

# ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА

№ 3-4 / 2018

HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

**В.Г. ЗАХАРЧЕНКО:**  
“КУБАНСКИЙ КАЗАЧИЙ ХОР -  
ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ”

**ИКОНОПИСЬ**  
ОЛЬГА РУДИЯНОВА

**Евгений  
Первышов**

“КУЛЬТУРА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО МУЗЕИ, ТЕАТРЫ И  
ПРОСЛАВЛЕННЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ КОЛЛЕКТИВЫ,  
А ЕЩЕ И ТВОРЧЕСКОЕ, ЭСТЕТИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ”

**Е.Ф. ФИЛИППОВ**

“РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА  
ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ –  
ЗАЛОГ ИХ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ”

СВЕТЛАНА СВЕТИКОВА  
ВИРТУОЗНОЕ ВЛАДЕНИЕ  
ПЛАСТИКОЙ ТЕЛА И ГОЛОСОМ

**ТЕТЮХИН СЕРГЕЙ**  
САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ  
СПОРТСМЕН В ИСТОРИИ РФ



16+



**НЧОУДиДПО "СПОРТИВНО-СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ "СОКОЛ""**  
Адрес: г. Краснодар, ул. Береговая, д. 11, тел. +7(928)4328357

 sskokol

 sskokol

 club89946765

[www.ssk-sokol.ru](http://www.ssk-sokol.ru)

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

6 *Министр здравоохранения Краснодарского края*

8 *Врач нейрохирург,  
травматолог-ортопед высшей категории  
Игорь Басанкин*

12 *Врач-анестезиолог-реаниматолог  
Дмитрий Григорьев*

## АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

14 *Врач-реабилитолог Полина Витальева*

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВРАЧЕБНЫЙ ОПЫТ

22 *Доктор, профессор Александр Флор*

26 *Доктор Хайнц Винклер  
Лечение остеомиелита в частной клинике  
“Дёблинг” (г. Вена)*

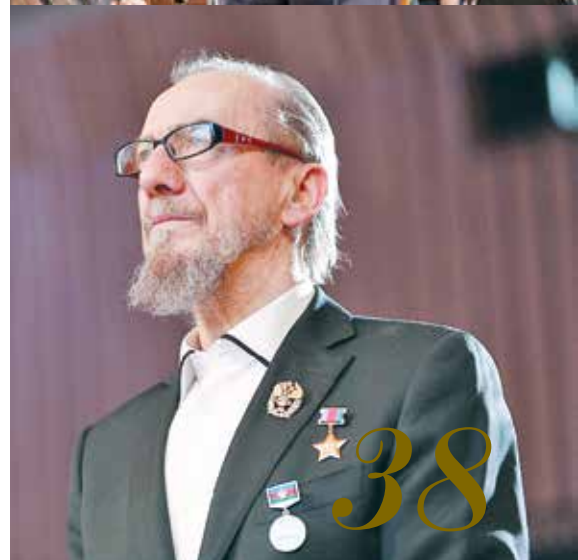
28 *Эндопротезирование  
тазобедренного сустава в Австрии*

30 *Роды в Австрии. История от первого лица*

## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

34 *Глава муниципально образования город Краснодар  
Евгений Первышов*

38 *Художественный руководитель и главный дирижер  
Государственного академического  
Кубанского казачьего хора Виктор Захарченко*





# *Дорогие читатели!*

*Сегодня мы живем в эру четвертой промышленной революции, когда буквально на наших глазах меняется экономика, национальные интересы, мировоззрение каждого из нас. И личная успешность зависит от способности идти навстречу этим изменениям, а не против них. На страницах нашего издания вы не найдете разоблачительных материалов, интриг или скандальных интервью. Ведь истинное эстетическое развитие, которое всегда вне моды и времени, – это гармония внешней и внутренней красоты, вечные ценности: семья, дети, любовь, образование, физическое и духовное здоровье. Главное, что отличает героев статей, – невероятная сила духа, позволяющая достигать высоких результатов в профессиональной и личной жизни, совершать величайшие открытия.*

*Они – настоящие лидеры, которые служат примером для многих не только в нашей стране, но и далеко за ее пределами.*

*По сложившейся традиции мы продолжаем открывать для читателей завораживающий мир выдающихся деятелей искусства и культуры, врачей, спортсменов. Каждый номер мы делаем коллекционным: размещаем сразу все лучшие публикации, не оставляя ничего на потом. Как всегда, подробности – внутри. Приятного чтения!*

*С уважением, редакция журнала.*

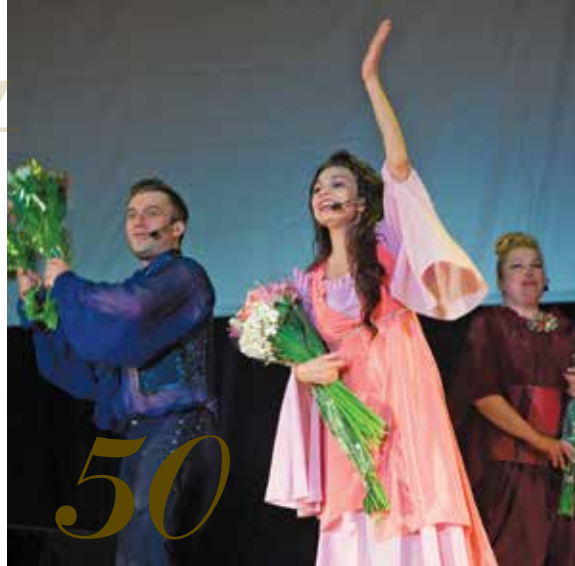
# СОДЕРЖАНИЕ

## КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО

- 44 *Николай Зиновьев:  
окрыленный гений современности*
- 48 *Музей им. Ф.А. Коваленко*
- 50 *Светлана Светикова:  
виртуозное владение пластикой тела и голосом*
- 52 *Иконописец Ольга Рудянова*
- 56 *Екатерининский дворец (город Пушкин)*
- 60 *Семейная козья ферма*

## СПОРТ

- 62 *Сергей Тетюхин —  
легендарный русский волейболист*
- 64 *Бойцовский клуб «Кузня»*
- 68 *Виталий Калешин:  
«Молодые футболисты нуждаются в поддержке  
и кураторстве опытных коллег. В этом вижу  
будущее нашего футбола»*
- 72 *Максим Бадретдинов:  
тренерство и искусство единоборств*





# РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Министр здравоохранения Краснодарского края, д-р мед. наук,  
профессор Евгений Федорович Филиппов

Злободневность проблемы злокачественных новообразований обусловлена тем, что в Краснодарском крае, как и в целом в мире и в Российской Федерации, онкологическая заболеваемость неуклонно растет. Краснодарский край является одним из самых многонаселенных регионов в России. Традиционно к нам приезжают люди пенсионного возраста на постоянное жительство. Кроме этого, рост средней продолжительности жизни более высокий, чем в среднем по стране. Это обуславливает особенности демографической структуры в нашем крае в сторону значительной доли лиц старших возрастов. А это именно тот контингент, который наиболее подвержен онкозаболеваниям. Поэтому на протяжении целого ряда лет показатель заболеваемости злокачественными опухолями в нашем крае выше среднероссийского.

Первый онкологический пункт на Кубани был открыт в г. Краснодаре в 1945 году по инициативе профессора Кирилла Степановича Керопяна. По своей сути это был смотровой кабинет, где визуально и клинически осуществлялась, в пределах возможного, диагностика злокачественных новообразований. Его штат включал в себя, кроме профессора К.С. Керопяна, двух врачей и двух средних медицинских работников. Однако, потребность в онкологической помощи оказалась гораздо больше. В 1946 году решением Крайисполкома был организован Краевой онкологический диспансер со стационаром на 40 коек, лабораторией, операционной и рентгенодиагностическим кабинетом. Стали открываться онкологические кабинеты в районах края. К 1969 году был построен в г.Краснодаре по ул. Димитрова хирургический корпус Крайонкодиспансера, оснащенный современной, по тому времени, медицинской аппаратурой и оборудованием. В последующие годы производились реконструкция и капитальный ремонт хирургического здания, которые позволили довести расширить коечный фонд диспансера.

В настоящее время в Краснодарском крае выстроена современная система оказания специализированной онкологической медицинской помощи на основе создания пяти межтерриториальных онкологических диспансеров и организации оптимальной маршрутизации пациентов. В онкодиспансерах применяются высокотехнологичные хирургические и лучевые методы лечения больных, используются самые эффективные лекарственные средства. По принятой классификации есть четыре стадии развития новообразований. Положительный прогноз врачи уверенно делают при 1-й 2-й стадиях, когда опухоль еще не начала «распространяться по организму».

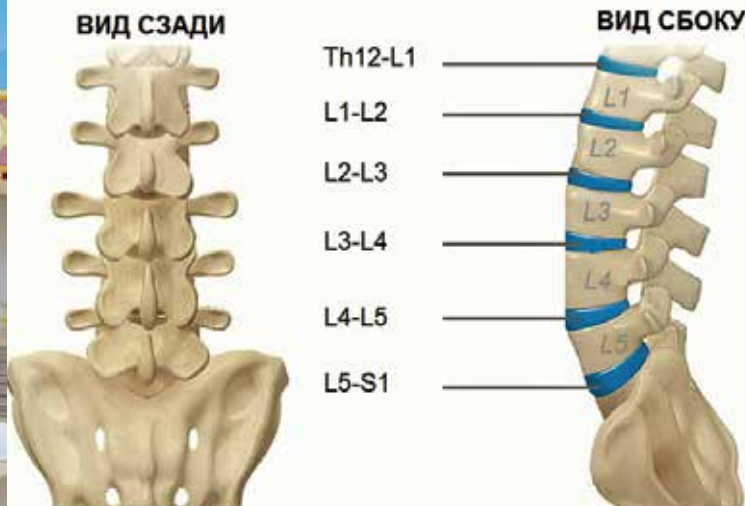
Именно поэтому крайне важны регулярные медобследования. Скрининг рака – это поиск злокачественного новообразования у человека, не имеющего никаких симптомов опухоли. При подозрении на онкопатологию пациента направляют на комплексное дообследование с целью уточнения диагноза и оценки распространенности процесса. Если опасения подтвердились, то больного направляют в специализированные медицинские учреждения края.

Еще пару десятков лет назад было намного сложнее распознать рак на ранних стадиях. Выявлялась болезнь в уже запущенных стадиях, когда помочь больному было, зачастую, невозможно. Сегодня онкослужба края обладает всем спектром необходимого оборудования (ничуть не хуже, чем в самых лучших зарубежных клиниках), с помощью которого есть возможность обнаружить патологию в момент ее зарождения.

По статистике, среди причин запущенности онкозаболеваний на первом месте – поздняя обращаемость населения за медпомощью, на втором – скрытое течение заболевания. Коварство рака заключается в том, что он никак себя не проявляет на ранних стадиях. Чтобы не упустить момент, когда болезнь поддается излечению, необходимо регулярно посещать смотровой кабинет поликлиники по месту жительства. В крае в каждой поликлинике работают смотровые кабинеты: женские и мужские. Все пациенты, которые впервые в этом году обратились в поликлинику, обязаны пройти профобследование в смотровом кабинете. Там работает специалист, подготовленный в вопросах ранней диагностики обозримых локализаций опухолей.

Основная часть злокачественных новообразований лечится комплексным или комбинированным методом. В нашем распоряжении хирургия, лучевая терапия, в различных вариантах лекарственное лечение (химиотерапия, гормонотерапия, иммунотерапия, таргетная терапия). Чем раньше выявлено заболевание, тем более эффективно лечение и лучший прогноз для пациента. В настоящее время медицинская наука имеет все возможности, чтобы поддерживать годами комфортный, хороший в социальном и работоспособном плане уровень жизни онкобольного. Более того, на ранних стадиях около 90% случаев онкозаболеваний практически излечимы, т.е. при своевременном полноценном лечении возможен пожизненный безрецидивный период.

Забойтесь о своем здоровье, избавляйтесь от вредных привычек, правильно питайтесь, регулярно посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства! Эти несложные правила – лучшая профилактика рака!



## *Игорь Басанкин: «Моя задача - возвращать людей к полноценной жизни без боли»*

Мы привыкли говорить о наших ошеломляющих успехах в спорте, культуре, военной промышленности как об общем достоянии нации. Однако современные тенденции указывают на то, что в стране в самых разных отраслях появляются прорывные технологии, не уступающие мировым стандартам. И тем более почетно, что сегодня речь пойдет о родной Кубани, а именно о выдающихся достижениях нейрохирургического отделения № 3 ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1 имени профессора С.В. Очаповского» МЗ КК. Им руководит заслуженный врач России, канд. мед. наук, врач нейрохирург, травматолог-ортопед высшей категории Игорь Басанкин. Уже много лет подряд он трудится в бешеном ритме 14-ти часового рабочего дня, который, как сам признается, начинается в семь утра и заканчивается в половину десятого вечера.

Он собрал отличную команду из врачей различных направлений, которые делают подчас уникальные операции на позвоночнике, что позволяет не только победить болезнь, но и в разы сократить период реабилитации и возвращения больного к полноценной жизни. Можно с уверенностью сказать, что практически каждое хирургическое вмешательство – это яркое свидетельство гениального профессионализма всех сотрудников, способных в самых экстренных ситуациях максимально оперативно действовать как единый и сплоченный коллектив. Не секрет, что в его команду мечтают попасть как молодые, так и уже состоявшиеся врачи: ортопеды-травматологи, нейрохирурги, рентгенологи, анестезиологи-реаниматологи, реабилитологи.

Длительное время Игорь Вадимович ездил на специализацию в престижные клиники Европы и США, посещал мастер-классы, где набирался не только углубленных знаний, но и практического опыта, что позволило достичь высочайшей компетенции в области диагностики и лечения повреждений и заболеваний позвоночника.

На его счету более 80 научных трудов и пять запатентованных в России изобретений. Как истинный новатор все передовые технологии сразу же внедряет в повседневную практику, выполняя как рутинные, так и суперсовременные операции, достигая превосходного лечебного эффекта. Поэтому к нему едут лечиться сотни пациентов из разных регионов России, ближнего и дальнего зарубежья. Кроме этого, Басанкин уделяет большое внимание процессу образования и совершенствования уже готовых специалистов вертебрологов. С удовольствием делится своими знаниями и навыками как с молодыми, так и уже с опытными специалистами. Именно поэтому в Краснодар едут получать ценнейший опыт врачи со всей страны. На протяжении последних пяти лет ежегодно в отделении хирургии позвоночника под руководством Игоря Вадимовича усовершенствование проходят 200–250 специалистов из разных городов России, Казахстана, Белоруссии. Многие посещают клинику не по одному разу. Их вдохновляет пример ярчайшего таланта Басанкина выбирать оптимальный метод лечения и виртуозно оперировать всевозможную патологию позвоночника: травма, онкология, деформации, инфекции, а также самую распространенную группу пациентов с различными дегенеративными заболеваниями позвоночника. Здесь с успехом применяются как сложные реконструктивные вмешательства, так и минимально-инвазивная хирургия. Все зависит от ситуации, в которой оказался больной. Краевая клиническая больница имени С.В. Очаповского стала таким же признанным лидером в области хирургии позвоночника, как Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск.

В распоряжении клиники находится медицинский вертолет «Еврокоптер-135», приобретенный администрацией края для нужд санитарной авиации. Он оснащен современным реанимационным оборудованием. Вместе с пациентом он может приземляться прямо на крышу здания больницы, где специально для этих целей оборудована вертолетная площадка.





Благодаря возможностям санитарной авиации доставка пострадавших и больных в крае не только значительно ускорилась, но и стала более безопасной и комфортной. Для сравнения: если автомобилю требуется восемь часов, чтобы привезти пациента из Сочи в Краснодар, то вертолетом понадобится всего 40 минут, а это – «золотой час» для спасения жизни.

Начиналось все еще 15 лет назад с постройки новой больницы ККБ № 1, когда заслуженный врач России, д-р мед. наук, профессор, академик Владимир Порханов открыл набор первоклассных специалистов, предоставляя в необходимом количестве на несколько уровней качественно иную медицинскую технику и ресурсы, хотя и предъявляя к кадровому составу соответствующие требования. В эту большую «семью» был приглашен и Игорь Вадимович. На раздумья он взял паузу длиной в полгода, а потом согласился, понимая, что в любом случае только выиграет от этого шага. Но до этого он 13 лет проработал в туберкулезном диспансере, где они вместе с Порхановым развивались каждый в своей области. Раньше операции на позвоночнике делались в основном именно там. И Басанкин со свойственным ему энтузиазмом и основательностью занимался этим, воссоздавая и собирая разрушенные позвоночники и суставы взрослым и детям. Постепенно стали проводить больше операций, использовали передовые методы, различные инновации. Да и вообще поменялось само отношение к таким больным. Медики переходили от только медикаментозного лечения к более частому применению хирургии. И это оправдывало себя, помогало встать на ноги (в прямом смысле) гораздо большему количеству обездвиженных пациентов. Игорь Вадимович тогда своими поступками заявил, что нужно браться за всех больных, даже находящихся в самых тяжелых случаях. Ведь, наверное, для этого и трудятся врачи, именно с такой мотивацией нужно поступать в медицинституты.

– Часто ставлю в пример случаи одного из моих больных, – поясняет Игорь Вадимович. – Когда мужчину с поражениями на стыке поясничного и грудного отделов позвоночника привезли из района, то его положение, согласно принятым законам хирургии, считалось безнадежным: на протяжении уже девяти месяцев он был обездвижен, а значит, функция передвижения должна быть потеряна навсегда.

Но я принял решение прооперировать парализованного пациента. И знаете, в ближайшее время после операции чувствительность в конечностях вернулась, потом появились движения в ногах. Следуя предписаниям врачей, он делал гимнастику, массажи, растирания. Даже избавился от вредных привычек и алкогольной зависимости. Его острое желание жить победило страшный недуг. Через год он пришел ко мне на осмотр своими ногами, используя лишь трость для опоры. И таких историй можно привести немало. К слову сказать, девять лет назад, перед тем как наш герой возглавил нейрохирургическое отделение № 3, созданное главным врачом ККБ №1 профессором В.А. Порхановым, в год там выполнялось примерно 600 операций. По-настоящему феноменален тот факт, что под его началом статистика взлетела вверх в разы. Сейчас в год в 30-ти коечном отделении выполняется около 2500 всевозможных операций на позвоночнике. Это самый большой объем оказания хирургической помощи в Российской Федерации и на всей территории постсоветского пространства. Даже на Западе такое количество операций при аналогичном коечном фонде могут выполнять лишь единичные департаменты. Для этого пришлось в корне изменить идеологию и организацию работы как самого отделения, так и медицинских служб Краснодарского края.

– Нам пришлось поменять как самих себя, так и существовавшую до этого систему, – говорит Игорь Басанкин. – Ориентир был взят на профессиональный рост хирургов, расширение спектра хирургических вмешательств, внедрение малоинвазивных техник, укрепление материально-технической базы, налаживание взаимоотношений с другими ЛПУ края. Все это привело к тому, что уменьшилась продолжительность самих операций, их травматичность и кровопотеря, в несколько раз сократился срок пребывания пациента в стационаре. Результат – в четыре раза увеличился оборот койки (количество пролеченных больных на койку в год). На сегодняшний день этот показатель составляет около 73 человек. Для понимания значимости этого показателя скажу, что нормативный показатель для хирургических отделений России на сегодня составляет 22. Именно этот показатель характеризует интенсивность работы отделения. Благодаря увеличению оборота койки мы можем оказывать помощь большему числу пациентов. Если бы мы работали по регламентированным нормативам, то лист ожидания операции пациентами составлял бы несколько лет. Наша задача – оперировать быстро, качественно и эффективно. Помню, как-то со мной связалась молодая девушка из Москвы. Вроде бы банальная ситуация – грыжа в шейном отделе с нарушением чувствительности и движений в руке. Она обследовалась и ходила по врачам в столице около двух недель! Потом приняла решение оперироваться в Краснодаре. Отчетливо помню, что она прилетела сюда в четверг, в пятницу мы ее прооперировали, а в понедельник она уже улетела в Москву. При этом ей была удалена грыжа и имплантирован протез вместо разрушенного диска.



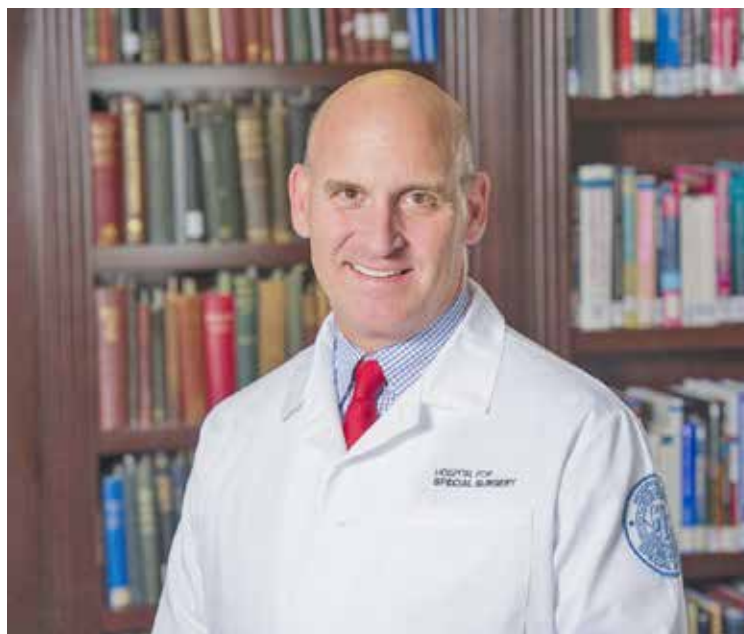
Сегодня в Краевой клинической больнице № 1 трудятся 4,7 тысяч специалистов. Наличие такого штата медперсонала позволяет каждый год принимать более 110 тысяч пациентов и еще около 800 тысяч консультировать в краевой поликлинике. Самое авторитетное лечебное учреждение Краснодарского края с богатой двухсотлетней историей располагает стационаром на 1818 коек, 240 из которых – реанимационные. Пациентам больше не нужно ехать в федеральные центры страны: все необходимое лечение они получают в своем регионе и абсолютно бесплатно, – расходы берет на себя краевой бюджет. Клиника гарантирует практически полный спектр современного лечения. От лица всей нашей сплоченной команды выражаю глубокое уважение и признательность Владимиру Порханову, администрации Краснодарского края во главе с губернатором, министру здравоохранения Краснодарского края Евгению Филиппову за всестороннюю поддержку.

