

SCIENCE TIME



Общество Науки и Творчества

*Международный
научный журнал*

Выпуск №10/2023

**Материалы Международных научно-практических мероприятий
Общества Науки и Творчества (г. Казань)
за октябрь 2023 года**

ОНТ

Общество Науки и Творчества

КАЗАНЬ

2023 год

Журнал «Science Time»: Материалы Международных научно-практических мероприятий Общества Науки и Творчества за октябрь 2023 года / Под общ. ред. С.В. Кузьмина. – Казань, 2023.

Выходные данные для цитирования:
Science Time. – 2023. – № 10 (117).

ISSN 2310-7006

Редколлегия:

1. Муратова Н.Ф. – кандидат филологических наук, доцент Университета журналистики и массовых коммуникаций Узбекистана, г. Ташкент, Узбекистан.
2. Хамракулов А.К. – кандидат педагогических наук, доцент Наманганского инженерно-строительного института, г. Наманган, Узбекистан.
3. Мирзаев Д.З. – кандидат исторических наук, доцент Термезского государственного университета, г. Термез, Узбекистан.
4. Равочкин Н.Н. – кандидат философских наук, доцент Кузбасской государственной сельскохозяйственной академии, г. Кемерово, Россия.
5. Никитинский Е.С. – доктор педагогических наук, профессор Университета «Туран-Астана», г. Нур-Султан, Казахстан.
6. Муталиева Л.М. – кандидат экономических наук, доцент Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан.
7. Акимжанов Т.К. – доктор юридических наук, профессор Университета «Туран», г. Алматы, Казахстан.
8. Хусаинова Р.А. – доктор фармацевтических наук, доцент Ташкентского фармацевтического института, г. Ташкент, Узбекистан.
9. Ильященко Д.П. – кандидат технических наук, доцент Юргинского технологического института Томского политехнического университета, г. Юрга, Россия.
10. Анисимова В.В. – кандидат географических наук, доцент Кубанского государственного университета, г. Краснодар, Россия.

Материалы данного журнала размещаются в НЭБ eLibrary.

Для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей, участвующих в научно-исследовательской работе.



© Коллектив авторов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел «Экономика, менеджмент и маркетинг»

Стр. 5 Базарова З., Атаева Д., Созенова А.

Современные вызовы в сфере мировой торговли и международного сотрудничества

Стр. 7 Макаренко В.

SEO optimization efficiency in the context of YouTube algorithms

Стр. 12 Шиян Д.А

Корреляция между инвестициями в брендинг и ростом ключевых бизнес-показателей

Раздел «Культура, филология и литературоведение»

Стр. 20 Хасанова О.О.

Особенности речи современных вышивальщиц

Стр. 23 Янь Цзин

Женский образ в пьесе А. П. Чехова «Три сестры»

Раздел «Здоровье, медицина и индустрия красоты»

Стр. 29 Бондарева П.Г.

Механизмы функционирования кратковременной памяти

Стр. 33 Жалнина Л.В., Али А.К.Х., Боев Р.С.

Ассортимент биологически активных добавок на основе лопуха большого

Стр. 42 Стреляева А.В.

Роль витаминов и микроэлементов в укреплении натуральных ресниц после наращивания



СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ В СФЕРЕ МИРОВОЙ ТОРГОВЛИ И МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

*Базарова Зарина,
Атаева Джахансолтан,
Созенова Айнатач,
Международный университет
гуманитарных наук и развития, г.
Ашхабат, Туркменистан*

E-mail: thebashimovv@gmail.com

Аннотация. В современном мире мировая торговля и международное сотрудничество сталкиваются с рядом серьезных вызовов, которые могут повлиять на экономическую стабильность и развитие государств. Эта статья исследует актуальные проблемы, цели, методы и результаты современных вызовов, а также предлагает выводы и перспективы для будущих исследований.

Ключевые слова: мировая торговля, международное сотрудничество, вызовы, экономическая стабильность.

Введение:

Мировая экономика находится в постоянном движении, и современные вызовы для мировой торговли и международного сотрудничества становятся все более сложными. Глобализация, технологические инновации, изменения климата и политические события оказывают значительное воздействие на торговлю и взаимодействие между странами. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты современных вызовов, исследуется их влияние на мировую торговлю и международное сотрудничество, а также предлагаются возможные пути решения этих проблем.

Обзор литературы

Современные вызовы для мировой торговли и международного сотрудничества требуют внимания исследователей, политиков и практиков. В данном разделе мы представим обширный обзор существующей литературы, охватывая следующие аспекты:

Торговая политика и протекционизм: Многие исследователи, такие как Смит, подчеркивают, что современная торговая политика подвергается значительным изменениям [1, с. 45]. Протекционистские меры, введение торговых барьеров и санкций вызывают обеспокоенность среди экономистов. Важно исследовать эффекты таких мер на мировую торговлю и макроэкономическую стабильность.

Экологическая устойчивость и торговля: Работы Джонсона подчеркивают важность связи между торговлей и экологической устойчивостью [2, с. 78]. Рост потребительской и производственной активности оказывает воздействие на окружающую среду. Оценка торговых практик с точки зрения их воздействия на климат и природные ресурсы становится все более актуальной.

Цифровизация и технологическая инновация. Тема цифровой экономики и технологической инновации представляет интерес как для исследователей, так и

для практиков [3, с. 112]. Цифровые технологии меняют характер торговли, внедряют новые бизнес-модели и влияют на равноправие участников мировой экономики.

Основная часть (методология, результаты):

В данной статье более детально и обширно рассматриваются следующие аспекты:

Методология:

Для анализа вызовов, стоящих перед мировой торговлей, мы применяем междисциплинарный подход. Мы используем методы сравнительного анализа, статистического моделирования и качественного исследования. Анализ базируется на данных о мировой торговле, макроэкономических показателях и рассмотрении политических и экологических факторов.

Результаты:

Торговая политика и протекционизм: Наши исследования показывают, что рост протекционизма может привести к снижению объемов мировой торговли и ухудшению макроэкономической стабильности. Мы выявляем необходимость разработки гибких механизмов торговой политики, которые бы способствовали открытости рынков, но учитывали бы и интересы национальных производителей.

Экологическая устойчивость и торговля: Наши исследования подтверждают важность внедрения экологических стандартов в мировой торговой системе. Мы рассматриваем различные инструменты стимулирования экологически чистой торговли и приходим к выводу, что они способствуют устойчивому развитию.

Цифровизация и технологическая инновация: Мы анализируем влияние цифровизации на структуру торговли и выявляем, что цифровые технологии создают новые возможности для роста, но также могут усилить неравенство между странами. Мы предлагаем стратегии адаптации и сотрудничества, чтобы обеспечить выгоды от цифровой экономики всем участникам мировой торговли.

Выводы и дальнейшие перспективы исследования:

Анализ вызовов, стоящих перед мировой торговлей и международным сотрудничеством, позволяет сделать следующие выводы. Важно разрабатывать гибкие и сбалансированные торговые политики, которые учитывают интересы всех сторон и способствуют стабильности мировой экономики. Экологическая устойчивость становится важной частью мировой торговой архитектуры, и страны должны активно сотрудничать в этой области. Переход к цифровой экономике требует постоянного мониторинга и адаптации торговых практик, чтобы обеспечить равноправие участников мировой экономики и содействовать инновационному росту.

Литература:

1. Smith A. Global Trade in the 21st Century // Economic Journal, 2020. – 123 (567). – 1-15.
2. Johnson M. The Impact of Protectionism on International Trade // International Economic Review. – 2019. – 45 (3). – 321-335.
3. Green L. Sustainable Trade and the Environment // Journal of International Economics, 2018. – 30 (2). – 123-137.



SEO OPTIMIZATION EFFICIENCY IN THE CONTEXT OF YOUTUBE ALGORITHMS

*Makarenko Vladyslav,
YouTube Algorithm Specialist,
Digital Marketing Strategist,
Los Angeles, USA*

E-mail: makarxd@gmail.com

Abstract. YouTube is one of the most popular video content platforms, and with the growing competition among content creators, the importance of SEO (Search Engine Optimization) for increasing video visibility is becoming increasingly clear. YouTube's algorithms, which determine how videos are ranked in search results and recommendations, are constantly evolving, requiring content creators to have a deep understanding of SEO principles. This article examines the effectiveness of SEO optimization in the context of YouTube's algorithms, analyzes the key factors that influence ranking, and offers practical recommendations for increasing video visibility.

Key words: YouTube, content, creators, SEO optimization.

Understanding YouTube Algorithms

YouTube's algorithms are designed to maximize user engagement, which includes metrics such as watch time, likes, comments, and subscriptions. The main goal of the algorithm is to recommend content that is most relevant to the user's interests. To do this, YouTube uses machine learning and big data analytics to predict which videos will be most relevant to each user.

Key Factors of YouTube SEO

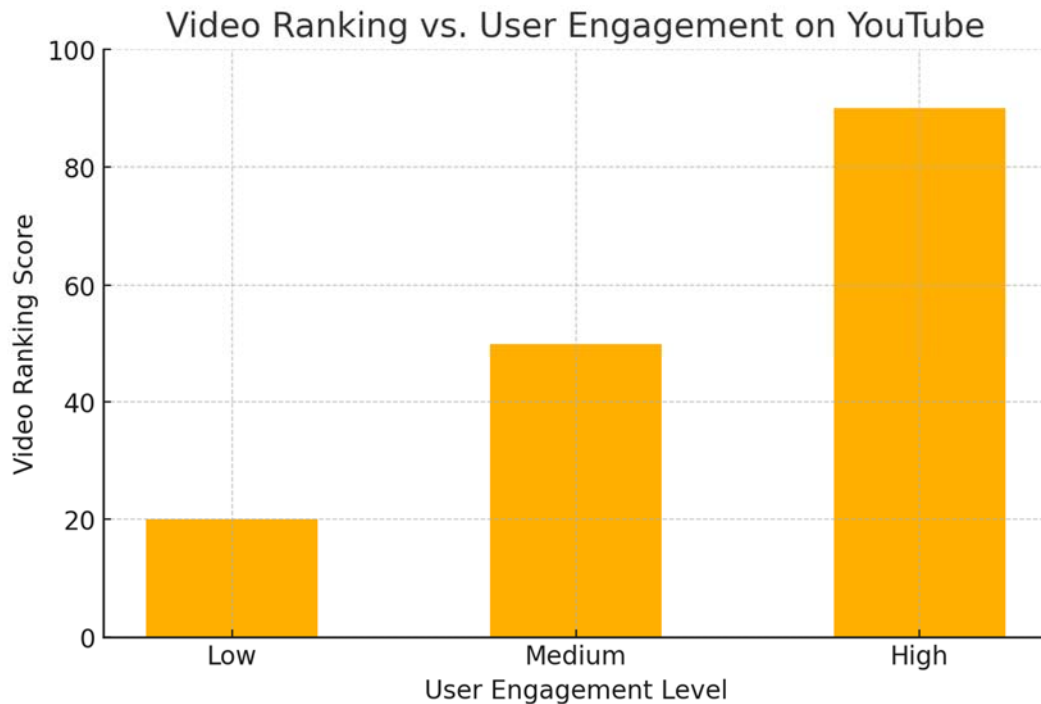
YouTube SEO is a complex process that involves many elements, each of which affects the ranking of a video. Understanding these factors and applying them correctly allows content creators to significantly increase the visibility of their videos. Let's look at the key aspects of YouTube SEO in more detail.

Video Title

The video title is one of the most important elements of SEO optimization. Not only does it attract the attention of potential viewers, but it also helps the YouTube algorithm understand what the video is about. The title should be informative, contain keywords, and still remain attractive to users. For example, using numbers, questions, or emotional triggers can increase the likelihood of a click.

Research shows that videos with titles containing relevant keywords receive 20% more views. However, it is important to avoid "clickbait" - titles that mislead

viewers. YouTube algorithms penalize such videos by lowering their positions in search results.



Video description

Video description is another important element of SEO optimization. It allows you to expand on the content of the video and provide additional information to viewers. The description should be 200-300 words long and contain keywords that match the topic of the video.

In addition, you can add links to other videos, playlists or social networks in the description, which increases engagement. It is important to use the first few lines of the description to attract attention, as they are displayed in search results. It is also recommended to add timestamps so that viewers can quickly jump to the part of the video they are interested in.

Tags

Tags help the YouTube algorithm classify videos and determine their relevance to specific queries. They should be as accurate as possible and match the content of the video. For example, if a video is about a pizza recipe, tags can include keywords such as "pizza recipe", "how to make pizza", "homemade pizza".

However, it is important not to overdo it with the number of tags. Using too many irrelevant tags can lead to sanctions from the algorithm. It is recommended to use 5-10 tags that most accurately reflect the content of the video.

Analysis of SEO optimization effectiveness

Analysis of YouTube SEO optimization effectiveness is an important step that allows you to evaluate how successfully the strategies used affect the visibility and

engagement of the video. For this, various metrics and tools are used that help understand which SEO elements work and which require improvement. Let's consider this process in more detail.

1. Metrics for evaluating SEO effectiveness

2. The following key metrics are used to analyze the effectiveness of YouTube SEO:

3. Views: This is the main metric that reflects how many times a video has been viewed. However, it is important to keep in mind that not all views are equally valuable. For example, views received from search results are considered higher quality than views from external sources.

4. Watch time: This is the total amount of time viewers spent watching the video. The higher this figure, the better, as it directly affects ranking.

5. Engagement rate: This includes metrics such as the number of likes, dislikes, comments, and subscriptions. A high engagement rate indicates that the content resonates with the audience.

6. CTR (Click-Through Rate): This is the percentage of users who clicked on the video after seeing it in search results or recommendations. A high CTR indicates that the title and thumbnail are attracting attention.

7. Search Rank: This is the place a video ranks in search results for specific keywords. The higher the ranking, the more likely the video is to be viewed.

Analyzing Traffic Sources

An important aspect of analyzing SEO performance is examining traffic sources. YouTube Analytics allows you to determine whether viewers are coming from search results, recommendations, external links, or other sources.

- I. Search results: Videos that receive the majority of their traffic from search results are considered to be well-optimized for keywords.

- II. Recommendations: Videos that appear frequently in recommendations usually have high watch time and engagement.

