

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

health age

активное долголетие

№1 | сентябрь 2018

СТРЕСС
В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ

Ситуация под контролем

МЕГАПОЛИС
БУДУЩЕГО

Технологии управления



**Елена
Николаева**

ведущая программы «Утро России»

*“У меня полугаеётся
все, что нравится”*

ПОЛЕЗНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ





29

ноября
2018

ММИФ-2018

II Международный
Медицинский
Инвестиционный Форум

г. Москва, конгресс-центр Первого МГМУ
им. И.М. Сеченова (ул. Трубецкая, д.8)

18+

www.mmif-forum.ru

РЕКЛАМА



Андрей Анатольевич Рябов,
главный редактор журнала «Health age. Активное долголетие», MBA, кандидат экономических наук, управляющий партнер компаний ООО «Калисто» и ООО «Мед Веб», учредитель интернет-порталов «Врачи вместе» и «Врач для тебя», исполнительный директор Международного медицинского инвестиционного форума

СЛОВО РЕДАКТОРА

Некоторое время назад в нашу жизнь стремительно вошло понятие ЗОЖ. Сегодня смысл этой аббревиатуры знает каждый: здоровый образ жизни – тот, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Несколько позже мы узнали о новом направлении в медицине – anti-age (анти-возрастная). Это понятие обрело небывалую популярность: как и во все времена, люди поверили в существование чудодейственных средств, которые помогут омолодиться, придать организму бодрость, а лицу и телу – былую красоту. Понятие «старение» заменили на «элегантный возраст». Активизировались диетологи, пластические хирурги, косметологи, геронтологи. Но чудес в жизни не бывает. Не всем удалось разом почувствовать себя юными, избавиться от болезней и морщин, стремительно и без последствий сбросить вес и нарастить мышцы и т. д. Никто не собирается отрицать значимость появления революционных технологий, способных поставить на поток замену органов, суставов, тканей, сосудов – наука развивается и продолжает служить человечеству. Но для того чтобы прожить долго и качественно, одних таблеток и технологий недостаточно.

Сегодня названием нашего журнала мы вводим в жизнь новое понятие «**Health age**», или «**Активное долголетие**». Это не дань моде и не временная маркетинговая кампания. Активное долголетие – необходимость сегодняшнего дня, соответствующая высокой государственной цели. Россия должна стать членом клуба стран с населением со средним возрастом 80+. Но решить эту задачу только усилиями врачей и фармацевтов не получится. Здоровье – стиль жизни, который в комплексе представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По статистике ВОЗ, здоровье зависит от здравоохранения лишь на 10%, а от образа жизни – на 55%. А значит, активное долголетие подразумевает не только наличие здоровья, но и изменение окружающих условий и стиля жизни человека. И закладывать фундамент долгой и качественной жизни стоит уже в юности. Гериатрия перестает занимать доминирующее положение в активном долголетии. Поэтому в качестве целевой аудитории нашего журнала мы определили молодых людей от 30 до 45 лет. Они осознанно подходят к своему здоровью, стараясь максимально сохранить и развить психические и физиологические качества, оптимальную работоспособность и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Вы, наши читатели, активные, бодрые, красивые, жизнерадостные, успешные молодые люди, ставите перед собой цель – прожить долгую, яркую, счастливую, насыщенную, полноценную и здоровую жизнь. И наш журнал с радостью поможет вам этого добиться.

На страницах журнала вы найдете не только рекомендации признанных профессионалов медицины. Уверен, он станет для вас путеводителем по замечательным спа- и йога-центрам, паркам, отелям, санаториям, ресторанам, спортивным площадкам и др. Мы расскажем вам о последних тенденциях в градостроительстве и спортивной моде, гастрономических новшествах и экстремальных видах спорта, дадим советы, как создать душевную атмосферу жизни в стиле хюгге. Вы узнаете, почему изучение иностранных языков снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера, а занятия бегом положительно влияют на развитие умственного потенциала человека.

Надеюсь, наш журнал станет для вас поистине полезным изданием.

Учредитель и издатель

ООО «Калисто»

Научно-популярный медицинский журнал «Health age. Активное долголетие»

Главный редактор

Андрей Рябов

Заместитель главного редактора

Екатерина Соромотина

Выпускающий редактор

Елена Емельянова

Литературный редактор

Евгения Скворцова

Дизайнер

Яна Архипова

Корректор

Ирина Климова

Коммерческий директор

Михаил Рябов

Фотограф

Сергей Костяков

Адрес редакции:

127006, г. Москва, ул. Тверская, д. 18, к. 1, этаж 6, офис 602

Телефон: +7 (495) 650 61 50

Email: healthage@calistomedia.ru

Рекламный отдел:

Телефоны: +7 (495) 699 04 64, +7 (495) 650 24 76

Email: healthage@calistomedia.ru

Тираж

12 000 экз.

