



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА ЦЕНТРА РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ

# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

декабрь - январь

2012-13 гг.

№ 3

NPCRIZ.RU

**ТЕМА НОМЕРА: ВСТРЕЧАЕМ 2013 ГОД ЗМЕИ!  
БУДУЩИЙ ГОД НУЖНО НАПОЛНИТЬ ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ  
И ПОСТУПКАМИ. И ЭТА ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГЕТИКА  
ЛЮБВИ ВЕРНЕТСЯ К ВАМ СТОРИЦЕЙ.**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии, член-корр. РАН В.Х. Хавинсон

24 декабря Санкт-Петербургский Институт биорегуляции и геронтологии отмечает юбилей – 20 лет научной деятельности.

Сегодня – это один из ведущих мировых Институтов, который занимается вопросами старения и продления активного долголетия. В прошлом году он стал консультативным центром ООН по проблемам геронтологии и гериатрии. Но одно из главных достижений – то, что тысячи граждан нашей страны благодаря его разработкам, сохранили свое здоровье и улучшили качество жизни.

Центр Ревитализации и Здоровья сердечно поздравляет коллектив Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии с юбилеем, желает новых научных открытий и процветания!

**продожение на стр.4**



Вице-президент по развитию Центра Ревитализации и Здоровья В.А. Александров

**Забота о старшем поколении**

**стр.3**



Народная артистка СССР Эдита Пыха

**интервью**

**стр.8**

## ПОД ЭГИДОЙ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

ПРИГЛАШАЕМ ВАС В ОБЩЕСТВЕННУЮ ПРИЕМНУЮ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ИНСТИТУТА БИОРЕГУЛЯЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ  
ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ПРИЕМ ВЕДУТ:

18 ДЕКАБРЯ - ВРАЧ-ОНКОЛОГ

19 ДЕКАБРЯ - ВРАЧ-ИММУНОЛОГ

20, 27 ДЕКАБРЯ - ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

26 ДЕКАБРЯ - ВРАЧ-ПСИХОЛОГ

15 ЯНВАРЯ - ВРАЧ-ОНКОЛОГ

16 ЯНВАРЯ - ВРАЧ-ИММУНОЛОГ

17 ЯНВАРЯ - ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: (812)640-06-14 (ДОБ.4)

АДРЕС: УЛ. 2-Я СОВЕТСКАЯ, Д. 7,  
ЦЕНТР РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ

## БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ!



Председатель Комитета  
по социальной политике  
Санкт-Петербурга  
А.Н. Ржаненков

Сердечно поздравляю Вас с наступающими праздниками – Новым Годом и Рождеством!

Поддержка старшего поколения была и остается важнейшей задачей городского правительства, мы должны сделать все возможное, чтобы пожилые были окружены заботой и вниманием, участвовали в культурной, экономической и духовной жизни общества, чтобы они всегда были энергичными и жизнерадостными людьми. Мы с радостью и волнением ждем нового 2013 года, строим планы на будущее и продолжаем начатое. Да-

вайте поблагодарим своих близких и родных, скажем им слова любви и благодарности. Пусть дети и внуки радуют нас своими успехами. В эти самые добрые семейные праздники мы особенно должны чувствовать личную ответственность за тех, кто нуждается в добром слове и поддержке.

Желаю вам, вашим родным и близким бодрости духа, крепкого здоровья на долгие годы и активной жизненной позиции. Пусть в Вашем доме будет тепло и уютно, младшие чтят старших, царят любовь и благоденствие.

## УСПЕШНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО!



Руководитель Общественной  
приемной Р.Н. Пинаев

подводить итоги года уходящего, строить смелые планы на будущее! С уверенностью могу сказать, что для нас 2012 год был успешным.

Среди достижений – результативная работа Общественной приемной Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии в Москве, в павильоне Лиги здоровья нации, и открытие второй приемной Института в Санкт-Петербурге; успешная реализация программ, направленных на внедрение современных методик профилактической медицины в практику. И, конечно же, главное из них – это то, что несколько тысяч граждан нашей страны смогли улучшить свое здоровье. Эти достижения не являются случайными!

Они - результат ежедневной кропотливой работы ученых Института, врачей, представителей государственных структур и вашей работы, наши уважаемые коллеги и партнеры. 2013 год станет еще более насыщенным в плане реализации социальных проектов.

Я поздравляю всех с замечательными светлыми праздниками - с Новым Годом и Рождеством! Пусть для каждого Новый Год станет еще лучше, еще счастливее, чем год уходящий. Желаю вам здоровья и семейного благополучия. Пусть в любых жизненных ситуациях вас сопровождают оптимизм и надежда! В новогоднюю ночь мы загадываем заветные желания, и пусть 2013 год принесет их исполнение!