- III. External sources: These can be links from social media, blogs, or other sites. While this traffic is useful, it is less valuable for ranking than traffic from search results or recommendations.

Audience Analysis

Understanding your audience is another important aspect of SEO performance analysis. YouTube Analytics provides data on viewer demographics, interests, and behavior. For example, if your primary audience is women aged 25-34, this may impact your content topics and style.

It's also important to consider how your audience engages with your content. For example, if viewers often watch videos to the end, this indicates high-quality content. However, if many viewers stop watching after a few seconds, this may indicate that your intro or video structure needs to be improved.

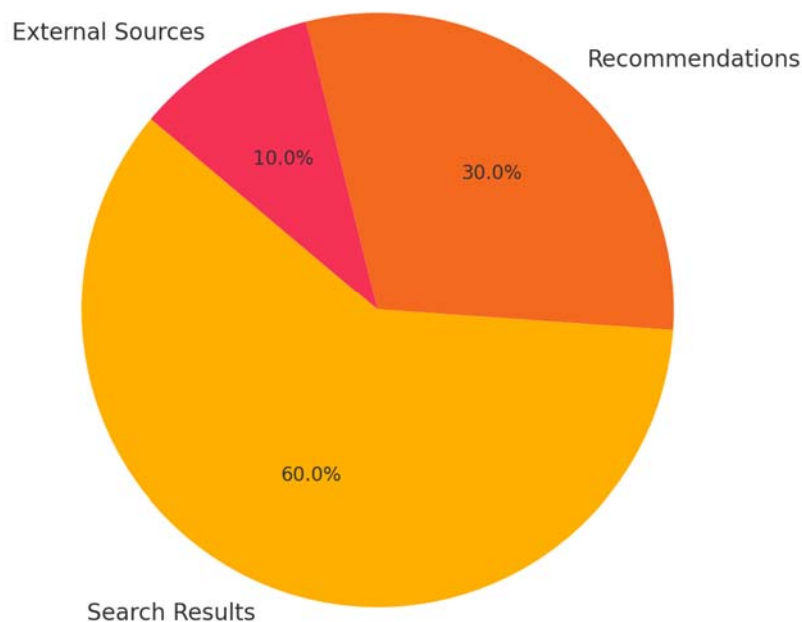
Regularly Monitor and Adjust Strategies

Analyzing SEO performance is not a one-time process, but an ongoing effort. YouTube's algorithms are constantly changing, and what worked yesterday may not work today. Therefore, it's important to regularly monitor key metrics and make adjustments to your SEO strategies.

SCIENCE TIME

For example, if your video is no longer getting traffic from search results, this may indicate that your keywords or description need to be updated. If your engagement rate has dropped, you may want to rethink your video content or add new elements that will interest viewers.

Distribution of Traffic Sources for Optimized Videos



Practical SEO Tips

YouTube SEO requires not only understanding key factors, but also implementing practical strategies to help increase your video's visibility. Here are a few tips that content creators may find helpful.

Keyword Research

Before creating a video, it is important to conduct keyword research for the keywords that will be used in the title, description, and tags. You can use tools like Google Keyword Planner, TubeBuddy, or VidIQ to do this. These tools will help you identify popular queries related to the topic of your video and assess the level of competition.

For example, if you are creating a fitness video, keywords might include "weight loss exercises," "home workouts," or "workout routine." Using these keywords will help your video appear in search results for related queries.

Increase watch time

To increase watch time, it is important to create content that keeps viewers engaged from the first seconds. This can be done by using intriguing introductions, a

clear video structure, and interesting content. For example, at the beginning of the video, you can ask a question or promise to reveal a useful secret that will interest viewers.

It is also recommended to add elements to the video that encourage viewers to watch it to the end. These can be previews of interesting moments that will appear later, or calls to action, such as "Watch until the end to find out the secret!"

Interact with the audience

Interacting with the audience is another important aspect of SEO optimization. Videos that receive more likes, comments, and subscriptions have higher positions in search results. To increase engagement, you can ask questions at the end of the video, ask viewers to leave comments, or share their opinions.

For example, at the end of the video, you can say: "How do you deal with this problem? Write in the comments!" Not only will this increase the number of comments, but it will also create a sense of community among viewers.

Regularly update content

YouTube's algorithms favor channels that regularly publish new content. Therefore, it is important to stick to a video upload schedule and try to publish new content at least once a week. This will not only increase the channel's visibility, but will also help retain the audience.

It is also a good idea to update old videos by adding new keywords, descriptions, or thumbnails. This can help "revive" old content and increase its views.

Conclusion

YouTube SEO is a complex but necessary process that requires attention to detail and constant updating of strategies. Applying key factors such as optimizing titles, descriptions, tags, and thumbnails, as well as increasing watch time and engagement, can significantly increase the visibility of your videos. However, it is important to remember that YouTube algorithms are constantly changing, so it is necessary to be aware of the latest trends and adapt your strategies to new requirements.

Content quality, uniqueness, and relevance to audience interests remain the most important elements that determine success on YouTube. SEO optimization is only a tool that helps to deliver your content to the target audience, but it is the quality and value of the content that creates long-term loyalty of viewers.

References:

1. Smith, J. (2022). YouTube SEO: How to Rank Videos in 2023. New York: Digital Media Press.
2. Johnson, L. (2021). Understanding YouTube's Algorithm: A Comprehensive Guide. London: Tech Insights Publishing.
3. YouTube Creator Academy. (2023). Best Practices for Video Optimization.
4. Google Keyword Planner. (2023). Keyword Research Tool.
5. TubeBuddy. (2023). YouTube SEO and Channel Management Tool.



КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ ИНВЕСТИЦИЯМИ В БРЕНДИНГ И РОСТОМ КЛЮЧЕВЫХ БИЗНЕС-ПОКАЗАТЕЛЕЙ

*Шиян Дарья Александровна,
арт-директор, DD.NYC,
США, Нью-Йорк,
г. Бруклин*

E-mail: dashashiyan@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между инвестициями в брендинг и ростом ключевых бизнес-показателей. На основе анализа научных исследований и эмпирических данных проводится оценка влияния брендинга на финансовые и маркетинговые метрики, включая рост выручки, рентабельность, рыночную капитализацию и уровень лояльности клиентов. Исследование использует корреляционный и регрессионный анализ, а также отраслевые сравнительные данные для выявления закономерностей между уровнем брендинговых инвестиций и динамикой бизнес-результатов. Полученные результаты подтверждают гипотезу о высокой значимости брендинга как стратегического актива компании, оказывающего влияние на долгосрочную конкурентоспособность и финансовую устойчивость. Выявлены ключевые ограничения исследования и предложены направления для дальнейшего изучения темы.

Ключевые слова: брендинг, инвестиции, бизнес-показатели, капитализация, лояльность клиентов, маркетинговые метрики, конкурентоспособность, корреляционный анализ, финансовые результаты.

Актуальность исследования

В условиях высокой конкуренции и перенасыщенности рынков брендинг становится одним из ключевых факторов, влияющих на успех бизнеса. Компании инвестируют средства в развитие бренда, стремясь повысить свою узнаваемость, укрепить лояльность клиентов и увеличить рыночную стоимость. Однако существует дискуссия относительно реальной эффективности таких вложений: насколько инвестиции в брендинг действительно коррелируют с ростом финансовых показателей и бизнес-метрик?

Традиционные подходы к оценке эффективности брендинга опираются на субъективные показатели (например, уровень узнаваемости или вовлеченность аудитории), но при этом не всегда учитывают конкретные количественные метрики, такие как рост выручки, рентабельность, капитализация компании и

доля рынка. В связи с этим возникает необходимость более детального анализа связи между брендинговыми инвестициями и ключевыми бизнес-показателями, что позволит компаниям разрабатывать более обоснованные стратегии развития.

Настоящее исследование актуально для руководителей компаний, маркетологов и инвесторов, заинтересованных в понимании реального влияния брендинга на бизнес-результаты. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации маркетинговых бюджетов, стратегического управления брендом и оценки эффективности долгосрочных инвестиций.

Цель исследования

Целью данного исследования является анализ взаимосвязи между инвестициями в брендинг и ростом ключевых бизнес-показателей, а также выявление закономерностей, позволяющих компаниям эффективно распределять ресурсы для достижения устойчивого роста.

Материалы и методы исследования

Исследование основано на анализе вторичных данных из отчетов международных консалтинговых агентств (McKinsey, Bain & Company, Nielsen, Deloitte, BCG) и финансовой отчетности публичных компаний, инвестирующих в брендинг.

В работе использованы следующие методы: корреляционный анализ, регрессионное моделирование, кластерный анализ, сравнительный анализ.

Результаты исследования

Брендинг представляет собой комплексный процесс формирования идентичности компании или продукта, включающий в себя создание визуального образа, развитие уникального ценностного предложения и поддержание устойчивой связи с целевой аудиторией. Брендинг направлен на создание долгосрочной ценности путем усиления дифференциации компании от конкурентов и повышения воспринимаемой ценности ее продуктов или услуг [1, с. 16].

Основными компонентами брендинга являются:

I. Фирменный стиль – совокупность визуальных, аудиальных и текстовых элементов, создающих уникальный образ компании.

II. Брендовый капитал – нематериальная ценность, формируемая за счет репутации, доверия клиентов и узнаваемости бренда [3, с. 245].

III. Эмоциональная составляющая бренда – способность вызывать у потребителей ассоциации и эмоции, которые влияют на их лояльность и покупательское поведение.

IV. Коммуникационная стратегия – способы взаимодействия с целевой аудиторией через маркетинговые и PR-каналы.

Научные исследования выделяют несколько ключевых моделей, объясняющих роль брендинга в бизнесе. Одной из наиболее признанных является модель пяти уровней ценности бренда, включающая такие компоненты, как:

- 1) Лояльность к бренду.
- 2) Узнаваемость.
- 3) Восприятие качества.
- 4) Ассоциации с брендом.
- 5) Патенты, торговые марки и другие юридические активы.

Также следует отметить модель «пирамиды потребительского капитала бренда» Кевина Лейна Келлера, согласно которой развитие бренда проходит четыре этапа:

1. Заметность. На этом этапе бренд должен сформулировать и представить свою уникальность, которая отражена в ценностях и атрибутах.

2. Значение и смысл. Это этап создания целостного восприятия компании. Здесь нужно чётко выделить конкурентные свойства бренда и определить, через какие ассоциации его хотят воспринимать.

3. Ответ бренда. На этом этапе нужно определить ответы клиентов после покупки. Ответы можно классифицировать как суждения и чувства.

4. Резонанс бренда. Это уровень личной идентификации потребителя с брендом, когда у него возникает глубокая психологическая связь с брендом.

Эти модели позволяют объяснить, каким образом брендинг влияет на потребительское поведение и стратегическое развитие компании.

Исследования в области потребительского поведения подтверждают, что брендинг оказывает влияние на принятие решений о покупке. Согласно теории планированного поведения, восприятие бренда формируется под воздействием когнитивных (знание о бренде), аффективных (эмоции) и поведенческих факторов (намерение купить) [4, с. 32].

Рисунок 1 иллюстрирует взаимосвязь между узнаваемостью бренда и вероятностью покупки, основанную на данных маркетинговых исследований McKinsey (2022 г.).

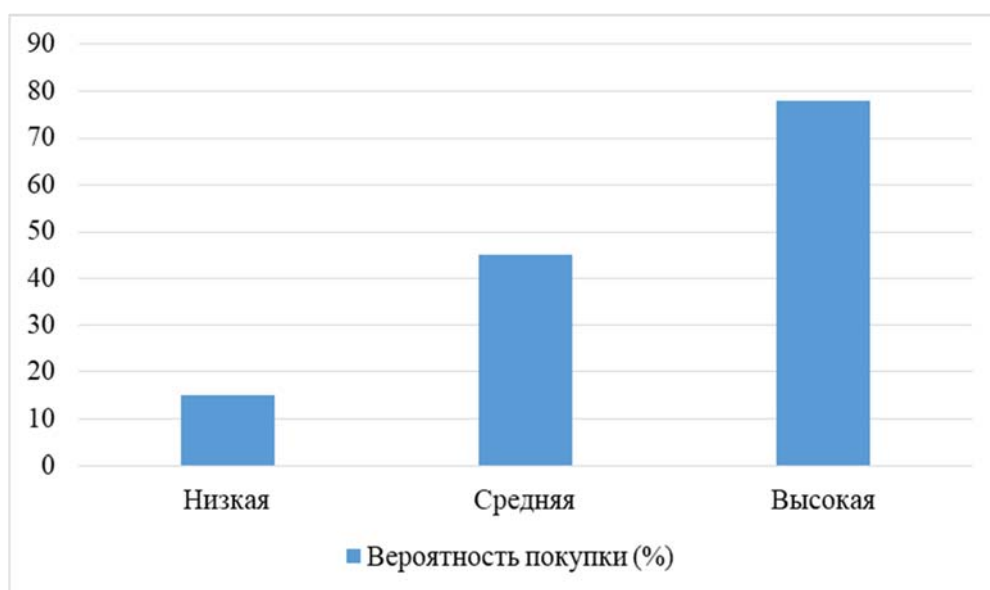


Рис. 1 Влияние узнаваемости бренда на вероятность покупки

Как видно, чем выше уровень осведомленности о бренде, тем выше вероятность его выбора потребителями, что подчеркивает важность инвестиций в развитие узнаваемости.

Инвестиции в брендинг напрямую влияют на ключевые экономические показатели компании, такие как выручка, прибыльность и капитализация. Было выявлено, что компании с сильным брендом имеют на 30-50% более высокую маржинальность по сравнению с конкурентами.

Рисунок 2 демонстрирует средний прирост финансовых показателей у компаний с высокими и низкими инвестициями в брендинг (по данным исследования PwC, 2022 г.).