Подписано в печать: сентябрь 2018 г.

Выход в свет: сентябрь 2018 г.

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС 77 – 73245 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 13 июля 2018 года

Отпечатано в ООО «МедиаКолор»

Адрес: 127273, г. Москва, Сигнальный проезд, д. 19, БЦ «Взлдан»

Журнал распространяется бесплатно в РФ

Категория информационной продукции: 16+

Все права защищены

Использование материалов издания возможно только с письменного разрешения редакции

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов

Статьи, отмеченные буквой «Р», а также графические материалы, отмеченные надписью «РЕКЛАМА», являются рекламными. За достоверность рекламной информации редакция ответственности не несет

В проекте использованы фотографии из архивов PR-служб, личных архивов спикеров, авторов публикаций, 123rf.com, firestock.ru



ЛИЧНОСТЬ

- 6| Елена Николаева. У меня получается все, что нравится

ЗДОРОВЬЕ XXI ВЕКА

- 10| Парки как здоровая тенденция и признак качества жизни

- 14| Йога с пользой для здоровья

- 18| Стресс в большом городе

- 22| Здоровому телу – здоровый сон



МЕДИЦИНА

- 24| Как сохранить репродуктивное здоровье
- 28| Гульнара Махмудова: беременность должна быть спланированной
- 30| Здоровый желудок – это желудок без хеликобактерной инфекции
- 32| Не приговор: как справиться с онкологией
- 34| Экспресс-оздоровление: комплексные программы для хорошего самочувствия



КРАСОТА И КОСМЕТОЛОГИЯ

- 38| Как найти «эликсир молодости»

ТЕХНОЛОГИИ

- 42| Гаджеты нам в помощь



ПОЛИТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- 44| Мегалополис будущего: технологии управления

ЗДОРОВЫЕ РЕГИОНЫ

- 48| Здоровье – вне политики



СТИЛЬ ЖИЗНИ

- 52| Философия интерьера
- 56| На спорте: в чем тренироваться в этом сезоне

ПИЩА ДЛЯ УМА

- 58| Билингвы умнее монолингвов?

ТУРИЗМ

- 62| Александр Разумов: между санаториями и клиниками надо искать пути сближения

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- 66| Путешествие без проблем: как юридически обезопасить себя, выезжая за границу

ДОСУГ

- 68| Полезно не значит невкусно: как не запутаться в правильном питании
- 72| На старт, внимание, марш! Как подготовиться к забегу

СОБЫТИЯ

- 74| Технополис: место, где встречаются наука и бизнес



ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА

Ведущая программы «Утро России» на канале «Россия-1»



Наша сегодняшняя героиня каждое утро на канале «Россия» заряжает нас позитивом, давая импульс доброты и радости на целый день. Умная, яркая, целеустремленная Елена Николаева рассказывает читателям нашего журнала о себе, о профессии, о бизнесе эмоционально, иронично, без прикрас.

У МЕНЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ВСЕ, ЧТО НРАВИТСЯ

О СОБСТВЕННОЙ КРАСОТЕ

Не скрою, мне часто делают комплименты. Но мне удивительно слышать, что я выгляжу безупречно. У каждой женщины есть бог, который называется «улучшайзинг». Он же – «деньговтыгиватель». Как удастся хорошо выглядеть? Не знаю. Я просто живу. Пью кофе, стараюсь высыпаться, вкусно есть, получать наслаждение от жизни. Мне кажется, когда все делаешь в удовольствие, все у тебя и складывается.

Для поддержания того внешнего вида, который радует отражением в зеркале, я делаю то же, что и среднестатистическая женщина. Утром и вечером обязательно умываюсь. Два раза в неделю делаю очищающую маску. В салон красоты хожу на чистку лица раз в полтора месяца и иногда делаю что-то аппаратное. Стараюсь пару раз в месяц попасть на массаж тела. Говорят, после массажа человек может вырасти, потому что растягиваются позвонки. Я уже два или три месяца хожу в клинику восточной медицины на курс иглоукальвания. Мне кажется, энергетически я стала намного эффективнее.