Совсем скоро мы соберемся за праздничным столом, чтобы встретить самый яркий, самый чудесный, и, несомненно, любимый праздник – Новый Год! В его преддверии принято

## ЗАБОТА О СТАРШЕМ ПОКОЛЕНИИ – НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА



Сегодня, к счастью, всем стало понятно, что здоровый человек – это здоровая нация и здоровое государство, которое готово решать серьезные задачи по улучшению качества жизни всех категорий граждан, в особенности граждан старшей возрастной группы, забота о которых является нашей святой обязанностью. В области реализации программ по сохранению здоровья государство и ведущие научные институты страны готовы сотрудничать с теми, кто может инвестировать в здоровье человека, так как это стало необходимым и социально значимым для всего общества. Наша компания, Центр Ревитализации и Здоровья, успешный тому пример. С каждым днем расширяется и укрепляется научное сотрудничество с Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии под руководством профессора Владимира

Хавинсона, с Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации», которую возглавляет всемирно известный кардиохирург Лео Антонович Бокерия. Социально-направленные проекты уже дали положительные результаты в деле пропаганды здорового образа жизни, повышения уровня здоровья, качества жизни и продления активного долголетия россиян.

Вице-президент по развитию  
Центра Ревитализации и Здоровья  
В.А. Александров

В ноябре 2011 года открылась первая Общественная приемная Института в Москве, в павильоне Лиги здоровья нации на ВВЦ. За время ее работы более двух тысяч граждан бесплатно получили консультацию специалистов. Благодаря своевременному обращению в приемную многие из них смогли избежать развития тяжелых заболеваний, начали вести здоровый образ жизни. В октябре 2012 года вторая Общественная приемная Института под эгидой Лиги здоровья нации распахнула свои двери в Северной столице. За месяц работы ее посетили более трехсот человек. Это свидетельствует о необходимости и востребованности бесплатной консультативной помощи квалифицированных специалистов гражда-

нами. В связи с этим Центр Ревитализации и Здоровья, главный партнер Института биорегуляции и геронтологии, принял решение в 2013 году расширить географию работы Общественных приемных. Возможность получить бесплатную консультацию и задать вопросы по сохранению здоровья и продлению активного долголетия будет не только у жителей двух столиц, но и у граждан других областей и городов, даже в таких отдаленных регионах как Владивосток.

Мы ставим перед собой задачу развивать профилактическую медицину в России, участвовать в реализации государственных программ, направленных на сохранение здоровья, повышать социальную доступность эффективных профилактических научно-обоснованных препаратов, пептидных биорегуляторов, для граждан нашей страны. В частности, в Санкт-Петербурге планируется тесное сотрудничество с Комитетом по социальной политике, который готов поддерживать совместные инициативы Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии и НПЦРИЗ, направленные на улучшение жизни старшего поколения.

Мы узнали, как жить активно, и, сохраняя свой капитал и здоровье, преумножать его на годы. Мы готовы поделиться открытием со всеми, кто идет вперед!

# МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ РОССИЙСКОЙ ГЕРОНТОЛОГИИ



Директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, член-корреспондент РАМН В.Х. Хавинсон

В преддверии 20-летия Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН мы встретились с его директором, членом-корреспондентом РАМН, профессором Владимиром Хацкелевичем Хавинсоном.

Елена Смирнова

*Владимир Хацкелевич, что 20 лет назад, когда вы вели научную работу в Военно-медицинской Академии им. С. М. Кирова, вдохновило вас на создание Института, который стал фундаментально заниматься вопросами геронтологии и гериатрии?*

В Военно-медицинской Академии была создана лаборатория биорегуляторов

для разработки препаратов, повышающих ресурс организма военнослужащих, оказавшихся в экстремальных условиях. Крайне важным явилась разработка препаратов для восстановления функций мозга, т.к. в то время велись боевые действия в Афганистане, где многие военные получили контузии. Также для военных целей был создан препарат сечатки глаза, который противодействовал лазерному воздействию, препарат тимуса для лечения лучевой болезни.

Оказалось, что экстремальные факторы ведут к ускоренному старению. Механизмы нарушения при их воздействии примерно такие же, как и при старении.

И было доказано, что они не только противодействовали негативному воздействию экстремальных факторов, но еще способствовали увеличению длительности жизни и снижению частоты опухолей у животных. Мы заметили, что эти препараты тормозят старение и дают возможность восстановить все функции, то есть увеличить ресурс организма на 30-40%. Это очень важное открытие для профилактики возрастной патологии и замедления темпов старения. Но так как Военно-медицинская Академия занималась только военными проблемами и геронтология никак не входила в планы, то в 1992 году, еще находясь в ВМА,

мы с ученым Вячеславом Морозовым, создали Санкт-Петербургский Институт биорегуляции и геронтологии.