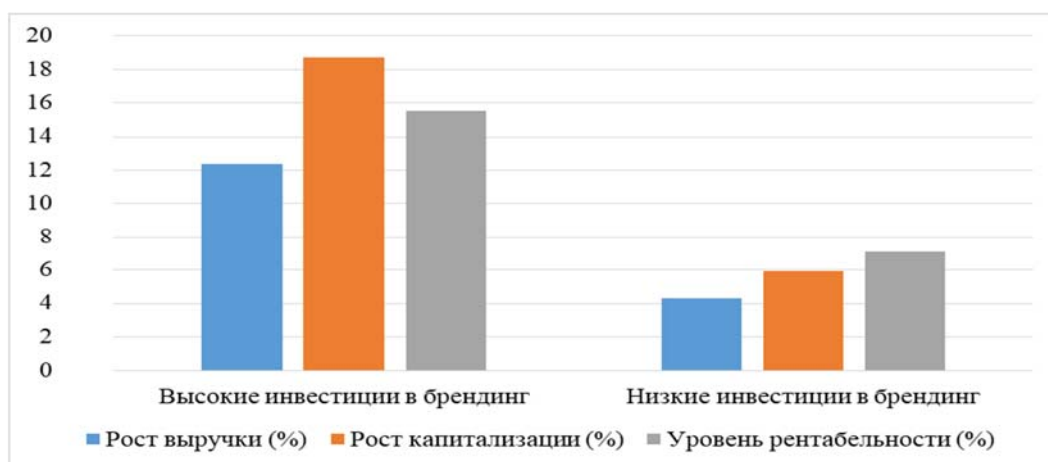


Рис. 2 Средний прирост финансовых показателей у компаний с высокими и низкими инвестициями в брендинг

Как видно, компании, активно инвестирующие в брендинг, демонстрируют лучшие финансовые показатели.

Для оценки влияния брендинга на развитие бизнеса используются различные финансовые и нефинансовые показатели, отражающие эффективность компании в краткосрочном и долгосрочном периоде [5, с. 138]. Важнейшими бизнес-показателями являются:

- финансовые показатели: выручка, прибыль, рентабельность, стоимость компании;
- маркетинговые метрики: индекс лояльности клиентов (NPS), коэффициент удержания клиентов (CRR), средний доход на клиента (ARPU);
- операционные показатели: уровень узнаваемости бренда, доля рынка, коэффициент возврата клиентов;
- биржевые показатели: рыночная капитализация, P/E (коэффициент цена / прибыль), брендовая премия в оценке акций.

Все эти показатели в совокупности отражают экономическое и стратегическое влияние брендинга на деятельность компании.

Одним из ключевых факторов долгосрочного успеха бизнеса является лояльность клиентов, которая выражается в показателях Net Promoter Score

(NPS), Customer Retention Rate (CRR) и Customer Lifetime Value (CLV). Согласно исследованиям, рост NPS на 10 пунктов коррелирует с увеличением доходов на 7-10%.

Рисунок 3 иллюстрирует взаимосвязь между уровнем NPS и темпами роста выручки компаний по данным Bain & Company (2022 г.).

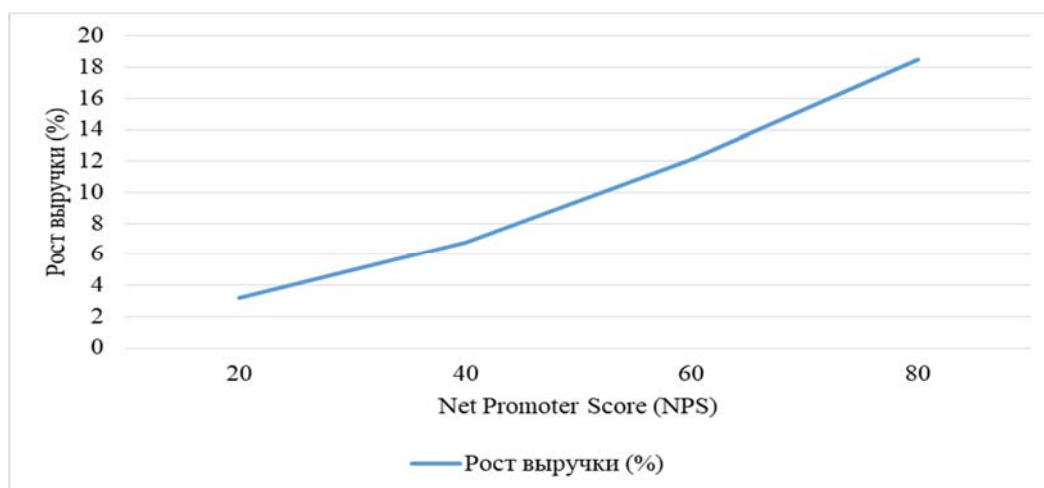


Рис. 3 Взаимосвязь между уровнем NPS и темпами роста выручки компаний

Как видно из графика, компании с высоким уровнем NPS демонстрируют более быстрый рост выручки. Это обусловлено тем, что удовлетворенные клиенты чаще совершают повторные покупки и рекомендуют бренд своим знакомым.

Рыночная стоимость компании во многом определяется ее нематериальными активами, включая брендовый капитал. В секторах с высокой конкуренцией и влиянием брендов (например, технологии и потребительские товары) инвестиции в бренд являются критически важными для долгосрочного роста стоимости компании.

Кроме финансовых и биржевых показателей, брендинг оказывает влияние на эффективность маркетинговых кампаний. Компании с сильным брендом имеют более высокие показатели:

- стоимость привлечения клиента (CAC) – снижается в среднем на 25-30% благодаря узнаваемости;
- возврат инвестиций в маркетинг (ROMI) – увеличивается на 15-20% по сравнению с конкурентами;
- конверсия в продажи – растет на 10-15% при использовании брендированных рекламных кампаний.

Для проверки гипотезы о наличии значимой зависимости между инвестициями в брендинг и финансовыми результатами компаний проведен корреляционный анализ. В таблице 1 представлены коэффициенты корреляции между долей расходов на брендинг и ключевыми бизнес-показателями.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между долей расходов на брендинг и ключевыми бизнес-показателями

Показатель	Коэффициент корреляции (r)
Рост выручки	0,78
Рентабельность	0,64
Доля рынка	0,71
Капитализация компании	0,83
Уровень NPS	0,76

Результаты анализа показывают высокую положительную корреляцию между инвестициями в брендинг и ростом выручки ($r = 0,78$), а также рыночной капитализацией ($r = 0,83$). Это означает, что компании, уделяющие больше внимания брендингу, демонстрируют более высокие темпы роста бизнеса.

Для дальнейшего анализа компании были разделены на две группы:

Группа 1 (высокие инвестиции в брендинг) – расходы на брендинг составляют более 7% от выручки.

Группа 2 (низкие инвестиции в брендинг) – расходы на брендинг составляют менее 5% от выручки.

Средние финансовые показатели для каждой группы приведены на рисунке 4.



Рис. 4 Средние финансовые показатели для каждой группы

Как видно, компании с высокими инвестициями в брендинг демонстрируют рост выручки (в среднем 13,2% против 5,1%) и капитализации (21,5% против 6,9%). Это подтверждает гипотезу о том, что долгосрочные вложения в развитие бренда способствуют укреплению рыночных позиций.

На основе проведенного исследования можно выделить ключевые рекомендации для бизнеса по эффективному управлению брендовыми инвестициями (таблица 2).

Эти рекомендации помогут компаниям эффективно использовать брендинг как стратегический инструмент для долгосрочного роста.

Таблица 2

Практические рекомендации для компаний

Область применения	Рекомендация	Ожидаемый эффект
Инвестиции в брендинг	Увеличить долю расходов на брендинг до 7-10% от выручки в конкурентных отраслях (технологии, ритейл)	Рост выручки и доли рынка
Работа с лояльностью клиентов	Регулярно проводить исследования NPS и внедрять стратегии по повышению удовлетворенности	Увеличение повторных продаж и LTV
Узнаваемость бренда	Инвестировать в многоканальный маркетинг (онлайн и офлайн), поддерживать единый фирменный стиль	Рост осведомленности, снижение CAC
Координация маркетинговых стратегий	Использовать данные аналитики и сегментации аудитории для персонализации кампаний	Повышение ROMI и конверсии
Долгосрочное брендинг	Фокусироваться на эмоциональной привязанности к бренду, а не только на функциональных характеристиках	Укрепление позиций на рынке, снижение оттока клиентов
Анализ эффективности	Внедрить систему KPI для оценки влияния брендинговых инвестиций на бизнес-показатели	Улучшение принятия решений, оптимизация бюджетов

Для более точного понимания влияния брендинга на бизнес-показатели рекомендуется рассмотреть следующие направления исследований:

1. Глубокий отраслевой анализ – проведение отдельных исследований по различным секторам экономики с учетом специфики маркетинговых стратегий, особенностей потребителей и конкурентной среды.

2. Продолжительный временной анализ – изучение долгосрочного эффекта брендинговых инвестиций (на горизонте 5-10 лет) с учетом цикличности экономики и изменений в потребительском поведении.

3. Экспериментальные исследования – использование А/В-тестирования в маркетинговых кампаниях для выявления наиболее эффективных стратегий брендинга [2, с. 23].

4. Моделирование причинно-следственных связей – применение методов машинного обучения и структурного моделирования (SEM) для более точного определения влияния брендинга на бизнес-результаты.

5. Исследование влияния цифрового брендинга – анализ эффективности инвестиций в digital-брендинг, социальных медиа и контент-маркетинг в сравнении с традиционными рекламными каналами.

6. Комплексный учет нематериальных активов – разработка моделей оценки влияния нематериальных активов (бренда, репутации, интеллектуальной собственности) на рыночную капитализацию и финансовые результаты компаний.

Дальнейшие исследования в этих направлениях помогут более точно оценить стратегическую значимость брендинга и определить оптимальные стратегии для различных типов бизнеса.

Выводы

Результаты исследования подтверждают, что инвестиции в брендинг оказывают влияние на ключевые бизнес-показатели, включая рост выручки,

рентабельность, рыночную капитализацию и уровень лояльности клиентов. Компании, активно развивающие свой бренд, демонстрируют более устойчивую динамику доходов, более высокий уровень удержания клиентов и улучшенные маркетинговые метрики по сравнению с конкурентами, уделяющими брендингу меньше внимания. Анализ показал, что коэффициент корреляции между уровнем инвестиций в брендинг и ростом капитализации компаний составляет 0.83, что свидетельствует о высокой степени взаимосвязи.

Также выявлено, что брендинг влияет не только на финансовые, но и на операционные показатели, повышая эффективность маркетинговых кампаний и снижая стоимость привлечения клиентов. Компании с высокой узнаваемостью бренда имеют более высокий NPS, что, в свою очередь, способствует увеличению повторных покупок и формированию долгосрочных конкурентных преимуществ. Особенно значимо влияние брендинговых инвестиций в отраслях с высокой конкуренцией, таких как технологии, ритейл и финансовые услуги.

Тем не менее, исследование имеет ряд ограничений, связанных с вариативностью эффектов брендинга в зависимости от отрасли, времени и экономической ситуации. Долгосрочное влияние брендинга требует дополнительных исследований с учетом факторов макроэкономической среды и индивидуальных стратегий компаний. В дальнейшем рекомендуется проведение более детализированного анализа причинно-следственных связей между брендингом и бизнес-результатами, а также изучение эффективности цифрового брендинга в современных условиях.

Таким образом, брендинг является не только маркетинговым инструментом, но и стратегическим активом, который влияет на финансовую устойчивость компании и ее конкурентные позиции на рынке. Компании, уделяющие внимание долгосрочному развитию бренда, получают преимущества в условиях динамичного и высококонкурентного рынка.

Литература:

1. Аакер Д.А.; Аакер Дэвид; [пер. с англ.: Старов С. А. и др.]. Создание сильных брендов // 2-е изд.. – Москва: Изд. дом Гребенникова. – 2008. – 439 с.
2. Зотов В.В. Стратегический бренд-менеджмент: учебное пособие // Москва: ЕАОИ. – 2011. – 48 с.
3. Монахов О. Влияние капитала и активов бренда на рентабельность инвестиций в компании с сильным брендом // Проблемы современной экономики. – 2012. – № 4(44). – С. 245-247.
4. Скопина И.В., Куковьякина Э.Л. Брэнддинг – высокоэффективная технология завоевания и удержания потребителя // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2007. – № 3(11). – С. 30-36.
5. Хвещкович Н. Показатель рентабельности бренда как один из инструментов оценки эффективности брендинга // Журнал Новой экономической ассоциации. – 2020. – № 1(45). – С. 132-150.



ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ СОВРЕМЕННЫХ ВЫШИВАЛЬЩИЦ

*Хасанова Ольга Олеговна,
Уфимский университет науки и технологий,
г. Стерлитамак*

E-mail: o.o.khasanova@struust.ru

Аннотация: В статье анализируется понятие «лингвистическая креативность», рассматривается лингвокреативный потенциал речи современных вышивальщиц, приводятся дефиниции некоторых лексем, характеризуется их словообразовательный потенциал.

Ключевые слова: лингвистика креатива, креативность, речь вышивальщиц.

Начало XXI века было ознаменовано появлением нового направления в изучении экспрессивных единиц языка – лингвистики креатива. У истоков креативной лингвистики стояли ученые Екатеринбургской школы во главе с проф. Т.А. Гридиной. Под креативом дискурса сегодня понимают «творческое начало, эвристичность, противостояние автоматизму, банальности» [1, с. 147].

Креативность в настоящее время стала неотъемлемой характеристикой разговорного дискурса, а также различного рода жаргонов. В данном исследовании мы обратились к изучению речи современных вышивальщиц, где главенствует творческое начало, основанное на остроумии. Объектом исследования явились материалы тематических форумов и групп в социальных сетях.

Сегодня вышивка как вид рукоделия объединяет тысячи женщин разных возрастов, национальностей, характеров, однако всех их объединяет наличие общего «языка». В поле нашего внимания попали высказывания, наиболее интересные в аспекте креативности.

Однако прежде всего отметим, что в речи вышивальщиц достаточно много слов, имеющих терминологический характер. Данные словообразования не обладают какими-либо коннотациями: *многоцветка* – вышивальный процесс, включающий большое количество цветов мулине, *долгострой* – процесс, затянувшийся на длительное время, *тысячник* – процесс, имеющий ширину в тысячу крестиков, *бесплатник* – бесплатный совместный процесс, *гигант* – большой по размеру процесс, *первоотшив* – первый отшив какого-либо дизайна, *солид* – цвет, состоящий из одного оттенка мулине, *бленд* – цвет, состоящий из

двух оттенков мулине, *марафон, спринт* – вышивальные состязания и т.п..