Выбор профессии врача для Игоря Басанкина был скорее случайностью, чем закономерностью. В его семье, которая жила в Армавире, не было докторов. Его мама всегда мечтала стать врачом, но как-то не сложилось. Именно она посоветовала сыну стать на эту тропу. А он не возражал против такой идеи. Поступил в Армавирское медицинское училище, которое закончил с отличием. Именно там его заинтересовало буквально все, он вырос и уже с большей ответственностью относился к учебе. Тогда Игорь Вадимович и полюбил свою профессию, которая стала для него путеводной звездой и определила судьбу.

Затем по окончании училища сразу поступил в медицинский институт города Томска, а заканчивал уже Кубанскую медицинскую Академию. Во время учебы в Академии работал медбратом в реанимации, кроме этого, посещал ночные хирургические дежурства в больнице скорой помощи, пытаясь впитать в себя максимум знаний и навыков. Как правило, упорных и успешных людей судьба одаривает подарками. И для Басанкина – это была большая любовь, которая случилась в студенческие годы еще в медицинском училище в Армавире и длится до сих пор. Свадьбу сыграли, когда Игорь Вадимович был студентом Академии, а его половинка Ирина работала медсестрой. Позже она тоже поступила в Академию и стала стоматологом. Их семья стала началом врачебной династии, ведь и их старшая дочь Марина уже закончила Кубанский медицинский университет и учится в ординатуре на невролога, а младшая дочь Алина только собирается стать врачом. Как это важно, когда тебя понимают, когда семья становится опорой и поддержкой. Особенно, если занимаешься таким ответственным делом, как спасение людей, а твой рабочий день длится и длится... А еще нужно прочитать новую статью в зарубежном журнале, еще раз осмотреть больных после операции, отдать массу распоряжений... Если семья становится твоей опорой, то можно и нужно совершенствоваться в профессии и дальше.

– Без преувеличения скажу, что мне повезло с супругой. У нас нет секретов друг от друга, мы всегда открыто делимся как личными переживаниями, так и профессиональными моментами, – рассказывает Басанкин. – В семье меня понимают, не обижаются на катастрофическое отсутствие времени.

Но когда в напряженном графике выпадает свободная минутка, мы проводим время все вместе: ходим в кафе и рестораны, кино, путешествуем. Сердечное тепло и забота родных согревают, наполняют энергией. Да, без моих дорогих девочек я бы ничего не добился. Когда в доме спокойно и уютно, устремления могут быть направлены на мое профессиональное совершенствование: освоение новых методик лечения, научные исследования, образовательный процесс. И никак иначе. Сейчас кардинальные прорывы и изменения происходят так стремительно, заставляя быстро перестраиваться и ориентироваться в информации, достижениях. Необходимо как перенимать опыт, например, наших друзей и коллег из Германии – Юргена Хармса и Грегора Островского, американских вертебрологов Грэга Андерсена, Альберта Тодда и Александро Вакаро, так и отдавать его студентам, докторам, а также заниматься научными изысканиями, чтобы открытия и технологии поднимали нашу отечественную медицину на пьедестал почета среди равных. А также внедрять все это в каждодневные операции, лечение и реабилитацию больных. Своими результатами, наработками и опытом он делится на престижных российских и международных симпозиумах, где его операциями неизменно восхищаются ведущие вертебрологи.



Ювелирная точность и аккуратность, самообладание и осознанность – это верные «друзья» любого хирурга. Ведь в повседневной работе Басанкину приходится манипулировать рядом со спинным мозгом и нервными корешками, крупными и мелкими сосудами, учитывать параметры баланса позвоночника и прочие факторы. Составляющих успеха операции очень много, здесь важно все: от предоперационного планирования, включая само вмешательство и до ведения послеоперационного периода. Именно учет всех факторов и безукоризненная хирургическая техника могут минимизировать осложнения и явиться отправной точкой в «новой» жизни человека. Вызывает гордость тот факт, что сегодня ККБ № 1 – настоящая кузница кадров, куда мечтают попасть со всей России, чтобы лично узнать секреты мастерства выдающихся профессионалов своего дела. Однако Басанкин, о «золотых» руках которого ходят легенды, подчеркивает, что только совместными усилиями можно двигать науку вперед.



Игорь Басанкин – многогранная личность, не замыкающаяся лишь на профессиональных вопросах. Он интересуется современным искусством, слушает рок. «От работы я получаю настоящий кайф, – подводит он итог. – Счастливые глаза пациентов и их родных после успешных операций – единственная желанная награда хирурга».



Заведующий отделением реабилитации и восстановительного лечения  
ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1 имени профессора С.В. Очаповского»  
МЗ КК, врач-анестезиолог-реаниматолог Дмитрий Григорьев

*Способность ощущать боль – это адапционный защитный механизм, который направлен на формирование правильной реакции (выживание, обучение и др.) на изменяющиеся условия внешней среды. Международная ассоциация по изучению боли вводит следующую классификацию: «Боль – неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с существующими или возможными повреждениями ткани или описываемое в терминах такого повреждения». Эволюционно указанное переживание должно сводить повреждающее влияние к минимуму.*

*Ошибочно считается, что хроническая боль отличается от острой исключительно временным интервалом. Здесь действуют иные соотношения: клинические, нейрофизиологические и психофизиологические. Вообще, длительность боли, которую признает Международная ассоциация по изучению боли хронической, составляет не менее трех месяцев. Она сигнализирует о поражении периферической или центральной нервной системы и для человека приносит серьезные страдания.*

*А значит, необходимо, не теряя лишнего времени, при помощи точной и комплексной диагностики выявить истинную причину боли, купировать ее, провести лечение, приводящее к устранению всей симптоматики. После всестороннего обследования врачом назначается индивидуальный план терапии (медикаментозной и немедикаментозной).*

*В Краснодаре на базе многопрофильного учреждения ГБУЗ «НИИ-ККБ № 1 имени профессора С.В. Очаповского» действует отделение реабилитации и восстановительного лечения с центром лечения острой и хронической боли. Современный специализированный центр располагает в своем арсенале уникальными и эффективными методиками. Для оказания всесторонней и максимально оперативной помощи к вашим услугам высококвалифицированные врачи различных специальностей, работающие на достижение наилучшего результата: травматолог-ортопед, невролог, терапевт, анестезиолог-реаниматолог, специалист по лечению хронических болевых синдромов, врач и инструктор лечебной физкультуры, логопед, психолог, массажист.*

Показания для обращения в Центр: любая боль (сосудистого происхождения, головная, в шее, грудной клетке, спине), патология неврологического профиля, заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата, висцеральные болевые синдромы и др. Особое внимание уделяется пациентам с синдромом тревожности, посттравматическим стрессом, расстройствами соматоморфного типа.

На базе Центра созданы все условия и для качественного обезболивания инкурабельных (неизлечимых) больных: доставка препаратов и инъекций для онкологических пациентов осуществляется не традиционными способами (путем внутривенных инъекций), а порт-системами. Это увеличивает эффективность вводимых внутрь веществ. Врачи наглядно демонстрируют, в том числе и родственникам, как пользоваться этими системами, ориентируясь на личные ощущения.

Отделению реабилитации и восстановительного лечения с центром лечения острой и хронической боли есть, чем гордиться. Всего за три года амбулаторное и стационарное лечение прошли 1518 человек (736 и 782 – соответственно): в 2016 году – 298 человек, в 2017 году – 570, за текущий период 2018 года – 650. Круглосуточно со всего края за экстренной помощью обращаются пациенты, казалось бы, с безнадежными диагнозами, с острой и хронической болью, в том числе нейропатической, связанной с дисфункцией опорно-двигательного аппарата, онкологические пациенты, требующие паллиативного вмешательства. Однако благодаря прохождению терапии в нашем центре, слаженным действиям сплоченного коллектива профессионалов, они возвращаются к полноценной и активной жизни, заканчивая курс с невероятными положительными результатами. Здесь их окружают вниманием и заботой, не оставляя один на один с тяжелой бедой. Ежедневно применяется командный подход к лечению, который позволяет в кратчайшие сроки установить причины боли в случаях, когда врачу одной специальности выявить их будет сложно. Как правило, он принимается в ходе консилиума, в котором участвуют сразу несколько профессионалов разной направленности или (в экстренных случаях) все врачи отделения. Для каждого обозначаются свои задачи. Так, для травматолога – это восстановление двигательных функций, для альголога – устранение болевых ощущений, для невролога – коррекция неврологических расстройств, для психолога – формирование адекватной оценки своего состояния, мотивации к излечению и дальнейшему развитию и т.д. Современные мультидисциплинарные программы включают профилактические воздействия, психологические методы, клиническую диагностику, лечебные и инструментальные методы, мануально-мышечное тестирование: кинезотерапию, постизометрическую релаксацию, эрготерапию, расpirаторную гимнастику, массаж, кинезиотейпирование и др.

– Накануне к нам поступил 25-летний мужчина из Ростовской области с тяжелой сочетанной травмой – травмой шейного отдела позвоночника. На трассе в направлении Краснодара он попал в серьезную автомобильную аварию, – рассказывает заведующий отделением реабилитации и восстановительного лечения ГБУЗ «Краевая клиническая больница № 1 имени профессора С.В. Очаповского» врач-анестезиолог-реаниматолог Дмитрий Григорьев. –

Выполнена операция по восстановлению: пациент был парализован, хирурги давали мало шансов, что он сможет снова ходить. Каждый день в нашем Центре ему делались массажи, физиопроцедуры, ЛФК. Через две недели это привело к положительной динамике: постепенно стала возвращаться подвижность в руках. Со временем удалось добиться стабильной работы мышц верхних конечностей. Однако пошевелить ногами мужчина еще не мог. В течение нескольких недель последовательной реабилитации в них, наконец, появилась чувствительность и сокращение мышц. Новые ощущения ожидали пациента на протяжении еще пары месяцев. В итоге он вернулся в Ростов практически здоровым человеком, способным самостоятельно передвигаться.

Для того чтобы он мог продолжить выполнение упражнений в домашних условиях, специалисты снабдили его техниками и рекомендациями, а также индивидуальной программой тренировок. Ведь выздоровление – это степень комфорта человека в социальной среде, вне больницы. Все наши методы – апробированные и безопасные. В зависимости от конкретной клинической ситуации разрабатывается определенная тактика ведения больных. Способы, которые применяются в Центре, направлены на успешную диагностику и лечение разнообразных видов и механизмов болей.

Безусловный приоритет деятельности Центра – использование передовых технологий для устранения остеохондроза, невралгии, радикулита, мигрени, центрального болевого синдрома, грыжевых образований на дисках шейного отдела, плексопатии, посттравматического стресса, расстройств соматоморфного типа, фантомных и постампутационных болей, болей грудной клетки или области живота и др.

## Лечение хронической боли

**Не терпите боль,**

**обращайтесь круглосуточно по адресу:**

**г. Краснодар, ул. 1 Мая, 167,**

**ГБУЗ «НИИ-ККБ №1 имени профессора С.В. Очаповского» МЗ КК**

**1 этаж (старый корпус)**

**Тел. +7(918) 352 34 50**

**E-mail: scholin.i@mail.ru**



# *Восток и Запад.*

Здоровое питание – возьмите лучшее

Врач-реабилитолог Полина Витальева  
ведет прием по адресу:

Р. Абхазия, г. Сухум,  
ул. Генерала Дбар, д. 3 («Дом Москвы»).

Предварительная запись по телефону: +7 (940) 9919032



Восточная культура всегда манит нас своей тайной, и мы попробуем разобраться в базовых аспектах ее философии, воплощенных в практики всех восточных методов оздоровления. Основопологающим в данном мировоззрении является видение мира как единой, цельной системы, в которой малые элементы подобны большому и находятся в постоянном взаимодействии. Глядя на окружающую их среду, древние ученые описали пять первоэлементов, в разных пропорциях составляющих все сущее:

Земля (на санскрите звучит притхви) – твердое вещество;

Вода (джала) – жидкость, универсальный растворитель;

Огонь (агни) – энергия, в первую очередь, солнечная;

Воздух (ваю) – газы, в первую очередь, формирующие атмосферу;

Эфир (акаша) – пространство.

В различных комбинациях эти элементы формируют ткани человеческого тела и группируются в три фундаментальные жизненные силы (доши), регулирующие все функции организма:

Ветер (Вата) – формируется из эфира и воздуха, функционально соответствует нервной системе, управляет всеми органами и системами;

Желчь (Питта) – огонь и вода, соответствует пищеварительной системе;

Слизь (Капха) – вода и земля, лимфатическая и гормональная системы.

Названные три доши воплощают конституцию человека. Она в традиционной восточной медицине отражает как физические, так и психические качества (как данные нам при рождении и неизменные, так и меняющиеся с годами).

Пракрити переводится как «первое творение» – конституция, получаемая индивидуумом в момент зачатия, сохраняется постоянной в течение всей жизни. Определить Пракрити может лишь специалист, владеющий довольно сложной методикой, основанной на знаниях из области астрономии, астрологии, биоэнергетики.

Викрити – конституция человека в настоящее время – меняется на протяжении всей жизни под действием внешних и внутренних факторов. Для точного установления Викрити специалисты применяют как общие для всей медицины методики (опрос, осмотр, исследование выделений больного), так специфические (подробное исследование пульса и энергетических каналов тела). Приблизительно определить Викрити можно и самостоятельно, используя распространенные способы тестирования. Но при этом желательно применять два–три различных теста и помнить, что полученные таким способом результаты описывают общее состояние конституции за довольно долгий период – месяцы, а то и годы.



*В своей работе я успешно применяю аюрведические тесты Роберта Свободы и тесты врача тибетской медицины Светланы Чойжинимаевой, находящиеся в свободном доступе.*

*Когда доши развиты равномерно и находятся в гармонии, то человек здоров. Болезнь – это нарушение баланса доши на психическом и физическом уровнях. Если родители имели данные отклонения в момент зачатия, то человек получает предрасположенность к той или иной болезни, а при усилении этого дисбаланса внешними причинами – заболевает.*

*Используя эти непривычные для западного человека термины, можно очень наглядно описать развитие болезни. Например, всем понятно взаимодействие ветра и огня в природе: ветер раздувает огонь костра, жар от него увеличивается. При усилении ветра и недостатке питания (дров) огонь начинает затухать, затем гаснет, и наступает холод.*

*В организме подобное взаимодействие может протекать по такому сценарию: длительное нервное перенапряжение (возбуждение доши Ветра) на фоне неправильного питания логически приводит к повышению кислотности желудка и гастриту (воспаление, жар) вплоть до язвенной болезни (усиление жара). Не вылеченная болезнь (не находящаяся в балансе доши) превращается в хроническую форму (огонь угасает), и далее в предраковое состояние (холод).*

*Жизненный путь человека также проходит последовательно через этапы с преобладанием определенной доши. В детстве активна Слизь – ребенок растет, увеличивается масса всех тканей тела, качественно изменяется гормональная система. По окончании этого процесса наступает период зрелости, когда человек более всего полон сил, энергии – это период Желчи. К старости обменные процессы угасают, физическая активность снижается, преобладает активность нервной системы – период Ветра.*

*Климат, сезонные и суточные изменения погоды тоже проявляются доминированием холода или жара, ветра или влажности. Вся наша пища имеет свойства доши – Воды, Земли, тепла или холода. Причем не только в буквальном смысле – температуры пищи, но и качества вкусов – всем знаком «огненный» вкус жгучего перца. И все изменения, происходящие в окружающей среде, непосредственно влияют на каждого человека с его индивидуальной конституцией, проживающего свой этап жизни.*

*Зная свою конституцию, данную по рождению, и ее состояние на сегодняшний день, можно с высокой достоверностью прогнозировать трансформации на ближайшие годы, что позволяет проводить эффективную профилактику нежелательных перемен, сохраняя высокую активность на протяжении длительного времени.*

# Альтернативная





Основой хорошего здоровья является питание и образ жизни, корректируя которые, можно привести в равновесие избыток или недостаток дош. При выборе продуктов важен не только их физический состав, но и вкусы, которых насчитывается шесть: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий, а также их многообразные сочетания. Каждое из вкусовых ощущений вызывает определенный физиологический аффект: сладкое способствует образованию крови, тканей и жира в организме; кислое содействует пищеварению, горькое улучшает аппетит и т.д. Врач восточной медицины обязательно учитывает вкусы при назначении лекарства и диеты.

Такой взгляд на устройство мира и место человека в нем сформировался на Востоке несколько тысячелетий назад, и, под воздействием климатических особенностей и господствующих религий, по-разному развивался в близлежащих очагах культуры Южной и Восточной Азии и на Ближнем Востоке. В результате этого сегодня существуют «традиционные» направления восточной и западной медицины.

В западной науке господствует отдельный подход в изучении тела и души, основательно подкрепленный кострами инквизиции. Это привело к утрате понимания человека как целостной системы, и среди нынешних узких специалистов-медиков трудно найти такого, кто лечил бы человека, а не его глаза, какой-либо отдел кишечника или нервной системы.

Вместе с тем, основываясь на методологиях анализа и синтеза, Запад пришел к пониманию организма на молекулярном уровне, с материалистических позиций подтверждая теорию древних восточных философов. Восточная медицина, сохранив целостный взгляд на мир, под воздействием климатогеографических особенностей регионов оформилась в три большие ветви – аюрведическую (преимущественно в Индии), тибетскую и китайскую. Аюрведа, считающаяся древнейшей, оказала колоссальное влияние на развитие как тибетской, так и арабской, и европейской медицины. Например, аюрведический трактат «Аштанга Хридая самхита» (посвященный профилактике и лечению заболеваний, здоровому образу жизни), написанный в IV в. до н. э., лег в основу трактата по тибетской медицине «Чжуд Ши» – «Четыре основы».

Наиболее известна в нашей западной культуре аюрведа, знания о которой начали поступать к нам в XIX в., в период колонизации Индии. Китайская традиционная медицина приоткрылась нам чуть позже. И менее всего знакома современному человеку традиционная тибетская медицина. Несмотря на единую философскую базу, эти направления восточной медицины имеют свою специфику, но прежде чем мы перейдем к их рассмотрению, хочу поговорить о том, что же представляет из себя индивидуум с точки зрения естественного для него питания.