Сегодня Институт – это три главных отдела: биогеронтологии (теоретические и экспериментальные исследования), патологии и морфологии, клинической геронтологии, 11 лабораторий. В Институте работают 150 человек, из них: 80 докторов и кандидатов наук, 2 заслуженных деятеля науки РФ, заслуженный врач РФ и член-корреспондент РАМН.

*Какие события в жизни Института, а за 20 лет их было очень много, являются знаковыми?*

Во-первых, создание новой специальности «Геронтология и гериатрия», которой не было в СССР. Мы создали новый вид научной деятельности, новую специальность, которую утвердило Министерство науки и технологии в то время.

Второй важнейший момент – это создание диссертационного Совета благодаря появлению новой специальности. На нашем Совете защищено более 200 диссертаций, это очень большая цифра, в том числе 8 сотрудников Института стали профессорами по специальности «Геронтология и гериатрия». Все это показатель высшего профессионализма.

## АКТИВНОЕ долголетие

Далее, создание журнала «Успехи геронтологии», который за 15 лет достиг международного уровня. Этот журнал выходит сейчас и в Германии.

Глобальные достижения – проведение двух Европейских конгрессов, в 2000 и 2007 годах, которые привлекли огромное внимание к Санкт-Петербургу и вызвали очень большой интерес в мире, т. е. мы создали и развили геронтологию европейского уровня, и сейчас штаб-квартира Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии находится в нашем городе.

Меня избрали президентом Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии. Впервые в истории СССР и России уровень геронтологии достиг такого высоко признания.

Институт в прошлом году стал консультативным центром ООН по проблемам геронтологии и гериатрии. В Восточной Европе мы единственные имеем этот центр. 6 лекарств внедрены в фармакопею РФ и сегодня в стадии разработки находятся 30 лекарственных препаратов, из них 9 поданы на регистрацию. Также на базе этих лекарств созданы биологически активные добавки, которые сейчас уже разрешены и используются в нашей стране. На сегодняшний день – это 64 биорегулятора для профилактики различных заболеваний и патологий.

За 20 лет мы получили 200 патентов, из них 80 – в США и Европе. Больше нет ни одного учреждения в стране,

имеющего такое количество зарубежных патентов. А что такое зарубежные патенты, в частности, американские. Это государственная экспертиза. Получить американский патент практически нереально. На это уходит 4 года, и тратится огромное количество денег.

**Главное достижение Института** - это создание концепции о том, что короткие пептиды, эти маленькие вещества, маленькие белки, являются системой сигнальных молекул, регулирующих активность генов, которые кодируют синтез специфических белков. Так устроена жизнь на земле.

*Какие задачи для Института сегодня являются приоритетными?*

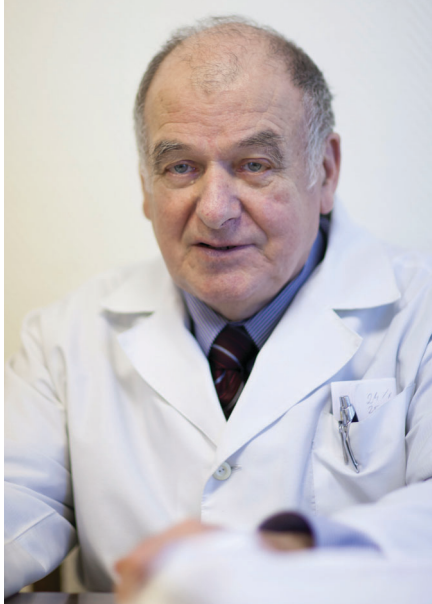
Приоритетом на сегодня является доказательство механизма регуляции активности генов, а это возможно делать только с помощью молекулярных методов и специалистов, которые в этом разбираются. Это сле-

дующий шаг развития медицины, это уровень молекулярный, биофизический, и только на нем возможно правильно оценить и показать механизм действия, как регулируется процесс жизни в норме. Мы сейчас говорим о едином механизме регуляции генетической активности в природе. Все наши исследования направлены на это. Вторая приоритетная задача - создание геропротекторных препаратов, изучение их в эксперименте, клинические исследования на людях и внедрение их в практику.

**P.S.** Совсем скоро в Центр Ревитализации и Здоровья поступят новые натуральные пептидные биорегуляторы (цитомаксы), разработанные Санкт-Петербургским Институтом биорегуляции и геронтологии: **«Либидон»** (биорегулятор предстательной железы), **«Женолутен»** (биорегулятор яичников), **«Челохарт»** (биорегулятор сердечной мышцы), **«Читомур»** (биорегулятор мочевого пузыря).



