основательности. Всерьез и надолго. Из-за недостатка средств и обвала рубля 17 августа 1998 года аптека строилась в течение года. И была открыта 7 июля 1999 года. Следующий важный шаг – покупка мощного компьютера, что позволило наладить модемную связь с поставщиками. Сегодня гордиться этим смешно, а тогда в конце 90-х в районном центре мы были первыми. Наши планы развития, разработанный еще тогда, претворяется в жизнь и сегодня. Сейчас построены и

открыты еще десять аптек и аптечных пунктов. А в перспективе – создание комплексного предприятия, при поддержке и укрупнении уже существующего направления.

Важнейшим фактором, обеспечивающим быстрый рост предприятия, Елена Викторовна считает желание расти, развиваться, но такая мотивация возможна только, если есть уверенность в завтрашнем дне.

– Необходима уверенность в том, что созданное тобой можно передать по наследству и что до этого момента ты сможешь сохранить свое предприятие. Люди должны видеть перспективу этого пути, а не бесконечное «закручивание гаек»; работы с каждым годом становится больше, удовольствия от нее получаем меньше... Для производства, мне кажется, лет пять вообще надо льготы давать, освобождая их от основной массы налогов и обязательств. Сегодня в России вести бизнес очень сложно. Все меняется так быстро, что только успевай перестраиваться и обучаться. Ввели 1% налог, теперь налог на собственность, через 4 месяца – кассовые аппараты, на горизонте смена налогообложения – выдерживают не все. Трудно даже опытным. Многие сдаются перед сетевым бизнесом – это тоже большой вопрос...

И все же для нее важны честность сотрудников и добро-



совестное отношение к работе.

– Исключительно не приемлю обмана. Меня обмануть можно, но один раз.

Елена Викторовна не стала хирургом, она стала предпринимателем и счастлива. На первый взгляд это странно, и все же здесь нет противоречия, потому что, мечтая о хирургии, Елена Викторовна мечтала всегда двигаться вперед и быть полезной людям. Сегодня ее цели те же, просто другие средства.

– У меня трое детей, и рождение каждого из них – это самые счастливые, светлые и радостные дни. Да и вообще каждый день я испытываю радость и счастье: от детей, от работы, от жизни, от окружающего меня мира. Я человек, который предан своей земле и своему делу, но при этом я не бездумный фанатик, а грамотный, думающий, готовый рискнуть и брать на себя ответственность человек.

Я живу в прекрасном месте. Богатом талантливыми людьми и достижениями. Здесь живут люди труда, которые кормят полстраны точно. Я горжусь, что работаю для них. А лучшая жизнь там, где ты нужен, где тебя уважают и ценят, где растут твои дети и «солнце восходит для тебя!».

Галина Игнатенко



С верой в успех!

Что такое социальная ответственность бизнеса? Для одних – это спонсорские вливания в социальные проекты по «просьбе» местных властей, для других – добровольная помощь ради рекламы или для замаливания грехов. А есть люди, которых, к сожалению, немного, – они начинают свое дело, чтобы решить какую-то важную для людей проблему. Вот и бизнес, основанный на производстве мебели для медицинских учреждений, Флеры Закариевны Арслановой – директора хорошо известной в Татарстане компании «ЭЛИТА-ПРОФ» из Набережных Челнов, – начался практически с потрясения.

– Так сложилось, – вспоминает Флера Закариевна, – что мой сын при рождении, получил родовую травму с последующим нарушением координации движений и стал ребенком с ограниченными возможностями. В поисках хороших врачей и эффективного лечения, мы объездили десятки больниц не только Татарстана, но и других регионов России. Признаюсь, испытала настоящий шок, внутри все перевернулось, когда увидела палаты, в которых по тридцать лет не менялась мебель и не делался ремонт. Обшарпанные стены, дряхлые тумбочки, покосившиеся кровати, сломанные шкафы... И посреди этого убожества беззащитные больные дети!