Обожаю баню, в холодный период хожу раз в три недели – месяц, заодно и греюсь; когда тепло – реже. Причем

люблю общественные бани – Сандуны. Это целый ритуал: ты приходишь, расслабляешься, и тут говорят: «Девочки, парная готова!» И все – в парную. Потом ощущаешь себя так хорошо, как будто тебя изнутри помыли с ершиком.

О СВОБОДНОМ ВРЕМЕНИ

У меня нет «свободного времени». Я работаю на семи работах. Каждую свободную минуту стараюсь занимать увлечением – учиться, узнавать, проверять новые гипотезы. Даже во сне мне приходят какие-то идеи, и я заставляю себя проснуться, чтобы их записать. Время, проведенное в соцсетях, в Facebook, например, я называю налаживанием и поддержкой личных связей. Книги тоже редко получается читать только для удовольствия – постоянно что-то выписываю, беру на заметку. А вот Instagram для меня – это место консервации эмоций. Он служит напоминанием того, что вообще происходило на прошлой неделе. Ну и, конечно, наличие 120 000 подписчиков позволяет получить обратную связь и часто дельные советы.

Спортом в современном классическом смысле – с походом в фитнес и спортзалы – я не занимаюсь совсем. Никогда в жизни не была в спортзале. Но я постоянно в движении. Я ускоряю

себя атрибутами: летом – это парусная яхта и велосипед, зимой – лыжи и лошади.

Ну и лучший отдых для меня – смена вида деятельности. Занимаешься чем-то одним, устала – занялась чем-то другим. Пишешь статью, устала – занялась рестораном, потом телевидением.

**“
Я не верю в диеты, я верю в образ жизни**”

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Я не верю в диеты, я верю в образ жизни. И в удовольствие от всего, что находится в тарелке. Я далека, наверное, от всех этих страшных аббревиатур – вроде ЗОЖ и... что там еще есть? Все индивидуально, главное, научиться себя слышать. У меня выработались свои правила. Я не ем после шести вечера уже очень много лет, наверное, лет 16. Вечеринки, пикники, свадьбы, дни рождения, Новый год –

ничто не мешает моему принципу. До шести – я не ем мучное и сладкое – от слова «совсем». Я поговорила сама с собой, и мой организм мне сказал, что яблоки ему не нравятся. Я полжизни включала в рацион яблоки, потому что говорят: «Съедайте одно яблоко в день, и оставите без работы лучшего врача». Мой организм не любит яблоки, болгарский перец, чеснок. Вообще не ем «тяжелых» блюд. Но обожаю стейки. Мои порции размером с наслаждение от блюда. Согласитесь, первые 4–5 ложек – вкус наиболее обострен, до конца большой тарелки невозможно получать гастрономические оргазмы. Так и не ешьте до конца. Прошли времена дефицита и постулатов из детства, что на тарелке не должно оставаться еды. Мне нравится, когда легко, когда я гнусь в разные стороны, нравится, как одежда сидит на стройном человеке. Я считаю, что это – эстетика бытия. И раз мне это нравится, значит, я пытаюсь это поддерживать и в себе.

У меня дома нет плиты. И мой завтрак много лет – это помидоры, огурцы, авокадо. Сыплешь смесь из пяти перцев – это придает пикантный оттенок, соевым соусом поливаешь, чтобы сделать вкус солоноватым. И мой завтрак готов. Я люблю буррату с сезонным окружением. Например, летом это буррата с клубникой и помидорами или с черешней. Обожаю сочетание инжира с сербской брынзой и вареной свеклой. Очень люблю сыр. Стейки с кровью... Как-то мне принесли настолько изумительный стейк мачете, что от первого кусочка и до последнего у меня произошел разрыв с реальностью. Я не помню ни слова из того, что мне в это время говорил собеседник.

Наверное, кто-то может назвать это правильным питанием. Но я не насилую свой организм, а исполняю его желания. Просто мне с ним повезло.

О ПЛАСТИКЕ

Есть люди, которые похудели и этим кичатся. Кто-то считал себя некрасивым, сделал себе нос, грудь, губы – и вдруг воспарил. Это здорово. Однако у меня никогда не было недовольства по поводу моей внешности, я с детства считала себя симпатичной. И что главное – чувствовала действие довольно мощной харизмы. Кому-то это покажется хвастовством и самолюбованием, но женщина должна знать свои сильные стороны. Пользуется она ими или нет – но хорошо бы хватило ума на их понимание. Я и сейчас не стараюсь себя изменить, мало крашусь. Даже

в эфире использую минимум косметики: тональный крем, потому что во время съемки кожа должна быть ровной, тушь для ресниц – и все. Ну и чистые волосы на хорошей стрижке – уже прическа.