# НОВЫЙ ГОД ЖДЕТ У ПОРОГА: НАМ ТОКСИНЫ НЕ СТРАШНЫ!



Доктор медицинских наук,  
профессор, главный токсиколог  
Санкт-Петербурга Г.А. Ливанов

Совсем немного времени осталось до самого любимого всенародного праздника – Нового Года. В его преддверии мы встретились с главным токсикологом Санкт-Петербурга Георгием Александровичем Ливановым и узнали о том, как защитить организм от токсинов, чтобы после недельного новогоднего отдыха чувствовать себя бодрым и здоровым.

Елена Смирнова

*Георгий Александрович, врач-токсиколог, чем он занимается и когда к нему нужно обращаться?*

Сегодня к токсикологам обращаются, когда произошла локальная или более-менее значимая химическая катастрофа, либо когда на-

блюдается острое отравление, острая ситуация и в этом случае скорая помощь при соответствующей клинике везет пациента к токсикологам - в отделение по лечению острых отравлений.

*Сегодня тема очищения организма от шлаков и токсинов очень популярна. Предлагаются различные дорогостоящие процедуры по очищению организма. Насколько это нужно организму или лучше его не загрязнять?*

Идеально, конечно, не загрязнять, но так не получится. Во-первых, потому что в продуктах питания не контролируется наличие каких-то посторонних примесей.

В основном мы покупаем в магазинах то, что нам на глаз кажется привлекательным (запах, цвет, вкус) и приемлемо по стоимости, но серьезного контроля состава продуктов нет. Второй момент. Откуда могут попадать токсины в организм человека? Это и вода, и пища, и воздушная среда, путей много. В свое время по линии питерского отделения Академии Наук совместно с немецкими учеными мы проводили исследование на наличие в грудном молоке кормящих матерей токсикантов диоксинового ряда. И выяснили, что не менее, чем в 60% случаях грудное молоко содержало эти вещества.

Контакты с диоксиновыми ядами, с одной стороны, вызывают тяжелые нарушения репродуктивной функции (плод не формируется, происходят выкидыши), с другой стороны, провоцируют различные патологии: от врожденных уродств до неполного формирования личности. Человек внешне здоров, а освоить сложную профессию не в состоянии. Вспомните замечания профессоров высшей школы, которые вынуждены упрощать вступительные испытания для абитуриентов по сравнению с теми, какими они были 10-15 лет назад. Еще один момент: особо опасные присадки - добавки к автомобильному топливу, чтобы оно было высокооктановым. В Россию завозят сотни тонн присадок, которые запрещены для применения в странах Евросоюза из-за их высокой токсичности и опасности для здоровья.

**Сегодня 97% 14-летних подростков имеют какой-то диагноз, это уже к 14 годам. Здоровых детей почти нет. Эти данные приведены в докладе губернатора Георгия Полтавченко. Есть, над чем задуматься.**

*Как человек может защитить себя от токсических веществ?*

Прежде всего, не дополнять это другими химическими агрессивными веществами, я имею в виду

## АКТИВНОЕ долголетие

банальные вещи - курение, употребление алкоголя в значимых дозах. И вести здоровый образ жизни. Также ни в коем случае не исключать из питания жиры, особенно животные, особенно те, которые содержатся в молоке, сливочном масле. Токсины садятся на жиры и вместе с ними покидают организм. Употреблять много фруктов, овощей и, желательно, чтобы они были в мало переработанном виде. Они богаты клетчаткой, это очень важно, так как она помогает пассажу по желудочно-кишечному тракту. Это самые простые вещи, но есть и специальные вещества, которые способствуют удалению из организма токсинов: альгинаты, пектины. Пектины – это фруктовая клетчатка, которая перемалывается, высушивается и этот порошок добавляется в различные продукты питания, в частности, из него делают желе. Это очень хорошо, но чрезмерно увлекаться ими нельзя, так как вместе с токсикантами можно удалить и витамины.

*Приближаются новогодние праздники, а это – обильные застолья с выпивкой. Как грамотно выпивать и как оградить молодежь от злоупотребления алкоголем?*

Просвещение, культура поведения семьи. Если подросток видит, что в его доме не принято безумное винопитие, он тоже себе не позволит этого. Человек может выпить столько, чтобы окружающие этого не заметили. Именно окружающие, а не

он сам. Ни под каким видом нельзя выпивать столько, чтобы на следующий день потребовалось опохмеление. Это уже пьянство. Нельзя приучать детей к сладким винам. Очень часто, если что-то сладкое осталось в рюмке, родители угощают ребенка. Я знаю людей, которые стали пьяницами, а начиналось все с того, что в детстве им давали сладкое вино.