Именно тогда, появились первые мысли, что нужно с этим что-то делать. Благо, что наше правительство приняло решение о модернизации в сфере здравоохранения. Новое дело не пришлось начинать с нуля. История создания ООО «Элита-Проф» тесно связана с челнинской компанией «Росла» (которую создал муж Флеры) – крупнейшим в России производителем анодированного алюминиевого профиля, предназначенного для изготовления самой различной мебели и предметов интерьера. Но в 2008 году супруг решил оставить основным направлением деятельности анодирование алюминиевого профиля, а от мебельного производства отказаться. И тогда Флера Закариевна сама предложила сохранить направление и решила возглавить его. Так появилось новое предприятие – ООО «Элита-Проф», а Флера Арсланова стала его руководителем.



– Мой муж – известный бизнесмен, и я, и наша семья ни в чем не нуждаемся, живем в комфортных условиях. Я была далека от проблем здравоохранения, но ситуация, которая возникла с собственным ребенком, заставила меня подумать и обо всех других детях, которые по разным причинам попадают в больницу.

И началась работа. Чтобы наладить новое производство, необходимо было многому научиться. По линии республиканского Минздрава Флера Арсланова несколько раз ездила в Италию, в Германию, изучала организацию лечения детей, условия, в которых оно происходит. Но это лишь внешняя часть создания бизнеса. В России самая большая сложность – получение лицензии, серти-

фикатов, регистрационных удостоверений: ведь к безопасности мебели для медицинских учреждений, предъявляются особые повышенные требования. Есть и другие сложности.

– Медицинская мебель для детских медучреждений, должна быть привлекательной, долговечной, функциональной, и полностью соответствовать требованиям детской безопасности. То есть мебель не должна иметь острых углов и должна быть сработана так, чтобы любознательный ребенок не мог ее разобрать, проглотить какую-либо деталь или пораниться. Часто к конструкторским решениям приводят наблюдения за детьми. Они, например, очень любят кататься на тумбочках с четырьмя колесиками. Понятно, что это может привести к падению и травме. Мы разработали серию тумбочек с двумя колесиками: передвигать легко, но кататься нельзя. И подобных разработок у нас много.



И удивительно то, что Флере Арслановой удалось совместить материнство и семейные обязанности с бизнесом, который требует и времени, и организационного таланта, и невероятной эмоциональной включенности.

Однако этого, равно как хорошего образования (Флера Арсланова – профессиональный педагог и юрист) недостаточно для успешного ведения бизнеса. Поэтому ей пришлось не только учиться современному менеджменту и маркетингу, но и развивать в себе новые качества – твердость, настойчивость, требовательность. Но у Флеры было важное преимущество: если по теории развития компаний свою миссию они формулируют только, когда решат вопросы прибыли и утвердятся на рынке, то компания Флеры начала свою деятельность именно с осознания своей миссии, что определило и требования к сотрудникам.

– Всегда говорю сотрудникам: мы не просто должны иметь свою бизнес-нишу, уметь зарабатывать, мы должны вкладывать в свое дело частичку души, вносить свой вклад в процветание

нашей республики – вот идея, которая должна сопутствовать всем нашим успехам.

Сегодня выпуск медицинской мебели (и что особенно важно, в рамках национальных медицинских проектов) занимает две трети производства ООО «Элита-Проф». Медицинской мебелью с маркой компании (это лишь часть учреждений) оснащены в Набережных Челнах – БСМП, городская поликлиника №6, Камский детский медицинский центр, стоматологическая клиника «Дентал Форте»; в Казани – Детская республиканская клиническая больница, Республиканская клиническая больница, госпиталь ветеранов войны, Детская консультативная поликлиника. Можно назвать еще десятки адресов в Татарстане и не только – еще в Ульяновске, Тюмени, Сыктывкаре, Москве и Санкт-Петербурге.

Однако меньше всего Флере Арслановой хочется примерять на себя образ бизнес-леди. Для нее, как для настоящей мусульманской женщины, звание жены и матери – суть ее жизни, ее души. Возвращаясь с работы вечером домой, она надевает фартук – и на кухню. Причем никогда не использует полуфа-

брикеты – только свежие продукты, и никакой поблажки себе: никаких блюд на скорую руку. Только основательно, как и нужно готовить дома для семьи: и первое, и второе, и выпечка. Муж и дети очень любят блюда приготовленные руками мамы. Но самым большим своим достижением в жизни Флера Арсланова считает успехи детей.