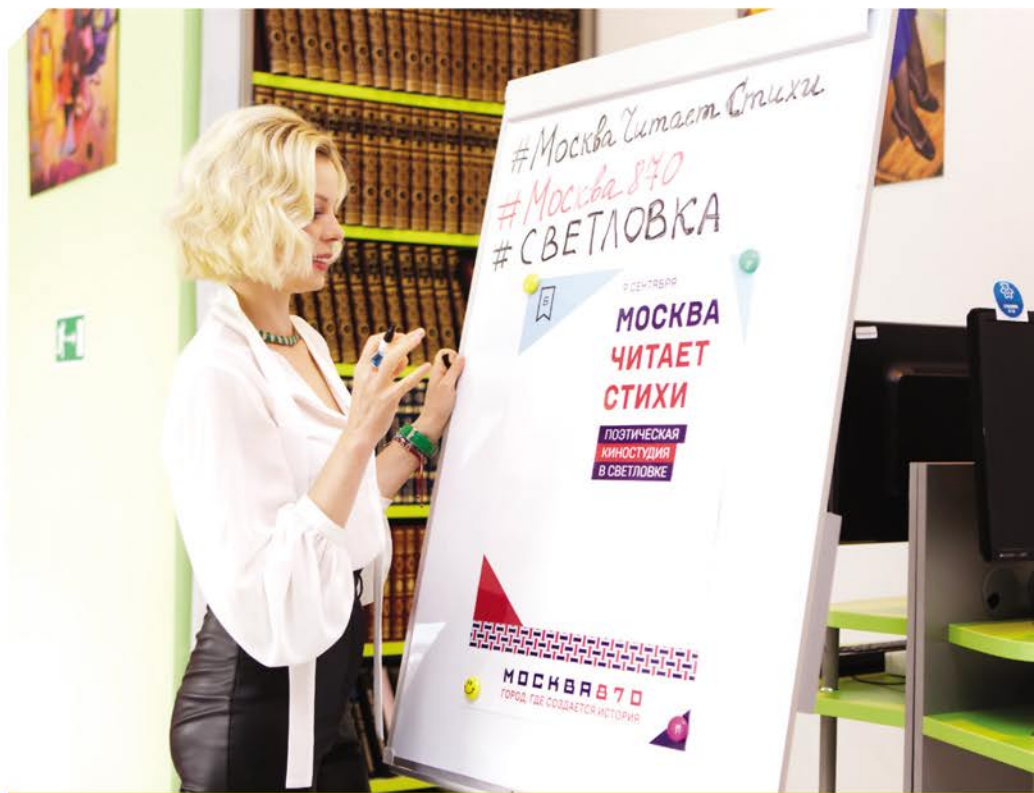
Пластике я не делала, но отношусь к этому так: если бы у меня, скажем, был кривой нос или еще что-то, что меня не устраивало, я бы непременно это исправила и никаких терзаний по этому поводу у меня бы не было. Просто мне это не надо, меня все устраивает. Мне нравится моя грудь, мне нравятся губы, нос, мне все в себе нравится. Я не хочу быть ни выше, ни ниже ростом, ни иметь скуластое лицо. Я ничего не могу найти, что бы мне не нравилось. Видимо потому, что никогда не была «гадким утенком». Меня больше интересуют мои идеи и возможность претворять их в жизнь

ОБ ОБРАЗОВАНИИ

Я закончила Российский государственный университет нефти и газа им. И. М. Губкина. Потом училась на бизнес-курсе МВА в Сингапуре. Мне кажется, в человеке главное – это интеллект. А также обязательность и честность. Для меня это имеет большое значение. Конечно, образование влияет на судьбу человека. С другой стороны, есть необразованные люди, но одаренные от природы.

“
В человеке
главное –
это
интеллект,
обязательность
и честность

Мне нравится образование, которое я получила, считаю, что оно очень крутое. Технические вузы учат думать. Они учат учиться. И чем сложнее, тем будет легче осваивать вызовы в дальнейшем. А учеба в Сингапуре принесла мне состояние открытого мозга, открытого сознания – невозможно точно передать на русском «open mind». Мне кажется, для человека это очень важно. А еще это дает возможность видеть мир многоцветным, многовозможностным – если можно так выразиться. Мне очень нравится фраза у Марка Твена: «Они не знали, что это невозможно, поэтому сделали это». Прыгать со скалы, отращивая крылья по пути вниз. Это мой метод быстрой реализации проектов. ►





О ЖУРНАЛИСТИКЕ

Я – журналист. Но сегодня могу также называться ресторатором. Мне нравится быть человеком, которому удается все, на что падает внимание. И я благодарна всем высшим силам, что это так. В журналистике я себя вижу надолго. Но это же не значит, что я должна только ею заниматься. Я всегда хотела быть интересным и разносторонним человеком. Я открыла ресторанчик, у меня подписан контракт на издание пяти детских книжек. Кто знает, чем еще я стану заниматься в будущем? Я не исключаю никаких вариантов.