**И еще, вино обязательно нужно хорошо закусывать.**

*Чем закусывать?*

Если не хотите хмелеть, отварной картошкой. Картофельная клетчатка является хорошим адсорбентом. Еще лучше адсорбирует вареный рис, а потому плов является хорошей закуской. Настоящие любители застолья, когда видят, что хозяйка подает плов, говорят: «Все! Водка пропала!».

*Если человек напился «до ручки», как его привести в чувство и в какой ситуации вызывать скорую помощь?*

В старину, если человек начинал буйнить, его приковывали к кадке с рассолом, он его пил и приходил в себя.

Как правило, скорую вызывают, когда человек напился до потери сознания, либо если возникает угроза дыханию. В других случаях в скорую обращаться не следует, нежелательно ее вызывать и к тому, кто буйнит.

*Печень - главный санитар нашего организма и в дни праздников она испытывает повышенную нагрузку.*

*Какие продукты, если можно так сказать, полезны для печени?*

В дни праздников печень не должна испытывать повышенную нагрузку. Если хотите жить долго и быть здоровым – берегите печень. И не только печень, но и желудочно-кишечный тракт. Об этом следует помнить, так как без регулярного стула долгой активной и здоровой жизни не будет. Что же касается печени, то для нее полезно голодание.

*А печень можно как-то почистить?*

Сейчас много полезных вещей для печени. Это могут быть смеси, которые и печень чистят, и кишечник послабляют. В результате разгружается желудочно-кишечный тракт и происходит очищение печени. Но изнурять себя желчегонными препаратами не нужно, пользы в этом не будет.

### ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

СЕГОДНЯ НАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ. ВО ВСЕМ ЭТОМ МНОГООБРАЗИИ ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ. В ЧАСТНОСТИ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИМ ИНСТИТУТОМ БИОРЕГУЛЯЦИИ И ГЕРОНТОЛОГИИ РАЗРАБОТАНЫ ПЕПТИДНЫЕ БИОРЕГУЛЯТОРЫ «СВЕТИНОРМ» И «ОВАГЕН», КОТОРЫЕ НОРМАЛИЗУЮТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ПРЕПЯТСТВУЮТ РАЗВИТИЮ В НЕЙ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, СВЯЗАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ, И С ХРОНИЧЕСКИМИ ИНТОКСИКАЦИЯМИ. ТАКЖЕ ЦЕНТР РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШИ ПРАЗДНИКИ ПРОХОДИЛИ ЯРКО И БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, РАЗРАБОТАЛ НАТУРАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ «АРДИЛИВ», КОТОРЫЙ СТИМУЛИРУЕТ РЕГЕНЕРАЦИЮ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ И ЕЕ ДЕТОКСИКАЦИЮ. НЕ СМОТЯ НА ТО, ЧТО «АРДИЛИВ» ПОМОЖЕТ ПЕЧЕНИ СПРАВИТЬСЯ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ В ДНИ НОВОГОДНИХ ТОРЖЕСТВ, ЛУЧШЕ, ВСЕ ЖЕ, НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ, ЖИРНОЙ И КОПЧЕНОЙ ПИЩЕЙ.

## ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



Народная артистка СССР  
Эдита Пъеха

Сегодня трудно представить не только нашу эстраду, но и нашу жизнь без Эдиты Пъехи. Яркая, неповторимая, любимая не одним поколением, она стала воплощением шарма и вкуса для миллионов. Этот год вдвойне юбилейный для Эдиты Станиславовны. Певица отпраздновала свой день рождения – 75 лет (31 июля) и юбилей творческой деятельности – 55 лет.

Татьяна Бородина

- Были ли у вас кумиры?

- Могу похвастаться, что сама Клавдия Шульженко на моем концерте в зале «Россия» поднялась на сцену и вручила мне букет цветов. Я выступала в платье, длина которого достигала колена, тогда так было модно. После моего выступления она мне строго сказала: «Значит так, первое, что скажу вам: вы будете долго на эстраде. Вы не похожи ни на кого. Но вот короткие платья... Вы что, хотите завоевать симпатию публики своими ногами? Да, они у вас красивые! Ни в коем случае, не отвлекайте публику своими ногами. Вы

артистка, вы должны публику трогать своими чувствами! Не отвлекайте ее!» Клавдия Шульженко очень мудрая была. Я ее боготворила. С тех пор я стала заказывать длинные платья.

- Как только вы появились на сцене, вы сразу завоевали сердца не только мужчин, но и женщин, став законодательницей моды.

- В те далекие времена дефицита я мечтала для концертов заказывать красивые наряды у Вячеслава Зайцева. Мы только познакомились, а платье по тем временам стоило 1000 рублей, за концерт мне платили 38 рублей. Чтобы обновить концертный гардероб, приходилось работать по три концерта в день! На Камчатке мой рекорд был: за 13 дней - 38 концертов! Это был подвиг ради искусства, ради выхода на сцену! В жизни я очень скромно одеваюсь. Я не жертва моды. Даже в те времена в центральной газете «Правда» журналист (я даже ее фамилию запомнила), Валентина Терская, написала статью под таким заголовком «Не модная певица, которая всегда модная». Образ жизни - это тоже стиль.