– Это самое дорогое для меня. Дороже, чем социальный статус руководителя и все награды. Свое свободное время, сколько бы его ни оставалось, мы с мужем отдаем детям. Сын Виктор, ему 14 лет, проявляет сегодня яркий талант в художественном творчестве. Он победитель российских и международных художественных конкурсов. Имел успех в написании детских книжечек – увидели свет уже две его книги. Активно и с большим интересом обучается компьютерному программированию. Старшая дочь Наиля успешно окончила Казанский федеральный университет, летом прошлого года вышла замуж, сегодня работает на предприятии мамы, а младшая, Эвелина, ученица третьего класса, успешно занимается дополнительным изучением английского языка и игре на фортепиано. Но есть еще частичка моей души, которая не занята. Она – для внуков.



«предпринимательскую жилку», но Флера не согласна с этим утверждением.

– Я могу точно сказать, что таким талантом обладает мой муж Геннадий Алексеевич, а у меня таких способностей нет. Секрет моего успеха – в огромном желании работать в интересах людей и создавать для них первоклассный продукт, в умении находить профессиональных, преданных делу сотрудников, и создавать из них команду, с которой двигаешься вперед с верой в успех. Рядом со мной работают «мои люди», которых я безусловно очень ценю и уважаю, только с хорошей командой можно добиваться больших побед.

Считается, что для достижения успеха в бизнесе, необходимо иметь талант,



Галина Ташкова

Твое тело – твоя крепость

Что такое иммунная система человека? Это тот бастион, о который разбиваются все «незваные гости» извне. Но чтобы ваша крепость действительно была неприступной, с ней нужно дружить с первых секунд жизни и до самого конца, не вести себя как диверсант, не вбивать клинья и не делать подкопов.



В основе всех древних медицинских и философских учений лежит осознанное отношение к своему организму, к тем продуктам, которые мы употребляем на протяжении жизни, и их влиянию на организм. Ветхозаветная заповедь «Не вари козленка в молоке матери его» – не что иное, как рекомендация по правильному питанию. Наши предки вряд ли обладали знаниями по молекулярной биологии, генетике, аллергологии, но, тем не менее эмпирическим путем закладывали базовые понятия, которые в двадцать первом веке наконец получили свое подтверждение, благодаря современным достижениям науки.

Впервые о необходимости глубокого анализа иммунных реакций человека, в поисках связей между пищевой нагрузкой и состоянием иммунитета заговорили в Америке. Затем появились первые тесты на пищевые, а не только инфекционные антитела, и компания Immunohealth International LLC разработала, запатентовала и успешно применила методы диагностики и лечения хронических заболеваний, обусловленных «пищевой непереносимостью» (ПН) у людей.

Для наших читателей, кому важно, как можно дольше не

сходить с дистанции под названием «Жизнь», дает рекомендации кандидат медицинских наук, член американской Ассоциации нутрициологов, один из соавторов методологии «ImmunoHealth™» и автор книги «Искусство исключения» – **Марина Розенштейн**.

– **Марина, метод определения пищевой непереносимости у человека запатентован и внедрен американской компанией Immunohealth International LLC. В России проводились клинические исследования? Какие результаты они дали?**

– По термину «пищевая непереносимость» существуют разночтения. Мы называем это явление для точности «аномальные иммунологические реакции на пищу». Вместе с Сибирским государственным медицинским университетом мы провели клинические исследования, давшие поразительные результаты. Университетом была отобрана группа пациентов с так называемым «метаболическим синдромом». Это пациенты с набором симптомов, которые врачи давно очень тщательно отслеживают и считают признаками системного воспаления: высокий уровень холестерина и триглицеридов, склонность к повышенному артериальному давлению, повышенному уровню инсулина и сахара, избыточные отложения жира вокруг талии (ожирение по типу «яблоко»). Это те проявления, которые сулят серьезные неприятности с возрастом. И другая группа – это дети с проявлениями аутизма. Мы выясняли: действительно ли эти симптомы связаны с едой. Мы ожидали, что связь прямая и четкая. Процент пациентов с непереносимостью одних и тех же продуктов по некоторым симптомам приближался к ста. В сентябре мы летим на Байкал на международную конференцию докладывать о результатах исследования. Страны тихоокеанского региона очень заинтересованы в этих исследованиях. В их медицину такие вещи приходят намного проще и быстрее. Это совпадает с традиционными взглядами.