*Многие десятилетия продолжается диспут о видовом питании человека. Научные данные о зубной формуле, длине кишечника и населяющей его микрофлоре, pH крови, свидетельствуют: он точно не хищник, а находится между всеядными и травоядными животными.*



*Но далее сторонники разных теорий делают радикальные выводы, избрав камнем преткновения употребление в пищу мяса. Слушая «убедительные» доводы приверженцев той или иной маргинальной диеты, удивляюсь их однобокости, фрагментарности, выдернутой из контекста основополагающих механизмов адаптации. Например, в качестве веского довода в пользу вегетарианства приводят малую (в сравнении с сегодняшней) продолжительность жизни людей в период после оледенений планеты, когда основной пищей было мясо животных.*



*Но при этом «забываются» другие факторы, негативно влиявшие в тот отрезок времени на здоровье и продолжительность жизни: воздействие низких температур, отсутствие медицинской помощи, недостаток растительной пищи, риски гибели на охоте или в столкновении с другими племенами и т.д. Забывают, что и аюрведа создавалась в (и для) условий жаркого влажного климата Индии, где население исторически (из-за особенностей среды, религии, перенаселенности) мало употребляло мясо. Поэтому ее рекомендации также нуждаются в обоснованной коррекции.*

*Холодному климату большинства территорий России более соответствует климат среднегорного Тибета, чем жаркий и влажный – Индии.*

*При этом традиционная тибетская медицина обоснованно поощряет употребление незначительного количества мяса и животных жиров в холодное время года. Теория «сбалансированного питания» западной диетологии основана на физико-химическом составе пищи, практически игнорируя важность индивидуально сбалансированного подхода.*

*О каком, скажите, здоровом балансе можно говорить в классической схеме из трех блюд: сначала съесть холодный салат, затем горячее мясное блюдо вперемешку с картофелем или макаронами и напоследок запить это ледяным компотом с сахаром? Мотивированно рассуждая подобным образом, мы приходим к выводу: ни одна из существующих на сегодняшний день теорий питания не является универсальной. Более того, в них непонятен ход формирования той самой индивидуальности питания для каждого человека.*

*В этой связи выдвину собственную гипотезу: индивидуальная система питания формируется в первые три года жизни человека в границах его видового питания.*

*Я так рассуждаю: человек по сумме качеств – самое адаптивное животное на планете. Широкий спектр таких возможностей всех органов и систем позволил человеку не просто выжить, а стать преобладающим видом на Земле. Как и все представители своего класса, он начинает с питания молоком матери, при этом пищеварительные ферменты уже в нем содержатся. В конце первого года жизни вырабатываются основные группы пищеварительных ферментов, баланс которых продолжает формироваться примерно до трехлетнего возраста.*

*После этого переваривание непривычной пищи затруднено, требует дополнительной ее обработки (температурной, ферментативной, химической) и задействует резервные силы организма, которые у всех разные, но у всех конечные.*

*В качестве доказательства этого предположения разберем синдром Маугли. Это официальный диагноз западной медицины, определяемый как «совокупность симптомов у детей, выросших в условиях полной социальной изоляции».*





*Из классификации нас интересуют т.н. «феральные дети» – развитие которых происходит в условиях дикой природы без присутствия людей. Большая часть известных науке случаев обнаружения феральных детей относится к концу XIX–началу XX вв. в Индии. Недостаточный уровень прогресса науки того времени не позволил качественно изучить это явление, тем не менее, остались подробные описания.*

*Всего в литературе описано около 400 подобных случаев, наиболее показательные из них касаются детей, живших в волчьих стаях. В окружавшей их естественной среде они вместе с волками в любую погоду спали на голой земле, охотились в стае и (внимание!) питались сырым мясом! После попадания в общество такие люди, хотя и предпринимались все возможные меры к их «очеловечиванию», включая соответствующее питание, быстро погибали.*

*Другим косвенным доказательством можно считать особенности ферментативной системы коренных народов крайнего севера, питающихся на протяжении всей жизни преимущественно мясом и жиром морского зверя и оленей, а также рыбой. Зачастую в сыром виде. Итак, мы обоснованно приблизились к утверждению: человек при рождении имеет очень широкий спектр адаптации к различной пище, основной диапазон которого формируется в первые три года жизни. Именно на такое питание ориентированы ферментативные системы взрослого индивидуума.*

*Прочая пища, входящая в изначальный спектр, также может употребляться взрослым человеком, но ее переработка и усвоение менее качественны, требуют больших затрат адаптационных резервов организма. Такая пища при длительном употреблении приводит к болезни. Как видим, что для построения оптимальной индивидуальной системы здорового питания необходимо обладать знаниями (информацией, подтвержденной практикой) из многих областей, а таких специалистов во все времена было немного.*

*И даже если повезло общаться с таким человеком, то основной труд по собственному оздоровлению придется выполнять вам. Вы сами должны уметь правильно выбирать продукты и их сочетания, их готовить, употреблять.*

*В этом вам помогут основные принципы, почерпнутые из разных подходов к здоровому питанию, не противоречащие друг другу, проверенные положительным опытом многих людей.*

#### **Принципы здорового питания**

*Питание каждого человека индивидуально. Оно строится в диапазоне видового рациона с учетом его конституции, особенностей – в первые три года жизни, имеющихся заболеваний, возраста, особенностей климата в регионе проживания и времени года.*

*Рацион должен быть полноценным, т.е. содержать хотя бы минимально необходимое количество всех органических и минеральных веществ.*

*Продукты должны быть естественного происхождения. Искусственно созданные, либо полученные в результате многоэтапной кулинарной обработки, – неестественны для организма и наносят вред.*

*Пища должна содержать все вкусы в балансе, соответствующем индивидуальной конституции человека.*

*Основу рациона должна составлять растительная пища. Чем ближе к первоисточнику энергии на Земле (Солнцу) растение, тем более качественной пищей оно является (от менее предпочтительных к более): корнеплоды → овощи → злаки → орехи → ягоды → фрукты.*

*При выборе предпочтение отдавать плодам среднего размера, с целой кожурой. Подгнивший более чем на 1/5 часть плод непригоден в пищу, т.к. процесс разложения и соответствующая микрофлора уже распространились значительно дальше видимого нам снаружи.*

Животные белки необходимы, но в гораздо меньших количествах, чем привык среднестатистический горожанин. Если взять за основу социально обусловленный период – рабочую неделю, то достаточно по 100 г продуктов животного происхождения три дня в неделю: один день – мясо животных или птиц, один – рыба либо морепродукты, один – молочные продукты или яйца, три дня – продукты растительного происхождения. И один день – разгрузочный, с уменьшением объема принимаемой легкой пищи.

Холодная (ниже 20°C) пища должна быть исключена. Употребление пищи комнатной температуры допустимо в жаркие дни. В холодный сезон вся пища должна быть теплой.

В теплое время года пища должна быть более легкой, преимущественно растительной. В холодное – содержать мясо и животные жиры.

Важно правильно сочетать продукты в одном приеме пищи:

- белковые + волокнистые овощи, зелень;
- жиры + волокнистые и крахмалистые овощи/фрукты, крупы, зерновые продукты;
- углеводистые продукты + все овощи, сладкие фрукты;
- молоко употребляется отдельно, желателен со специями; – дыня употребляется отдельно.

Вредно в один приём включать белки, жиры и углеводы из разных продуктов, например: хлеб + масло + сыр или мясо – блюдо, в быту не совсем правильно именуемое бутербродом (нем. Butterbrot – хлеб с маслом, что допустимо).

Чем ближе были растения и животные, употребляемые в пищу, к естественной среде обитания, тем качественнее продукты из них. Мясо телят, всю свою короткую жизнь простоявшего в стойле на механизированной ферме и получавшего комбикорм с анаболическими добавками и антибиотиками, сильно отличается по качеству от мяса телят, выросшего в предгорьях на свободном выпасе.

Термообработка продуктов, традиционно не употребляемых в сыром виде, должна проводиться, но лишь минимально необходимая. Предпочтение отдавать варке и запеканию на открытом огне. Жареную пищу употреблять, как можно реже. После приготовления пища считается свежей первые два часа. Несвежая либо повторно разогретая пища – вредна для здоровья.

*Желаю всем хорошего здоровья!*

Питье – это только чистая вода. Все отвары и настои относятся к жидкой пище и употребляются с учетом совместимости продуктов.

Пить правильнее до и после приема пищи, с интервалом не менее 30 минут.

Хорошо разжеванная перед глотанием пища по консистенции должна стать «подобной молоку».

Необходимо исключить прием ядов: табака, алкоголя, газированных и «энергетических» напитков.

Употребление природных стимуляторов – чая, кофе, какао – необходимо ограничить до двух–трех раз в неделю.

Так называемые «быстрые» углеводы (с гликемическим индексом более 50) употреблять, как можно реже и в небольших (до 50 г в сутки) количествах. Рафинированный сахар исключить из рациона.

Соль употреблять в необходимом количестве: если погода не жаркая и нет больших физических нагрузок, то не более 1,5 г в сутки. Солить надо уже готовую пищу, т.к. вкус воспринимается с ее верхних слоев, а соль, впитавшаяся внутрь продукта во время его приготовления, является лишней.

Специи употреблять в соответствии со своей конституцией.

Количество необходимой пищи и воды определяется психофизическим состоянием конкретного человека, его образом жизни и энергозатратами, а не отвлеченными рекомендациями типа «не менее двух литров в день».

Любая диета должна применяться осознанно, с четко сформулированной целью. И должна быть прекращена по достижению желаемого результата, либо при первых признаках выхода показателей гомеостаза (по данным лабораторных исследований) за границы среднестатистических показателей здоровых людей. Например, при вегетарианской диете необходим регулярный контроль содержания железа в крови, а не только уровня гемоглобина, который может быть в пределах нормы при уже истощенных запасах железа в организме.





## *Доктор, профессор Александр Флор*

*“Такие ножки для любой обложки,  
или почему операцию на венах стоит сделать в Вене”*

Если вы никогда не тоскуете по лету, испытываете неприязнь к платьям выше колен и дерзким шортам, т.к. вынуждены даже в жару носить колготки или брюки, чтобы замаскировать голубую «карту вен» на своих лодыжках, знайте – в частной клинике «Дёблинг» вашим ногам помогут вернуть и здоровье, и красоту.

Радуется, читая в британской прессе новости о том, что герцогиня Кембриджская или Сассекская нарушила строжайший протокол и появилась на публике без колготок? Подобные эмоции часто испытывают те, кто не понаслышке знает, каково это – никогда не обнажать ноги на публике. И в группе поддержки Кейт Миддлтон и Меган Маркл наверняка будут женщины, которым хотелось бы избавиться от варикоза раз и навсегда.

Для них (и не только) у нас есть хорошие новости — не нужно быть монаршей особой, чтобы сделать операцию в частной венской клинике «Дёблинг». Хотя уровень компетентности специалистов, комфорта и заботы о пациентах там действительно королевский! Не стоит жалобно стонать «почему я?», разглядывая «звездочки» или голубую сетку сосудов на ногах. Безжалостная статистика утверждает, что у 60% взрослых людей есть стойкое расширение мелких сосудов кожи невоспалительной природы, которое именно так и проявляется. Куда большие пользы принесет другой вопрос: «Чем может грозить наличие своеобразного «планетария» и сети, которая всегда с тобой, на ногах?» Отвечает на него профессор, доктор Александр Флор, врач-специалист в области хирургии и флебологии, член Американского колледжа флебологии.

«Особенно важно выявить заболевание на ранней стадии и начать его лечение во избежание воспалений и тромбозов», – предостерегает хирург-флеболог всех тех, кто норовит проигнорировать первые признаки венозных заболеваний, откладывая визит к врачу на потом. Как правило, то самое «потом» наступает, когда болезнь начинает прогрессировать, доставляя ощутимый дискомфорт.

Ультразвук в цвете

Терапия у каждого пациента в венской клинике «Дёблинг» своя, индивидуальная. А вот диагностика, которая помогает профессору Флору выбрать максимально эффективный план лечения, для всех одинакова – цветной ультразвук с высоким разрешением снимков позволяет увидеть каждую из больных вен и неплотных клапанов.

В арсенале хирурга-флеболога имеется весь спектр процедур – от экстирпации вены до микропенной склеротерапии под контролем УЗИ. Однако ведущий специалист клиники «Дёблинг», опираясь на огромный профессиональный опыт, подчеркивает, что наилучший долгосрочный результат все же дает эндолазер в сочетании с микрохирургией.

Без боли и рубцов

Уверены, сценаристам триллеров и хорроров пришлось бы по душе описание кроссэктомии – одной из самых популярных в прошлом операций на венах. Прежде хирурги делали большой разрез в паховой области, после чего больная вена удалялась радикальным путем. Не будем пересказывать ход этого хирургического вмешательства, заметим лишь, что для этого чаще всего используются слова «перевязывают и пересекают вены и сосуды».



В результате пациент избавлялся от больной вены, зато приобретал раны и рубцы, которые заживали очень долго, а заодно и становился обладателем компрессионных колготок (вот она, ирония судьбы!), которые необходимо было носить в течение трех месяцев.

Благодаря достижениям лазерной хирургии у пациентов клиники «Дёблинг» нет необходимости изучать тот страшный сценарий, о котором было сказано чуть выше, и морально готовиться к тому, что непростой будет не только сама кроссэктомия, но и реабилитационный период.

Сегодня в руках у профессора Флора – диодный лазер с длиной волны 1470нм, который позволяет доктору творить настоящие чудеса.

Эндоваскулярный метод – это принципиально новый метод лечения варикозного расширения вен. В области колена делается маленький разрез, через который вводится лазерный зонд в длинную вену, находящуюся на внутренней стороне бедра (*Vena saphena magna*), или в длинную вену в области икры (*Vena saphena parva*).

Затем стенки вен сужаются во время воздействия на них лазера с определенной длиной волны. С помощью УЗИ хирург отслеживает свои действия в ходе операции, так что все под контролем! В отличие от микропенной склеротерапии, энергия лазера концентрируется в одной точке, что снижает риск побочных эффектов и болевого синдрома.



## Блиц-опрос для хирурга-флеболога Эндолазер или трансдермальный лазер?

Эндолазер! Он, и только он способен заменить полноценное хирургическое вмешательство с большими разрезами в паховой области и удалением вен. Трансдермальный лазер такими возможностями не обладает. С его помощью можно пролечить разве что самые маленькие вены и сосудистые сеточки, ведь в данном случае энергия лазера используется снаружи и проходит через кожу.

### Больно или терпимо?

Вообще не больно. Вмешательство проводится под действием местной инфильтрационной анестезии. Пациенту вводятся достаточно большие дозы неконцентрированных обезболивающих средств, так что ткани в буквальном смысле насыщаются анестетиком, который блокирует нервные импульсы, отвечающие за сигналы о боли.

### Можно ли сохранить вены?

Конечно, ведь изначально проводится ультразвуковое обследование (то самое – высокоточное и в цвете), на основе которого определяются конкретные участки пораженных вен. Лазерная энергия направлена исключительно на их лечение. Здоровые вены сохраняются.

### Реально ли сохранить нервы?

Более чем. Специалисты клиники «Дёблинг» считают, что операция – это всегда большая психологическая нагрузка, поэтому большинство из них проводится также под легким наркозом (медикаментозная седация). Вмешательство обязательно осуществляется в стерильном помещении и при присутствии не только хирурга, но и анестезиолога.

### Одна нога или сразу обе?

Обе. Операция эндолазером причисляется к минимально-инвазивным и дает небольшую нагрузку на вены, поэтому можно оперировать сразу две конечности.

### Амбулаторно или в стационаре?

Возможны оба варианта, в любом случае, это щадящее хирургическое воздействие, так что вряд ли вы задержитесь в клинике надолго.

### Для чего нужна еще и минифлебэктомия, без нее никак?

Никак, если расширены не только стволы вен (*Vena saphena magna*, *Vena saphena parva*), но и их ветви. В этом случае применяется минифлебэктомия (удаление пораженных ветвей).

### Бандаж или чулки?

Только чулки (никаких некомфортных, вечно соскальзывающих бандажей) – современные, удобные, специально разработанные для хирургических вмешательств! Их нужно будет носить одну-три недели (доктор подскажет точнее), первые три-семь дней – постоянно. Но только в том случае, если вам была проведена минифлебэктомия. Попали в число счастливиц, которым она не потребовалась? Знайте, в ношении компрессионных колготок или чулок после некоторых процедур эндолазером вообще нет необходимости. В этом случае вам рекомендуют (заставлять не будут) надевать их в течение нескольких дней.



### Дополнительная специализация

#### Диагностика заболеваний вен:

Цветная доплерография поверхностных и глубоких вен  
Контроль венозных клапанов  
Измерения давления  
Динамичная доплерография  
Реография  
Syris V600

#### Терапия заболеваний вен:

Эндолазер (безболезненный лазер)  
Минихирургия по методу Вареди  
Микрохирургия по методу Вареди  
Транслуминарная минифлебэктомия по методу Флора  
Пенная склеротерапия  
Микропенная склеротерапия  
Прицельная дуплексная пенная склеротерапия  
Пенная склеротерапия с аппаратом Veinlit  
Конвенциональный стриппинг, Бабкок  
Инвертированный стриппинг, ПИН стриппинг

#### Терапия при сосудистой сеточке:

Склеропатия сосудистых сеточек  
Лазерная терапия сосудистых сеточек  
Склеропатия сосудистых сеточек с аппаратом Syris

#### Диагностика и контроль:

Профилактика  
Консультация при перелетах: синдром эконом-класса  
Тренировка вен  
Эндермология после операций на венах  
Терапия по снятию отеков  
Лимфодренаж

#### Общая хирургия:

Минимально-инвазивная хирургия  
Эндоскопия  
Интервенционная эндоскопия



Medical  
Excellence  
Austria



**PremiQaMed  
Group**

Heiligenstädter Straße 46–48, 1190 Vienna, Austria

 +43 1 586 28 40–334

 [international@premiqamed.at](mailto:international@premiqamed.at)



**Доктор Хайнц Винклер,**  
заведующий “центром остеита” в частной клинике “Дёблинг”

*“Костьми не лечь: как в частной клинике «Дёблинг» лечат остеомиелит”*

Инфекционный процесс костной ткани тяжело поддается лечению. Еще совсем недавно пациентам требовалось несколько операций и много месяцев пребывания в стационаре после хирургических вмешательств. К счастью, на сегодняшний момент уже проведено множество научных исследований на эту тему. Основываясь на них, а также используя самое новое оборудование, медики Центра лечения остеита частной клиники «Дёблинг» с помощью всего одной операции способны избавить человека от страданий. В центре лечения остеита «Дёблинг» пациентам предлагается широчайший спектр услуг – от диагностики до самой передовой терапии. Как правило, на основании клинической картины специалист уже может сделать предварительные выводы о наличии патологического процесса в костях, однако так как часто симптомы бывают неоднозначными, требуется дополнительная диагностика.

В таких случаях врачи делают КТ или МРТ, которые могут помочь обнаружить некротизированные участки костей, а также спланировать хирургическое санирование очагов. Кроме того, магнитно-резонансная томография помогает отличить инфекционный процесс кости от инфекционного процесса прилежащих тканей. Помимо вышеперечисленных методик диагностики медики в некоторых случаях проводят и радиоизотопные исследования (например, сцинтиграфия скелета (Tc-99m)).

Однако даже после МРТ, КТ и радиоизотопного исследования диагностирование не заканчивается. Врачи центра берут пробы тканей (мазки, пунктаты), а затем стараются обнаружить микроорганизмы, вызвавшие инфекцию, путем их выращивания на различных средах. При помощи специального воздействия («сонификации») медикам удается выделить возбудителей из биопленки (о которой речь пойдет чуть ниже) и повысить точность исследования.

## «Домик» для бактерий

Почему же остеомиелит считается сложно поддающейся лечению болезнью? Дело в том, что на поверхностях отмерших участков кости и на имплантах многие виды бактерий способны формировать так называемые «биопленки». Это происходит потому, что микроорганизмы контактируют с недостаточно кровоснабжающимися участками тканей. В результате этого возникает как бы слизистая капсула, внутри которой рост бактерий замедляется, они защищены от воздействия иммунитета и антибиотиков. Часто эти микроорганизмы годами могут не вызывать никаких симптомов, однако в какой-то момент активизируются. В то время как свободно живущие бактерии могут быть уничтожены антибиотиками, от «сидящих» в биопленке, можно избавиться лишь с помощью предельно высоких доз антибиотиков.

Не стоит отчаиваться: в основе методика, которая используется в центре лечения остеомиелита частной клиники «Дёблинг», лежит введение высоких концентраций антибиотиков непосредственно в очаг. При этом не наносится вред целому организму. Одновременно с этим медики проводят реконструкцию уже имеющихся повреждений, в некоторых случаях используют импланты.

### Вернуть к жизни

Понятное дело, что выздоровление пациента возможно лишь после удаления всех пораженных участков вместе с биопленкой (инородного материала, отмерших тканей и инфицированных участков кости с плохим кровоснабжением). Как несложно догадаться, после санирования гнойных очагов остаются полости. Медики всего мира прекрасно знают, что «мертвое пространство», как называются такие полости, – это слабое место, в котором запросто может заново возникнуть инфекция. Почему? Дело в том, что любой материал, не омываемый кровью, сразу же заселяется бактериями. Следовательно, полости надо заполнить.

Перед тем как поместить в полость импрегнированный имплант, ее обрабатывают очищающим лаважем под высоким давлением. Врачи частной клиники «Дёблинг» отдают предпочтение гранулированной форме имплантов, благодаря чему удается очень точно восстановить исходную структуру кости. Стоит отметить, что в центре не используется костный цемент.

## Принципиально новая методика

После многих лет испытаний доктор Винклер разработал особую методику, благодаря которой стало возможно импрегнирование костной ткани высокими дозами антибиотиков. Наиболее подходящие в данном случае препараты – ванкомицин и тобрамицин. Первый применяется при инфекциях, вызванных грампозитивными бактериями (например, всеми видами стафилококков), а второй – против грамотригативных возбудителей (например, псевдомонад).

Доктор Винклер использует донорский костный материал, так называемый аллографт, который после тщательной очистки освобождается от всех компонентов, обладающих антигенными свойствами. Благодаря этому он не отторгается организмом. Основа кости, состоящая из коллагена и минеральных веществ, остается сохранной и способна выдерживать почти ту же нагрузку, что и природная кость пациента.

Методика, изобретенная доктором Винклером и практикуемая в центре, обладает двумя принципиальными преимуществами перед методами, используемыми в других клиниках. Во-первых, достигнутые концентрации антибиотиков значительно выше, чем при других методиках. Кроме того, медикаменты находятся непосредственно в очаге инфекции. Именно благодаря этому удается уничтожить бактерии, находящиеся в остатках биопленок. Во-вторых, из-за донорской кости не надо проводить дополнительные операции, чтобы, к примеру, удалить мини-контейнеры, содержащие антибиотики, или получить собственную губчатую ткань (например, из костей таза).

В тех случаях, когда остеомиелит не является единственной проблемой (также есть нарушения заживления переломов или другие дефекты), то в клинике предлагают имплантировать элементы из титана.

После полной реконструкции врачи на два-три дня устанавливают дренажи, и раны тут же зашивают. Пациенты достаточно быстро становятся мобильными, а благодаря физиотерапевтическому лечению, которое проводят в стенах клиники, многим из них практически сразу же разрешают частично нагружать кость, а некоторым – даже полностью (в зависимости от масштабов хирургического вмешательства).

# Важные причины, по которым стоит сделать эндопротезирование тазобедренного сустава в Австрии

*Поговорку о том, что движение – это жизнь, начинаешь воспринимать особенно остро, когда каждый шаг причиняет боль. Порой настолько сильную, что перспективы стать обузой родным, становятся по-настоящему пугающими. К счастью, медицина не стоит на месте: сегодня в клиниках PremiQaMed некогда одна из самых сложных и травматичных операций по замене сустава делается с помощью революционной минимально-инвазивной методики.*

*Если врачи настоятельно рекомендуют вам операцию по замене тазобедренного сустава, а вы не хотите прислушиваться к их словам, потому что в голове прочно закреплены ассоциации «бабушка», «цемент» и «сложная реабилитация», то обязательно прочитайте эту статью. Мы докажем, что данные представления (равно как и расхожий стереотип о том, что после подобного хирургического вмешательства восстановиться будет необычайно трудно и сложно) не имеют ничего общего с реальностью.*

*Начнем с того, что среди пациентов, нуждающихся в замене сустава, есть не только женщины, но и мужчины (причем и те, и другие разных возрастов). Правда, женщин все же в полтора раза больше. Будет ли это тотальное эндопротезирование или же частичное (замена части сустава – головки или вертлужной впадины) решает врач: на его выбор влияют такие важные факторы, как возраст пациента, стадия артроза и состояние кости. Забудьте про злополучный цемент: в австрийских клиниках используются искусственные суставы, изготовленные ведущими производителями по передовым технологиям, которые подбираются в индивидуальном порядке. Срок службы имплантов – от 15 до 25 лет. А вот на то, чтобы заменить сустав, ортопедическим хирургам требуется всего около двух часов. В клиниках «Дёблинг» и «Конфратернитет» оперируют специалисты профессорского ранга, которые не только ставят на ноги больных, но и ведут научную работу. Неудивительно, что и методы, которые они используют, относятся к высокотехнологичным.*





Отдельного рассказа заслуживает AMIS (Anterior Minimal Invasive Surgery), который на сегодняшний день считается самым безопасным минимально-инвазивным методом тотального эндопротезирования. При его применении не травмируются ни мышцы, ни сухожилия. Во время движения к капсуле тазобедренного сустава разрез делается вдоль двух групп мышц, причем «маршрут» скальпеля прокладывается так, чтобы сохранить нервы и сосуды. Соответственно, риски заражения инфекции и кровопотери оцениваются как минимальные, а ткани заживают очень быстро.