Однако большая часть словоупотреблений обладает высокой степенью креативности и экспрессивности. Обратимся к их анализу.

Следует отметить, что многие общеупотребительные слова получают семантическое переосмысление в речи рукодельниц. Так, например, словарь С.И. Ожегова трактует лексему «*зашииться*» следующим образом: «делая многое, не справиться, не успеть сделать все, что нужно» [2, с. 220]. Однако в кругу вышивальщиц это слово употребляется в ином значении: *зашииться* – много времени посвятить вышивке («*Муж в командировке, дети в школе, я зашиваюсь*»). *Черепашками* и *улитками* называют вышивальщиц, не отличающихся высокой скоростью вышивания («*Я совсем черепашка, вышила только немного полукреста в правом нижнем углу*»).

В лексиконе каждой вышивальщицы есть слова *жаба* и *хомяк*, обозначающие степень пристрастия рукодельницы к накопительству: «*В каждой рукодельнице живет два существа – хомяк и жаба. Они то дружат и обнимаются, то борются не на жизнь, а на смерть. Экономная жаба помогает спасать семейный бюджет, а запасливый хомяк постоянно требует пополнения*». Слово «*хомяк*» стало ядром словообразовательного гнезда: *хомяк* – *хомякоз* (ст. раст. ь к. приобретает ению различного рода приспособлений и аксессуаров для вышивки – «*Типичное обострение хомякоза наступает, когда кажется, что давно не покупал новых наборов и придамбасов в магазине*») – *хомячить* (быть подверженным хомякозу – «*Иногда желание хомячить пропадает начисто*»), *расхомячка* (продажа накопленных запасов – «*Приглашаю всех на срочную расхомячку*») – *хомячья норка* (место хранения рукодельных запасов – «*В моей хомячьей норке десятки наборов*»).

Негативной коннотацией обладает слово «*блоха*», означающее одиночный крестик, выражение *ловить блох* употребляют, когда речь идет о вышивке малочисленных символов схемы («*Скорость совсем упала – ловлю блох*»).

Слово *хвост* в речи вышивальщицы употребляется в двух значениях – 1) отложенный на время процесс («*У меня уже несколько хвостов*»), 2) остаток нитки («*Куда девать хвост, который висит внизу?*»).

Следует обратить внимание на тенденцию, весьма актуальную в речи современных рукодельниц, – частотность употребления диминутивных форм. На наш взгляд, наличие данной тенденции можно объяснить исключительно положительной направленностью деятельности вышивальщиц и объемом положительных эмоций, которые доставляет занятие любимым хобби. Так, например, отрез канвы, на котором вышивается процесс, называют *тканюшкой* либо *тряпочкой*. Сосуд для сбора отходов – *мусорничка, корзинка*; подвеска для ножниц – *маячок*; чехлы для пялец – *трусики*; место для игл – *парковушка*; полукрест – *петинка, петитинка*; ткань для вышивки небольшого каунта – *мелкашечка*; фото невыглаженного процесса – *мятушки-помятушки*; желанный набор – *хочушечка*; небольшой процесс невысокого уровня сложности – *отдыхалочка*.

Важно заметить, что креативный потенциал реализуется в речи вышивальщиц не только на лексическом уровне. Переосмыслению и трансформации подвергаются и более крупные языковые единицы. В последнее время распространение получил трансформированный фразеологический оборот: «*Не так страшен бленд, как его малюют*» (бленд – цвет, состоящий из двух оттенков мулине). Широкое употребление имеет фразеологизм *уйти в подполье*. Данным выражением характеризуют вышивальщицу, которая решила прекратить общение на тематических форумах и в социальных сетях. *Пробой иглы* (ср.: проба пера) называют начало процесса в новой для вышивальщицы технике.

Не вызовут удивления в рукодельной среде выражения *бисер играет* (переливается), *мучаю портрет* (вышиваю портрет), *участвуют крестики* (в соревновании принимают участие процессы, выполняемые крестом), *пялить процесс* (крепить ткань в пальцы).

Тенденция к сокращению, свойственная разговорной речи, также характерна для вышивальщиц. Так, кодовое слово для фотографии именуется просто *КС*, а цикл мероприятий по завершении процесса называют сложным словом «стирка-глажка-багетка» или гораздо чаще *СГБ*.

Стремление к упрощению привело к тому, что турецкие пальцы фирмы «Nurge» поначалу именовали *нурге*, а затем перешли к употреблению формы *нюрки*, более близкой и благозвучной для нашего языка.

Креативом отличаются и этикетные формулы в среде рукодельниц. При прощании или пожелании удачи используют фразы: *Ровных крестиков, Быстрых крестиков, Шустрых иголочек, Послушных ниточек!*

Таким образом, следует признать, что речь современных вышивальщиц обладает высокой степенью креативности. Появление новых словообразований объясняется установкой на неформальное общение, которое позволяет реализовать широкий спектр приемов, основанных на принципах языковой игры.

Литература:

1. Харченко В.К. Креатив разговорного дискурса / В.К. Харченко // Лингвистика креатива-2: Коллективная моногр. / Под ред. Т.А. Гридиной. – Екатеринбург: ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т», 2012. – С. 147-165.
2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – Москва: АЗЪ, 1995. – 928 с.



ЖЕНСКИЙ ОБРАЗ В ПЬЕСЕ А. П. ЧЕХОВА «ТРИ СЕСТРЫ»

Янь Цзин,
Хуаниньский технический институт,
г. Хуайань, Китай

E-mail: czfjing@163.com

Аннотация. В настоящей статье автор проводит теоретический анализ женского образа в пьесе А. П. Чехова «Три сестры» на основе научных работ исследователей его творчества, а также показывает на проведённые параллели с другими авторами более ранней эпохи и указывает на объединяющие и различные признаки персонажей. В статье так же уделяется внимание театральным постановкам пьесы «Три сестры» К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко, которые пытались показать женские образы, сохранив и раскрыв более глубоко для зрителя истинный смысл заложенный А. П. Чеховым в персонажей.

Ключевые слова: литература, драматургия, образ женщины в литературе, творчество А. П. Чехова.

Abstract. In this article, the author conducts a theoretical analysis of the female image in the play “Three Sisters” by A.P. Chekhov based on the scientific works of researchers of his work, and also points to the parallels drawn with other authors of an earlier era and points to the unifying and various features of the characters. The article also pays attention to theatrical performances of the play “Three Sisters” by K. S. Stanislavsky and V. I. Nemirovich-Danchenko, who tried to show female images, preserving and revealing more deeply for the viewer the true meaning laid down by A. P. Chekhov in the characters.

Key words: literature, drama, the image of a woman in literature, the work of A.P. Chekhov.

Актуальность предложенной темы вызвана определяющим местом творчества Антона Павловича Чехова в истории литературного творчества XX века. Анализ социального, этического и психологического мнения писателя о женщине, отражающегося в художественном образе его пьес, помогает более точно понять особенности личного мировоззрения писателя, а также глубокие процессы, происходящие в общественном сознании той эпохи.

В отдельную тему для изучения и анализа образов и характеров героев чеховских пьес следует выделить образ женщины, как сложный комплекс социально-этических, психологических, культурно-исторических требований, выставляющимися к женщине эпохи чеховского творчества. Пьеса «Три сестры», несомненно, является одной из самых известных пьес А.П. Чехова и до сих пор изучается современниками и служит источником вдохновения для театральных постановок, экранизацией в современной драматургии. Отдельным источником изучения в данной пьесе является образ женщины. Однако, критики рассматривают и улавливают в чеховских женских образах некоторое сходство с героинями других авторов более раннего периода.

Например, Белый Г.А. рассматривает влияние комедии и драматических произведений Шекспира в художественном мире Чехова и отмечает комическое сокращение традиционных Шекспировских мотивов страсти и любви. Особое внимание биографии и литературы привлекают, кроме того, такие аспекты жизни писателя, как отношения писателя к близким ему женщинам, которые оказались опосредованными в женском образе его произведения. Типология чеховских образов не была никогда предметом особого исследования, однако многие из авторов обращались к этому вопросу либо в попытках определения общих принципов чеховской типологии, либо в высказываниях о группах женского характера, объединенных по каким-либо признакам. Если предлагаемая Чеховым разделение персонажей по «внутреннему» признаку духовности, бездуховности личности характера обычно не имеет разграничения, то разделение персонажей по «внешнему» признаку социально-семейного положение и род занятий всегда включает половой статус. [1, с. 441-481]

Примером «смешанной» типологии является заявление Чудакова А.П., что «Чехов создавал множество историй женщин – «дамы», «жены», «барышни», «институты», «загадочные натуры», «розовые чулки» и, наоборот, девушки, которые ищут путь к новому образу жизни, как «невеста» Нади Шуминой [6].

Кубасов В.И. предлагает интересную классификацию женских героев в романах Чехова. Девушка и молодая женщина высшего образования делятся на институты и курсанты. Первые отличаются «мечтательностью, издевательством, обидой, способностью вступать в «высь поднебесной», институты мечтают о идеале, а жениха с «идеями». «Студенты, в отличии от них – «ученые», эмоциональные, сильнее ориентируются на социальные вопросы». Кубасов также предлагает разделить замужние героини Чехова на «женку» или «верную жену» и «супругу» в зависимости от названия одноименного рассказа. Он полагает, что «уподобление автором этих слов не является редкостью [2].

Линьков В.А. предлагает оригинальный вариант о том, что в пьесе Чехова присутствует такой же женской формы, как «ведьма». При этом автор выделяет в чеховских «ведьмах» различные виды: «классический ведьма» «Анна на шею», «ведьма-кровавосос», «Супруга», «очаровательный ведьма» «Ариадна» [3].

По итогам обзора литературных исследований следует сказать, что, хотя в них поднимаются различные и многочисленные вопросы, проблема женского образа в произведении Чехова остаётся недостаточно исследованной и нуждается в отдельном рассмотрении.

«Три сестры» – пьеса, которая завораживает зрителей и читателей своей философской философией. Особой остроты в них нет, картины автора выглядят просто и привычно. Ведь это обыденный, повседневный быт с его красотой, и совершенно пугает, что в нем есть. Чехов, великий писатель, художник, замечает самые тонкие оттенки человеческого чувства и демонстрирует его в своих спектаклях. При всей своей очевидной простоте пьеса Чехова весьма серьезная. Читатели и зрители сразу же понимают, сколько в жизни происходит различные, действительно трагические моменты. Иногда зрителям непросто понять истинное значение и смысл того, что подразумевает автор в своем произведении, что автор хотел сказать. Экранизации и постановки по произведениям Чехова не подходят под поверхностный взгляд и требуют более детальной проработки над художественным воплощением персонажей его пьес на экране и сцене. В таком случае истинное значение произведения угасает, оставив в памяти лишь отдельные действия или сцены.

В пьесе Чехова ничего не случайно. В контексте цели действия каждый эпизод имеет большое значение, даже самое незначительное. В них нет мелочи, а именно такую особенность подчеркнули К.С. Станиславский, В.И. Немирович-Данченко. Они подчеркивали, что чеховские пьесы имеют так называемое подтекстовое течение. Чехов рисует самые обычные проявления человеческой природы. Автор делает акцент на том, что, зрителям кажется, что все персонажи довольно типичные и простые. [4]

Наталья, например, из пьесы «Три сестры» – обыкновенный мещанин, образ которого ничего не выходит изрядно. Но автор сам сравнивает её с жестокими злодеями леди Макбета. Конечно, Наташа совсем не имеет никакого отношения к кровавой героине Шекспира. Однако она является олицетворением погрешности, низости, отсутствия благородности. Таким образом, автор говорит зрителям и читателям, что зла маленьких и больших не существует. Зло – всегда одно и то же, как и на кого она направлена. Сестры Наташи не имеют сил противостоять злу в лицо своей сестрой. Их слабость и причина их всеобъемлемости – это причина, по которой Наташа упивается. С другой стороны сестры являются христианским непотворением зла и покорностью. Наоборот, их позиции позволяют «злодею» считаться правой, а, следовательно, никому не уступать. Может быть, автор подчеркнул, что все персонажи его глубокого души осознают свою неполноту. И это заставляет их ещё более жестоко и жестоко мстить тому, кто их отличает.

Чехов писал, что «очень сложно было написать «Три сестры». Ведь три персонажа, каждый должен быть по своему образцу, а все три – генеральские дочери» [5].

В «триединстве» героев возникает трудность в создании спектакля. Время действий – время жизни сестер – Чехов демонстрирует в разрыве: в «клочках», «отрывках», «случайности». Сестрам дано острое ощущение того, что жизнь идет мимо и уже все предрешиено.

Кроме желания и воли сестер, она складывается не так: «Всё делается не на нашем» Ольга, «Жизнь проклята, невыносима», «Жизнь неудачная» Маша, «Жизнь идет и не вернётся», «Жизнь идет и не вернётся», «Жизнь идет и не вернётся никогда», «Жизнь идет и не вернётся в некую пропасть» Ирины. Течение жизни сестрой воспринимается как «громкая инертная река». Местом действия является дом сестры Прозоровой, окруженный ими пространством жизни, полным любви, нежности, душевного контакта, надежды, тревоги и нервной тревоги. В пьесе дом возникает как пространство для культуры, для жизни человека, как некий оазис человечества и «массы света» среди «душевной тьмы».

Этот простор хрупкий, проницаемый и беззащитный, под напором, торжествующим в лице Наташа, провинциальной полости. Реализация действия в спектакле связана с радостью жизни у сестёр Прозоровых и нарастанием чувства досадного неполноты существования и растущей желанием понять смысл жизни, который они живут без них, смысл которого без счастья они не могут быть счастливы.

Ольга, старшая сестра, учительница гимназии, живет постоянно с ощущением усталости в жизни: «Я ощущаю, как каждый день из меня выходит капля сил и молодости».

В ночи пожара, мучительной ночи, когда Ольге кажется, что она «постарела на десять лет», сестра демонстрирует свое откровение и объяснение сестрам свою уязвимость. В ее репликах и высказываниях прослеживается внутренняя боль о возрасте и вопросу к браку.