– **Марина, о пищевой непереносимости говорят давно и говорят разное...**

– Сегодня это абсолютно четкий официальный термин, но в одних странах под ним понимают связанные с иммунной системой реакции, а в других – наоборот. Пока не договорились. Но это всего лишь название.

После того как иммунология совершила прорыв, благодаря новым инструментам и технологиям, удалось разобраться в том, что аллергические реакции имеют разные механизмы. Этих реакций как минимум

четыре вида, и протекающий открыто, самый опасный и известный всем тип – это только надводная часть айсберга. Мы знаем, что иммунная система инициирует воспаление в любых органах и тканях в тот момент, когда она выходит из баланса и не успевает устранять из организма вещества, которые сама же и производит – это антитела, связыва-



шие чужеродный, «незаконно» проникший внутрь материал, так называемые иммунокомплексы. Эти продукты иммунного конфликта подлежат немедленному выведению из организма. Если система, которая очищает организм от этого тяжелого клейкого материала, не справляется со своей задачей, он начи-

нает откладываться и накапливаться в тканях. Это всегда связано с воспалением, поскольку только через воспаление можно это все разрушить и вывести из организма. В зависимости от того, к чему генетически предрасположен организм, воспалительно-дегенеративные (неинфекционные) процессы развиваются в самых разных системах: нервной, опорно-двигательной, сосудистой, пищеварительной, щитовидной железе и пр. И в медицине сегодня этот термин звучит как «системное воспаление». Это означает воспаление, не вызванное инфекцией, инициированное иммунной системой и протекающее в какой-либо системе или системах организма. Например, в опорно-двигательной – это миозиты, артриты; это может быть кожа, тогда это проявляется как экзема, псориаз; это может быть пищеварительная система – тогда, как язвенный колит, болезнь Крона или просто синдром раздраженного кишечника, который становится из-за воспаления более проницаемым, и в кровь попадает все больше и больше чужеродного материала из просвета кишки.

– Известно ли науке за какой срок иммунная система способна вывести из организма эти излишки и очистить свои «коллекторы»?

– Да, это совершенно конкретное время. У антигенов для такого типа реакций (протекающих в крови), существует период полураспада – приблизительно 2–2,5 месяца. За 6 месяцев эти антигены обычно вымываются полностью, если нет новых контактов с раздражителем. Но есть некоторые раздражители, которые иммунная система хранит в своей памяти всегда – это так называемые – долгосрочные реакции, когда ей даже не нужен раздражитель. Как правило, это результат конфликтов, которые возникли в первый год жизни. В это время иммунная система еще не созрела, и она только формирует свое отношение к внешним раздражителям, собирает свою базу данных. Формирует так называемый адаптивный иммунитет. В первый год жизни формируется толерантность. Иммунная система учится себя сдерживать и не тратить энергию и ресурсы на естественное окружение.

Обычно в первый год начинают прививать вирусные вакцины. Именно в это время можно получить стойкий иммунитет. Но заодно можно получить и пожизненную реакцию на яичный белок, который всегда присутствует в любых вирусных вакцинах в небольших «следовых» количествах, потому что вирусы для производства вакцин выращивают, как правило, на куриных эмбрионах. Это проблема. Может быть, поэтому именно яйцо известно как аллерген номер один.

– Какие еще продукты можно отнести к самым яростным обидчикам иммунной системы?

– Можно назвать с определенностью самых часто встречаемых offending foods – пищевых обидчиков. Как я уже сказала – это яичный белок; белки коровьего молока, пшеничная клейковина (при этой непереносимости пациенты имеют очень неблагоприятный прогноз, если не знают о своей особенности и не изменяют диету); это рыба, морепродукты (ракообразные и моллюски), соя и арахис – эти бобовые могут вызывать серьезные реакции. Для каждой этнической группы есть более-менее общий пищевой тип. У каждой популяции прослеживаются свои наиболее часто встречающиеся аллергены, так и наименее часто встречающиеся реакции. Скажем, для мексиканца нейтральными продуктом будут кукуруза и помидоры. А у нас к пасленовым далеко не все приспособились за 600 лет с тех пор, как Колумб впервые привез их на материк.