Сегодня ценность журналиста, да любого человека, – эмоция, аналитическое и критическое мышление. Многие же, если не считают негативных, больше никаких эмоций почему-то не могут проявлять. Сейчас роботы появились, которые агрегируют новости, и у них неплохо получается, только без души. А ведь мы, люди, как раз и отличаемся тем, что у нас есть эмоции, и их нужно проявлять. Мой формат называется инфотейнментом (информирую и развлекаю). Это когда телеведущий может себе позволить комментарий какой-то вставить, пошутить, посмеяться, выразить свои чувства – чувства нормального человека.

О СОБСТВЕННОМ РЕСТОРАНЕ

Я открыла свой первый ресторанчик. И кажется, за три месяца, что я шла от идеи и сложившейся в голове концепции, я стала другим человеком. Будто прошло

несколько вечностей. Обожаю такое ощущение жизни. Я освоила несколько ценных навыков, отучилась на повара – на начальный профессиональный уровень, конечно. Сейчас дело за практикой и совершенствованием. Несколько шеф-поваров, которыми я восхищаюсь, предложили мне практику на их кухнях. Но надеюсь стать помощником нашему бренд-шефу. Конечно, меня часто можно будет застать на нашей кухне. Я люблю готовить, умею – вкусно и красиво. Но приготовление пищи хорошей хозяйкой и профессиональным поваром – это разные вещи. Должно быть понимание граммовки, объемов, технологии хранения и знание требований надзорных ведомств, умение просчитать себестоимость и взаимодействовать с поставщиками. Мой ресторан, на первый взгляд, – это фаст-фуд. Но полезный. Будем использовать сезонные продукты. Они самые здоровые и нужные для нас всех – как потребителей и гурманов – в свое время года.

Не больше 4–5 ингредиентов в каждом блюде, минимум обработки и плюс – гастроли регионов. Россия – очень богатая, огромная страна. Почти в каждой местности есть какая-то особенная еда: якутская рыба, интересные салаты, мурманский гребешок, креветки, крабы, кровяная колбаса из Уфы, чак-чак из Татарстана. Будут и «гастроли» по соседски: например, долма из Армении. Такая концепция.

О ВОЗРАСТЕ

Активное долголетие – это «превентивная мера». Каждый должен

понимать, что периодически надо тестировать свой организм. В течение жизни что-то выходит из строя. У кого-то сосуды слабые, и с этим что-то надо делать. Говорят, лучше пивявок медицина ничего не придумала. Но я пока не проверяла.

Но главный рецепт здоровья, на мой взгляд – быть любопытным, любознательным и голодным до жизни. Она у нас одна. И если я сейчас, опираясь на то, «что такое хорошо и что такое плохо», буду жить по чьим-то законам, что будет? В 80 лет на смертном «одряке-бодряке» подумаю: «Почему я слушала чье-то мнение, а не свое? Почему я не попыталась пойти по этому пути, почему остановилась перед другим, почему не исполняла свои мечты – все до одной?» Что страшного со мной может произойти, если я войду в какой-то бизнес? Потеряю свои вложения? Ну и что? Это всего лишь деньги. Заработаю еще. Я же заработала те, которые вложила. Знакомые, когда я шла в ресторанный бизнес, часто мне говорили: «Ой, там так сложно...» А я им отвечала: «Давайте поменяем слово «сложно» на слово «интересно», и все встанет на свои места». Для меня «сложно» – синоним «интересно». Меня постоянно в интервью, на конференциях, на молодежном форуме, где я лекции читала, спрашивают: «А это тяжелая работа?» Я не знаю, что такое «тяжело» в работе. Тяжело мне, допустим, три арбуза в руках нести с рынка. Потому что они же круглые. Два я донесу – по одному в руке, а третий как? Вот это – тяжело. А все остальное я не понимаю. Мой совет: главное – быть любопытными, соваться везде. Если появилось хоть малейшее желание, значит, есть силы, чтобы его исполнить. Отоспимся когда-нибудь потом.