- В чем секрет активного долголетия?

- Я могу на своем опыте сказать, что такое здоровый человек. Я была бы гораздо здоровее, если бы мое детство было другим. Мне было два года, когда началась Вторая Мировая война во Франции. Я не видела ни молока, ни витаминов, ничего.. Впервые увидела яблоко в девять лет. И это не говоря уже о потрясениях, которые пришлось испытать маленькой девочкой. В 4



## АКТИВНОЕ долголетие

года я была на похоронах 37-летнего папы. Тогда же сделала для себя вывод, как будто кто-то свыше дал напутствие: «Теперь тебя никто не будет защищать! Идешь по жизни одна». В детстве переболела туберкулезом, заразилась от брата, который через три года от этого заболевания умер. Если бы не закончилась война, меня, наверное, не было бы в живых. Когда мне было девять лет, отчим получил право вернуться в Польшу. Начальную школу я окончила в маленьком городке под названием Гетесберг (Божья гора). Отчим стал разводить кур, на столе появились яйца, мама каждый день искала для меня молоко. Через год я оправилась от туберкулеза. Детство прошло в больших физических нагрузках. Чтобы попасть в педагогический лицей, приходилось вставать в полшестого утра, и каждый день по 5 километров преодолевать путь от дома к вокзалу. Летом - хорошо, а зимой дороги никто не чистил и я, как таран, по пояс в снегу, пробиралась туда и обратно. Тяжело, но физическая нагрузка для здоровья - хорошая закалка. Где бы я ни жила, всегда находила время для долгих пеших прогулок. В 1989 году купила участок и с тех пор живу в тишине загородного дома. Мне подарили одну собаку, затем я подобрала другую, третью, я ежедневно стала гулять с ними по 6-8 километров в лесу. Прогулки на свежем воздухе и своя система закаливания: горячий душ, затем ледяное обливание (вода колодезная), позволили забыть про простуды, была в отличной форме.

Пока в 2003 году собака по неосторожности меня не уронила, в результате - осколочный перелом колена со смещением, семь часов наркоза, два года без движения, атрофировались мышцы, набрала 20 килограммов. Я лишилась самого дорогого для меня - возможности двигаться! Сейчас могу пройти 500 метров с болями в спине, пояснице, сломанном колене. Приняла решение сесть на капремонт. Мне обещают в Германии коленный сустав заменить, в Военно-медицинской Академии поработать с моим позвоночником. Без движения нет жизни!

*- Впереди встреча Нового года, зимние каникулы, что влекут за собой долгие и сытные застолья..*

- Я была поневоле на диете с самого раннего детства. Правда во Франции для ребенка диета была жестокой, не хватало кальция, поэтому у меня сейчас кости, как пергамент. Шесть переломов перенесла. Детей закаляйте, давайте витамины, в неограниченном количестве пусть едят молочные продукты, чтобы укреплялись их косточки, и не постигло их такое несчастье, как пергаментные кости - остеопороз.

Последние слова миллиардера Рокфеллера о том, что он мог все купить на этой земле, кроме здоровья! Я ем немного и очень выборочно. Но так было не сразу. Когда приехала учиться в Ленинградский университет, то со мной случилась такая история. Нам, иностранцам, платили Сталинскую стипендию в пятьсот рублей. Когда между занятиями бежала в столовую, все, что видела, ела. За месяц поправилась

с 59 кг до 75! Грянули зимние каникулы, мама, увидев меня, воскликнула: «Стоп! Таких поросят в Советском Союзе выращивают?» Я ответила: «Мама, я в первый раз не хочу есть!» На что она мне сказала: «И очень плохо! Надо быть голодной, а то сытый человек становится плохим.» За каникулы я сбросила половину веса и больше мне есть не хотелось. Приобрела пароварку, все стараюсь готовить на пару: рыбу, овощи. Однажды на гастролях ко мне подошла полная женщина и говорит: «Золотце мое, я третий раз на твоём концерте (мы несколько дней работали в каждом городе), я купила этот плакат, чтобы повесить на кухне и написать внизу «Кончаю жрать!» Переедание - бич для нашего здоровья! Я исключила из своего меню соль, сахар много лет назад. Нашла свои заменители - вместо сахара - мед, соли - соевый соус.

Все надо делать в меру! И не для того, чтобы стать долгожителем, до ста лет дожить, а чтобы сохранить здоровье. Нельзя жить, для того, чтобы есть, надо есть, для того, чтобы жить! Есть, для того, чтобы были силы бороться, творить, дальше идти по жизни.