– Если человек не имеет возможности полететь в Америку и сделать пищевой тест в компании «Immuno Health™ International LLC», можно ли, задавшись целью, определить для себя продукты, перегружающие иммунную систему, вызывающие пищевую непереносимость?

– В принципе, существует старый метод, который считается золотым стандартом в определении скрытых реакций, связанных с едой. Называется «метод элиминации-провокации». Это древняя методика, возрожденная немецким доктором Ринкелем в 30-х годах прошлого века. Вы можете исключить из рациона на месяц практически все, оставив пару-тройку базовых продуктов. И если пациент реально мотивирован, он, как правило, это выдерживает. Оставить, например, русского человека на гречке и простых гипоаллергенных овощах: (кабачок и тыква) и попробовать пожить на этом супе некоторое время. А дальше, начинать вводить по одному продукты слепым методом, давать пробовать и смотреть за реакцией. После месяца исключения реакция может быть настолько бурной, что иногда приходится даже оказывать помощь. Таким медленным и некомфортным способом старые доктора выявляли непереносимость. Но сегодня я никому не советую проделывать таких экспериментов. Все легко можно выяснить, если сделать аккуратный достоверный тест. И еще исключительно важно, чтобы его интерпретировал подготовленный, понимающий специалист. Сами цифры никогда никого не вылечили! Таких специалистов все больше.

Мы, кстати, занимаемся их подготовкой уже несколько лет.

В классической диетологии, конечно, есть общие рекомендации: что следует исключить при каждом определенном заболевании. В Америке эта часть диетологии называется nutritionindisease – лечебное питание. Эти знания вытекают из патогенеза заболевания, статистики и эмпирического опыта. Но это, к сожалению, далеко не индивидуальный подход. К примеру, при подагре нам обычно удается значительно сократить количество «запретов», что серьезно улучшает качество жизни пациента. Все знают, как жесток традиционный список ограничений при этой болезни.

– В чем принципиальное отличие вашего подхода от подобных методов?

– Наш подход отличается исключительно индивидуальным, точным и абсолютно объективным определением границы между нормальными и аномальными реакциями на пищу. Мы не стали сравнивать иммунные показатели разных людей между собой, как это принято и искать «среднюю температуру по больнице». Особенностью такого типа реакций иммунной системы является то, что антитела поступают в кровь выбросами и активность системы очень изменчива. Метрологи в такой ситуации сравнивают отклики внутри системы, то есть сравнивают разные концентрации антител на разные продукты внутри одного организма, чтобы понять, что больше всего раздражает и отягощает именно его.

– Как вы планируете развиваться? Мы знаем, что вы выпустили свою первую книгу совместно с шеф-поваром Татьяной Осиповой, в которой написали совершенно конкретные рекомендации и рецепты для людей с пищевой непереносимостью. Эта книга помогает жить и пациентам с ограничениями и тем, кто их кормит и докторам, которые с ними работают. Что будет следующим шагом?

– Вторая книга готова к выходу. Она посвящена в основном детям-аллергикам. Тем, кто вынужден устраивать все детские праздники только дома.

Мы открываем новое направление ImmunihealthFOOD, и Татьяна будет нашим брендом шефом. Метод находит свою аудиторию, несмотря ни на какие рекомендации или «не-рекомендации». Люди видят результаты друг друга и слышат отзывы. Их становится все больше и больше. Все больше врачей обращается к методу. Сначала мы встали перед необходимостью поддержать врачей, которые ведут этих пациен-

тов специальной поваренной книгой. Доктор не всегда лучший кулинарный консультант. А сейчас назрела совершенно очевидная необходимость снабжать наших пациентов готовой едой и заготовками, то есть продуктами, которые могут лежать дома и в офисе какое-то время и облегчать задачу. Посвятить себя кухне готов далеко не каждый. Мы стараемся облегчить и улучшить жизнь наших пациентов как можем.