Если перевести эту врачебную информацию на язык эмоций пациента, то звучать она будет так: никто не заставит вас неподвижно лежать на спине (!) три дня, ощущая себя перевернутой черепахой, которая вот-вот обзаведется пролежнями на панцире, можно будет практически сразу поворачиваться на бок. Никто не запретит вам обслуживать себя и самостоятельно посещать туалет на следующий день после того, как была сделана операция. В этом просто нет никакой необходимости.

Более того, шансы на то, через пять-восемь суток вас просто-напросто вышлют из клиники, невероятно велики.

Быстро и безболезненно – именно так проходит восстановление после операции по методу AMIS.

*Лучше, чем модное дефиле*

Невероятно, но факт: на срок службы протеза влияет... процесс реабилитации, которому в австрийских клиниках PremiQaMed придают особое значение. С помощью физиотерапевта пациент встает с постели на следующий день, вооружившись полезным знанием о том, как это правильно делать, и костылями (которые, конечно же, предоставляются медицинским учреждением). Во время пребывания в больнице специалист будет каждый день учить правильно ходить.

Важный нюанс: в первые три недели нельзя сгибать ногу больше, чем на 90 градусов, и, пожалуй, это единственное серьезное «нельзя».

Данная особенность послеоперационного периода учтена при оборудовании каждой палаты.

Посильная физическая нагрузка, прогулки, езда на велосипеде: эти важные «опции» будут доступны человеку, прошедшему эндопротезирование, уже через шесть недель после замены сустава. Садиться за руль можно через три-четыре недели. Правда, первые три недели придется выработать если не модельную походку, то тренировать естественные движения при построении шага и получать удовольствие от движения, а не стонать от боли, мечтая поскорее занять горизонтальное положение. Нет и длительного запрета и на подъемы по лестнице – так что «квест» по возвращению к обычной жизни будет несложным и приятным, ведь в ходе операции не была травмирована мускулатура.

После выписки пациент может без проблем проходить курс реабилитации в амбулаторном режиме. Физиотерапевт или личный тренер разрабатывают программу реабилитационных процедур индивидуально для каждого.

Через три месяца после операции пациент уже может заниматься спортом. Другое дело, что специалисты клиник PremiQaMed все же советуют отказаться от мысли доказать кому-то, что ваше кунгфу круче, чем кунгфу соперника, и не увлекаться хоккейными, баскетбольными и футбольными тренировками, а также занятиями карате – травмоопасные виды спорта вам больше не друзья. Но это вовсе не означает, что вы должны проводить вечера в компании «четвероногого друга» – дивана. Убеждены, что езда на велосипеде, скандинавская ходьба, гребля, плавание и даже танцы (словом, те виды физической активности, что щадят суставы) подарят вам настоящую радость движения.

**PremiQaMed Management GmbH**  
**Heiligenstädter Straße 46-48 • 1190 Wien, Austria**

**T: +43 1 586 28 40-334**

**F: +43 1 586 28 40-900**

**international@premiqamed.at**

«Обычно больницы пахнут страхом, болезнью и хлоркой. В этой клинике я поняла, каким должен быть аромат материнского счастья»: история о родах в Австрии, рассказанная от первого лица





С двух маленьких полосок на тесте начинается длинная дорога к материнству. У каждой беременной она своя, но, так или иначе, ей предстоит ответить самой себе на очень важный вопрос: «Где рожать?». Выбрать роддом зачастую бывает не менее сложно, чем имя для будущего малыша. Ведь и в том, и в другом случае ответственность зашкаливает. Надеюсь, этот материал поможет многим будущим мамам определиться.

Частная клиника «Дёблинг», расположенная в Вене, была не единственным вариантом, который я рассматривала. Но чем больше я о ней узнавала, тем сильнее чаша весов клонилась в сторону решения рожать именно здесь. Во-первых, сами за себя говорили цифры. Во-вторых, к сухим, но таким важным данным вскоре прибавились и эмоции. Ну, а когда я побеседовала с доктором Кайнцем, излучающим спокойствие и профессионализм, моя уверенность в том, что именно в этом месте должен появиться на свет мой малыш, стала железной.

### **Место силы**

Мне кажется, что у всех больниц мира похожая аура, прямо скажу, не самая приятная – в ней всегда есть боль, страх, отчаяние и прочий негатив. К счастью, в родильном отделении клиники «Дёблинг» все совершенно иначе. Здесь абсолютно иная энергетика. Радость, восторг, умиление от того, что новый человек пришел в этот мир, теоретически не должны бы ощущаться, но... ощущаются! Не уточняла, как австрийцы относятся к старинному утверждению о том, что беременная женщина должна смотреть исключительно на красивые вещи. Однако факт остается фактом: в клинике разбит дивный сад, прогулки по которому способны вернуть умиротворение даже будущим мамам с очень тонкой душевной организацией. Все, кто меня навещал, отмечали одно и то же – абсолютное спокойствие, которое чувствуешь, как только закрываешь за собой входную дверь. Будто перерезается пуповина с внешним миром, где так много проблем.

Здесь на первый план выходят действительно важные вещи: здоровье матери и малыша. Именно они в приоритете у местных акушеров-гинекологов!

### **Почему в клинике не работает закон Мерфи?**

Помните, как звучит закон Мерфи? «Если что-то может пойти не так, оно обязательно пойдет не так», – гласит одна из его трактовок. До посещения клиники я была уверена, что буду постоянно волноваться из-за того, что может случиться что-то серьезное, угрожающее жизни и здоровью ребенка. Роды, конечно, процесс естественный, но вдруг что? Все мои тревоги сразу прошли, когда я услышала следующую фразу: «Рядом с нами находится университетская клиника, до нее рукой подать. Если действительно возникнет такая необходимость, скорая за три минуты домчит туда, где занимаются экстрасложными случаями. Такое бывает крайне редко – 0,2% от всех родов».

Кроме того, я обсудила с доктором Кайнцем и такой вариант развития событий, как кесарево сечение. В клинике используется новая щадящая методика, которая позволяет сделать особенно маленький разрез, после чего ткань аккуратно стягивается. Таким образом, операция проходит быстрее, чем раньше, да и процесс заживления ускоряется.

Скажу сразу, что все прошло благополучно, родила я сама. Но в мой план родов все же пришлось внести некоторые коррективы.

### **Как это было**

«Ура, мы успели!» – именно с такими мыслями глубокой ночью мы с будущим папой добрались в клинику. Дело в том, что днем я уже приезжала к своему доктору: открывшееся кровотечение было небольшим, но все равно заставило меня поволноваться. «Отходит пробка, вы пока не рожаете. Встретимся в родзале через пару дней!» – заверил меня тогда господин Кайнц. И только потом, вспоминая его улыбку, я поняла, что врач просто-напросто решил не нервировать меня заранее. Этим же вечером у меня начались схватки. Я очень не хотела еще раз ехать в больницу и снова возвращаться домой,



поэтому терпеливо ждала, когда же они станут регулярными. Да и будить мужа не хотелось, так что я чутко прислушивалась к организму и смотрела на часы. Вот и дотянула до последнего, а потом волновалась, не рожу ли прямо в машине.

Заботливые сестры (напомню, шел третий час ночи, но нас явно были рады видеть) опутали мой живот проводами, чтобы следить за состоянием крохи с помощью КТГ дистанционно, и... удалились из палаты, оставив нас с мужем наедине. Замечу, что ему не понадобилось предоставлять результатов флюорографии и прочих результатов осмотров, которые так любят в России, чтобы присутствовать на родах. А в обязательной программе для будущих мам нет и таких процедур, как клизма и бритье интимной зоны.

Шведская стенка, небольшой бассейн, огромный мяч, в углу – столик с настольной лампой и два уютных кресла. Именно так выглядит палата для роженицы в клинике. Только многофункциональная кровать-трансформер, стоящая в центре комнаты, заставила вспомнить о том, где ты находишься на самом деле. Я прилегла, муж устроился в кресле. Пришло время быстро вспомнить все, о чем я читала в одной из книг, призванных помочь родить без боли. И потом так же быстро забыть о данных автором советах: терпеть уже не было сил!

### **Без страха и упрека**

Эпидуральная анестезия вернула мне ощущение реальности. Да-да, та самая эпидуральная анестезия, которой я так боялась, начитавшись ужасов в интернете. И зря! Во-первых, выполняют ее только в присутствии анестезиолога, а перед этим нужно заполнить внушительного размера формуляр, который называется «Согласие на анестезию»: он существует на многих языках, в том числе и на русском. В анкете есть вопросы разного рода, в том числе и очень важные пункты о том, имеется ли у будущей мамы опыт локальной анестезии и наркоза. Кстати, не стоит кокетничать, заполняя графу «вес», по ней рассчитывается необходимая доза препарата, которая будет введена.

Во-вторых, в отделении работают и русскоговорящие анестезиологи, так что никакого языкового барьера у меня не было, да и в любом случае быть не могло. Клиника «Дёблинг» активно сотрудничает с медицинскими переводчиками: многие из них не просто обладают соответствующей специализацией, но еще и имеют высшее медицинское образование или работают врачами. При наличии договоренности они в любое время дня и ночи готовы присутствовать на родах.

В-третьих, больно не было – я почувствовала, что делают прокол на спине, чтобы поставить катетер (важно, чтобы в это время не было схватки) и... все. Боялась, что в какой-то момент перестану чувствовать ноги, но онемение так и не наступило, ощущалось только легкое покалывание. Помню постоянную жажду (муж поил меня водой, это разрешено) и крупную дрожь: меня ощутимо потряхивало. Доктор пояснил мне, что это реакция организма на усиливающиеся схватки – то, что я их не чувствовала, не означало, что их не было. Зато через каких-то четыре часа я уже держала на руках своего сына. Его сначала положили мне на грудь и лишь потом забрали, чтобы провести все гигиенические манипуляции.

Плаценте дали отпугивать, правда, мой супруг, который храбро держался все это время, отказался, когда ему предложили перерезать пуповину.

Так что это пришлось сделать акушерке. Она же, кстати, выставляет первую в жизни крохи оценку – ту самую, по шкале Апгар.

Доктору все же пришлось наложить пару небольших швов: и я заранее «предвкушала», как придется их обрабатывать и снимать. Но, как выяснилось, зря! Нитки оказались саморассасывающимися, так что пугала я себя напрасно.

### **Подскажут и научат**

Врачи клиники убеждены, что для новорожденного малыша нет ничего лучше материнского молока. Детишек без необходимости не докармливают смесью, а персонал готов помочь маме, если она этого хочет, наладить грудное вскармливание (к ее услугам и опыт медсестер, и самые современные модели молокоотсосов).

Отдельно хочется сказать о невероятном уровне комфорта: в «Дёбlinge» имеются разные палаты: одноместные, двухместные и семейные. В последней папа имеет возможность находиться до самой выписки роженицы из клиники. Как правило, это радостное событие происходит в среднем на пятый день после родов.

В каждой из палат есть специальный детский комод, где находятся все вещи, которые могут понадобиться крохе (от подгузников и пеленок до бодиков). А в ванной комнате имеется все, что нужно молодой маме (в том числе специальные средства интимной гигиены и одноразовое белье). И эти стратегически важные запасы пополняются каждый день.

Естественно, каждый день к роженице приходят и врач-гинеколог, и акушерка, и детские медсестры (последних, к слову, можно пригласить в любой момент). Разрешены визиты родственников и друзей – любопытно, что в клинике часы посещения, конечно, имеются, но они называются «рекомендованными». На практике это означает, что желающих навестить молодую маму в любом случае пустят в палату.

Крутые «мастер-классы» на тему купания, пеленания даются в сестринской в индивидуальном порядке и на регулярной основе. Так что к выписке даже те, кто стал мамами впервые, ловко и уверенно обращаются с малышом, никаких «ааа, вдруг я его уроню» или «ой-ой, как его такого маленького взять на руки, чтобы не навредить ненароком».

Считаю, мои роды в клинике «Дёблинг» прошли примерно на том же уровне, что Альпы – на высшем!





*Глава Краснодара Евгений Первышов: «Культура – это не только музеи, театры и прославленные творческие коллективы, а еще и творческое, эстетическое воспитание детей»*

*В течение лета этого года концертный зал в здании администрации города по ул. Красной, 122 полностью отремонтировали, улучшили акустику и интерьер, заменили зрительские сиденья. На его торжественном открытии глава Краснодара Евгений Первышов дал эксклюзивное интервью журналу «Здоровье и культура мира».*

*– Евгений Алексеевич, после капитального ремонта открыт муниципальный концертный зал, который многие горожане привыкли называть органным. Это настоящий подарок ко Дню города. Как Ваши впечатления?*

*– Позвольте вопросом на вопрос. В первую очередь, как Ваши впечатления? Мы же это делаем для зрителей, для горожан – для вас. Понравилось?*

*– Эмоции переполняют! Впечатляет великолепная обстановка зала, которая ярко дополняет глубину таланта артистов Краснодарского творческого объединения «Премьера» – Кубанского симфонического оркестра. Они прославляют нашу большую и малую Родину, служат примером для подрастающего поколения творчески одаренных ребят.*

*– Я тоже доволен результатом. Ведь наш концертный зал – уникальная площадка, здесь выступают всемирно известные музыканты, дирижеры, оркестры, органные исполнители со всего мира. Например, Денис Мацуев, солисты Метрополитен-опера, солисты Большого театра и Мариинки.*

*Двери этого зала открылись 26 лет назад, а одной из наших достопримечательностей – известному в России и за рубежом органу уже 24 года. Здесь с успехом прошли тысячи концертов.*

*Конечно, нужно было обновление. Но не просто ремонт – а чтобы зал стал комфортнее и лучше, чтобы качественнее передавал атмосферу и вообще соответствовал тому уровню исполнителей, которые выходят на эту сцену.*

*Ежегодно здесь проходят больше 150 концертов, каждый из которых уникален.*

*Тщательно выверенная акустика зала, которая стала только лучше, позволяет слушать «живую» музыку.*

*Думаю, что сейчас мы можем сказать о том, что дали новую жизнь концертному залу. Очень рад, что нам это удалось сделать.*

*– А какие еще подарки ко Дню города так или иначе связаны с культурой?*

*– Если смотреть шире и понимать, что культура – это не только музеи, театры и прославленные творческие коллективы, а еще и творческое, эстетическое воспитание детей, то такой подарок есть. На днях в микрорайоне Гидростроителей мы открыли новое здание детской школы искусств «Родник». Оно современное, оснащено новейшим оборудованием и – немаловажно – помещения просторнее и больше, чем были в старом здании. В обновленном «Роднике» будут обучаться 600 мальчишек и девочек на художественном отделении и отделении раннего развития детей.*

*И это только половина дела – вскоре мы выкупаем еще одно здание для этой школы искусств – оно по соседству.*



*Там будут музыкальное и хореографическое отделения – тогда сам «Родник» станет в два раза больше, чем был, и в нем смогут обучаться около трех тысяч ребят. Для нас это тоже приоритет – развивать дополнительное образование для юных краснодарцев. Это очень востребовано.*

*У нас успешно работают 19 детских школ искусств и две детские художественные школы, девять центров детского творчества, которые посещают более 12 тысяч юных горожан.*

*И если говорить о дополнительном образовании. Наша главная звезда – уникальный Межшкольный эстетический центр (МЭЦ), куда многие стремятся отдать своих детей. Коллективы центра регулярно выигрывают международные награды, в частности, несколько хоров МЭЦ на протяжении нескольких лет становятся победителями мировых хоровых олимпиад. Это большое достижение и гордость нашего города.*

*– Вы сами часто посещаете театральные премьеры, в курсе современных течений в изобразительном искусстве? Насколько Вам это близко?*

*– К сожалению, в театре бываю не часто в силу занятости. Но как есть возможность, то иду с удовольствием.*

*У нас есть муниципальный Молодежный театр, который очень популярен в городе, билетов на его спектакли не так просто купить. Был на спектаклях молодежи – и могу сказать, что они действительно великолепные.*

*Причем, молодежка – известный теперь во всей стране театр. Наша постановка «Грозы» Островского была номинирована в семи номинациях на самую престижную российскую театральную премию «Золотая маска».*





*К сожалению, конкуренция жесткая, награды мы не получили, но уверен – они еще впереди, и не только у этого коллектива.*

*Конечно, с удовольствием посещаю художественные выставки, экспозиции в музеях – они в Краснодаре на очень высоком уровне.*

*Что касается современного изобразительного искусства, несколько раз встречался с художниками и скульпторами, которых объединяет культурный центр «Типография». Существуют совместные проекты, которые мы планируем реализовать, в том числе в плане арт-объектов, современной городской скульптуры. Прошел большой конкурсный отбор – они его сами проводили, всех художников оценивали коллеги по цеху. Выбрали лучшие работы, которые, очень надеюсь, будут установлены на улицах, в скверах и парках Краснодара.*

*И, безусловно, целая плеяда звезд в наших коллективах муниципального творческого объединения «Премьера». Они – визитная карточка города, его лицо, показатель статуса и уровня эстетического, культурного развития краснодарцев. Это несколько художественных коллективов, в том числе два театра (Молодёжный, о котором я уже говорил, и Новый театр кукол), а также симфонический оркестр, камерный оркестр, шоу-театр, вокально-хореографический ансамбль, театр ветеранов сцены. За год они проводят около 800 мероприятий – не каждый город может похвастаться такой насыщенной культурной жизнью.*

*Есть и частные театры, например, «Один театр», они тоже популярны и я очень рад, что культурная жизнь Краснодара развивается. Это на самом деле здорово.*

*– Какие интересные культурные молодежные акции проходят на территории города, насколько активно в них участвует молодежь?*

*– Вы знаете, я считаю, чем их больше, тем лучше. Разного направления и масштаба. И очень рад, что у нас почти каждую неделю происходят различные акции, фестивали, выставки.*

*На любой художественный вкус, любой возраст. Краснодарцы на протяжении многих лет с удовольствием принимают участие в «Ночи музеев», теперь появилась «Библионочь», «Ночь кино» – все это интересные проекты.*

*В сентябре прошли два отличных фестиваля музыки и еды «Стереопикник», а также музыки, науки и творчества – «GEEK PICNIC». Они для разной аудитории – с удовольствием побывал на каждом из них. Немного подвела погода. Но на самом деле – фестивали, считаю, удалась – суммарно их посетили около 20 тысяч горожан и гостей кубанской столицы. В День города у нас впервые прошел уникальный фестиваль творчества городов-побратимов Cities ФЕСТ.*

*На нем выступили исполнители и коллективы из Карлсруэ (ФРГ), Таллахасси (США), Харбина (КНР), Нанси (Франция), Вельса (Австрия) и других городов. Получилось здорово. Исполнители самые разные – был и кукольник, очень известный у себя на родине, в Германии, и человек-оркестр из Таллахасси (США). Кстати, он представлял первую за последние годы делегацию из Америки. Вообще этот фестиваль тоже, считаю, удалась, было интересное и запоминающееся зрелище, которое стало одним из центральных событий праздника, посвященного 225-летию нашего города.*



*Краснодар – современный, во всех смыслах «продвинутый» мегаполис, у нас представлены многие жанры и направления – и классическое искусство, и авангард, современный стиль. Думаю, именно так мы будем развиваться дальше – во всех направлениях, познавая мир и обогащая друг друга.*

*В этот вечер своим искусством порадовал публику один из лучших коллективов Краснодарского творческого объединения «Премьера» – Кубанский симфонический оркестр под управлением главного дирижера – лауреата всероссийского конкурса – Дениса Ивенского. Были исполнены композиции таких мэтров, как: Вагнер (Антракт к 3 действию оперы «Лоэнгрин»), Чайковский (Па-де-де из балета «Щелкунчик»), Брамс («Венгерский танец № 5»), Чайковский (Вальс из балета «Лебединое озеро»), Григ («Норвежский танец № 2»), Прокофьев («Танец рыцарей» из балета «Ромео и Джульетта»), Хачатурян («Танец с саблями» из балета «Гаяне»), Кьяре («Гордая прелесть осанки», солистка Т. Ерёмкина), Денца («На качелях», солист В. Емелин), «Сop te partiro» (солисты В. Емелин, Т. Ерёмкина), Кандер (Фрагмент из мюзикла «Кабаре»), Андерсон («Фидл-Федл»), Шостакович (Марш из эстрадной сюиты). А в фойе зала, которое также было отремонтировано и приведено в единый стиль с концертным залом, открылась выставка работ краснодарских художников, посвященная 225-летию со дня образования города. В экспозиции были представлены живопись и графика в жанре городского пейзажа.*



## Виктор Захарченко:

«Кубанский казачий хор –  
мой крест, моя судьба и моя жизнь...»

[www.kkx@kkx.ru](http://www.kkx@kkx.ru)

e-mail: [zaharchenko@kkx.ru](mailto:zaharchenko@kkx.ru)

📷 [kkx\\_1811.official](#), [zkz\\_kkh](#)

Мощнейший культурный феномен художественного руководителя и главного дирижера Государственного академического Кубанского казачьего хора, профессора, композитора Виктора Захарченко олицетворяет непобедимую формулу триединства пространственно-временных императивов. Глубокое уважение нашего героя к богатому историческому, духовному и песенному наследию реализуется через активное формирование концепции и сохранения в первоизданном, неискаженном виде фольклорных традиций в целом и каждого артефакта в частности. Своим подвижническим образом жизни Захарченко воплощает пророческую мудрость великого собирателя и хранителя национального достояния русского общества. Он не разменивается по мелочам, далек от всего, что отдаёт ложью и лукавством, посредственностью. Его творчество – квинтэссенция сердечной искренности, безграничной самоотдачи и служения однажды выбранному призванию, нерушимым основам православия и патриотизма.