В реплики Ирины «выйти за барона» прорываются и её мысли о браке: «Ведь выходят замуж не за любовь, а лишь для исполнения своего долга». А в последующих действиях, когда из города уходит полк и сестра остается одна, она словами радости и успокоения, как будто раздвигает мрак духовной пустоты: «Музыка играет столь весело, столь радостно и, похоже, ещё немного и узнаем, почему мы живем и почему страдаем».

Маша является самым молчаливой сестрой. В 18 лет вышла замужем за учителя школы, который ей казался «ужасным ученым, разумным и важным». Муж оказался «лучшим, но не лучшим» и за ошибку Маша платит сопровождающим ее чувством пустоты в жизни. Она носит в себе драму, сохраняя в себе «особость» и «отдельность», живя в высокой нервной напряженности.

Любовь к Вершину, выражена с отважным открытием и с страстной нежностью, восполняла для неё мучительную неполноту существования,

заставляла искать суть жизни и веру: «Я думаю, что человек должен верить или искать веру, а то жизнь пустая, пустая». Беззаконные романы Маши и женатого человека, отца двух девочек заканчивается трагическим. Полк возвращается из города, Вершинин навсегда уезжает. Рывание Маши – ожидание того, как жизнь снова станет «пустой» и бессмысленной. Преодолев охватывающее ее душевное одиночество, Маша убеждает себя в необходимости продолжать жизнь. Сама жизнь уже становится долгой для неё в отношении себя: «Мы останемся одинокими, чтобы снова начать свою жизнь». Ее слова «Жить надо, жить надо» звучат на фоне Ольгиных «Если бы знали, если знали».

Ирина – младшая сестра. Она плавает в волнах любви и любви. «Точно на берегу», она надеется: «Все кончится здесь, в Москве! «Жажда жизни – это мечта любви, проявление личности в работе. По истечении трех лет Ирины работает в телеграфе и уставилась на оупляющее безрадостное существование: «Труд, без поэзии и без мыслей – это не то, что я мечтаю». Нет любви, а Москва – «снится каждый день», а забывается, «как окно в Италии или потолок в этом месте». В последнем акте Ирина, повзрослевшая, серьезная, решает «начать жизнь»: «выйти за барона», быть «верной, покорной женой», работать учителем. Глупая и нелепая гибель Тузенберга на дуэли обрушает и эту надежду, Ирина не кричит, а «тихо плачет»: «Я знала, я знала», а сестрам вторит: «Я должна жить».

Потеряв дом и друзей, расставаясь с надеждами и иллюзией, сестра Прозорова приходит к мыслям о том, что нужно продолжать жизнь, как о выполнении нравственной обязанности перед ней. Смысл жизни их просвечивается сквозь все потери – духовную стойкость и противостояние житейской несправедливости. Впрочем, в жизни изменилось что-то, и все уже говорят про будущее счастье и обсуждают путь к ней, а другие говорят даже о близком очищении.

Заключение.

Подводя итог проведенного анализа следует отметить, что специфика построения женских образов в пьесе «Три сестры» Чеховым заключается в том, что, по нашему мнению, драматург не создает того или иного характера, привязывая к нему определенную структуру мыслей, поведенческих норм, а берет образ героя прямо из жизни, изображает его не в каких-либо уникальных героических и судьбоносных моментах, а скорее в самых прозаических – старых, будничных моментах, на аренах повседневной жизни, которая и есть мощнейший фактор для формирования того или иного характерного черта. Именно в ритме обыденности человек представляет себя без гиперболи и идеализма.

Спокойная, ровная, умиротворяющая и безмятежная тишина дня оказывается наиболее трудным тестом нравственного энтузиазма и целеустремленности чеховских героев. В них нет ни хорошего, ни плохого, в пределах положительного, ни отрицательного, вызывающего у читателей то или иное мнение. Есть только люди, которые в одном счастливы, в другом несчастны,

в другом сильны, в другом слабы. При знакомстве читатель и зритель не отстраняется от посторонней наблюдательности-психологии, как обычно в случае чтения произведений или просмотра спектаклей, когда человек не может никогда уйти от чувства вымысленности того, что происходит, и отдалённости даже в духе очень близких ему героев завесы литературных условностей.

На сцене зритель видит себя снаружи во всей своей робкой уязвимости к внешнему миру и эмоциональности. Таким образом, любая попытка анализировать характер не является ничем иным, как самоанализом. В этой проекции на себя читателем и зрителем образов героев заключается большая роль чеховского искусства, ведь, в конце концов, самым интересным объектом наблюдения человека является сам человек. Отсюда глубокие философские мысли о загадке мироздания, о потенциальных возможностях саморазвития. Чеховские женские персонажи имеют характеры как типичные, так и особо индивидуальные, совершенно такие же, как в жизни и как каждый.

Литература:

1. Белый Г.А. Драматургия А.П. Чехова // История русской драматургии второй половине 19 века – начала 20 века до 1917 г. – М.: Дрофа. – 2003. – С. 441-481.
2. Кубасов В.И. Ваш А. Чехов / В.И. Кубасов. – М.: Согласие. – 2000. – С. 386.
3. Линьков В.А. Скептизм и вера Чехова / В.А. Линьков. – М.: МГУ. – 1995. – С. 74.
4. Станиславский К.С. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. – М.: Просвещение, 1951. – 494 с.
5. Чехов А.П. Полное собрание сочинений и писем в 30-ти томах. – М.: Наука, 1986. – С. 243.
6. Чудаков А.П. Мир Чехова; возникновение и утверждение / А.П. Чудаков. – М.: Просвещение, 1986. – С. 76.



МЕХАНИЗМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ

*Бондарева Полина Геннадьевна,
ГБОУ «Школа №46»,
г. Москва*

E-mail: polinabondareva2000@mail.ru

Аннотация. Работа посвящена проблеме развития кратковременной памяти, изучению роли памяти в формировании личности ребенка с нарушением интеллекта. Представлены, обобщены и систематизированы данные, выделенные известными деятелями в области педагогики и психологии. Дана характеристика понятия «реверберация». В статье представлены три фактора, которые обуславливают выделение кратковременной памяти как особой ступени переработки информации.

Ключевые слова: ребёнок, память, кратковременная память, реверберация, повторение.

«Без памяти, – писал С.Л. Рубинштейн, – мы были бы существами мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезало бы в прошлом». Память – одна из высших психических функций, благодаря которой человек не знакомится заново каждую секунду с миром, а воспроизводит и накапливает информацию о нем. Она обладает особыми свойствами и закономерностями, которые изучались многими учеными. Так, А.А. Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, запоминаются лучше те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия. С другой стороны, Зинченко П.И. выделил новые законы памяти, раскрывая данное понятие как осмысленную деятельность ребёнка.

В психологии существует множество подходов к пониманию и классификации видов и типов памяти. Так С.Л. Рубинштейн за основу классификаций взял несколько основных критериев, которые одновременно и являются характеристикой памяти. В основу первой классификации положен объект и характер запоминания, то есть то, что человек непосредственно запоминает. Выделяют образную, словесно-логическую, двигательную или моторную и эмоциональную память. Вторая классификация обращается к

степени волевой регуляции данного процесса. Соответственно, память подразделяется на произвольную (то есть, регулирующуюся сознанием человека, целенаправленную) и произвольную (то есть, стихийную). Третий критерий, положенный в основу классификации памяти, – это длительность сохранения запоминаемого объекта. В данном случае выделяют оперативную, долговременную и кратковременную память.

Особенный интерес в данном случае представляет развитие и функционирование кратковременной памяти. Кратковременная память – определенная фаза в упрочении памяти, отражающая ранние этапы фиксации информации. Так, в именно в кратковременную память попадают свежие данные, полученной через органы чувств. Информация в ней хранится относительно недолго, около 5-60 с., а объем ограничен 7 ± 2 объектами. Так, яркое проявление кратковременной памяти – воспроизведение человеком только что прочитанных слов, когда для их запоминания очень мало времени. При этом люди различаются по количеству запоминаемых слов. Объем кратковременной памяти индивидуален, он обуславливается врожденными особенностями человека и сохраняется, как правило, в течение всей жизни.

Рассмотрим такие механизмы кратковременной памяти, как реверберацию и замещение. Реверберация – это процесс постепенного уменьшения интенсивности звука при его многократных отражениях [30]. Для человека этот процесс переживается как некоторый «отзвук» события, которое только что произошло. Иначе говоря, на мгновение человек продолжает видеть, чувствовать или слышать то, что непосредственно уже не воспринимает. То есть, реверберация сходна с понятием инерция.

Ввиду того, что объем этой памяти невелик, исследователи выявили и описали такой механизм, как замещение. Он обеспечивает замещение новой информацией старую, когда индивидуальный объем памяти переполняется, при этом старая информация часто безвозвратно исчезает или переходит в долговременную.

В долговременную память может проникнуть и надолго задержаться там только та информация, которая когда-то была в кратковременной памяти [2]. То есть, кратковременная память – своеобразный буфер, который фильтрует всю поступающую информацию, пропуская нужную и стирая лишнюю. На время хранения информации в кратковременной памяти влияет то количество времени, в течение которого человек вынужден ее хранить перед использованием.

Перевод из кратковременной памяти в долговременную осуществляется благодаря волевому усилию, то есть можно удержать информацию в памяти дольше, обеспечить ее перевод в оперативную память [9]. Это возможно в том случае, если человек обращает на нее внимание. Причем, характерной чертой является то, что в долговременную память можно перевести больший объем информации, чем объем кратковременной памяти. Это достигается путем

многократного повторения материала, который надо запомнить. В результате происходит наращивание общего объема запоминаемого материала. Лишь многократное повторение способно удержать информацию.

Основной механизм удержания информации в кратковременной памяти – повторение. Повторение – многократное пропускание информации через хранилище памяти. Оно имеет определенную систему, проявляющуюся в общей ориентировке в структуре и содержании материала, в его смысловой группировке, выделении опорных пунктов. Повторение имеет две основные функции:

- освежение информации, хранящейся в кратковременной памяти, что препятствует ее забыванию;
- перевод информации в долговременную память.

Таким образом, повторение – одна из функций кратковременной памяти. При этом если с момента запоминания до момента воспроизведения прошло много времени, тогда часть информации будет утрачена. Так, если человек долгое время целенаправленно не вспоминает тот или иной факт, он может быть утерян из памяти. Особенностью является также то, что, если человек воспроизводит информацию несколько раз, но изначально пытается запомнить её ненадолго, она может перейти в долговременную память. Спустя много лет человек может о ней вспомнить. Воспроизведение или узнавание – особые процессы памяти. После попадания информации в долговременную память, ее структура и содержание могут изменяться или дополняться под влиянием нового опыта, запечатленного в долговременной памяти.

Между кратковременной и долговременной памятью нет четкой границы, однако функционально они различаются. С одной стороны, кратковременная память схожа с произвольной тем, что для запоминания не используются специальные приёмы запоминания. С другой стороны, при кратковременной памяти человек затрачивает определенный объем волевых усилий.

Блонский П.П. выделил три фактора, которые обуславливают выделение кратковременной памяти как особой ступени переработки информации.

1. Информация в кратковременной памяти хранится в акустической форме, а в долговременной – в семантической. Данное отличие обуславливает различие в характере ошибок припоминания;

2. При серьёзных поражениях мозга нарушен переход информации из кратковременной в долговременную память. Так, при поражении мозга у больного может сохраняться долговременная память, но нарушаться кратковременная.

3. Эффект «конца», когда именно с элементов из конца ряда кратковременной памяти начинается воспроизведение, и эффект «начала», предполагающий что существует более высокая вероятность припоминания первых элементов расположенной в ряд информации.

Таким образом, кратковременная память – сложная единица психики человека, которая является одним из необходимых условий для развития человека. Именно благодаря ей человек перерабатывает большой объем информации, отсеивая лишнюю информацию и оставляя потенциально полезную.

Литература:

1. Бахтигареева В.М. Память младших школьников // Начальная школа. – 2014. – С. 78-79.
2. Белова А.П. Природа памяти и мышления // Специальное образование. – 2016. – № 2. – 67 с.
3. Будникова Т.Л., Бурцева А.В. Особенности развития познавательных процессов у детей // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. – № 117-3. – С. 78-81.
4. Воробьева В.К. Развитие памяти детей. – М.: АСТ: Астрель, 2017. – 158 с.
5. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Уч. пособие для студентов средн. пед. учебн. завед. – М.: Академия, 2009. – 325 с.
6. Забродин Ю.М. Анализ структуры и организации памяти // Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. – М., 1980. – С. 5-22.
7. Козубовский В.М. Общая психология: познавательные процессы / В.М. Козубовский. – Минск: Амалфея, 2007. – 368 с.
8. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт Петербург: Питер, 2019. – 720 с.
10. Черемошкина Л.В. Развитие памяти у детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Академия, 2015. – 96 с.



АССОРТИМЕНТ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОСНОВЕ ЛОПУХА БОЛЬШОГО

*Жалнина Людмила Владимировна,
Сибирский государственный медицинский
университет, г. Томск*

*Али Абдужалил Кейд Хасан,
Сибирский государственный медицинский
университет, г. Томск*

*Боев Роман Сергеевич,
ООО «Вистерра», г. Барнаул*

E-mail: zhalnina82@gmail.com

Аннотация. В статье представлен обзор БАДов, доступных на отечественном рынке парафармацевтических товаров. Эти продукты содержат семена, листья и корни лопуха большого (*Arctium lappa*) и экстракты, полученные из них. Лопух большой – это растение, богатое полезными компонентами, такими как фитостерины, жирные кислоты, аминокислоты, полисахариды, фенольные соединения, флавоноиды, а также витамины А, С, Е, группы В, а также минералы, такие как кальций, железо, калий, магний, марганец, цинк, медь и др.

Растение известно своими противовоспалительными, антиоксидантными, антибактериальными, противогрибковыми и другими полезными свойствами, что позволяет его широко использовать в биологически активных добавках [1].

Ключевые слова: Биологически активные добавки к пище (БАД), лопух большой (*Arctium lappa*).

На протяжении сотен лет *Arctium lappa* используется в терапевтических целях в странах Европы, Америки, Азии в качестве средства для лечения заболеваний обмена веществ, пищеварительного тракта, мочеполовой и нервной системы, бронхо-легочного аппарата, дермы. Растение обладает кровоочищающим, диуретическим, потогонным, антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным, антиоксидантным, противоопухолевым, противоязвенным действием.