Главный рецепт здоровья – быть любопытными, любознательными и голодными до жизни

О ДЕДЛАЙНЕ

Я решаю вопросы по мере поступления. Мне очень нравится фраза Цезаря: «Мы перейдем мост, когда подойдем к нему». Вот и я так живу. Иначе никаких семи, а уже, кстати, и восьми работ я бы не потянула. Иногда спикеры просят заранее прислать вопросы. А я не готовлю вопросы заранее. Мы просто будем говорить о жизни в рамках заданной темы. А дальше станет понятно, куда нас эта беседа выведет. Я знаю дедлайн, сяду и к положенному сроку все сделаю.

Заранее – часто для меня бесполезная работа. Все равно все забудется. Например, я еще аудиокниги начитываю для издательства, так вот, сейчас мне ехать начитывать одну из них. Книжку прислали давным-давно, но посмотрю я ее сейчас, пока в такси буду ехать.

О ДЕТЯХ И ДЕТСТВЕ

Я посол доброй воли. Уже три года езжу на Тайвань. Цель у тайваньских организаторов – показать детям, что мир разный. Вот Лена, она из России. У нее светлые волосы, голубые глаза, она занимается журналистикой. Приезжают ребята из Америки, из африканских республик. Мы все разных цветов кожи, у всех разные настроения, разный политический строй, в котором мы живем.

Все это и рассказываем детям. Мир огромный, разнообразный и интересный. И каждый из этих детей может себя найти где угодно. Не обязательно на Тайване. Важно дать детям возможность выбрать направление развития, помочь определиться, чего они хотят в жизни.

Мне нравится общаться с детьми, но учить – совсем не мое, я бы не смогла работать преподавателем. Должен быть такой ингредиент в человеке, как терпение, – я его не приобрела.

Сколько детей я хочу? Пятерых, конечно! Кстати, необязательно, что все должны быть мои. Может быть, я выйду замуж за человека, у которого уже есть дети? Почему нет?

Если говорить о моем детстве, то оно было самое счастливое на свете. Я была хулиганка, мне все было можно. Бабушка меня во всем поощряла: хочешь быть золотодобытчиком – пожалуйста. Давай к этому готовиться, что надо для этого знать? Космонавт? Отлично! Будем изучать планеты, заниматься здоровьем, делать зарядку по утрам, есть творог (к слову, я его терпеть не могу). Хочешь быть политиком? Замечательно. Для этого надо иностранные языки изучать, речи писать...



Мы перейдем мост, когда подойдем к нему

Я родилась в Ташкенте. У нас настолько уважали своих предков, что не надо было никакие алтари строить. Всегда и во всем – уважение к старшим. Человек прожил жизнь, он тебя родил, он для тебя много сделал. Эта культура со мной на всю жизнь.

ОБ ОТНОШЕНИИ К ЛЮДЯМ

Я изначально ко всем отношусь хорошо. Все люди на пути – «значат». Они не встречаются просто так. Для меня нет разницы, какое человек занимает социальное положение. От этого не будет зависеть ни тон моего с ним разговора, ни количество слов, ни степень уважения. Важно лишь то, чья внутренняя вселенная сегодня для меня более интересна и притягательна. ■



ПАРКИ КАК ЗДОРОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ И ПРИЗНАК КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



Парковые зоны – это сердце любого города. Неважно, речь идет о мегаполисах или о провинциальных городках – зеленые пространства имеют стратегическое значение. Они повышают качество жизни и способствуют сплочению городского населения.

16 мая 1931 года Президиумом Горисполкома и Моссовета было принято постановление «Об организации на территории Сокольнической Рощи базы культурного отдыха», и «вся Сокольническая Роща объявлена Городским Парком». А это значит, что парк живет практически столетие. За последние годы парковая зона была значительно увеличена и обновлена. Концертные эстрады, бильярдный

зал, веранда танцев, спортивная аллея с прокатом роликовых коньков, велосипедов, самокатов и другого спортивного инвентаря, бассейн, картодром, многочисленные кафе – все это представлено к услугам посетителей.

О том, какие нововведения запланированы в парке Сокольники, рассказал директор ПКиО «Сокольники» **Андрей Витальевич Лапшин.**

– Андрей Витальевич, по специальности вы нефтяник. Каким образом вы стали руководить парком?