Быть и оставаться молодым – возможно!



Одна из самых обсуждаемых тем в России – повышение пенсионного возраста. В связи с этим возрастает актуальность активного долголетия, а также деятельность компаний, занимающихся разработками нацеленными на укрепление здоровья нации и повышение продолжительности жизни. К числу таких социально значимых проектов относится деятельность фармацевтической компании «Инитиум-Фарм» во главе с Фанией Магановой. В 2018 году она стала одним из инициаторов проведения в Казани международной конференции «Способы достижения активного долголетия». Фания Иршатовна является популяризатором идей научно доказанных методик оздоровления: персональная программа долголетия красивой и успешной женщины включает в себя правильное питание, занятия китайским цигуном, отказ от антибиотиков и энергетиков. А ее главная профессиональная задача – помочь России войти в клуб стран 80+, то есть стран, в которых средняя продолжительность жизни – более 80 лет.

– Ваша компания уже много лет занимается исследованиями в области профилактики старения и разработкой геронпротекторов – фармацевтических препаратов, которые замедляют процесс возрастных изменений. Какая теория старения сегодня обсуждается в научном мире как наиболее вероятная?

– Гуру в области геронтологии – профессор университета Болоньи Клаудио Франчески – считает, что старение развивается на основе хронического воспаления. С возрастом иммунитет слабеет и не может бороться с воспалением, возникают возрастные заболевания, такие как атеросклероз, метаболический синдром, диабет, онкология. Именно с этими заболеваниями и борется разработанная нами субстанция, а именно ее активная часть – **терпены**. Их основное назначение состоит в обеспечении растений защитными агентами, помогающими им в адаптации и в борьбе за выживание в различных условиях природной среды. Растения укоренены в земле и в отличие от животных не могут передвигаться и адекватно реагировать на опасные для их жизни условия. Поэтому для предотвращения влияния неблагоприятных факторов окружающей среды они и



синтезируют терпены – соединения, которые еще называют «**веществами стресса**». То, что защищает растительную клетку, оказывает значительное влияние и на клетки человека. Наши препараты содержат природный набор терпеноидов, синтезируемый эпителиальными клетками хвойных пород деревьев семейства Pinaceae и обладают выраженным противовоспалительным, ранозаживляющим, антибактериальным, иммуномодулирующим и обезболивающим действием.

Самым важным является процесс сбора сырья. Он проходит вручную и только в экологически чистых местах планеты, например, на Байкале.

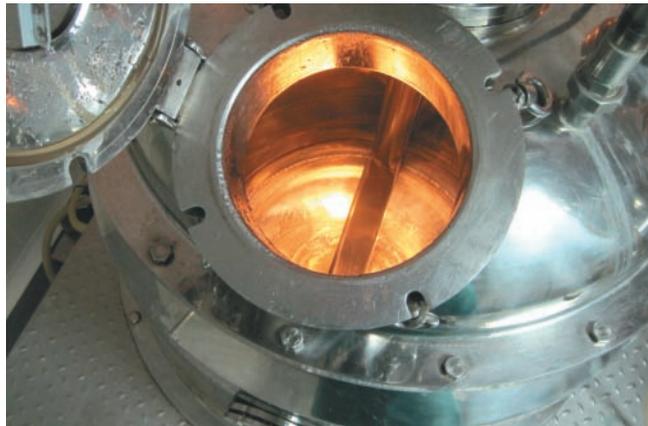
– Сколько продуктов в «портфеле» вашей компании и какой они терапевтической направленности?

– На данный момент мы выпускаем два продукта – Абисил® и Кардиоорганик® Омега-3, которые применяются как в лечебных, так и в профилактических целях и могут послужить основой для замедле-

ния процессов старения организма и продления активного долголетия. Абисил® – активизирует внутреннюю защиту организма, а Кардиоорганик® Омега-3 – используется для поддержания сердечно-сосудистой системы. В основе идеи создания Кардиоорганика® Омега-3 в первую очередь лежит противовоспалительная активность терпенов, входящих в состав продукта. И в нашем случае, именно терпены оказывают положительный эффект при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

– По образованию вы экономист, ведете крупный образовательный проект. Как в вашей жизни возникли медицина и фармацевтический бизнес?