Благодаря высокому содержанию клетчатки, лопух является эффективным детоксикационным средством. Производные кофейной кислоты, содержащиеся в нем, оказывают гепатопротекторное, диуретическое, противовоспалительное, антиоксидантное, гипохолестеринемическое действие [1-3]

Корни и семена лопуха широко применяются в качестве терапевтического средства для борьбы с ревматоидным артритом, циститом, уролитиазом и

венерическими заболеваниями [4]. Они проявляют нейропротекторную активность, регулируют липидный обмен [1-3].

Семена представляют собой эффективное терапевтическое средство для борьбы с ожирением, а также для его профилактики. Они помогают снизить уровень липопротеинов низкой плотности и повысить содержание липопротеинов высокой плотности [1].

Листья и корни растения широко используются в качестве средств для заживления ран, защиты печени и желудочно-кишечного тракта, так как обладают гепатопротекторными и гастропротекторными свойствами. Кроме того, они стимулируют иммунитет и обладают антифунгицидным действием [1-2].

Одними из основных биологически активных соединений, содержащихся в *A. lappa*, являются лигнаны (арктиин, арктигенин) и производные кофеилхиновой кислоты (хлорогеновая, изохлорогеновая, кофейная кислоты и др.), обладающие высокой антиоксидантной и противовоспалительной активностью [1].

Лигнаны проявляют антипролиферативное действие в отношении раковых клеток, стимулируя процесс апоптоза и ограничивая миграцию метастазов, регулируют углеводный и липидный обмены веществ, обладают противоаллергическим и противоязвенным действием, проявляют противогерпетическую активность [1-3].

Арктиин обладает свойствами, которые способствуют улучшению питания кожи и препятствуют образованию морщин, демонстрирует высокую эффективность при лечении воспалительных акне у подростков. Слизь, полученная из семян лопуха, обладает лечебными свойствами, которые эффективно справляются с такими проблемами, как сухость, зуд и ожоги кожи [2].

Арктигенин продемонстрировал значительный эффект в увеличении выносливости мышей на беговой дорожке. Отсутствие физической активности является одним из факторов риска для развития сахарного диабета 2 типа и других метаболических заболеваний. Физические тренировки, направленные на увеличение выносливости, могут положительно влиять на чувствительность к инсулину при ожирении. Активация АМР-активированной протеинкиназы (АМРК) способствует улучшению усвоения глюкозы, стимулирует митохондриальный биогенез и гликолиз. Арктигенин является действенным активатором АМРК, что приводит к повышению выносливости мышей, увеличению времени до утомления, пройденному расстоянию, а также стимулирует митохондриальный биогенез и экспрессию генов, связанных с окислением жирных кислот. Результаты исследования свидетельствуют о потенциале арктигенина в качестве перспективного соединения для разработки лекарственных препаратов, которые могут имитировать эффекты физических упражнений и применяться в лечении метаболических заболеваний [5].

Чай из корней применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, так как они обладают сильным противовоспалительным действием и способностью к регенерации хрящевой ткани [6].

Полисахариды, содержащиеся в корне растения, способствуют улучшению обмена липидов, повышению абсорбции кальция, увеличению плотности костной ткани и уменьшению риска остеопороза. Они способны снизить уровень мочевой кислоты и мочевины в крови, поддерживая баланс азота, что говорит о перспективности их использования для лечения подагрического артрита. Так же полисахариды проявляют сильное антитулссивное действие [7], эффективны при лечении артериального тромбоза [2].

Корни проявляют антимулагенную и антипаразитарную активность [1-3]

Экстракты корней повышают эффективность сперматогенеза [1], сексуальную функцию, подтверждая афродизиакальные свойства, известные в китайской народной медицине. Корни также используется в Китае для лечения импотенции и бесплодия [8].

Корни улучшают гомеостаз глюкозы и снижают инсулинорезистентность, что делает их перспективными для лечения сахарного диабета. Проявляют выраженный мочегонный и потогонный эффекты. Мочегонное действие корней связано с высоким содержанием полисахарида инулина и эфирного масла. Тритерпеноид лупеол, так же содержащийся в корнях растения, помогает снизить вероятность образования камней в почках путем защиты тканей почек, растворения мочевых конкрементов и увеличения мочегонного действия [1-3].

Ежедневное употребление корней, особенно вечером, помогает поддерживать здоровую микробиоту кишечника. Это достигается за счет воздействия инулина, который способствует развитию полезных бифидо- и лактобактерий, что в свою очередь нормализует функционирование желудочно-кишечного тракта [1].

В таблицах 1 и 2 представлен большой ассортимент БАДов от известных отечественных производителей. Этот ассортимент включает как однокомпонентные, так и многокомпонентные БАДы, которые обладают широким диапазоном фармакологической активности.

Таблица 1

БАДы, содержащие экстракты и компоненты из листьев и семян *Arctium lappa*

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
1	Лопуха сок	Экстракт из листьев лопуха	ООО Материа Био Профи Центр (Россия)	Респираторные заболевания, патологии системы пищеварения. Наружно при ревматизме, ушибах, ранах, головной боли (компресс на лоб)

Продолжение таблицы 1

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
2	Сок лопуха с мякотью	<i>Сок концентрированный из листьев лопуха</i>	ООО Сашера-Мед (Россия)	Оказывает противомикробное, желчегонное, потогонное и диуретическое действие
3	Листьев лопуха сок	<i>Сок концентрированный из листьев лопуха</i>	ООО ТРАВНИК ГОРДЕЕВ М.В. (Россия)	При нарушениях функции почек, печени и патологиях женской репродуктивной системы
4	Лопуха масло	<i>Экстракт корней и листьев лопуха масляный</i>	ТОО Фитолеум (Россия)	Наружно для укрепления и стимуляции роста волос, а также в качестве средства для быстрого заживления ран. Внутрь, в качестве противовоспалительного, диуретического, желчегонного и гипогликемического средства
5	Листья лопуха	<i>Листья лопуха большого измельченные</i>	ООО Лекра-СЭТ (Россия)	При патологиях дермы и системы пищеварения
6	Silicore Bio (таблетки)	<i>Экстракты цетрарии, листьев оливы, эвкалипта, брусники, листьев лопуха, мальвы, примулы, тимьяна, фенхеля, чеснока, гвоздики, мелиссы</i>	ООО Апифарм (Россия)	Инфекции дыхательных путей, системы пищеварения, мочеполовой сферы, в комплексном лечении вирусных болезней
7	Семена лопуха (капсулы)	<i>Семена лопуха большого измельченные</i>	ООО ВИСТЕРРА (Россия)	В качестве противоракового, противовоспалительного и антидиабетического средства
8	Семена лопуха Капсулы	<i>Семена лопуха измельченные</i>	ООО "БИОЛИТ" (Россия)	Нарушения жирового, углеводного, водно-солевого обмена, заболевания ЖКТ, инфекционные заболевания, кожные заболевания, профилактика и комплексная терапия онкологических заболеваний

Таблица 2

БАДы, содержащие корни и экстракты из корней *Arctium lappa*

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
1	Лопуха корни (чай)	<i>Лопуха корни измельченные</i>	ООО НПЦ Алтайская Чайная Компания (Россия)	Профилактика сахарного диабета, стимуляция секреции желчи, мочегонный и потогонный эффекты, мягкое слабительное

Продолжение таблицы 2

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
2	Токсидонт май (сок лопуха)	Концентрированный сок корней <i>лопуха</i>	ООО БИОЛИТ (Россия)	Отравления, нарушения обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта, инфекционные и кожные заболевания, а также профилактика и комплексная терапия онкологических заболеваний
3	ЛОПУХ (густой экстракт)	<i>Густой экстракт свежих корней лопуха</i>	ООО ВИСТЕРРА (Россия)	Профилактика и лечение онкозаболеваний. Выводит токсины из организма
4	Цивилин (жидкий концентрат)	<i>Корни лопуха, створки плодов фасоли, спирт этиловый, вода</i>	ООО Флора-Медиа (Россия)	Выведение токсинов, заболевания ЖКТ, патологии женской половой сферы, нарушения обмена веществ, простатит, профилактика онкозаболеваний, сахарный диабет, укрепление иммунитета
5	Фиточай Алтай №11 Глюконорм с черникой (травяной сбор)	Листья черники обыкновенной, <i>корни лопуха большого</i> , створки фасоли обыкновенной, трава хвоща полевого, трава горца птичьего	ООО Алтайский кедр (Россия)	Способствует нормализации уровня сахара в крови
6	Чай Эвалар БИО при повышенном содержании мочевой кислоты (травяной сбор)	Экстракт лабазника, цветки липы, листья смородины, листья брусники, <i>корни лопуха</i> , листья ортосифона тычиночного	ЗАО Эвалар (Россия)	При повышенном содержании мочевой кислоты способствует выведению солей мочевой кислоты и препятствует их отложению в суставах
7	Олиджим Чай при диабете (травяной сбор)	Брусника, черная смородина. Экстракт джимнемы, трава гречихи, экстракт лабазника, листья мяты перечной, <i>корни лопуха большого</i> , корни элеутерококка, трава галеги	ЗАО Эвалар (Россия)	Для нормализации уровня глюкозы в крови и поддержания здоровья поджелудочной железы
8	Милона –14 (таблетки)	Листья брусники, трава горца птичьего, <i>корни лопуха</i> , трава тысячелистника, корни солодки, корневища и корни девясила	ЗАО Эвалар (Россия)	Для улучшения функционального состояния мочевыделительной системы
9	Гепатон-2 (таблетки)	Селен, экстракт тысячелистника, <i>корни лопуха</i> , витамин Н, корни одуванчика, витамины гр. В, аминокислоты, витамин Д, липоевая кислота, витамин С, витамин Е, лист мяты, лецитин, солянка холмовая, зверобой, шиповник, бессмертник, володушка, цветки пижмы, сублимированная свекла	ООО АРТЛАЙФ (Россия)	Гепатопротекторное и желчегонное средство
10	Климатон форте с дудником китайским (капсулы)	Корни дудника китайского. <i>Экстракты корней лопуха большого</i> , травы клевера, травы манжетки, травы пустырника, листьев малины. Аскорбиновая кислота, сухой концентрированный сок плодов клюквы. Экстракты виноградных косточек, листьев шалфея	ООО БИОЛИТ (Россия)	Капсулы принимаются с целью справиться с такими симптомами менопаузы, как приливы, нервозность, изменения настроения и сухость влагалища

Продолжение таблицы 2

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
11	Био Коллаген для суставов (порошок)	Гидролизат коллагена говяжьего I типа, хондроитина сульфат. <i>Экстракты</i> листьев березы, корней одуванчика, <i>корней лопуха большого</i> , листьев брусники	ООО БИОЛИТ (Россия)	Боли в суставах, мышцах, позвоночнике, интенсивные занятия спортом, повышенные физические нагрузки
12	Аргозид форте (капсулы)	<i>Экстракты</i> травы манжетки, плодов калины, плодов боярышника, травы зизифоры, шишек хмеля, травы пустырника, <i>корней лопуха</i>	ООО БИОЛИТ (Россия)	Кардиотоническое, антиаритмическое, седативное средство для улучшения коронарного и мозгового кровообращения, понижения артериального давления, улучшения состояния стенок сосудов и капилляров
13	КАРДИОБИЛ (капсулы)	<i>Экстракты корней лопуха большого</i> , травы пустырника, плодов боярышника, травы солянки, листьев березы, травы гречихи, череды трехраздельной. Концентр. сок плодов аронии, калины, клюквы. Чеснок посевной сушеный	ООО БИОЛИТ (Россия)	Препарат помогает снизить давление, улучшает работу сердца и сосудов, укрепляет сосудистые стенки и регулирует их тонус
14	Уролизин форте (капсулы)	<i>Экстракты</i> листьев березы, горца птичьего, солянки холмовой, хвоща полевого, курительского чая, рябины, черники, <i>корней лопуха</i>	ООО БИОЛИТ (Россия)	Мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, желчекаменная болезнь, холецистит, нарушения обмена веществ
15	Эсобел с экстрактом сабельника болотного (гранулы)	Эсобел, <i>экстракты</i> ягод клюквы, травы и корней сабельника болотного, <i>корней лопуха</i>	ООО БИОЛИТ (Россия)	Воспалительные заболевания опорно-двигательного и связочного аппарата, нарушения обмена веществ, для ускорения сращения костей после травм и операций НПВС и кортикостероидов, укрепление волос, ногтей, повышение эластичности кожи
16	ПРЕДСТАЛИКС (капсулы)	<i>Экстракты</i> коры осины, красного корня, <i>корней лопуха</i> , чаги, цветов эхинацеи	ООО ВИСТЕРРА (Россия)	Простатит и аденома простаты
17	Суставин (таблетки)	Глюкозамина гидрохлорид, хондроитинсульфат, экстракт травы сабельника болотного, <i>корни лопуха большого</i> , трава хвоща полевого, мумие	ООО ПАРАФАРМ (Россия)	Противовоспалительное средство для нормализации работы суставов
18	Для мужского здоровья (капсулы)	<i>Экстракты</i> красного корня, <i>корней лопуха</i> , коры осины, лабазника, плодов боярышника, горца птичьего, кипрея, корней аира, корней девясила, корней имбиря	ООО НПФ Пчела и человек (Россия)	Простатит и аденома предстательной железы. Стимулирует иммунитет, нормализует гормональный фон
19	ПАНКРЕАФИТО (таблетки)	Корни алтея, кора дуба, трава донника, корни солодки, трава спорыша, <i>корни лопуха</i> , листья мать-и-мачехи, трава сушеницы, трава эхинацеи, трава пустырника, лактоза	АНО Алтын Со-лок (Россия)	Для профилактики и комплексного лечения хронического панкреатита