– По специальности – как нефтяник – я не работал никогда, за исключением практики. Моя карьера и жизнь связаны с организацией мероприятий и выставочных проектов. По этой причине «Сокольники» для меня – не просто парк. Прежде всего, это одна из самых активных городских площадок для проведения массовых мероприятий: концертов, фестивалей, праздников и даже выставок, учитывая наличие выставочного центра. Территория парка насчитывает более 500 га, что требует определенного подхода и взаимодействия с городскими структурами по обслуживанию, уборке территории, созданию новых объектов, досуговых развлечений для гостей. Речь идет о сегменте, который пришлось изучить в начале карьеры. А на данный момент я руковожу парком почти восемь лет. У нас слаженный коллектив. Каждый из сотрудников отвечает за свое направление: спорт, мероприятия, фестивали, праздники, техническое обслуживание территории, предупреждение аварийных ситуаций.

– Что такое парк для жителей мегаполиса?

– Начнем с того, что парки бывают разные... Парковая зона в общепринятом понимании – не просто место, где растут деревья и кустарники. Как в России, так и на просторах СНГ актуальны парки культуры и отдыха. Они несколько отличаются от ландшафтных парков или природных заповедников. Это было

заложено во времена Советского Союза. Они объединяют все: начиная от природных условий и заканчивая развлечениями, образованием. Поэтому во всех парках культуры и отдыха есть типовая инфраструктура: сцены, эстрады, досуговые объекты типа шахматно-шашечных клубов, аттракционы, спортивные площадки и стадионы, в том числе футбольные и ледовые поля.

Если сравнить наш подход к организации парковой зоны с европейским или американским, то он принципиально отличается. Речь идет о классификации парков: ландшафтные, музеи-заповедники, парки культуры и отдыха, усадьбы и так

далее. Мы соблюдаем традицию, которая была заложена еще до нас. Направляясь в парк, мы планируем не просто прогулку на природе, а идем за получением какой-то интересной информации, просмотром концерта или вкусной едой, что тоже является отличительной чертой российских парков.

– Какую роль, по вашему мнению, играет парк с точки зрения здоровья, его сохранения, укрепления?

– Парк ассоциируется со здоровым образом жизни. Это касается даже того, что люди зачастую стремятся жить рядом с парком, инфраструктура которого располагает к прогулкам



и занятиям спортом на свежем воздухе. Если вы проживаете в центре города и не имеете доступа к природному ландшафту – лесу, набережной – вы вынуждены совершать пробежки по обычным улицам. При наличии парковой зоны рядом у вас появляется возможность бегать с комфортом и пользой для здоровья. Речь идет о чистом воздухе и положительной экологической обстановке. Даже температурный фон вблизи парковых территорий ниже, чем там, где деревьев мало. Поэтому проживание рядом с парком – одна из ключевых составляющих здорового образа жизни.

– Каковы дальнейшие планы по благоустройству парка?

– Мы не вновь созданная площадка и не вновь образованный парк, где можно организовать все с нуля по каким-то суперсовременным технологиям. «Сокольники» – парк, который развивался на протяжении столетий. Это памятник садово-паркового искусства, часть территории, более 300 га, находится под особой охраной государства. За последние семь лет, благодаря городу и программе «Развитие индустрии, отдыха и туризма», все ключевые объекты парка были отремонтированы и приведены в порядок.

Актуальны и нововведения, например, у нас организован единственный в Москве кемпинг, где проживало более 250 иностранцев, приехавших на ЧМФ-2018. Но кардинально менять ничего не собираемся, ведь мы не имеем права осуществлять строительство, можем лишь приводить территорию в порядок. Если говорить о главном входе в парк «Сокольники», то сегодня его внешний вид не вызывает вопросов, но мало кто помнит его облик 2 года назад. А ведь входа просто не было.

– Реставрация входа осуществлялась по эскизам прошлых лет?

– Мы выбрали лучший образец. Внешний вид парка «Сокольники» несколько раз менялся со времен Советского Союза. Вход также претерпевал изменения в зависимости от политики страны. Мы выбрали самый красивый вариант, который был еще при Сталине. Именно этот вход ассоциируется с парком Сокольники и отличается изысканностью.

– Расскажите, пожалуйста, о программах, мероприятиях, которые проводятся в парке?

– Их сотни. Фестивали проходят каждые выходные. Одним из наиболее запоминающихся стал фестиваль фудтраков, на который со всего города



съехалось более сотни разноцветных автомобилей с едой. Участники предложили различные варианты подачи блюд в соответствии с избранной концепцией, что вызвало неподдельный интерес посетителей парка. На фестивале барбекю десятки и даже сотни компаний продемонстрировали, как готовить мясо, познакомили посетителей со специальным оборудованием.