– Человеческая личность создана Богом по Своему образу и подобию. Идти по пути спасения – это значит нести в себе благодатные сокровища христианских ценностей: всесовершенную веру, надежду, благодать и любовь, – рассуждает Захарченко. – Человеку как бессмертному, духовному существу дана свобода, он сам делает выбор. Нельзя без последствий отвернуться от Создателя, пойти по пути безбожия. Слепое поклонение материальным ценностям создаёт лишь иллюзию счастья, ослабляет характер, подтачивает душевные силы, безвозвратно изменяет вектор судьбы. Как мы поём в одной из наших песен: «И пока в церквях Божьих молятся, / Панихиду не правь по святой Руси!»

Лауреат Государственной премии Фонда Святого Всехвального апостола Андрея Первозванного, член Патриаршего совета и Общественного совета Союзного государства, сопредседатель Союза национальных профессиональных народных коллективов России Захарченко принял руководство над Кубанским казачьим хором 14 октября 1974 года на Покрова Пресвятой Богородицы. Символично, что в этот день, но в далёком 1811 году был образован и Войсковой певческий хор. Кропотливая архивная работа, проделанная им за долгие годы, позволила исправить вопиющую несправедливость и вернуть из исторического забвения трагические страницы биографии и песенный репертуар коллектива, правопреемником которого и является старейший в стране ансамбль. Вот уже 44 года каждая репетиция начинается с молитвы «Отче наш», просьбы: «Исполнить миссию свою во имя России, во имя Кубани и нашего народа». Святые образы украшают просторные холлы здания, в котором находится хор, а также кабинет Виктора Гавриловича. Он убежден, что все испытания даются нам свыше для победы нравственности над искушениями и осознанием собственного величия и гениальности, вразумления от одного из самых страшных грехов – гордыни.

Своеобразным экзаменом на прочность характера сам маэстро казачьего войска называет 5 сентября 1996 года, когда его на пешеходном переходе сбила машина. В это роковое мгновение в мыслях он был с Богом, просил о милости, теряя сознание от нестерпимой боли. Уже в реанимации стал приходить в себя от звуков песнопения: дочь с батюшкой читали молитву о здравии.





– Чудесному спасению я обязан невидимой руке Провидения. В больнице, где провел семь месяцев, жадно впитывал живительную энергию моей настольной книги – Евангелие, – вспоминает Захарченко. – Ко мне день за днем возвращалась музыка. В этот напряженный период написал цикл духовных песен на стихи русских поэтов, которые заняли достойное место в репертуаре хора.

Атаман хора казачий полковник перенес девять операций, стал инвалидом II группы, ходил на костылях и с тростью. Но внешние обстоятельства лишь укрепили его веру в Господа. Сейчас Захарченко в хорошей физической форме, вместе с тренером Игорем Григорьевым выполняет специальный комплекс упражнений, закаляется, соблюдает режим питания, ездит по гастролям, уверенно заявляя: «Мне хочется жить, реализовывать грандиозные планы, усердно служить Отечеству, чтобы ни одна нота, ни один звук не исполнялись равнодушно». В 2014 году Виктору Гавриловичу выпала честь нести факел Олимпиады. Вместе с ним от Пушкинской площади до здания Краснодарского краевого суда пробежали 10 артистов Кубанского казачьего хора, который являлся официальным послом XX Зимних Игр в Сочи. Пожалуй, лишь однажды Захарченко применил обманный маневр для того, чтобы обойти партийно-бюрократические условности. Причина была уважительной: без такой хитрости знаменитый коллектив не пропустили бы на первый Всероссийский смотр-конкурс русских народных хоров, проходивший в 1975 году. Поэтому Виктором Гавриловичем под собственную ответственность было принято решение, неслыханно дерзкое по тем временам: включить в репертуар ансамбля произведения про Ленина, но лишь формально – на бумаге. Специальная московская комиссия, которая отбирала для участия коллективы, поддерживающие идеологическую пропаганду советского строя, программу одобрила. Каково же было удивление членов жюри, когда со сцены артисты представили на суд аудитории только проникновенные и завораживающие казачьи песенные и танцевальные композиции.



Своей неиссякаемой харизмой и колоритом они привели в восторг всех собравшихся, которые почувствовала себя сопричастными этому фееричному действу. Невероятно талантливо используя весь диапазон голосовых возможностей, хлесткую мощь пластики движений и эстетически выдержанный колорит костюмов, смогли передать яркие образы казачества. Зал буквально «взорвался» оглушительными овациями. Это был настоящий триумф: Кубанский казачий хор вернулся в Краснодар с заслуженным первым местом. Победу принесла народная песня «Роспрягайтэ, хлопци, конэй», которая была записана гениальным маэстро в станции Дядьковской Краснодарского края и исполнена в авторской музыкальной обработке.





С композицией, ставшей его визитной карточкой, ансамбль объездил весь мир, а спустя 43 года – 15 мая 2018 года – ансамбль выступил с ней на торжественном митинге-концерте в городе Керчи в честь открытия Крымского моста.

Виктор Захарченко неоднократно подчеркивает, что хор – это живой организм. Первые его учителя – патриарх отечественной фольклористики Евгений Гиппиус, Владимир Минин, Ким Голово раскрыли профессиональные секреты, а золотая поэзия Северянина, Державина, Дельвига, Пушкина, Фета, Цветаевой научила слышать голос совести, сердцебиение правды и сакральной истины. Отсюда сердечная откровенность, очаровывающая пронизательность, пронзительно волнующая страсть слога, звучащего в его фундаментальных научных трудах по этнической музыке, и перенесенного на нотный стан 600 вокальных произведений. Его авторству принадлежит трепетно утонченная и благородная музыка к гимну Краснодар (на слова кубанского поэта Сергея Хохлова).

Профессор Виктор Захарченко – бессменный декан факультета народной культуры Краснодарского государственного института культуры, который создан им в 2007 году на базе двух факультетов: традиционной культуры (образован в 1993 году) и хореографии. Здесь готовят специалистов в области народного художественного творчества: теории и истории народной художественной культуры, хореографии, декоративно-прикладного и народно-хорового и народно-инструментального творчества. Виктор Гаврилович стоит у истоков формирования множества коллективов («Казачья душа», «Кумовья», «Родник» и др.), Центра народной культуры, а также компетентного педагогического состава, владеющего самой современной методологией, для средней общеобразовательной школы-интерната народного искусства для одаренных детей им. В.Г. Захарченко. На пяти ее отделениях (народного хорового пения, народного танца, декоративно-прикладного искусства, духовых инструментов, народных инструментов) получают подготовку ребята из Краснодарского края, Республики Адыгея и Ставропольского края.

Делать первые шаги в своей карьере выпускников вдохновляют выдающиеся примеры уже состоявшихся солистов: Марины Гольченко Софьи Бовтун, Павла Кравчука, Евгении Дজেвага, Александра Дедова и др. Таким образом, разные по возрасту, мировоззрению, вокальным данным люди искусно вплетаются в многогранное полотно певческих традиций, а связь поколений не прерывается.

В мае 2018 года на одной из красивейших итальянских сцен – Auditorium di Milano (г. Милан) в рамках масштабного проекта «Русские сезоны» Кубанский казачий хор представил загадочное великолепие народного творчества.

Искушенный европейский зритель с нетерпением и интересом ожидал знакомства и погружения в многогранную глубину программы, подготовленной артистами хора, танцевальными группами и оркестром духовых и народных инструментов под управлением Виктора Захарченко. На сцене царил настоящий праздник неподдельных и чистых эмоций и переживаний, понятных на любом языке, соединенных в неделимое целое с пластичной грацией отточенных до совершенства движений и завораживающих богатым звучанием голосов. Полифония народных образов, переложенных на нотный стан, зажигала пылающий огонь вдохновения в глазах и сердцах присутствующих.

Зритель восхищался лучшими вокально-хореографическими композициями («Встреча кубанских казаков» и «Калинка»), неудержимо лихими танцами и плясками с трюками, поражающими своей смелостью, виртуозным задором и удалством («Молодычка», «Подушечка», «Крыло», «Хуторская полька», «Казачий пляс», «Казачья-лейбгвардейская»). А затем покорялся мощной энергетике, лиризму и чувственной проникновенности песен: «К Богородице прилежно ныне притецем», «Умом Россию не понять», «Трава, моя трава», «Ой вы горы мои закавказские», «По горам карпатским метелица вьется», «Перевоз Дуня держала», «Ой да ты калинушка», «Когда я не плачу», «Русь», «Роспрягайтэ, хлопци, конэй», «Прощание славянки», «Родина», «На улице дождик», «Тихая моя родина», «Ой стога», «Колокольный звон», «Белый тополь, белый клен», «Когда мы были на войне», «Катюша», «О, солё mio».

Несколько часов пролетели незаметно, словно на одном дыхании. И когда артисты вышли на поклон, овации не стихали еще долго: итальянская публика наслаждалась самобытностью неповторимых мгновений в компании коллектива Кубанского казачьего хора, и не хотела отпускать. Выступление ансамбля стало завершающим и незабываемым торжеством «Дней российской духовной культуры в Италии» в рамках международного фестиваля «Русские сезоны», проходящих на протяжении всего 2018 года при поддержке Правительства и Министерства культуры РФ.

Кубанский казачий хор всегда на передовой значимых для нашей страны событий. Так, в этом году он являлся коллективным посланцем Чемпионата мира по футболу FIFA 2018. Для гостей перед матчем между сборными России и Саудовской Аравии он исполнил известные казачьи песни и танцы, а также композицию Виктора Захарченко на стихи кубанского поэта Сергея Хохлова «Ой, да Краснодарский край».

Для того чтобы правильно вести культурную политику вверенного коллектива, Захарченко не остается в стороне от процессов, происходящих в Отечестве, являясь видным государственным деятелем – доверенным лицом Президента РФ Владимира Путина, членом Совета по государственной культурной политике при Совете Федерации Федерального собрания РФ, сопредседателем регионального штаба Общероссийского народного фронта в Краснодарском крае.

В этом году наш регион с широким размахом отмечает 80-летний юбилей народного артиста России и Украины, Республик Адыгея, Абхазия и Карачаево-Черкесия, единственного дважды Героя труда Кубани Захарченко. Торжественная программа включает фестивали, конкурсы, выступления в рамках плотного гастрольного графика. Администрация Краснодарского края сделала желанный подарок Виктору Гавриловичу, профинансировав издание 18-ти томного собрания его сочинений, выпущенных двухтысячным тиражом. На их страницах драгоценные жемчужины мысли гения обретают изящную форму, которая пленяет и приводит в восторг благодарных современников: статьи, беседы, автобиографические очерки, рецензии и интервью. В книгах читателя ждет уникальная встреча с летописью Кубанского казачьего хора с 1974 по 2018 годы. Философская и историческая сокровищница вдохновенного композитора, хормейстера и ученого богата меткими и окрыленными метафорами, являясь гимном любви, добродетели, морали и нравственности русского народа-Богоносца.





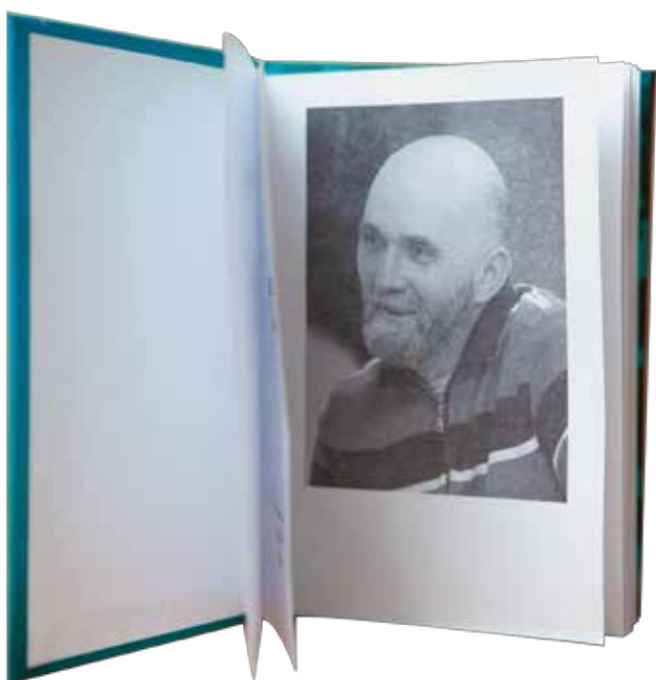
## *Николай Зиновьев: окрыленный гений современности*



*Николай Зиновьев своим неповторимым творчеством и редчайшим талантом прославил родную Кубань, где живет и трудится.*

*Его первый поэтический сборник «Я иду по земле» вышел еще в далеком 1987 году. С этого времени его стихотворения любимы несколькими поколениями наших соотечественников, а также переведены на разные языки.*

*Практически в каждом его произведении чувствуется щемящая боль за Отечество, раздираемое внутренними и внешними проблемами и врагами, духовным расколом общества, стремительной потерей нравственных и культурных ориентиров. Иногда поэт выражает глубокие переживания, тревоги, которые касаются и его лично, и всего русского народа в целом. Кроме того, он сам является истинно верующим человеком, привнося ценности и заповеди православного христианина в стихотворения.*





**Зиновьев Николай** поднимает перед читателями актуальные и остросоциальные темы в формате емкого, афористичного и краткого стиля изложения. С годами отточенное мастерство и вдохновение он черпал в работах Рубцова, Соловьева, Блока, Лермонтова, Кузнецова и Пастернака. Поэтому у его творчества есть давние поклонники. Поэт всегда подчеркивает, что все испытания, выпадающие на долю нашей Родины, он пропускает через свою чуткую душу, не жалуясь и воспринимая как свои собственные. Он – верный патриот, который разделяет ее сложную и многогранную судьбу. Зиновьев проникновенно описывает красоту природы, необъятные просторы страны (от северного сияния до пшеничных колосьев кубанских полей), горные вершины, безбрежные реки и моря. Самобытная философия и искреннее восхищение великой державой стали известны далеко за ее пределами: его сборники со скромными тиражами изданы на армянском, белорусском, черногорском, вьетнамском, чешском языках.

### **Молодые годы поэта**

Николай Зиновьев родился в 1960 году в маленьком городе Кореновске Краснодарского края. Его отец – Александр Дмитриевич был рабочим, а мать – Лидия Александровна трудилась учительницей начальных классов. Он рос спокойным, трудолюбивым ребенком, и, казалось, ничто не выделяло его среди сверстников: разглядеть яркие способности к стихосложению было еще трудно. Но мама привила ему любовь к чтению классических произведений литературы. Мальчик увлекался и фантастикой, и техническими журналами. Может, это и повлияло на его первый профессиональный выбор: после школы он пошел учиться в ПТУ по специальности сварщика. Однако тяга к знаниям и естественным наукам привела его затем в станкостроительный техникум, который он также успешно окончил.

Тяга к поэзии становилась с каждым годом все сильнее. И он поступает на заочное отделение филологического факультета Кубанского государственного университета. В период изнуряющего физического труда, лишений и борьбы за существование закалился характер: он брался за любую работу (грузчиком, бетонщиком, сварщиком). Позже воспоминания об этом времени легли в основу будущих произведений, а знакомства с интересными людьми правильно повлияли на понимание самой сути бытия, ее законов, позволили узнать истинную цену добра, сострадания, надежды.

### **Этапы творческого пути**

В душе Николая Зиновьева постоянно рождались строки, которые он не всегда мог перенести на бумагу, и рассказывал об этом только самым близким людям. Его мама всегда поддерживала в желании писать стихи и направляла по этому пути. Он начал записывать их, накапливал произведения, но не спешил где-либо публиковаться. Переломный момент в его творческой судьбе наступает после прочтения одного из выпусков журнала «Кубань». Молодого 20-летнего парня буквально потрясли размещенные там стихотворения. После долгих уговоров матери он рискнул отправить свои труды в районную газету. Однако ждать успеха пришлось два года, когда его заметил и дал положительный отзыв дарованиям (своеобразную путевку в жизнь) авторитетный кубанский поэт Вадим Неподоба. Это событие навсегда изменило судьбу Николая Александровича: в течение последующих пяти лет он пишет произведения, которые в 1987 году вошли в первый сборник «Я иду по земле». Это стало настоящим событием в литературной жизни края: о нем активно заговорили как о новом гении современности. Он одновременно олицетворял и поэт, и рабочего, и человека. Он, наконец, получил заслуженное признание и известность: творения Зиновьева нравятся как коллегам, так и простым читателям. Последним приходилось переписывать его произведения, из-за того, что общий тираж был маленьким. Благодарные поклонники присылали ему письма со всей Кубани.





### Достижения

Наш герой – заслуженный деятель искусств Кубани, член правления Союза писателей России, лауреат Международного конкурса «Литературной России» (2003 год), Большой литературной премии России (2004 год), премии Союза писателей «Имперская культура» имени Эдуарда Володина (2009 год), Всероссийская православная премия имени Александра Невского (2010 год), Бунинская премия (2017 год) и др. Его таланту покорились члены жюри самых престижных конкурсов: «Золотое перо», «Поэзия третьего тысячелетия», «Литературная Россия», «Имперская культура». В 2005 году он участвовал по во Всероссийском фестивале «Дни русской духовности и культуры „Сияние России“».

### История большой любви

Но самой главной удачей Зиновьев называет знакомство со своей будущей супругой Ириной. Об этом можно было бы написать отдельную статью или книгу. Как известно, сейчас в век быстрых скоростей все как-то быстро знакомятся, начинают жить гражданским браком. А тогда он долго и красиво ухаживал за ней, совершенно правильно считая, что о любви не стоит кричать на каждом переулке.

Уважение и трепетное отношение к женщине, жене пронес сквозь годы верности и любви, неизменно посвящая все свои творения ей. Сколько романтических строчек можно прочитать в его стихах!

Журналистское образование Ирины и природная чуткость позволяют ей безошибочно чувствовать его боль, порывы, искания и оказывать необходимую поддержку и помощь во всех важных вопросах, в том числе связанных с издательским делом. При любом удобном случае поэт с обожанием рассказывает об Ирине, оберегая при этом их семью от посторонних. Зиновьевы долго вместе, растят сына и дочь.

Перестроечное время было тяжелым. Они мечтали построить для детей новый уютный и просторный дом, а денег все равно не хватало.

Однако в начале 2000-х годов жизнь вознаградила их семью роскошным подарком в виде большого дома от тогда главы Кореновского района Валерия Злыденко.

Николай Александрович по-прежнему ведет простой образ жизни, метко подчеркивая, что «всё в мире суще от Бога». Каждый день он благодарит Господа за возможность творить и радовать читателей пусть и небольшими, но тиражами своих великолепных стихотворений. Он спокоен, ведь рядом с ним преданная супруга. А значит, вместе можно преодолеть все трудности.

Поэтические труды нашего героя часто издаются в журналах, а некоторые – положены на музыку и стали песнями: «Я – русский», «Поэт вызвал мир на битву», «Благовест», «Во имя России».

Их поют, в частности, солисты легендарного Кубанского казачьего хора под руководством Виктора Захарченко, который является почитателем и близким другом поэта.



### Творческое наследие

Николай Зиновьев – автор более двух десятков поэтических книг: «Я иду по земле», «На самом древнем рубеже», «Вкус огня», «Полет души», «Я – русский», «Круг любви и родства», «Седое сердце», «Новые стихи», «Я наследник любви и печали», «Дни, дарованные свыше», «Души печальные порывы», «На кресте». Сборники были изданы в Краснодаре, Москве, Новосибирске, Иркутске и Киеве.

### ЕЩЕ ОДНО БОЛЬШОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

Когда тебе под шестьдесят,  
Не так деревья шелестят,  
Земля вращается не так,  
И всем мечтам цена – пятак.  
И пару слов «дорога к дому»  
Воспринимаешь по-другому,  
Не так, как в детстве, а иначе...  
Была бы дача, жил на даче,  
Сгребал бы листья, жег костры,  
И были бы не так остры  
Воспоминанья и виденья,  
Будь на природе целый день я.  
А может, глупости все это?  
И чтение Нового Завета  
Всего полезней старику?  
Не знаю. Дальше волочусь,  
Молясь в себе: «Изыди, грусть!».  
Всё в мире сущее от Бога,  
Под шестьдесят не так уж много,  
И пусть не ёкает в груди:  
«Что там маячит впереди?».  
Маячит, значит, там маяк,  
Маяк есть свет, а свет не мрак,  
На этот свет надежды зыбкой  
Иди и благостной улыбкой  
Свети себе и для людей,  
И ни о чем не сожалей,  
Как будто снова ты – ребенок...

### СЛОВО

Он шел по берегу со мной  
И вдруг сказал такое слово,  
Что весь огромный шар земной  
Душа обнять была готова.

Проснулся я: в сияньи дня  
Земные вновь царят законы.  
Он снова, молча, на меня  
Глядит с прабабкиной иконы.

Я доказал бы, что не лгу,  
Жаль, слово вспомнить не могу...

\* \* \*

Душе поэта чужд покой,  
Но страсти нет во мне кипучей.  
Стоит за каждою строкой  
Тоска по Родине могучей.

О, эта светлая тоска  
И твоему знакома сердцу,  
Но не понятна иноверцу  
И иноземцу не близка.

...Приснится песня ямщика,  
Которой, может быть, лет двести.  
Проснусь, а сердце не на месте,  
И обморожена щека...