Продолжение таблицы 2

№	Название БАД	Основные составляющие компоненты	Компания-производитель	Использование
20	Комплекс для суставов (капсулы)	<i>Экстракты</i> корней сабельника, <i>корней лопуха</i> , травы лабазника, листьев березы, корней девясила, травы зверобоя, корней одуванчика, листьев толокнянки	ООО НПФ Пчела и человек (Россия)	Способствует улучшению функционального состояния суставов и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
21	Противопаразитарный комплекс (капсулы)	<i>Экстракты</i> травы золототысячника, коры осины, <i>корней лопуха</i> , бутонов гвоздики, корней девясила, травы бессмертника, травы чабреца, корней аира, травы сенны	ООО НПФ Пчела и человек (Россия)	Применяют при аскаридозе, энтеробиозе, описторхозе, лямблиозе, хламидиозе, грибковых и бактериальных инфекциях
22	Гинекологический комплекс (капсулы)	<i>Экстракты</i> корней красной щетки, боровой матки, таволги, <i>корней лопуха</i> , тысячелистника, корней девясила, зверобоя, пустырника, мяты	ООО НПФ Пчела и человек (Россия)	Заболевания женской репродуктивной системы. Нормализация гормонального фона, противовоспалительное действие
23	Нуксаден Свечи-крем для ректального или вагинального введения	Экстракты плодов черного ореха, корней солодки, корней шлемника байкальского, корней астрагала перепончатого, корней пиона, <i>корней лопуха</i> , календула, крапива, чаги, чистотела, кирказон	ФИТЭКО (Россия)	Заболевания женской репродуктивной системы
24	Лимфа Вэй (капсулы)	Листья черной смородины, корни одуванчика, <i>корни лопуха</i> , листья березы, экстракт семян расторопши, экстракт плодов шиповника, экстракт листьев бадана	ООО ЛайвБрук Вэй (Россия)	Для улучшения работы печени и поджелудочной железы, снижения отеков, укрепления иммунной системы, нормализации микрофлоры кишечника, оптимизации обменных процессов, восстановления эластичности кожи, соединительной ткани и суставов, а также для улучшения памяти
25	ЛимфоТок (капсулы)	Листья черной смородины, корни одуванчика, <i>корни лопуха</i> , листья березы, экстракт семян расторопши, плодов шиповника, листьев бадана	ООО Витачай (Россия)	Для очищения организма через лимфатическую систему, снятия отеков, мочегонного эффекта, профилактики целлюлита, похудения и повышения иммунитета
26	Сустарад (капсулы)	<i>Нативный концентрат</i> корневищ сабельника болотного, коры ивы белой, листьев лавра благородного, перегородок грецкого ореха, плодов брусники, травы Melissa обыкновенной, <i>корней лопуха большого</i> , цветков клевера лугового, листьев гинкго билоба, гиалуроновая кислота, глюкозамина гидрохлорид	ООО Сашера-Мед (Россия)	Для восстановления хрящевой ткани, суставных поверхностей эпифизов костей сустава, синовиальной жидкости и околосуставных тканей

Продолжение таблицы 2

27	Phyto therapy Витаминный антипаразитар- ный комплекс (капсулы)	Сабельник, <i>корни лопуха</i> , кор- ни одуванчика, плоды брусни- ки, лист березы, толокнянка, крапива, семена укропа	Phyto therapy (Россия)	Противопаразитарный комплекс применяется при аскаридозе, энтеробиозе, описторхозе и дру- гих поражениях
28	MEDwell Анти- паразитарный комплекс (капсулы)	Пижма, тыквенные семечки, чи- стотел, шалфей, гвоздика, эвка- липт, кора осины, золотарник, золототысячник, грецкого ореха лист, <i>лопуха корни</i> , подорожник, соль йодированная, лимонная кислота, кальций лактат, йод, селен, фуллерены	ООО Кедровый Мир (Россия)	Активные компоненты препарата вызывают блокаду нервно- мышечной системы у гельминтов и мешают всасыванию глюкозы, которая является основным пита- тельным элементом для них. Тра- вяные горечи в препарате подав- ляют личинки паразитов, а также усиливают иммунную систему
29	ОРТИЛИУС Комплекс для мужского здоро- вья (таблетки)	Трава ортилии однобокой, коп- ечника корни, витамин Е, цинка оксид, листья шалфея, брусни- ки, родиолы розовой корни, зи- молубка, зверобоя листья, кра- пивы листья, экстракт толокнян- ки, <i>корни лопуха</i> , трава горца птичьего	ЗАО Бальзам (Россия)	Для улучшения функционального состояние мочеполовой системы мужчин, нормализации функции мочеиспускания, оптимизации выработки мужских половых гор- монов, улучшения сперматогенеза
30	HONEY HERBS Здоровая грудь (таблетки)	Трава зверобоя, трава донника, <i>корни лопуха</i> , лист ья шалфея, лактоза	АНО Алтын Солок (Россия)	Для лечения мастопатии в каче- стве противовоспалительного, спазмолитического и рассасываю- щего средства
31	MASTOPIN Мастопатийный сбор (капсулы)	Экстракт соцветий брокколи, трава череды трехраздельной, листья фиалки, листья подорож- ника большого, трава хвоща по- левого, корневище сабельника болотного, соцветия клевера лу- гового, листья крапивы двудом- ной, корни левзеи сафлоровид- ной, <i>корни лопуха большого</i> , трава будры плющевидной	ООО Супер Бад (Россия)	Улучшает обмен веществ, облада- ет седативным действием, норма- лизует функции яичников, состоя- ние молочных желез, способству- ет исчезновению болевых ощу- щений, восстановлению нормальной структуры тканей и гормонально- му балансу

Литература:

1. Коломиец Н.Э., Боев Р.С., Жалнина Л.В., Тихомирова В.А., Кашапов Д.Р., Бондарчук Р.А., Новожеева Т.П., Абрамец Н.Ю., Сафронов С.М., Али А.К.Х. Химический состав и биологическая активность метаболитов рода *Arctium* L. // Химия растительного сырья. – 2021. – №2. – С. 29-57.
2. Chan Y.-S., Cheng L.-N., Wu J.-H., Chan E., Kwan Y.-W., Lee S.M.-Y., Leung G.P.-H., Yu P.H.-F., Chan S.-W. A review of the pharmacological effects of *Arctium lappa* (burdock) // Inflammopharmacology. – 2011. – Vol. 19. – P. 245-254.
3. Guna G. Therapeutic value of *Arctium lappa* linn. – a review // Asian J. Pharmaceutical Clin. Res. – 2019. – Vol. 12. – P. 539.
4. Di Novella R., Di Novella N., De Martino L., Mancini E., De Feo V. (2013). Traditional plant use in the National Park of Cilento and Vallo di Diano, Campania, Southern, Italy // J. Ethnopharmacol. – 2013. – Vol. 145. – P. 328-342.

5. Tang X., Zhuang J., Chen J., Yu L., Hu L., Jiang H., Shen X. Arctigenin efficiently enhanced sedentary mice treadmill endurance // PLoS One. – 2011. – Vol. 8. – № 6.

6. Wu K.C., Weng H.-K., Hsu Y.-S., Huang P.-J., Wang Y.-K. Aqueous extract of *Arctium lappa* L. Root (burdock) enhances chondrogenesis in human bone marrow-derived mesenchymal stem cells // BMC Complement Med Ther. – 2020. – Vol. 20. – № 1. – P. 364.

7. Васфилова Е.С. Фруктозосодержащие углеводы растений: биологическая активность и использование в медицине // Растительные ресурсы. – 2021. – Том 57. – Вып. 3. – С. 195-210.

8. JianFeng C., PengYing Z., ChengWei X., TaoTao H., YunGui B., KaoShan C. Effect of aqueous extract of *Arctium lappa* L. (burdock) roots on the sexual behavior of male rats // BMC Complementary and Alternative Medicine. – 2012. – Vol. 12. – № 1.



РОЛЬ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В УКРЕПЛЕНИИ НАТУРАЛЬНЫХ РЕСНИЦ ПОСЛЕ НАРАЩИВАНИЯ

*Стреляева Алена Владимировна,
эксперт в индустрии красоты,
Россия, г. Краснодар*

E-mail: alena.boganova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние витаминов и микроэлементов на восстановление и укрепление натуральных ресниц после процедуры наращивания. Проведён анализ физиологии роста и структуры ресниц, исследованы негативные последствия наращивания, включая влияние клеевых составов, механической нагрузки и химического воздействия на волосяные фолликулы. Представлены доказанные научные данные о роли витаминов и микроэлементов в поддержании здоровья ресниц, а также рассмотрены эффективные методы их восстановления. В статье анализируются профессиональные косметологические процедуры, такие как ламинирование и ботокс для ресниц, с учётом их механизма действия, преимуществ и ограничений. Предложены рекомендации по комплексному восстановлению ресниц с учётом биохимических процессов, происходящих в волосяных фолликулах.

Ключевые слова: ресницы, наращивание ресниц, восстановление ресниц, биотин, кератин, ламинирование ресниц, ботокс ресниц, микроэлементы, витамины, структура волос, уход за ресницами, выпадение ресниц, укрепление ресниц.

Актуальность исследования

В последние годы наращивание ресниц стало популярной косметической процедурой, позволяющей достичь эстетически привлекательного результата без ежедневного использования декоративной косметики. Однако длительное использование искусственных ресниц, а также воздействие клеевых составов и механических факторов может приводить к ослаблению, истончению и повышенной ломкости натуральных ресниц.

После снятия наращенных ресниц многие женщины сталкиваются с проблемами замедленного роста, повышенного выпадения и ухудшения общего состояния волосяного покрова век. Восстановление натуральных ресниц требует комплексного подхода, включающего правильный уход, применение специализированных косметических средств и нутрицевтическую поддержку.

Научные исследования подтверждают роль витаминов и микроэлементов в укреплении структуры волос и стимуляции их роста. Однако в научной литературе недостаточно данных, посвященных влиянию конкретных нутриентов на восстановление ресниц после наращивания. Данное исследование направлено на восполнение пробела в знаниях о значении биологически активных веществ в процессе реабилитации ресниц.

Цель исследования

Цель исследования – определить влияние витаминов и микроэлементов на укрепление и восстановление натуральных ресниц после процедуры наращивания, выявить наиболее эффективные нутриенты и предложить рекомендации по их использованию в комплексном уходе.

Материалы и методы исследования

Исследование основано на анализе современных научных публикаций, посвящённых физиологии роста ресниц, влиянию внешних факторов на их структуру, роли витаминов и микроэлементов в восстановлении волос, а также методам косметического ухода. В работе использованы данные клинических исследований, проведённых в области трихологии и дерматокосметологии.

Результаты исследования

Ресницы являются важным элементом защитной системы глаз, предотвращая попадание пыли, грязи и мелких частиц на поверхность глазного яблока. Они представляют собой щетинистые волосы, расположенные по краю верхнего и нижнего века. На верхнем веке обычно насчитывается от 100 до 250 ресниц, а на нижнем – от 50 до 160. Длина верхних ресниц составляет примерно 7-12 мм, тогда как нижние обычно короче – около 6-8 мм.

Каждая ресница состоит из двух основных частей: корня и стержня (рисунок 1). Корень (или луковица) расположен под кожей на глубине около 2 мм и окружён волосяным фолликулом. К луковице примыкает волосяной сосочек, через который ресница получает необходимые питательные вещества и кислород. К луковице крепится пучок гладких мышц, задача которых – поднимать и опускать волоски. Ближе к поверхности кожи находятся 2-3 сальные железы, обеспечивающие смазку ресниц.

Стержень – это видимая часть ресницы, состоящая из трёх слоёв:

I. Сердцевина: состоит из кератина – белкового вещества, обеспечивающего прочность волоска.

II. Корковый слой: занимает около 90% объёма ресницы и состоит из ороговевших клеток, придающих волоску прочность и гибкость.

III. Кутикула: представляет собой 5-10 тонких слоёв клеток, покрывающих волосок подобно черепице, защищая его от внешних воздействий и придавая прочность.

Ресницы, как и другие волосы на теле человека, проходят определённые фазы роста. Жизненный цикл ресницы включает четыре фазы:

1) Анаген: активная фаза роста нового волосяного фолликула, продолжающаяся в среднем 30 дней. В этот период происходит активное деление

клеток луковицы, что обеспечивает рост ресницы. Средняя скорость роста ресниц составляет от 0,12 до 0,14 мм в день.

2) Катаген: короткая переходная стадия, длящаяся около 15 дней. В это время волосяной фолликул сокращается, и рост ресницы прекращается.

3) Телоген: фаза покоя, продолжающаяся около 100 дней. В этот период фолликул находится в состоянии покоя, и ресница готовится к выпадению.

4) Ранний анаген: фаза созревания корня новой ресницы. Старая ресничка выпадает, когда корень новой ресницы уже начинает созревать.

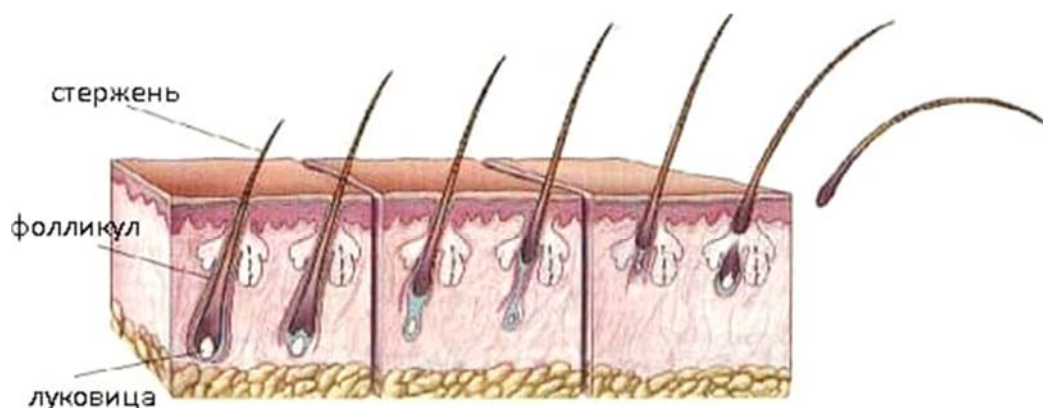


Рис. 1 Строение ресницы

Продолжительность жизни ресницы колеблется от 70 до 160 дней. Обновление волосков происходит в течение 7-9 недель, что влияет на длительность носки искусственных волокон. После выпадения на том же месте вырастает новая ресница. Ресницы вырастают снова, даже если их выдернуть, правда, на это понадобится больше времени, чем при естественном выпадении.

На состояние и рост ресниц влияют как внутренние, так и внешние факторы. К внутренним относятся генетическая предрасположенность, гормональный фон и общее состояние здоровья. Внешние факторы включают использование косметических средств, воздействие окружающей среды и механическое воздействие, такое как наращивание ресниц.