– Эти направления появились в моей жизни, когда я столкнулась с серьезными испытаниями. Речь шла о болезни близкого человека. В этом случае рак звучал как смертный приговор. Болезнь послужила толчком для изучения разных способов избавления от этой трагедии. Мне всегда была



интересна тема возможностей человеческого организма.

Мы с вами знаем, что возможности человека безграничны. Важно в это верить и не сдаваться. Кто победит? Здесь важно опереться не только на веру, но и на знания. Наконец, важно обратиться к Природе, частью которой мы являемся. Еще Парацельс говорил: «Если природа породила болезнь, то она породила и средства к ее излечению». Этот принцип помог мне найти вместе с моим родным человеком путь к надежде. Надежда дала мне силы. Мы победили благодаря судьбоносной встрече с сибирскими учеными, с которыми мы начали исследование и организовали производство в Казани натурального препарата Абисил®. В его основе воплощен принцип использовать для лечения не просто экстракты растений, но и те эндогенные соединения, которые синтезируются ими для самозащиты от повреждающих факторов. Особый интерес здесь представляют хвойники – хвойные деревья, в частности сибирская пихта.

– В апреле 2018 года ваша компания стала соорганизатором масштабной международной конференции в Казани «Способы достижения активного долголетия» с невероятно насыщенной и яркой программой, с точки зрения привлеченных спикеров, веду-



«Моя цель – довести все наши разработки до людей, дать им возможность заботиться о своем здоровье и жить активной жизнью даже в старости».

щих врачей и ученых мирового уровня. Какова их позиция относительно проблемы возраста в гендерном аспекте?

– Гуру в области долголетия и соорганизатор проведенной конференции Алексей Москалев написал замечательную книгу «Секреты вечной молодости», где подробно описывает особенности женского организма и дает теоретическое обоснование тому, что женщины «обречены» на более длинную жизнь.

– Вы сотрудничаете с ведущими российскими и зарубежными научно-исследовательскими центрами в области разработки лекарственных препаратов. В чем заключается это взаимодействие?

– Исследования наших разработок проходили и в России, и в Германии, и в Англии. Но прежде всего мы российская компания и заинтересованы в развитии отечественной науки.

– В чем ваша личная и профессиональная миссия в проекте «Инициум-Фарм»?

– Моя цель – довести все наши разработки до людей, дать им возможность заботиться о своем здоровье и жить активной жизнью даже в старости. Я говорю о полноценной и долгой жизни, где будет все: и возможность продолжения работы, и любовь, и дети, и внуки, и путешествия.

Инга Шульга





С заботой о вашем здоровье и долголети



www.initium-pharm.com

КардиоОрганик® Омега-3



Реклама 01/2018



Биологически активная добавка к пище на основе **терпенов**

**ПРИМЕНЕНИЕ
ТЕРПЕНОСОДЕРЖАЩИХ
ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЕТ
СНИЖЕНИЮ РИСКА НАРУШЕНИЯ
РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ^{1,2,3}**

**ПРИРОДНЫЕ ТЕРПЕНЫ ПИХТЫ
СИБИРСКОЙ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА И ТРИГЛИЦЕРИДОВ
В КРОВИ^{4,5}**

**СОДЕРЖАНИЕ В КРОВИ ОМЕГА-3
РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
ВОСПОЛНЯЕТ СУТОЧНУЮ НОРМУ
ПНЖК^{6,7,8}**

☎ 8 800 234-83-04



Свидетельство о государственной регистрации: RU-77-99-11-003-Е-006433-12 16 от 20-12-2016 «Витатерпен» марки «КардиоОрганик®»

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



МЦР

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ
ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ

Междисциплинарный центр реабилитации – единственная в России клиника, работающая по высочайшим международным стандартам. Наши специалисты учились и работали в передовых клиниках Европы, Израиля и США.



МЦР специализируется на восстановлении людей после инсульта, химиотерапии, аварий, травм, ампутаций, людей с рассеянным склерозом и детским церебральным параличом.

Забота и Восстановление