На юбилейном концерте в Краснодаре, посвященном 80-летию мэтра, Зиновьев был среди почетных гостей, а насыщенная программа мероприятия включала, в том числе и произведения, написанные на его стихи. «Наше первое знакомство состоялось ровно 20 лет назад в станице Дядьковской, – вспоминает Николай Александрович. – С тех пор поддерживаю искреннюю дружбу со знаменитым земляком. Для меня Виктор Гаврилович – учитель и наставник, мудрый и талантливый старший товарищ. Восхищаюсь кипучей

творческой энергией, самоотдаче, блестящим лидерскими качествами легендарного композитора, хормейстера и ученого».

Накануне состоялась презентация новой книги «Прогулки по дну океана», в которой обращается к вечным темам добра и зла, любви и ненависти, памяти и забывания.

В планах на будущее – продолжать верой и правдой служить Отечеству, посвящая себя творчеству.

### МОИ СТИХИ

Стою на древнем рубеже,  
Смотрю: стихи мои хромают,  
Их занесло на вираже,  
Их боль с досадой донимают.

Я подставляю им плечо,  
Они же спрашивают строго:  
«А нас уже или еще  
Никто не слышит кроме Бога?..»

### РУКА МОСКВЫ

Из камня выжимала сок  
Рука Москвы и онемела —  
И сразу нечисть налетела,  
Чтоб пожирней схватить кусок.

Но вдруг все с нами вновь на «Вы» —  
Прошло, исчезло онеменье.  
Сильнее нет руки Москвы,  
Творящей крестное знаменье.

Уйдет беда водой в песок,  
Крестись, Москва, и бесов мучай,  
Но всё ж дави из камня сок  
Другой рукой, на всякий случай.

### ЛЮБЛЮ

Я этим словом не бросался,  
Я для тебя его берег.  
Я долго ждал и вот дождался:  
На мой ступила ты порог.

«Какая длинная дорога, –  
Сказала. – Я чуть-чуть посплю».  
Ты стала первой после Бога,  
Кому я смог сказать: «Люблю».



## Выставка работ Валерия Ворохова «Параллели и пересечения»

В художественном музее имени Ф.А. Коваленко состоялась выставка живописных произведений Валерия Ворохова (1939–2005) г. Приморско-Ахтарск. Валерий Федорович Ворохов родился 28 апреля 1939 года в Москве. Окончил Московский текстильный институт по специальности художник-модельер. В 1964 году по окончании института был приглашен в Ташкент главным художником Республиканского Дома моделей, затем, как свободный художник, занимался книжной и промышленной графикой.

Валерий Федорович представлял Узбекистан на международных торгово-промышленных выставках в Лейпциге, Нью-Дели, Кабуле. На международной выставке в Лейпциге был удостоен серебряной медали. Неоднократно оформлял крупные международные спортивные соревнования, проводимые в горах Узбекистана. Его работы, выполненные на высоком профессиональном уровне, были отмечены почетными дипломами и медалями.

Валерий Ворохов не расставался с кистью и мольбертом – постоянно выезжал в горы, где писал этюды, картины. В лучших пейзажных картинах он достиг гармонии и слитности живописи, рисунка, композиции. В них запечатлена радость общения автора с природой во всем ее многообразии: осеннем убранстве, заснеженном зимнем наряде, весеннем многоцветье, знойным летним днем.

Художник очень тонко чувствовал природу, мастерски передавал ее красоту, будь то горные пейзажи, стремительные речки, пробивающие свой путь среди мощных кряжей, или спокойная гладь реки, плавно несущая свои воды по равнине, или красота Горного Алтая, его рек и, конечно, красавицы Катунь, такой мощной, полноводной.

Картины автора экспонировались на его персональных выставках в Ташкенте, а также в Исламабаде, Карачи (Пакистан). Многие его произведения находятся в частных коллекциях ценителей живописи Бельгии, Пакистана, Узбекистана, Объединенных Арабских Эмиратов, Швейцарии, США, Великобритании.





«Многоликий соцреализм»  
пришелся по душе краснодарскому зрителю

Первые дни работы выставки наглядно продемонстрировали ее востребованность среди краснодарских ценителей искусства. В связи с этим экспозицию советского искусства 40–80-х годов продлили и дополнили произведениями, отражающими основные тенденции в изображении правящих деятелей и формировавшими образ вождя для восприятия советскими гражданами.

Главным заказчиком, адресатом и потребителем искусства соцреализма было государство, для которого культура стала средством агитации и пропаганды. Метод соцреализма привел к созданию в изобразительном искусстве новых тем и образов-заводские труженики за работой, счастливые колхозники на фоне целины, первомайские марши, радостные пионеры, люди на субботниках, вожди на встрече с населением и все в этом духе.



Художники будто рисовали кадры, типичные для советских фильмов, восхваляли труд – не за деньги, а за грамоты и места на досках почета. Картины реалистичны, в них нет метафор или абстракций. Цветовая гамма на полотнах светлая, пастельная.

При создании образа «нового человека» существовала определенная иерархия. На самой вершине пирамиды стоял образ вождя как образец для подражания, объект для поклонения – «Портрет И.В. Сталина», 1947 год, Д.А. Налбандян (автор копии – Г.А. Захаров).

История идеального, узнаваемого как символ образа Ленина в советском изобразительном искусстве восходит к концу 20-х годов, когда начинается организованная и целенаправленная канонизация личности первого вождя Советского государства.

Со временем образ Ленина как «вождя» постепенно исчезает, сменяясь (особенно в послевоенные годы) целым рядом других, более «приземленных» – «Трудные дни республики» А.Н. Лысенко 1984 год, «В.И. Ленин с крестьянами» В.Г. Цыплаков, 1966 год.

Представленные на выставке «официальные» полотна погружают нас в своеобразный контекст той эпохи и позволяют переосмыслить наследие ведущего художественного течения Советской страны.

Exhibition: музей им. Ф.А. Коваленко, 2018



## Светлана Светикова: виртуозное владение пластикой тела и голосом

*Красочные костюмы и декорации, глубина чувств и эмоций, завораживающие голоса артистов, от которых буквально мурашки по коже... Легендарный musical show «Нотр Дам де Пари» и «Ромео и Джульетта» с участием первого состава участников производят на зрителей эффект разорвавшейся бомбы! Светлана Светикова, Эд Шульжевский, Александр Постоленко, Юлия Артемова, Ольга Ворожцова, Вячеслав Гнедак, Петр Маркин держат в напряжении зал и купаются в восторженных овациях! Высокий уровень профессионализма и уникальный талант исполнителей подтверждает и компетентное жюри: актер Петр Маркин завоевал в этом году премию «Золотая маска», которая считается «театральным Оскаром».*

*Редакция журнала «Здоровье и культура мира» не могла пропустить такое масштабное музыкальное событие, которое состоялось на сцене краснодарского Центрального концертного зала. Нашему изданию великолепная Светлана Светикова, участница 3-го сезона «Фабрики звезд», главная героиня, в том числе мюзикла «Метро» и – триллера «Нас не догонишь», дала эксклюзивное интервью о творчестве, семье, поделилась планами на будущее.*

*– Расскажите, пожалуйста, о Ваших героинях, которые переживают всю гамму вечного чувства – всепоглощающей любви.*

*– Сейчас в musical show три героини, а раньше было еще больше. Логично, что спектакли, с которыми мы соприкасаемся, урезали: технически и эмоционально сложно показать три масштабных номера так, чтобы их качество не пострадало. Первый акт посвящен «Нотр Дам де Пари», второй – «Ромео и Джульетта». В музыкальном театре для меня никогда не было проходящих ролей: в первую очередь, я – певица, но наделенная внутренней драматургией. Испытывать чувства на сцене, передавать их с помощью музыки на сцене – дорого стоит. Джульетта в карьере пришла позже, чем Эсмеральда, и изначально казалась намного проще. Вначале даже был некоторый бунт с ролью, пыталась сделать ее совершенно другой, чем написано в сценарии. Но постепенно оставила эту идею, успокоилась, потому что поняла, что роль меня, по натуре очень импульсивного человека, сдерживает. Вообще, не надо считать, что Джульетта априори была нежной и при этом в 14 лет настолько увлеклась горячим парнем Ромео. Мне нравится экранизация известной трагедии в кино с шикарным актерским составом, где главную мужскую роль блестяще сыграл Леонардо ди Каприо. Джульетту именно с таким характером себе больше представляю.*

Что касается Эсмеральды, то эта роль чрезвычайно ответственная, сложная не только драматически, но и физически. Я должна олицетворять на сцене идеал красоты. И здесь у меня свои амбиции: по книге она была танцовщицей на площади. А значит, во-первых, актриса не имеет право не уметь танцевать. Во-вторых, фигура должна быть изящная и точеная. В юности очень поправилась из-за проблем со здоровьем. Я страдала и понимала, что не могу позволить себе быть той самой цыганкой, описанной Виктором Гюго: тонкой и стройной девочкой, с худенькими ножками. Сама история дает достаточно информации и поводов для игры на сцене. Все идет очень лейтмотивно, жестко и нарывно. Это в жизни мы себя сдерживаем, а выходишь на сцену – хочется прокричаться. А значит, это то место, где могу искренне заявить о многом.

– У Вас с супругом подрастают два сына. Кем видите их в будущем?

– Каждый день меня вдохновляет поиск в них творческого начала. И становится особенно приятно на душе, когда дети начинают ярко реагировать на музыку, ловить ее ритм. Буду только рада, если они пойдут по моим стопам. Профессия актера – замечательная. Творчество – это красота. Жизнь – это красота. А мы, поглощенные заботами и проблемами, почему-то все больше пытаемся отгородиться от нее, теряя в конечном итоге эту тонкую связь.

Как мама я позволяю своим детям абсолютно все! Они развиваются в атмосфере любви, добра, свободы. Я из тех родителей, которые доверяют своим мальчишкам. Не думаю, что, если не загружу их до школы различной литературой или кружками, то они вдруг станут никем. Сама являюсь тем ребенком, который начал выступать с четырех лет в Останкино и пропахал все детство. И когда выросла, то сказала: «Всё, я устала». Конечно, это было классно, но эти годы, занятые в проектах, уже не вернешь. Вижу, что пока мои дети не готовы заниматься музыкой или спортом достаточно серьезно. Поэтому в воспитании решила придерживаться немного других принципов и идти за моими детьми, а не подгонять их. Кстати, они практически всегда присутствуют на репетициях. И сейчас нонсенс, что мама уехала на musical show на целых два дня в другой город.

– Как восстанавливаетесь после спектаклей?

– Вы знаете, только сама сцена дает возможность познавать все краски жизни, реанимирует, заряжает адреналином гораздо больше, чем какой-либо вид отдыха. Заметила, что если несколько дней подряд сижу дома, то ощущаю потерю энергии, общего тонуса. Конечно, нельзя забывать о спорте и регулярной физической нагрузке, правильном режиме дня, здоровом и полноценном питании.



Гармоничный и духовно богатый человек всегда мыслит позитивно, благодарит судьбу за все, что имеет. Счастливые люди замечают красоту везде и во всем, что их окружает.

– Зрители знают Вас по успешным дуэтам со звездами не только отечественной, но и западной эстрады. Вы потрясающе исполнили композиции с Тото Кутуньо («Soli»), Аль Бано («Cos'è l'amore»), Риккардо Фольи («Quando sei sola»), группой «Ricchi e Poveri» и др. Поделитесь с читателями планами на будущее.

– К сожалению, все что касается театра, то здесь пока ничего нового не происходит. Родила я Милана 9 октября, а все кастинги ходила беременной. Теперь вот все сначала. Дети для меня – все, им посвящаю каждую свободную минуту. Сейчас увлеклась сольным музыкальным направлением. Мне хотелось бы с хорошей командой профессионалов заниматься той музыкой, которая мне особенно нравится, и радовать поклонников качественными проектами.



# Икона – духовная книга о вере

*Иконописец, Ольга Рудиянова*

Наша героиня продолжает традиции династии художников в нескольких поколениях. Ее родители закончили одно из старейших образовательных учреждений Кубани и России – Краснодарское художественное училище. Мама работала директором художественной школы, бабушка была художницей-маринисткой, членом Союза художников России, прапрадед Василий Жуковский расписывал храмы Санкт-Петербурга. Отец поддерживал дочь в первых начинаниях и помогал развивать ее дарования. Однако никто в семье не настаивал на продолжении династии, предоставив самой сделать свой профессиональный выбор. Рудиянова овладела парикмахерским искусством и на долгие годы забросила творчество.

Несмотря на то, что внешние обстоятельства жизни складывались вполне благополучно, глубоко в душе не отпускало ощущение пустоты и неудовлетворенности. Ее все чаще стали посещать мысли, которыми она ни с кем не делилась: «Что я могу делать, кроме как стричь волосы?»

Ольгу Сергеевну всегда завораживало, трогало сердце посещение храмов, где появлялось страстное желание поменять вектор судьбы и заняться действительно благородным делом – писать иконы. Однако сразу же наступала тревожность и сомнения: имеет ли она на это моральное право и достаточный духовный опыт.

Пока она искала ответ на терзающий ее вопрос, задумывалась о своем предназначении, воля Божественного Провидения уже приготовила ей потрясающий подарок. В этот период Рудиянова встречает своего будущего супруга – иконописца Корнея Анатольевича, который и привел ее к истинной вере в Создателя. Их знакомство состоялось случайно, когда она заказала у него нарисовать свой портрет. Это была любовь с первого взгляда, которая продолжается и по сей день.

– Муж – мой первый учитель иконописи. Затем набиралась опыта в художественной мастерской у мамы Людмилы Иващенко.



Ведь ценнейшие знания передаются непосредственно от специалиста к новичку, – рассказывает Ольга Сергеевна. – Также изучала творчество Андрея Рублева, Дионисия, осваивая византийскую каноническую, а также живописную техники, минеральное и акриловое, демперное письмо. Во время беременности дочкой писала икону «Помощница в родах», а уже потом Вместе с супругом – для краснодарских храмов – Покрова Пресвятой Богородицы (иконостас), иконы Божией Матери «Спорительница хлебов» (настенные фрески) и др.

Уже полгода вместе работаем в станице Ленинградской в храме Трех Святителей, расписывая нижний ярус. Объем внушительный, поэтому закончим только года через три. Батюшка позволил проживать в отдельном помещении, питаться в трапезной. Бог дает нам силы справляться с таким графиком. Рука художника полностью отражает внутренние переживания. Поэтому мысли должны быть чисты и возвышенны. Всегда присутствуют муки творчества, искушения. Бывает, случаются сложности с выбором цветовой палитры, тогда много рассуждаю, советуюсь, делаю короткие перерывы. Зато потом переполняюсь радостью от успешно выполненной работы. Горжусь иконой под названием «Откровение», в которой объединила нескольких святых в одну композицию, переосмыслив сюжет о Святых старцах. По преданию Спаситель – будущий царь должен

появиться в городе Владимире. Сейчас она находится в монастыре в Дивеево. Монахи прикладывали ее к мощам Серафима Соровского.

Настенная живопись и иконопись – это долгий, кропотливый и трудоемкий процесс. В зависимости от размеров время создания находится в диапазоне от месяца до нескольких лет. Подготовка начинается с духовного очищения: покаяния, исповеди, причастия, благословения у священника. Доски из липы для иконостаса заказываются у мастера-досочника. Сначала на них наклеивается ткань – паволока, потом делается грунт из натуральных компонентов – желатина и мела. Далее наносится несколько тонких слоев (восемь-десять) грунта «Левкас». Необходимо дождаться полного высыхания каждого из них (в среднем уходит – по часу на слой). Таким образом, только через два-три дня доску зашкуривают до идеально гладкой поверхности для того, чтобы качество написания было безупречным. Далее создается прорезь и рисунок.

Надо отметить, что нельзя привносить ничего лишнего: образ берется из первоисточника, издревле переписываемый иконописцами. Считается, что лик и фигура Владимирской иконы Божьей Матери написаны с образа Богородицы. Единственное, что разрешается – дополнять композицию индивидуальным орнаментом, соответствующим общему церковно-славянскому стилю, а также определенными украшениями (искусственными и натуральными камнями, др.).



По каноническим законам обязательно присутствие элементов из сусального золота (символизирует Божественный мир) или даже – целого фона, которые накладывают очень аккуратно при помощи специальной кисточки. Можно приобретать готовые краски в тюбиках или сделать их самостоятельно из мельчайшей пудры минеральных камней, соединяя с яичным желтком (без белка), небольшим количеством святой водой, уксусом или вином. На стекле курантом растирается состав до однородной консистенции. Получаемая смесь носит название – темпера. Готовая икона вскрывается акриловым лаком двое-трое суток. Если подразумевается киот (обрамление со стеклом), то он покупается также у мастера-досочника. Его предназначение – надежно защищать образ от пыли, загрязнений, повреждений. На водосвятном молебне готовая икона освящается батюшкой. Таким образом, подчеркивается неразрывная связь с церковью, с истинно церковным искусством.

Эстетические воплощения духовного мира через преобразования физической реальности на ограниченном пространстве иконы наполнены важными семантическими смыслами, – это своеобразный вид учебника. По нему художник учится подражать каноническим фигурам ангелов, людей, а также создавать идентичные объекты архитектуры, ландшафта и др., не забывая о правилах.

Отсюда огромная разница с живописью, где дается простор для внешней формы и техническим приемам: на первом месте всегда «эго», с его чувствами, страхами, страстями, темпераментом. Объясним и широкий выбор форм самовыражения: портрет, натюрморт, пейзаж и т.д. Индивидуализация – в каждом штрихе и мазке кисти. Икона – это книга о вере. Только вместо букв она «общается» с человеком на языке линий и красок. Первообраз, перенесенный на материальный носитель, не теряет величайшую смысловую, догматическую, нравственную нагрузку, своего предназначения. Благодать изображаемых Святых чудесным образом передается иконе. Отсюда ответственность художника: недопустимо небрежное, недостойное, оскорбительное к ней отношение.



Для души христианина является своеобразным экзаменом ответ на вопрос о том, доступен ли для него язык иконы. Ведь только чистота, смирение позволяют понимать его, разбираться в тонкостях. Начинающему иконописцу с самого начала необходимо проникнуться благоговением к иконописанию и признать его святым делом. Поэтому перед иконой «не писаному лику поклоняемся в молитве, а восходим к Первообразу» (святитель Василий Великий). Дерзость может помешать воплотить незыблемую, обще-церковную истину, отступить от ее многовековых канонов, а последствия будут носить трагический характер. Икона – это образно выраженная молитва. Она как универсальный ключ, открывающий сердца навстречу Богу. Художник должен и сам проводить часы за молитвой, соблюдать заповеди, поститься.

Методология иконописи сквозь время и пространство дошла до наших дней практически без изменений. Конечно, появлялись новые материалы, к которым иконописцы приспосабливались, изучая их и применяя на практике. Однако общий смысл их творчества – быть хранителем Церковной традиции – почитается и соблюдается и сегодня. Для тех, кто только готовит себя к этой почетной миссии, стоит прочитать содержание таких исторических документов, как постановление «О иконописцах и иконах» (принято Большим Московским Собором в 1551 году), указ «О запрете иконописной неискушенности», изданный царем Алексеем Михайловичем в 1668 году, и др. В них – кладезь мудрости наших предков. В трудах рассказывается о необходимой богословской и технической подготовке, моральном





облике иконописца, являясь одновременно и своеобразным кодексом чести и этики. Люди, которые хотят стать иконописцами, получают благословение.

В советское время власти превозносили атеизм, происходило гонение на Церковь, преследование и уничтожение иконописных школ. Возрождение этого искусства началось в 70-х годах XX века. Величественное иконописное наследие нашего Отечества позволяет современным иконописцам перенимать мастерство с помощью великих творений; Византийские и Балканские средневековые иконы могут способствовать творческому синтезу православной иконописной традиции.

Ольга Сергеевна с супругом Корнеем Анатольевичем поддерживают друг друга и в жизни, и в творчестве. Вместе посещают художественные салоны для приобретения кистей, красок, материалов, растят наследников. Глубокий философский смысл и изысканное мастерство ее работ оценило жюри многочисленных городских и краевых выставок и конкурсов.

Подрастающему поколению – четырем детям – они собираются передать все секреты мастерства, чтобы с детства воспринимали иконы не как картины, а как живые образы, высшее духовное богатство. Этому должно предшествовать церковное образование в воскресных школах при храме, воспитание честности, чувства собственного достоинства, бескорыстности и любви к Богу.

Сегодня, после века забвения, русская иконопись начала новое возрождение.



*Величие и роскошь  
Екатерининского дворца  
в Царском Селе (город Пушкин)*





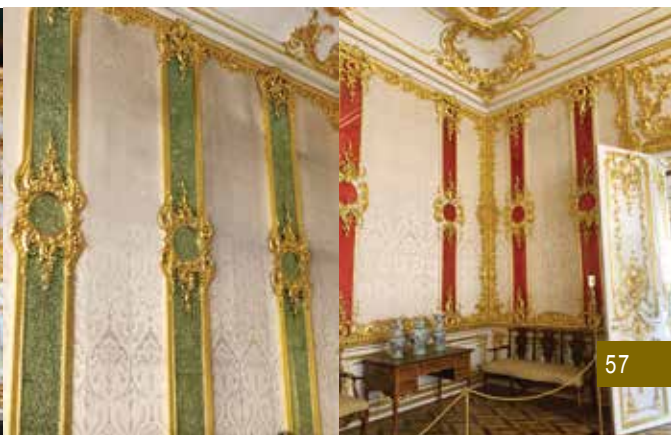


Внешнее величие Екатерининского Дворца, возведенного в XX в., впечатляет своей изысканностью и роскошью. Голубой фасад эффектно декорирован фигурами атлантов, кариатид и львов и удивительно сочетается с цветом ясного неба, а богатая золотая отделка (всего на позолоту ушло порядка 100 кг золота) ослепительно сияет на солнце. Массивные размеры здания при этом визуально приобретают невероятно изящные очертания и воздушность.

Мраморная парадная лестница ведет в большой зал, где время, кажется, остановило свой стремительный бег. Приходишь в неописуемый восторг от соприкосновения с другой эпохой: ее особый ритм и красота отражаются в шикарных росписях на стенах и на восьмиметровом потолке.