*- Ваши пожелания нашим читателям.*

- Есть классическая строчка на стихи Николая Добролюбова: «Чтоб тебя на земле не теряли, Постарайся себя не терять!» Самое главное, быть борцом, не теряя чувства собственного достоинства! Здоровье - самое главное богатство, которым надо дорожить!

# КРАСОТА В ПЕПТИДАХ



**В Новый Год всем хочется быть красивыми, особенно женщинам. Благодаря пептидной серии клеточной косметики «REVILINE» это возможно.**

Директор клиники «Древо жизни»  
С.В. Трофимова

**В** ее основе – группа природных пептидных комплексов, которые стимулируют регенерацию клеток кожи, синтез ее коллаген-эластинового каркаса, улучшают кровообращение и микроциркуляцию. Это способствует омоложению кожи, достижению лифтинг-эффекта, улучшению ее текстуры, цвета и влажности. Также в состав этой серии вошли антиоксидантные комплексы природной супероксиддисмутазы (СОД) и ее индукторов, которые оказывают антиоксидантное, иммуномодуляторное действие, защищают от UV-излучения и ускоряют процессы детоксикации и

регенерации клеток кожи. Серия «REVILINE» включает в себя 15 кремов, ежедневное использование которых сохранит красоту, молодость и здоровье кожи. А заботиться о ней очень важно, ведь кожа – первый барьер негативной внешней среде на пути к организму человека. После 25 лет начинается естественный биологический процесс старения организма и, в первую очередь, кожи. Она постепенно теряет свою эластичность за счет замедления процессов выработки коллагена и эластина. Количество коллагеновых волокон, отвечающих за упругость кожи, с годами уменьшается, а оставшиеся уже не способны сохранить достаточное количество влаги и поэтому кожа становится суше, выглядит старше. Падает ее способность к регенерации. Снижается ее иммунная функция, молодых клеток образуется меньше, поэтому естественный за-

щитный барьер кожи становится хуже и не так надежно сдерживает отрицательное влияние факторов окружающей среды. Таким образом, защита и восстановление функций кожи являются не косметологическими процедурами, а лечебными мероприятиями, направленными на усиление работы иммунной системы и нормализации обменных процессов в организме. Только укрепление защитных сил организма позволит уменьшить негативное влияние внешней среды и замедлить темпы его старения. Применение кремов серии «ReviLine» с комплексом пептидных субстанций оказывает мощное и видимое омолаживающее воздействие не только на весь организм, но и на кожные покровы. Пептидные субстанции реализуют свое действие на кожу и подкожно-жировую клетчатку за счет стимуляции регенерации клеток дермы, улучшения кровообращения и микроциркуляции, повышения иммунитета, активации липолиза, синтеза коллаген-эластинового каркаса кожи. Применение косметики «ReviLine» является одной из главных инноваций в медицине и позволяет существенно замедлить темпы старения за счет восстановления регенерации тканей, мощного противоопухолевого эффекта, а также за счет повышения клеточного ресурса организма.

## ОСТОРОЖНО: ХРУПКИЕ КОСТИ!



**По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз сегодня - одно из наиболее распространенных заболеваний, которое наряду с инфарктом миокарда, инсультом, раком занимает ведущее место в структуре заболеваемости и смертности населения. По данным Российской ассоциации по остеопорозу, в нашей стране от этого заболевания страдает каждая третья женщина в возрасте старше 50 лет.**

Кандидат медицинских наук  
Д.А. Горгиладзе

**В**обиходе врачей бытует горькая шутка о том, что остеопорозу подвержены только женщины, так как мужчины до возраста, когда начинает развиваться это заболевание, просто не доживают. И здесь есть доля правды. Желательно, чтобы каждая женщина обладала необхо-

димыми знаниями об остеопорозе, которые помогут предупредить его развитие.

Само название болезни переводится с латыни как «пористая кость». С возрастом потеря костной ткани преобладает над ее формированием, кости теряют свою прочность, их структура все больше становится похожей на пористую губку. Кости становятся настолько хрупкими, что переломы возникают даже при небольшой травме, например, при падении, подъеме тяжестей, тряске при езде. Потеря костной массы происходит незаметно и часто диагностируется только после таких серьезных травм, как перелом позвоночника и шейки бедра. Последнее приводит к снижению средней продолжительности жизни на 12-15%.

Почему же это тяжелое заболевание в основном выпадает на женскую долю? Дело в том, что оно напрямую связано с работой женской репродуктивной системы, а точнее – с угасанием ее функций. Прочность костей поддерживают половые гормоны эстрогены. При наступлении менопаузы их количество падает, и потеря костной массы становится все более ощутимой: 10-15% в год. Кроме того, развитию этого заболевания способствуют: нарушение эндокринных процессов, малоподвижный образ жизни, курение, избыточное потребление кофе и алкоголя, недостаток кальция

в организме в результате несбалансированного питания или непереносимость молочных продуктов.