Понимание физиологии роста и структуры натуральных ресниц является основой для разработки эффективных методов их укрепления и восстановления, особенно после процедур, способных негативно сказываться на их состоянии.

Процесс наращивания ресниц предполагает использование специального клея, содержащего цианоакрилаты – соединения, обеспечивающие прочное сцепление искусственного волоска с натуральной ресницей. Исследования показывают, что длительное воздействие цианоакрилатов может вызывать ослабление кутикулы волоса, а также ухудшение структуры коркового слоя за счёт постепенного разрушения белковых связей в кератине [1, с. 193].

В таблице 1 представлены основные компоненты клея для наращивания ресниц и их влияние на натуральные ресницы [3, с. 8].

Таблица 1

Влияние компонентов клея на состояние ресниц

Компонент	Функция	Потенциальное влияние на ресницы
Цианоакрилаты	Обеспечивают склеивание	Высыхают, вызывая ломкость ресниц
Формальдегид	Улучшает адгезию	Может вызывать раздражение кожи век
Латекс	Повышает эластичность	Может провоцировать аллергические реакции
Полимеры	Увеличивают стойкость	Накопление приводит к истощению структуры ресницы

Дополнительный вес искусственных ресниц оказывает давление на волосяные фолликулы, что приводит к их ослаблению и ускоренному переходу ресниц в фазу телогена (выпадения). Клинические исследования показывают, что постоянное использование наращенных ресниц увеличивает вероятность развития постоянного истончения волосяных фолликулов, а в крайних случаях – алопеции ресниц.

На рисунке 2 представлено среднее время нахождения ресницы в фазах анагена и телогена до и после регулярного наращивания.

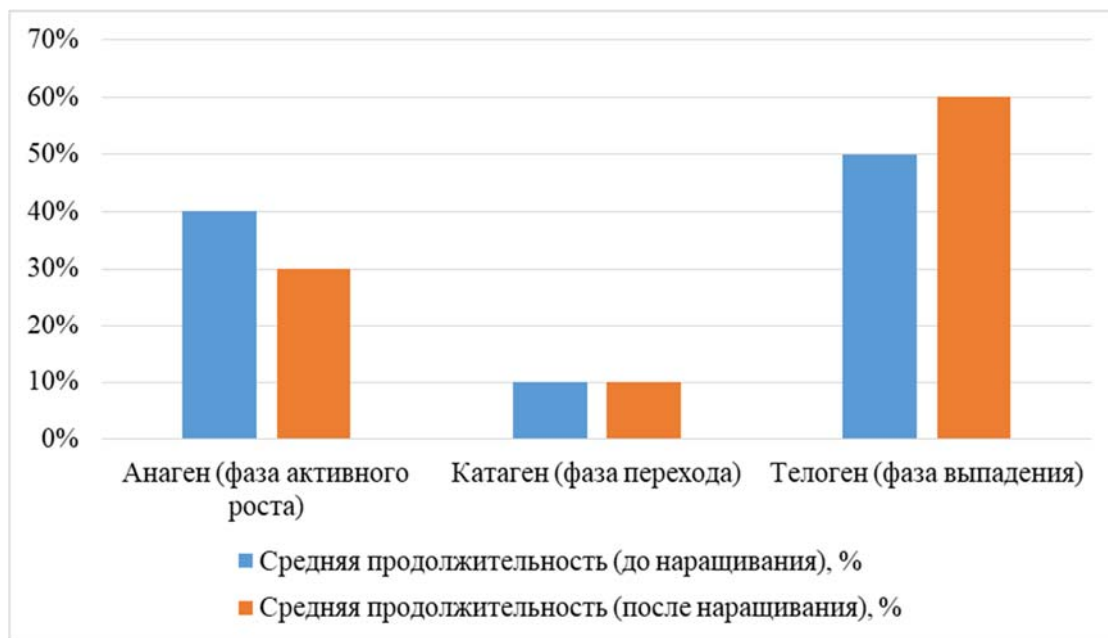


Рис. 2 Сравнение фаз роста ресниц до и после регулярного наращивания

Регулярное наращивание ресниц связано с изменением структуры кутикулы и коркового слоя волоса, что делает их более ломкими. Исследования показали, что в течение 3-6 месяцев постоянного ношения наращенных ресниц натуральные волоски теряют до 20% своей первоначальной толщины.

Помимо изменений структуры ресниц, неправильная техника наращивания и несоблюдение гигиены могут привести к осложнениям (рисунок 3). Среди наиболее распространённых выделяют:

- аллергические реакции – раздражение кожи век, вызванное компонентами клея.
- обострение блефарита – воспаление волосяных фолликулов и краёв век из-за накопления бактерий между ресницами.
- травматическая потеря ресниц – механическое повреждение фолликулов при снятии искусственных ресниц.
- трихиаз (неправильный рост ресниц) – изменение направления роста ресниц после многократного наращивания.



Рис. 3 Распространённость осложнений после наращивания ресниц

Ресницы, как и волосы на голове, нуждаются в определённых витаминах и микроэлементах для поддержания их здоровья и стимулирования роста (таблица 2). Недостаток этих веществ может привести к ломкости, истончению и замедленному росту ресниц [2, с. 203]. Для поддержания здоровья и укрепления ресниц рекомендуется:

- сбалансированное питание: включение в рацион продуктов, богатых перечисленными витаминами и микроэлементами.
- приём витаминно-минеральных комплексов: в случае недостатка определённых веществ после консультации с врачом.
- местное применение: использование масел (например, касторового или репейного), обогащённых витаминами, для укрепления и увлажнения ресниц.

Применение натуральных масел для укрепления и восстановления ресниц широко распространено и подкреплено практическими наблюдениями. Наиболее популярные масла включают:

1. Касторовое масло: содержит рицинолевую кислоту, которая укрепляет структуру волос и стимулирует их рост.

2. Репейное масло: богато инулином и стеариновой кислотой, улучшает питание волосяных фолликулов.

3. Аргановое масло: содержит витамин Е и ненасыщенные жирные кислоты, увлажняет и укрепляет ресницы.

Рекомендуется наносить небольшое количество масла на чистые ресницы перед сном, используя чистую щёточку или ватную палочку, избегая попадания в глаза.

Таблица 2

Витамины и микроэлементы, влияющие на рост и укрепление ресниц

Витамин / Микроэлемент	Функция в укреплении ресниц	Продукты, богатые этим веществом
Витамин А (Ретинол)	Стимулирует выработку кератина, улучшает рост ресниц	Морковь, печень, яйца, молочные продукты
Витамины группы В (В5, В7, В12)	Биотин (В7) укрепляет волосяные фолликулы, В5 улучшает структуру ресниц, В12 предотвращает ломкость	Орехи, яйца, мясо, бобовые
Витамин С	Способствует синтезу коллагена, защищает фолликулы от окислительного стресса	Цитрусовые, ягоды, зелень, сладкий перец
Витамин D	Влияет на активность волосяных фолликулов, стимулируя рост ресниц	Жирная рыба, грибы, молоко, яйца
Витамин Е	Антиоксидант, защищает ресницы от повреждений, улучшает кровообращение вокруг фолликулов	Орехи, растительные масла, авокадо
Железо	Способствует насыщению фолликулов кислородом, предотвращает выпадение ресниц	Красное мясо, шпинат, бобовые, орехи
Цинк	Участвует в регенерации клеток волосяных фолликулов, предотвращает истончение ресниц	Морепродукты, семена тыквы, мясо
Кремний	Улучшает структуру кутикулы ресницы, делая её более прочной	Бананы, овсянка, цельнозерновые продукты
Селен	Антиоксидант, защищает ресницы от негативного воздействия окружающей среды	Орехи, морепродукты, яйца
Магний	Улучшает микроциркуляцию крови, способствует активному питанию фолликулов	Шпинат, орехи, какао, бобовые

Современная косметология предлагает различные средства для восстановления ресниц:

- сыворотки на основе пептидов: способствуют укреплению структуры ресниц и стимулируют их рост.

- средства с простагландинами (например, биматопрост): эффективно удлиняют фазу роста ресниц, делая их длиннее и гуще. Однако применение таких средств должно быть осторожным из-за возможных побочных эффектов, включая раздражение и изменение пигментации кожи век.

- продукты с витаминами и растительными экстрактами: питают и увлажняют ресницы, улучшая их внешний вид и предотвращая ломкость.

Перед использованием подобных средств рекомендуется проконсультироваться с офтальмологом или дерматологом для предотвращения возможных побочных реакций.

Профессиональные процедуры, такие как ламинирование и ботокс для ресниц, направлены на улучшение внешнего вида и укрепление натуральных ресниц. Эти методы получили распространение благодаря своей эффективности и относительной безопасности.

1) Ламинирование ресниц.

Ламинирование ресниц – это косметическая процедура, направленная на придание ресницам изгиба, объёма и насыщенного цвета. В процессе используются специальные составы, обогащённые кератином и витаминами, которые наносятся на ресницы для их укрепления и придания эстетически привлекательного вида.

Механизм действия:

Процедура начинается с очистки ресниц и нанесения специального состава, который изменяет структуру волосков, делая их более гибкими. Затем ресницам придают желаемый изгиб с помощью силиконовых форм. После этого наносится фиксирующий состав, закрепляющий форму и насыщенный питательными веществами, такими как кератин и витамины. В завершение ресницы окрашиваются для придания им более насыщенного цвета.

Преимущества:

- улучшение внешнего вида: ресницы приобретают естественный изгиб, становятся более густыми и тёмными, что создаёт эффект выразительного взгляда.

- укрепление структуры: благодаря кератину и другим питательным компонентам, ресницы становятся более прочными и менее подвержены ломкости.

Ограничения и риски:

- временный эффект: результат ламинирования сохраняется в среднем от 1,5 до 2 месяцев, после чего процедуру необходимо повторять.

- возможные аллергические реакции: некоторые компоненты используемых составов могут вызывать раздражение или аллергические реакции у чувствительных пациентов.

– противопоказания: процедура не рекомендуется при наличии офтальмологических заболеваний в стадии обострения, а также при индивидуальной непереносимости компонентов [4, с. 388].

Согласно данным, ламинирование ресниц может способствовать облегчению симптомов трихиаза – заболевания, характеризующегося аномальным ростом ресниц. Процедура помогает перенаправить рост ресниц и уменьшить раздражение глазной поверхности. Однако отмечается временный характер эффекта и необходимость дальнейших клинических испытаний для установления долгосрочной эффективности и безопасности.

2) Ботокс для ресниц.

Ботокс для ресниц – это процедура, направленная на восстановление и укрепление ресниц с помощью специальной сыворотки, богатой питательными веществами. Несмотря на название, данная процедура не имеет отношения к инъекциям ботулотоксина; термин «ботокс» используется маркетингово для обозначения омолаживающего эффекта.

Механизм действия:

На очищенные ресницы наносится сыворотка, содержащая компоненты, такие как гиалуроновая кислота, кератин, пантенол, витамины и масла. Эти вещества проникают в структуру волосков, заполняя повреждённые участки и укрепляя их изнутри. Процедура способствует увеличению толщины и плотности ресниц, придавая им здоровый блеск и улучшая общий внешний вид.

Преимущества:

– восстановление структуры: сыворотка заполняет повреждённые участки ресниц, делая их более плотными и крепкими.

– увлажнение и питание: компоненты сыворотки обеспечивают глубокое увлажнение и питание ресниц, что способствует их здоровому росту.

– продление эффекта других процедур: ботокс для ресниц часто используется в сочетании с ламинированием, что позволяет продлить эффект изгиба и улучшить общее состояние ресниц.

Ограничения и риски:

– временный эффект: как и ламинирование, ботокс для ресниц имеет временный эффект, и процедуру необходимо повторять для поддержания результата.

– возможные аллергические реакции: несмотря на использование натуральных компонентов, существует риск аллергических реакций или раздражения, особенно при индивидуальной непереносимости ингредиентов.

В России исследований по ботоксу для ресниц не проводилось, однако за рубежом имеются научные работы, изучающие влияние подобных процедур на состояние ресниц. Результаты показывают, что такие процедуры могут улучшать внешний вид ресниц, делая их более густыми и блестящими.

Выводы

Таким образом, наращивание ресниц оказывает влияние на их структуру, сокращая фазу активного роста и ускоряя процесс выпадения. Длительное

использование искусственных ресниц без должного ухода приводит к истончению и ломкости натуральных волосков. Оптимальное восстановление ресниц включает комплексный подход, сочетающий нутрицевтическую поддержку (витамины А, В7, С, Е, D, микроэлементы железо, цинк, селен, кремний), местные уходовые средства (касторовое масло, сыворотки на основе пептидов и простагландинов) и профессиональные процедуры (ламинирование, ботокс). Исследования подтверждают, что правильное питание, использование укрепляющих средств и косметологических методов позволяют улучшить состояние ресниц после наращивания. Рекомендуются индивидуальный подбор восстановительных методик с учётом физиологических особенностей пациента и консультацией с трихологом или офтальмологом.

Литература:

1. Коняева О.Н. Влияние процедуры наращивания ресниц на здоровье // Проблемы развития современного общества. – 2022. – С. 192-194.
2. Коняева О.Н. Моделирование взгляда при помощи наращивания ресниц // Российские регионы как центры развития в современном социокультурном пространстве. – 2021. – С. 201-204.
3. Тетерина М.Е. Влияние профессионального клея для наращивания ресниц на развитие аллергического ринита и астмы. Методы борьбы с развитием аллергических проявлений на пары цианакрилата // Инновации в науке и практике. – 2021. – С. 7-12.
4. Трубилин В.Н., Полунина Е.Г., Анджелова Д.В., и др. Заболевания глазной поверхности, связанные с татуажем век и наращиванием ресниц. Клинические примеры // Офтальмология. – 2019. – Т.16, № 3. – С. 386-392.

Журнал «Science Time»

Выпуск № 10/2023

В выпуске представлены
материалы Международных
научно-практических мероприятий

Общества Науки и Творчества

за октябрь 2023 года

Россия, г. Казань

31 октября 2023 года

Компьютерная верстка
А.В. Сятынова

Издано при поддержке
«Общества Науки
и Творчества»
г. Казань