На площади в 800 м<sup>2</sup> вас не оставят равнодушными позолоченная отделка, бесподобные светильники, зеркала, огромные окна, паркетный пол из светлого дуба, резные композиции.

Внутренним убранством Екатерининского Дворца можно любоваться часами, снова и снова поддаваясь его величественному очарованию. О Парадной анфиладе в Екатерининском Дворце нужно сказать отдельно. Она представляет собой протяженный сквозной проход через комнаты, которые украшает многочисленная золоченая резьба. Отсюда и название «Золотая анфилада». Именно здесь впервые длина парадных комнат равнялась длине самого здания. Каждая из них имеет уникальное цветовое и стилевое исполнение, только необходимую мебель, многоярусные израсцовые печи с кобальтовой росписью. Поэтому не создается ощущения перегруженности пространства. Свобода и истинный аристократизм в полную силу воплотились и в столовых залах, где на парадных столах стоят фарфоровые сервизы, хрустальные бокалы и столовое серебро. Кажется, что сейчас заиграет оркестр и помещение наполнится элегантной публикой.







Как великолепна колоссальная ювелирная работа и одно из чудес света – Янтарная комната! Изумляют скульптуры, вырезанные из этого камня, который играет несчетным количеством оттенков. У реставраторов ушло почти четверть века на кропотливое воссоздание превосходного рукотворного наследия наших предков. После завершения работ, с 2003 г. Янтарная комната Екатерининского Дворца открыта для всех желающих. Экскурсия по замечательным комнатам заканчивается мраморной лестницей, где вокруг на стенах расположены диковинной красоты вазы и кувшины.

Великая Отечественная война не пощадила Екатерининский Дворец... О масштабах трагедии и об этапах восстановления рассказывает выставка фотографий. Можно бесконечно делиться впечатлениями от посещения Екатерининского дворца. Но, как говорится, в известной поговорке: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!» Обязательно побывайте в Царском Селе и получите эстетическое наслаждение от знакомства с этим потрясающим историческим памятником, не имеющим себе равных.



# Семейная козья ферма



фото: Лариса Мамаева



Реклама

*Экоферма – это современное частное подсобное хозяйство, где вопросам производства собственной экологически чистой продукции отводится главная роль. Их состав и качество не могут вызывать сомнений, что особенно важно для полноценного обеспечения семьи питанием. Кроме того, спокойный и размеренный ритм деревенской жизни заметно отличается от суеты и стресса больших городов. А значит, можно восстановить здоровье, повысить общий тонус, избавиться от информационной перегруженности, негативных мыслей и состояний, воспитать детей в благоприятных условиях, в гармонии с природой. На практике эффективная концепция экофермы всегда держится на четырех составляющих.*



*Предназначение. Экоферма – это полноценный бизнес, где четко прослеживается взаимосвязь между всеми его компонентами: помещением и технологическим оборудованием, квалифицированной рабочей силой, логистикой. Если звенья работают без сбоев, то предприятие может стать рентабельным и конкурентоспособным: фермеры предлагают покупателям натуральные продукты растительного или животного происхождения, которые выращиваются в естественных условиях, без применения химии, гормональных препаратов или генной инженерии.*



*Автономность. Даже владельцы небольших экоферм на определенном этапе начинают задумываться о расширении, получении максимальной самостоятельности, выходе на предельные мощности, производстве замкнутого цикла. Здесь все должно быть подчинено целям: энергосбережению и автономизации.*

*Финансирование. Необходимо иметь собственный стартовый капитал или заемные средства. Например, стоимость одной козы (если это хорошее животное с родословной) равняется порядка 30 тыс. руб. При этом сроки окупаемости – всегда индивидуальные и зависят от множества факторов.*



*Эстетика. Ушли в прошлое времена, когда колхоз ассоциировался с тяжелыми условиями труда. Сегодня посещение экофермы должно создавать радостный образ пребывания в уютной деревне, где в специальных постройках содержатся счастливые и здоровые животные.*

Если есть достаточные средства, то все строения комплекса заранее планируются с учетом строгой функциональности, особенностей транспортной развязки, рельефа, близости имеющихся коммуникаций, а также различных зданий и помещений (жилых и нежилых). Нельзя забывать о грамотном зонировании пространства: минимальное число сотрудников должны следить и ухаживать за животными, а также правильно эксплуатировать и вовремя ремонтировать технику.

При выборе места для экофермы отдавайте предпочтение участкам, где в непосредственной близости нет оживленных дорог, скотопрогонных трактов, мусорных свалок, болот и водоемов. Любая сырость приводит к появлению болезнетворных микроорганизмов, поэтому территория должна быть сухой, возвышенной, с незначительным уклоном, а уровень грунтовых вод на протяжении всего года – низким. Остальные правила содержатся в действующих ветеринарно-санитарных и зоогигиенических требованиях.

Редакция журнала «Здоровье и культура мира» отправилась в экологически чистый район Республики Адыгеи, чтобы познакомиться с Александром Блиновым и Еленой Пугачевыми, владельцами семейной козьей фермы. Нас гостеприимно встретили и рассказали, как все начиналось: от замысла к воплощению.

– Идея заняться фермерством возникла у мужа примерно четыре–пять лет назад. Он занимался продажами в сфере питания, а я юрист по профессии. Никто к сельскому хозяйству отношения не имел, что такое деревня понимал довольно смутно, – делится воспоминаниями Елена. – Мы остановились на молочном козоводстве, поскольку, во-первых, козье молоко полезное и вкусное. Оно намного лучше усваивается человеком, в отличие от коровьего: его рекомендуют детям и пожилым людям. Оно не «пахучее», как считают многие, просто необходимо соблюдать правила содержания животных. Во-вторых, как раз из магазинов исчезли мои любимые козьи сыры. Одно время в супермаркетах продавали максимум по два–три вида сыра, пока не появилась так называемая «сырная замазка», к молоку не имеющая отношения. В-третьих, козье молоко довольно дефицитный продукт. В-четвертых, мы как раз ждали третьего ребенка, хотелось, чтобы дети употребляли натуральные продукты.

Мы приобрели домик в адыгейском ауле Джиджихабль и ферму неподалеку. Чтобы не было проблем со сбытом, место выбрали поближе к Краснодару. Поначалу купили четыре козы, за которыми присматривал работник. Сами жили и работали в Сочи. Через год поняли, что без непосредственного участия дело не пойдет, все бросили и переехали пасти коз и учиться делать кисломолочку, варить сыры. Мы докупили стадо. Со временем оказалось, что четыре козы и 44 – это огромная разница. От наемной помощи тоже пришлось отказаться. Муж был пастухом, дояром, зоотехником, строителем и т.д. Я училась делать творог, йогурт, сметану и варить сыры по роликам на youtube, приобретала онлайн курсы, читала зарубежные сайты по сыроделию, параллельно занималась продажами через интернет, осуществляла доставку. Пару раз в неделю грузила свою детвору в машину (младшей тогда было несколько месяцев), ехали торговать. Муж неотрывно был на ферме.

Это очень тяжелый труд: с животными нужен четкий график. Нельзя «отложить проект, пока не появилось вдохновение», уйти на больничный и не доить/пасти животных. Но результаты труда появляются очень быстро. За год мы научились делать очень многие кисломолочные продукты и более 15 видов сыров по рецептам итальянских, французских, испанских, греческих, английских и других сыроваров. Если поначалу нашими покупателями были детки с непереносимостью коровьего молока, то потом к ним присоединились и взрослые, которые распробовали наши сыры и раньше думали, что из козьего молока можно что-то есть, только зажмурившись, как лекарство.

Сегодня наше козье стадо насчитывает около 70 голов вместе с молодняком, мы перерабатываем более 60 литров молока в день. Пока что на домашней кухне. При этом мечтаем о небольшом цехе, но средств еще недостаточно. В планах у нас ферма на 200–250 молочных коз для производства и поставки молока для сыроварен. Что до цеха, то хочется, чтобы он и оставался небольшим, для ограниченного числа любителей сыра. Мы считаем, что глобализация производства – не тот путь, по которому следует идти: крупные предприятия грешат оптимизациями, зачастую не в пользу потребителя. Именно значительное количество малых, семейных хозяйств смогут вернуть к нам на стол здоровую, полезную и вкусную еду. Когда ты знаешь в лицо каждого своего покупателя и всех членов их семей, когда тебе звонят знакомые их знакомых, чтобы попробовать «тот сыр, в винной корочке», то это не дает никакой возможности как-то «мухлевать», в расчете на суперприбыль. Правда же, это отличается от привычной сегодня картины, когда идешь по магазину, как по минному полю и никогда не знаешь, что на самом деле окажется у тебя в тарелке под видом колбасы, творога или сметаны?

Задача номер один на сегодня – это не сдаваться, несмотря на трудности, перенимать все лучшее в сфере сельского хозяйства у фермеров других стран, при этом внося свои особенности и свою культуру, знакомить наших покупателей с разнообразными, вкусными сырами. И тогда нам не будет стыдно перед собой за то, что мы делаем.

**Козье молоко  
и натуральные молочные продукты:  
сыры, мацони, творог**  
Тел.: +7 918-410-84-31 (Елена)  
+7 989-090-28-88 (Александр)

Instagram: [pugacheva2006](#)

Website: [www.jjfarm.ru](http://www.jjfarm.ru)





## Сергей Тетюхин —

*Олимпийский чемпион 2012 года по волейболу в составе сборной России. Его 20-летний путь к славе вызывает гордость: имя титулованного игрока навсегда вписана в историю отечественного и мирового волейбола.*

### Становление легенды российского волейбола

Свои первые шаги в спорте молодой игрок сделал еще в школьные годы в ташкентских «Крыльях Востока». Однако оттачивать профессионализм 17-летний Сергей Тетюхин начал в «Белогорье», когда переехал с семьей в Белгород: оставаться в Узбекистане, охваченном междоусобицами, было опасно. Именно в составе главной волейбольной команды страны раскрылся его выдающийся талант. В качестве доигровщика он ярко и уверенно дебютировал в молодежной сборной, которая одержала победу в молодежном чемпионате Европы, а затем в континентальном первенстве, которое проходило в 1994 году в Турции. Два года спустя он попал во взрослую сборную. Вряд ли он мог тогда предположить, что с «Белогорьем» судьба свяжет его на два счастливых, плодотворных десятилетия, отмеченные выступлениями на шести Олимпийских играх. Всего за известную команду он сыграл феноменальное число поединков – 307!

Ему покорился Кубок мира (1999 год), после которого становится заслуженным мастером спорта. Всего за карьеру он будет брать несколько пауз: в 2005, 2009, 2012 годах. Во время первой даже серьезно увлекся пляжным волейболом, имел результаты. Однако снова и снова возвращался в волейбол. Оглушительный успех на Кубке мира он смог повторить и в 2011 году.

Для болельщиков победы любимого кумира всегда казались естественными и предсказуемыми: на паркете Тетюхину не было равных, его воля и боевой характер практически не оставляли соперникам шансов. Однако мало кто знает, что спортивные достижения давались Тетюхину через тяжелейшие преодоления. Еще в юношеские годы он получил серьезную травму спины, беспокоили последствия серьезного ДТП, произошедшее в Италии (наш герой был практически прикован к постели) и постоянные боли в коленях. В 2012 году врачи констатировали диагноз: нарушение сердечного ритма. Олимпиада в Лондоне оказалась для него под угрозой. Однако участие, которое навсегда вписано золотыми буквами в историю, чудом состоялось.

В матче с Бразилией при счете 0:2 по сетам для команды Владимира Алекно начался триумфальный перелом только после двух точных подач Тетюхина.

Завершение карьеры Сергея Юрьевича в мировом волейболе было не менее эффектным: команда родного «Белогорья» выиграла в ожесточенной борьбе у турецкой «Зираат Банкасы».

### Личная жизнь

Сергей Тетюхин – глава большой семьи, ее надежный тыл. Вместе с супругой Натальей они воспитывают троих сыновей – Ивана, Павла и Александра. Иван продолжает династию и прославляет известную фамилию: играет в пляжный волейбол. Один из лучших в мире волейболистов понимает ответственность и важность стоящих перед ним задач: передать новому поколению волю к победе, тактику и стратегию ведения успешных игровых комбинаций и, конечно, мотивировать на достижение впечатляющих результатов не только ради медалей, титулов, но и – любви к спорту, служения его принципам. «Волейбол – это, прежде всего, дружная и сплоченная команда, которая ориентируется на честные и зрелищные поединки», – подчеркивает Сергей Юрьевич.

### Награды и достижения

Выдающийся Тетюхин носит звание лучшего игрока регулярного чемпионата. Он чемпион мира и чемпион Европы, серебряный призер на мировом первенстве (2002 год) и Евролиги (2004 год), бронзовый и серебряный призер чемпионатов Европы. В его копилке – от золотой до бронзовой медали Мировой Лиги. В 2012 году на Олимпиаде в Лондоне он стоял на верхней ступеньки пьедестала почета, гордо подняв флаг Российской Федерации над головой.





*Сергей Юрьевич еще и государственный служащий – депутат Белгородской думы. Он имеет высшие правительственные награды: орден Почета, орден Дружбы и медаль «За заслуги перед Отечеством». Именно ему, как непререкаемому авторитету в спорте, выпала честь пронести Олимпийский факел.*

*Сейчас Тетюхин все свободное время проводит с любимой семьей, поддерживает отличную физическую форму, регулярно занимается спортом. Все его усилия направлены на помощь наследникам, которые сами выбрали свой путь в волейболе: он надеется, что в скором будущем они смогут превзойти его результаты. «Главное – не сдаваться и следовать своим целям, идеалам, призванию. В моей жизни было много переломных моментов, когда покидали силы, не хватало мотивации, однако родители, супруга, сыновья, друзья и коллеги вселили уверенность. Убежден, без такой поддержки никогда бы не стал тем, кто я сейчас», – убежден Сергей Юрьевич.*

*Уходить в тренерскую деятельность или в тренерский штаб (по приглашению президента «Белогорья» Геннадия Шипулина) пока не планирует. Однако полностью такую возможность он не исключает, подчеркивая, что должно появиться искреннее желание и готовность к такому важному шагу.*



# Команда чемпионов бойцовского клуба «Кузня»



1 декабря 2018 года в Санкт-Петербурге на «М-1 Арена» состоялся Чемпионат по командным боям «Спарта». Титулованные спортсмены краснодарского бойцовского клуба «Кузня» одержали уверенную и техничную победу, выиграв у лучших команд-участниц – признанных лидеров из Москвы, Челябинска, Уфы, Санкт-Петербурга и Ростова-на-Дону.

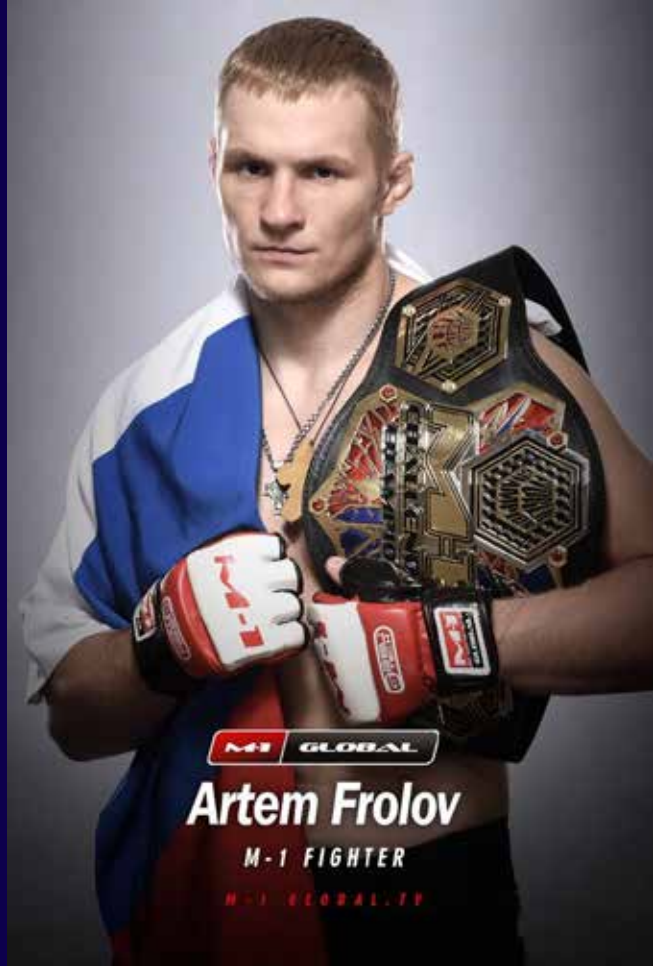
Зрелищное соревнование такого высокого уровня впервые проводилось в новом для России формате: сам ринг назывался фермопил (по аналогии с историей о Фермопильском ущелье, которое было ареной важных военных событий: при нашествии персов на Элладу в 480 году до н. э. здесь пал Леонид со своими 300 спартанцами). Его особенность в том, что он узкий и протяженный: два метра в ширину и десять – в длину. Обе команды противников сразу становятся в ринг: по четыре человека с каждой стороны. Один боец может выиграть всю команду, по очереди одолевая оппонентов. На одну схватку дается по пять минут.





Чемпионат проходил по правилам K1 в разделе кикбоксинг, где запрещаются захваты и борьба, удары локтями, коленями, а также – в глаза, шею, позвоночный столб, пах; но разрешается – основная ударная техника. Из амуниции – только маленькие перчатки, каппы, ракушка. В судействе – опытные и компетентные представители профессионального спорта. После предварительной жеребьевки организаторы сделали сетку участников, разделив их на две подгруппы по четыре команды. Прямой эфир турнира велся по платным трансляциям в Европу и США и в Интернете

В составе звездной команды бойцовского клуба «Кузня» два запасных участника – друзья из братского питерского клуба «Сечь» и четыре – основных. Они – действующие и выступающие спортсмены: Илья Фрейманов (в 2017 году привез на родную Кубань пояс чемпиона и кубок «Татнефть Арена»), Николай Никитенко (накануне стал чемпионом мира по кикбоксингу в Риме в двух разделах – K1 и кикбоксинг лоу-кик), Виктор Колесник (боец профессиональной лиги M1, чемпион мира по универсальному бою), Андрей Лебедев (чемпион мира по кикбоксингу в Риме в двух разделах – кикбоксинг, любительский ММА).



*БК «КУЗНЯ»  
Тайский бокс, кикбоксинг, ММА, бокс  
Тренировки проходят по адресу:  
г. Краснодар, ул. Раиниловная, д. 92 (3 этаж), тел. 8(905)884-48-88 и ул.  
Кавлова, д. 64 (3 этаж), тел. 8(961)533-51-05.*



Подготовительные и организационные моменты закрывал главный тренер, секундант Олег Перевертунов в непосредственном взаимодействии с руководителем анапской «Кузни» Александром Ловенгером.

— В финальном бою мы встретились с ребятами из челябинского «Учкура». До этого у них также прошло два волевых боя и восемь схваток, — рассказывает Николай Никитенко. — Мы с ними справились напористо и уверенно. Я был на ринге первым, получилось одолеть троих, выдержав общее 13-ти минутное раундовое время. Меня, практически обессиленного, команда заменила на Виктора Колесника, который и поставил точку в последнем противостоянии, закрыв турнир победой. В итоге мы забрали призовой фонд в один миллион рублей и разделили сумму поровну. Я, например, потрачу деньги на отдых. К счастью, никто из нас травмирован не был — отделались ссадинами, ушибами, синяками. Теперь готовимся к Чемпионату мира, который планируют провести в США. На время чемпионата всю нагрузку по тренировкам в краснодарском клубе «Кузня» на себя приняли титулованные спортсмены Владимир Никитин и Артем Фролов. Они внимательно следили за соревнованиями, болели за команду и ждали возвращения ребят домой, доказывая не только на словах, но и на деле, что они — большая и дружная семья, настоящее боевое братство.







# Виталий Калешин:

«Молодые футболисты нуждаются в поддержке и кураторстве опытных коллег.

**В этом вижу будущее нашего футбола»**

*Бывший защитник и капитан ФК «Краснодара» Виталий Калешин своими яркими победами прославил родную Кубань далеко за ее пределами. Редакция журнала «Здоровье и культура мира» делится с читателями самыми интересными событиями из жизни и карьеры титулованного спортсмена.*

*Виталий Игоревич родился 3 октября 1980 года в городе Краснодаре. Наш соотечественник уже с ранних лет знал, что свою жизнь посвятит футболу, упорно и целенаправленно шел к воплощению своей мечты. Калешин из известной династии, начало которой много лет назад положил его отец – полузащитник «Кубани», а затем продолжил старший брат Виталия – Евгений, который блестяще играл в нескольких российских клубах, а сегодня трудится тренером «Кубани». Судьба свела и нашего героя с этим именитым клубом, где он дебютировал в молодежном составе и прекрасно заявил о себе в первенстве Краснодарского края.*

*Затем на два полных сезона Калешин покидает страну и переезжает в Бельцы. После окончания контракта с молдавской «Ромой», играет за коллектив тольяттинской «Лады».*

## **Карьера: этапы большого пути**

*Звезда Виталия Игоревича в полную силу засияла именно здесь: в позиции опорного полузащитника основного состава он, казалось, сделал невозможное и вывел ФК «Ладу» в первую футбольную лигу. Его личный результат впечатляет: 19 мячей в 126 матчах!*

*Все это время за ним внимательно следило руководство ФК «Кубань». В 2003 году «Желто-зеленые» переманили спортсмена контрактом, который продлился пять сезонов. За этот период Калешин играл и в качестве крайнего защитника. Стремительный, сильный, решительный капитан команды динамично включался в любую атаку. Это позволило футбольному клубу несколько раз попасть в элитный дивизион – в Премьер-лигу. Всего футболист провел 150 матчей.*





### **ФК «Рубин»: на вершине успеха**

Затем в карьере Виталия Игоревича был небольшой (всего год) «московский» период: после 18 матчей и двух голов за ФК «Москва» он принимает контракт казанского «Рубина». Самой зрелищной победой считается матч на «Камп Ноу» с каталонской «Барселоной», где наша команда триумфально выиграла у клуба, имеющего репутацию мирового лидера. Кроме того, за 107 игр Калешин завоевал такие престижные титулы, как чемпион России (2009 год), бронзовый призер чемпионата России (2010 год), обладатель Кубка России (2011–2012 годы), обладатель Суперкубка России (2010, 2012 годы), показав все, на что способен! Его по достоинству оценили не только коллеги, судьи, но и болельщики: два года подряд (в 2006 и 2007 годах) по опросам журналистов он становился лучшим футболистом Краснодарского края. Стать дважды лауреатом референдума, где принимают участие именитые представители СМИ, – считается почетной и желанной наградой. Она является закономерной: члены жюри отметили высочайший уровень мастерства, стальной характер, энтузиазм, увлеченность, борьбу за лучшие места и самоотдачу Калешина.