Как бы ни банально это звучало, но правильный образ жизни и достаточное потребление кальция являются наиболее эффективными мерами профилактики остеопороза. Не всегда мы можем получить достаточное количество этого необходимого элемента из пищи, поэтому своевременно следует принимать кальцийсодержащие препараты, например, «Кальсил». Кроме того, «Сигумир» и «Карталак», препараты, в состав которых входят пептиды костной и хрящевой ткани, препятствуют потере костной массы и эффективны даже уже при диагностированном заболевании. Не следует забывать о регулярных физических нагрузках. Благодаря этому, кальций меньше вымывается из организма и кости становятся прочнее, так как доказана прямая зависимость между плотностью костей и окружающей их мышечной тканью.

Кстати, о количестве потребляемого кальция: во время менопаузы женщине нужно потреблять 1200 мг. кальция в сутки, после - 1500 мг.

И еще, если вы знаете о наличии у себя факторов риска заболевания остеопорозом, желательно раз в год проходить процедуру измерения плотности костной ткани – денситометрию.

## В КАНУН НОВОГО ГОДА О НАБОЛЕВШЕМ.....



Депутат Государственной Думы  
Российской Федерации  
Е. Г. Драпекко

**Сегодня много рассуждают о постарении человечества в целом. Я как раз приветствую постарение общества в нашем государстве. Это значит, что пожилых людей становится больше за счет того, что они не умирают в 50 лет, а доживают до 70, 80. Поэтому, чем больше будет пожилых людей, тем более здоровым будет наше общество.**

Татьяна Бородина

**Х**отя многие проблемы из года в год так и остаются на первом месте. Во-первых, заработная плата работника должна быть не просто прожиточным минимумом, она долж-

на давать возможность содержать семью. Глава семьи должен, кроме себя, иметь средства на содержание супруги и двоих, троих детей. Не надо раздавать подачки, а необходимо обеспечить на рынке труда достойную заработную плату. Недавно депутаты Государственной Думы повысили минимальную оплату труда до 4 600 рублей, что же проделали наши работодатели, в том числе и бюджетники? Они прочитали по-своему наш закон, что данная сумма должна быть доходом у россиянина, а не минимальной оплатой труда. В эту ловушку попали работники почты, низшего звена медицины, сотрудники образования. Эти люди уже не в состоянии содержать семью. Даже, если это молодая женщина, которая хочет иметь ребенка, то она не может даже себя прокормить на эти деньги, не говоря о том, чтобы содержать ребенка, а тем более двоих.

Второе, конечно, это проблема жилья в Российской Федерации. Весь жилищный фонд России заметно дряхлеет. А строят, в основном сегодня, дома не эконом-класса, а элитное жилье, которое плохо продается, при этом большие очереди из социально-необеспеченных граждан на улучшение жилищных условий. Это,

значит, что необходимо строить больше жилья эконом-класса и социального. Об этом постоянно говорят в Правительстве, но нигде, кроме Москвы, реальных мер не предпринимается.

Нельзя решить проблему, каким-то одним законопроектом. Допустим, дали материнский капитал и хорошо, что стали наконец-то рожать... Но опять-таки вышла несурязица: платят не за детей, а за количество рождений. Недавно, ко мне обратилась женщина, родившая двойню, а материнский капитал получила на одного. Как его делить между двумя? Депутаты об этом говорят, но чиновники не хотят об этом слышать и не исправляют.

В канун Нового года, я желаю всем хорошей погоды! Я заметила, как только на улице хорошая погода, так все ходят и улыбаются. Желаю, особенно петербуржцам, больше солнца, все остальное у нас есть: красивый город, чудесные люди с доброжелательным менталитетом. Надеюсь, что в ближайшее время не будет подорожания продуктов. Хотелось бы, чтобы нас не поздравляли традиционно, как это бывает каждый новый год, повышением оплаты услуг ЖКХ, транспорта, а поздравили бы снижением тарифов.



Издатель и учредитель:  
ООО «НПЦ»  
Адрес издателя, редакции:  
г. Санкт-Петербург,  
ул. Школьная, д.56

Тел. редакции: (812) 640-06-14  
E-mail: creator@npriz.ru  
Главный редактор: Василенко В.И.  
Редактор: Смирнова Е.А.  
Дизайн, верстка: Кузьмина Е.М.

Отпечатано в типографии:  
ООО «Типография Мосполиграф».  
Тираж 999.  
Газета распространяется  
бесплатно.