### **ФК «Краснодар»**

С 2013 по 2017 годы он провел 119 матчей и забил три гола за ФК «Краснодар» в качестве основного защитника. Родной город болел за прославленного футболиста и радовался каждому успеху команды.

Своим примером самоотверженного служения однажды выбранному делу Виталий Игоревич доказывает, что можно достигать высоких успехов в спорте, благодаря силе воли, таланту и вере в себя. И хотя Калешин оставил карьеру, спорт он покидать не намерен. Опыт и знания, полученные в футбольных клубах, он намерен передавать подрастающему поколению.

Сейчас у него в приоритете – семья, трое детей. Старший сын Андрей ходит в школу, занимается футболом в академии ФК «Краснодар», а младшие, Кирилл и Данил, – в детский сад. «Если они изъявят желания и продолжат династию, я буду поддерживать их начинания. Однако настаивать на выборе не стану», – подвел итог Виталий Игоревич.



BENTLEY



## Новый Continental GT

Элегантный и восхитительный Gran Turismo.

Подробности на сайте [krasnodar.bentleymotors.com](http://krasnodar.bentleymotors.com)

635 л.с. 900 Н·м. Разгон до 100 км/ч за 3.7 сек. Максимальная скорость 333 км/ч

Испытайте свой Continental GT в Краснодаре у официального дилера

Название «Bentley» и символ в виде крылатой литеры «B» являются зарегистрированными товарными знаками.  
© 2018 Bentley Motors Limited. Continental GT – «Континентал GT». Gran Turismo – класс комфортных и мощных автомобилей, предназначенных для длительных путешествий. Реклама

BENTLEY KRASNODAR

ул. Крылатая, 12

+7 861 257 00 00

[www.krasnodar.bentleymotors.com](http://www.krasnodar.bentleymotors.com)



# Тренерство и искусство единоборств

*Наш век – век современных технологий, ускоряющегося темпа жизни, недостатка физической активности, эмоционального выгорания и следующей за этим потери мотивации и жизненных целей. Между тем неопровержимо доказана взаимосвязь тела и разума. Добиться такой взаимосвязи и гармонии между ними может помочь овладение искусством единоборств.*

*Расскажу про свой опыт.*

*К серьезным занятиям единоборствами я пришел только в 18 лет, сейчас мне – 26. Ранее у меня были небольшие попытки в этой деятельности, а когда приложил усилия в данном направлении – получил максимум результата.*

*Единоборства – крайне разноплановый вид спорта, поэтому здесь каждый человек получает именно то, что он хочет получить. Если ты желаешь укрепить свой характер, стать жестче и научиться твердо идти к поставленной цели, то ты получишь именно это. Ты стремишься самовыражаться, учиться пластике и контролю своего тела? Тогда единоборства помогут тебе проявить свой интеллект и творчество. Много ли в жизни обычного человека настоящих испытаний?*

*Вспомните знаменитый «Бойцовский клуб» и его главного героя – простого клерка. Это своего рода «Герой нашего времени», живущий в личной зоне комфорта и озабоченный увеличением степени удобства своего существования. Такова жизнь обычного человека, где его главные испытания: экзамены в школе и университете и собеседования у работодателя. Откуда у него взяться волевым качествам, мышлению победителя и привычке достигать своих целей?*

*Именно это, в первую очередь, дают единоборства как вид спорта, где ответственность за победу или поражение лежит только на тебе, и здесь не получится свалить свою неудачу на учителей или судей. В сообществе единоборств уважается только упорный честный труд и достижение успеха собственными силами и умом. Именно систематические занятия дают человеку, с одной стороны, понимание насколько нам в жизни необходимы испытания и трудности, чтобы потом осознать, насколько сладок путь движения вверх – к самой вершине триумфа.*





*С другой стороны, единоборства наглядно демонстрируют, насколько бесполезно и бессмысленно простое прозябание, трата своей драгоценной жизни на мелкие радости в зоне комфорта.*

*Качественное повышение уровня жизни человека, изменение взглядов на нее – это первая и самая важная функция единоборств. Увидеть, как рядом с тобой из обычных мальчишек вырастают настоящие чемпионы. Единоборства – важнейший опыт, позволяющий стать хозяином своей судьбы и забыть про фатализм и предопределенность.*

*Думаю, что после всего вышесказанного отпадает вопрос о том, с какого возраста целесообразнее родителям отдавать детей в этот вид спорта. Заложив правильное отношение у ребенка к победам и поражениям, настроив на тренировочный процесс и выбрав грамотного тренера, ответ очевиден – чем раньше, тем лучше. Безусловно, единоборства не должны являться единственным занятием у него: здесь все очень индивидуально и зависит от его склонностей. Однако это хорошая школа, которую будет полезно пройти каждому будущему мужчине.*

*Осознавая всю силу влияния и пользы от единоборств, я принял решение, что хочу посвятить себя тренерской деятельности. Постоянный рост и развитие вместе со своими учениками, общение со множеством интересных людей и, самое главное, желание изменить мир и качество жизни людей к лучшему – вот главные мотиваторы для меня.*

*Я тренирую не только начинающих бойцов, но и просто тех, кто решил попробовать себя в единоборствах. Ко мне на занятия приходят разные люди, любого возраста и пола, достатка и статуса. Мне как тренеру приходится сталкиваться и компенсировать общие недостатки у большинства из них – это пониженный жизненный тонус, отсутствие собранности, целеустремленности, концентрации и той самой привычки к достижению высоких целей.*

*Как правило, человек не подозревает в себе наличие этих качеств и приходит просто потому, что ему скучно, просто для развлечения, или же из желания подкорректировать фигуру. Однако, постепенно втягиваясь в процесс, он ставит себе все более значимые ориентиры, учится их преодолению, привыкает ко всем неотъемлемым атрибутам характера победителя.*

*В результате тренировок и развития самодисциплины, мировоззрение человека меняется, он начинает задумываться над новыми жизненными целями. Исходя из моего тренерского опыта, могу сказать, что это неизбежное преобразование для каждого, кто решил посвятить себя регулярным занятиям единоборствами.*

*Сейчас особенно модно читать мотивационные книги, посещать тренинги по личностному росту. Я считаю, что этим тоже полезно заниматься. Однако без практики преодоления себя и прокачки своей воли, вся теория теряет смысл.*

Окружайте себя людьми, которые берут ответственность за свою жизнь в свои руки, достигайте новых высот и выходите из зоны комфорта. Учитесь контролировать тело и мысли. Каждый день. Все это вам дадут единоборства, если вы готовы к неустанной работе над собой и будете брать от каждой тренировки по максимуму.

Одним из самых главных элементов единоборств является правильно выбранная и «стабильная» стойка. Стойка – базовое (исходное) положение, из которого удобнее всего начинать атаку и выполнять защитные действия. Она должна быть максимально устойчива при передвижении и атаке/защите в любых направлениях. Стойка в единоборствах имеет определяющее значение. То, какое положение принимает спортсмен, влияет на технические действия, которые удобно и, в принципе, возможно эффективно выполнить в данный момент, на передвижение, в общем, на все.

Изучая психосматику (связь тела и психических процессов), ученые пришли к интересному выводу.

Положение тела, к которому нас приучают с детства: прямая осанка, расправленные плечи, вес преимущественно на пятках, грудь колесом, прямые ноги, «гордо» поднятый подбородок, – все это напрямую обозначает «расслабленное» положение нашего тела и ума.

Противоположно этому: сутулость, плечи, направленные вперед, округленный верх спины, согнутые ноги, опущенный подбородок, – напрямую равняется готовностью к активным экстренным действиям.



Обратите внимание на положение человека, занимающегося любым видом спорта, где необходимы быстрая реакция, быстрая смена положения тела в пространстве и направления движений – это всегда будет выглядеть, как второй описанный вариант. Исследования показывают, что при этом возрастает скорость даже обычных «бытовых» действий. В подобном положении вы будете быстрее принимать пищу, быстрее ходить, быстрее выполнять любую работу. Это положение тела, изначально пригодное для действий в экстремальных ситуациях.

Исходно положение: подбородок опущен, верх спины округлен (сутулимся), плечи впереди таза, таз «под собой» – не уходит назад и не выходит вперед, колени слегка согнуты. В таком положении центр тяжести значительно понижается, нас труднее сбить с позиции.

Далее: корпус и ноги развернуты в пол оборота (под 45 градусов относительно направления на соперника), передняя стопа развернута на соперника либо носок смотрит слегка внутрь, задняя стопа в пол оборота в сторону.

Такое положение обеспечивает нам устойчивость при передвижении/защите/атаке в любом направлении, уменьшает площадь поражения нашего корпуса, выводит вперед «слабую» руку для более коротких и быстрых атак, уводит назад «сильную» руку для более сильных и мощных атак с лучшим «замахом».

**Тренер, профессиональный боец ММА**

**Максим Бадретдинов**

 [maxh\\_coach](#)



# «Современная»

*ООО «Современная медицина» - это надежные, качественные и прямые поставки медицинского оборудования и расходного материала широкого ассортимента от ведущих импортных и российских производителей!*

*Наша компания начала свою деятельность в 2014 г. и продолжает активно развиваться, создавая и укрепляя партнерские отношения со многими российскими и импортными производителями медицинского оборудования.*



# Медицина»



## **Основными видами деятельности компании являются:**

- *оптовые поставки медицинского оборудования в лечебно-профилактические учреждения Юга России;*
- *доставка, монтаж, ввод оборудования в эксплуатацию и обучение медицинского персонала;*
- *оснащение медицинских кабинетов и частных клиник;*
- *комплексное оснащение строящихся больниц, фельдшерско-акушерских пунктов (ФАП), кабинетов врачей общей практики (КВОП).*

**Надежно! Оперативно! Эффективно!**

Адрес: г. Краснодар, ул. Российская, д. 95, оф. 1

тел.: +7 (861) 228 80 53, +7 (918) 44 954 45

Сайт: [sovmedicina.ru](http://sovmedicina.ru)

E-mail: [sm@sovmedicina.ru](mailto:sm@sovmedicina.ru)

# «Мужское здоровье»

У каждого человека есть предел работоспособности. И нас подстерегают постоянные стрессы на работе, дома, на улице: плохая погода, пробки на дорогах, недовольство политикой, соседом, ЖКХ. Отсутствие регулярного питания, сидячий образ жизни и многое-многое другое... Предлагаем сегодня поговорить о мужчинах, потому что прекрасная половина



человечества, сознательно или нет, намного чаще следит за своим здоровьем, а мужчина – ждет до последнего... И на собственное здоровье обращает внимание, когда что-то заболело. Что же такое здоровье мужчины или мужское здоровье? Когда мы слышим словосочетание «мужское здоровье», сразу на ум приходит не общее состояние организма, а именно состояние его сексуального здоровья, т.е. потенции. Здоровье мужчины именно в сексуальном плане крайне важно для него, т.к. исправность в сексуальном плане и делает мужчину мужчиной.

Не так давно ученым удалось доказать, что сексуальный потенциал здорового мужчины рассчитан приблизительно на 10–15 женщин в день. И поэтому, когда вам трудно справиться даже с одной женщиной, стоит задуматься о том, все ли нормально с вашим «мужским здоровьем»?

К сожалению, статистика доказывает, что практически все мужчины склонны к тому, чтобы игнорировать проявления заболеваний. Обычно это можно объяснить тем, что мужчины стесняются признавать то, что в их половой жизни, в состоянии здоровья половых органов есть некоторые проблемы. Поэтому они откладывают на потом поход к врачу и сами себя убеждают в том, что это – временно и само как-нибудь пройдет. А вот, когда проблемы начинают быть более серьезными, и игнорировать их уже становится невозможно, мужчина теряет уверенность в себе и приходит к врачу уже лечиться или же не приходит вовсе.

В большинстве своем проблемы в сексуальной жизни мужчин не возникают сами по себе, а следовательно, практически во всех случаях виновником своих половых расстройств является сам мужчина. Для того чтобы избежать проблем со здоровьем, мужчине, прежде всего, нужно знать и понимать, что именно вредит ему. Давайте рассмотрим причины, которые негативно сказываются на мужском здоровье:

- 1.** вредные привычки (среди которых курение, злоупотребление алкоголем или употребление наркотиков);
- 2.** малоподвижный образ жизни, а также сидячая работа;
- 3.** отсутствие физических нагрузок;
- 4.** неправильное питание – употребление слишком большого количества жирной, сладкой или соленой пищи, а также злоупотребление специями и газированными напитками;
- 5.** активная и частая смена сексуальных партнеров;
- 6.** отсутствие половых контактов полностью, нерегулярно и т.п.;
- 7.** несоблюдение правил личной гигиены.

Часто инфекции, передающиеся половым путем у мужчин протекает бессимптомно и выявляются только на этапе развития осложнений, поэтому очень важно уделять должное внимание их профилактике, пользоваться средствами контрацепции, избегать случайных половых контактов, соблюдать гигиену и раз в год проходить обследование у андролога.

Как следствие, появляются дисфункции организма. У каждого причина дисфункций своя и предел работоспособности свой. И когда все резервы исчерпаны, это приводит к тому, что организм «ломается», мужчина начинает болеть. Стоит ли доводить себя до этого?



Как известно, лучшая защита – нападение, а лучшее лечение – профилактика. Поэтому мужчине, следящему и беспокоящемуся о состоянии своего здоровья, необходимо придерживаться нескольких принципов.

Во-первых, нужно правильно питаться: употреблять исключительно здоровую пищу, не забывать об овощах, фруктах, мясе и молоке. Кроме того, желательно исключить из рациона жареную и жирную пищу, а также – уменьшить количество сладкой. Ради хорошего состояния мужского здоровья следует также отказаться от газированных напитков, заменив их чаем, соками и простой водой (помним, что норма употребления воды в сутки равна 30 мл, умноженным на вес человека).

Во-вторых, нужно переосмыслить пристрастие к вредным привычкам. Алкоголь и никотин – факторы, которые сильно влияют на сексуальное здоровье человека, а если их употребление слишком частое, то о полностью нормальном функционировании половой системы организма мужчины можно забыть. Алкоголь снижает качество и активность сперматозоидов, а пиво вызывает выработку женского гормона эстрогена. Из-за большого количества этого гормона в организме голос мужчины становится более низким, начинается облысение, а также увеличивается размер груди и живота. Каким бы это далеким не казалось от интимной жизни мужчины, но пристрастие к компьютерным играм также оказывает не совсем положительное влияние на нее. Дело в том, что длительное пребывание в одном сидящем положении способствует застою крови в малом тазу, и, как результат, ослаблению потенции. К тому же, слишком азартный и зависимый от компьютерных игр мужчина может попросту не испытывать сексуального возбуждения, находясь с партнершей, т.к. все его эмоциональное возбуждение посвящено компьютеру.

Проконтролируйте свой рацион. Для этого следует отказаться от вредных продуктов – консервантов, продуктов, содержащих красители искусственного происхождения. Вместо этого лучше увеличьте количество бобовых, нежирного мяса, яиц, орехов, чеснока, моркови, морепродуктов, фруктов и овощей в вашем рационе.

Мужчины, если вы хотите как можно дольше находиться довольными своей сексуальной жизнью, то берегите себя, следите за общим состоянием своего организма, живите позитивно и любите женщин!

В нашей компетенции помочь вам в вопросах, связанных со здоровьем и профилактикой организма. Живите качественно и дольше!

**Клиника «Южная» – Многопрофильный медицинский центр**  
**Адрес: г. Краснодар, ул. 40 лет Победы, д. 14/2**  
**Тел.: +7 (861) 212 63 36**  
**+7 (988) 242 63 36**

ВСЕ БИЛЕТЫ  KASSIR.RU

**13** 19.00  
ФЕВРАЛЯ

ЦКЗ  
Красная, 5

**ИРОНИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ**

**Юлия  
МЕНЬШОВА**

**Олеся  
ЖЕЛЕЗНЯК**



**Константин  
ЮШКЕВИЧ**

**Алексей  
СОКОЛОВ**

Заказ билетов по тел.: +7-928-23-222-44

**ВАЛЕНТИНОВ ДЕНЬ**





**южане**  
МИКРОРАЙОН



**когда семья  
в безопасности**

**Квартиры от 1,2 млн. руб**

**Ф3-214**



#### **Закрытые дворы без машин**

Двор – это место для отдыха, а не стоянка. Будьте спокойны за своих детей! Они смогут гулять по всей территории двора и дышать чистым воздухом.



#### **Видеонаблюдение**

По всему периметру двора будут размещены видеокамеры. За играющим во дворе ребенком можно наблюдать через мобильное устройство в режиме онлайн.



#### **Доступ в подъезд по магнитному ключу**

В подъезд дома можно попасть только по специальному магнитному ключу. Пропуск гостей – с помощью домофона.



#### **Доступ в помещение колясочной и велосипедной по магнитному ключу**

В каждом подъезде дома предусмотрено специальное помещение для хранения колясок и велосипедов. Благодаря индивидуальному доступу по магнитному ключу Вы будете уверены в сохранности вещей

**Адрес: Краснодар, пересечение ул. Западный обход и ул. Красных партизан**

**203·47·14**

Срок сдачи: IV квартал 2018 года  
**жкюжане.рф**



## Ресторан «Акварели»

Краснодар, ул. Северная, 327, 8 (861) 219-54-26

[www.akvareli-restoran.ru](http://www.akvareli-restoran.ru)  [akvareli\\_restoran](https://www.instagram.com/akvareli_restoran)

 [RestoranAkvareli](https://www.facebook.com/RestoranAkvareli)



# ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА

## HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

Издатель, главный редактор ЮЛИЯ БУГАЕНКО/ Publisher, Editor-in-Chief YULIA BUGAENKO

Редактор СВЕТЛАНА ТЕЛЬНОВА/ Editor SVETLANA TELNOVA

Директор отдела спорта АНДРЕЙ ВАГЕНЛЕЙТНЕР/ Director of Sports Section ANDREY WAGENLEYTNER

Пресс-служба ДМИТРИЙ КОЧАНОВСКИЙ/ Press Service DMITRY KOCHANOVSKY

Фотографы/ Photographers

НИКОЛАЙ ХОРЬКОВ/ NIKOLAY HORKOV

ДМИТРИЙ МАЙСТРЕНКО/ DMITRY MAYSTRENKO

Верстка СЕРГЕЙ КЛИМЫЧЕВ/ Type Setting SERGEY KLIMYCHEV

---

Учредитель и редакция: ООО «Издательство Центурион», [www.world-of-health.ru](http://www.world-of-health.ru).  
Адрес: 350049, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Красных Партизан, д. 371, оф. 2.6; тел. +7 (918) 32 000 09.

Перепечатка, включение информации, содержащейся в рекламных и иных материалах, во всевозможные базы данных для дальнейшего их коммерческого использования, размещение таких материалов в любых СМИ и Интернете допускается только с письменного разрешения редакции. Мнение редакции может не совпадать с мнением наших авторов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Претензии принимаются в течение двух недель после выхода номера. Все права защищены. По вопросам сотрудничества и распространения журнала просим обращаться на e-mail: [world\\_health@mail.ru](mailto:world_health@mail.ru). Вся информация по изданию представлена на сайте: [www.world-of-health.ru](http://www.world-of-health.ru).

Ежеквартальный журнал  
«ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-71607 от 13.11.2017 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

---

Отпечатано в ООО «Типография "Б плюс"»  
Адрес: г. Краснодар, ул. Дальняя, д. 43, оф. 208; тел. +7 (905) 407-91-57  
Тираж 1500 экз. Заказ № 2927.  
Дата выхода журнала «ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА» № 3-4/2018 - 01.12.2018  
Территория распространения: Россия и зарубежные страны.  
Цена свободная.

Фото на обложке: Евгений Алексеевич Первышов – российский политик и государственный деятель, глава муниципального образования город Краснодар

16+

[www.world-of-health.ru](http://www.world-of-health.ru)

 [hcw\\_journal](https://www.instagram.com/hcw_journal)

# **ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА**

HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

Австрия

Россия

[www.world-of-health.ru](http://www.world-of-health.ru)

# ЗДОРОВЬЕ И КУЛЬТУРА МИРА

HEALTH AND CULTURE OF THE WORLD

**В.Г. ЗАХАРЧЕНКО:**  
“КУБАНСКИЙ КАЗАЧИЙ ХОР -  
ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ”

**ИКОНОПИСЬ**  
ОЛЬГА РУДИЯНОВА

**Евгений  
Первышов**

“КУЛЬТУРА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО МУЗЕИ, ТЕАТРЫ И  
ПРОСЛАВЛЕННЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ КОЛЛЕКТИВЫ,  
А ЕЩЕ И ТВОРЧЕСКОЕ, ЭСТЕТИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ”

**Е.Ф. ФИЛИППОВ**

“РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА  
ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ –  
ЗАЛОГ ИХ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ”

СВЕТЛАНА СВЕТИКОВА  
ВИРТУОЗНОЕ ВЛАДЕНИЕ  
ПЛАСТИКОЙ ТЕЛА И ГОЛОСОМ

**ТЕТЮХИН СЕРГЕЙ**  
САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ  
СПОРТСМЕН В ИСТОРИИ РФ



16+