Уже на протяжении пяти лет в парке «Сокольники» проходит летний фестиваль «Леди на велосипеде». Участие в нем принимают более 1500 девушек на украшенных велосипедах со всей Москвы и области. Приезжают целые семьи: мама на велосипеде, папа с детьми – смотрят, фотографируют. Периодически в парке проходят фестивали ретро-автомобилей, например, «РетроФест». Мы – единственное место в городе, где сосредоточены ретро-выставки. В выставочном центре парка два раза в год проходит масштабное ретро-мероприятие. С такой же периодичностью организуются два открытых фестиваля. Тогда по всему парку можно увидеть старинные автомобили и, конечно же, парад.

«Московское долголетие» – важный проект, который был инициирован городскими властями и активно реализуется в парке. Сегодня он успешно внедряется на всех парковых территориях. Я бы сказал, что город поначалу не осознавал то великое дело, которое было придумано. Проект не только дает возможность пожилым людям вместе проводить время, он не позволяет им замыкаться в своих квартирах, пробуждает желание общаться и узнавать что-то новое. На досуговых

объектах парка организованы занятия физической культурой и спортом: общая физическая подготовка, фитнес и тренажеры, скандинавская ходьба, гимнастика, танцы, бильярд. Целевая аудитория проекта – люди в возрасте 50–55 лет и старше, проживающие в районах Сокольники, Преображенское и Богородское.

Из спортивных мероприятий стоит выделить фестиваль, посвященный скейтбордингу, фестиваль паркура, а также мероприятия по пляжным и другим летним видам спорта. В парке «Сокольники» есть школа унициклинга. Как оказалось, последователей очень много: в группе более 1500 человек, увлекающихся катанием на велосипедах с одним колесом. В связи с этим





мы решили организовать соревнования, в день которых на главном входе десятки унициклистов двигались от метро на одноколесных велосипедах, что смотрелось оригинально и вызвало искренний интерес обычных пешеходов и гостей парка.

Мы открыты для проведения международных мероприятий. Среди них можно выделить индийский фестиваль, который проходит совместно с посольством и культурным центром Индии, шотландский фестиваль, организуемый на протяжении нескольких лет, польский фестиваль и аргентинский карнавал. Проходит множество гостевых мероприятий федерального масштаба, когда устраиваются концерты со звездами эстрады.

– Какая насыщенная программа! Как вы рекламируете, анонсируете все, что происходит в парке?

– Анонсы мероприятий люди могут найти на официальном сайте, где регулярно появляется вся информация. Помимо этого, мы активно используем самые популярные социальные сети: ВКонтакте, Facebook и Instagram.

– То есть современными технологиями вы пользуетесь в полной мере?

– Естественно. К тому же информация о событиях проходит через новостной календарь портала mos.ru, анонсы

крупных событий появляются в новостной ленте города.

– Каким образом осуществляется финансирование парка? Поддерживает ли проект правительство Москвы?

– Да, поддерживает. Финансирование осуществляется по двум каналам: это внебюджетный фонд – денежные средства, заработанные на точках общественного питания, мероприятиях,

прокатах, и городской бюджет в рамках государственного задания. Это те средства, которые город выделяет ежегодно на содержание территории парка.

– Все ли объекты спортивного досуга принадлежат парку?

– Часть из них принадлежит парку, часть – арендаторам.



– Существует ли конкуренция между парками и их управленцами?

– Между парками конкуренции в принципе быть не может. Существует конкуренция по отдельным видам услуг. Как правило, это крупные объекты сезонного характера, например, катки. Сегодня работают три основные площадки – самые большие катки в городе, где лидером, безусловно, выступает ВВЦ, до этого лидировал парк Горького, а третьей точкой по размеру и привлекательности является площадка парка Сокольники. Конкуренции нет и потому, что мы все разные в плане расположения и многих других факторов. Есть центральные парки, где происходит множество событий, есть небольшие парки, которые работают исключительно как территории при жилых домах, микрорайонах.

Конкуренция между руководителями? Мы в одной упряжке, поэтому ее тоже нет.

– Парк – это ведь еще и бизнес-проект, зарабатывание денег, привлечение посетителей...

– Есть более активные, есть менее активные руководители, как и везде.

– Какие методы поддержания здоровья вы выбираете для себя? Какими видами спорта занимаетесь?

– Я выбираю свежий воздух и скандинавскую ходьбу. Занимаюсь в спортзале на тренажерах, люблю плавание.

– Кстати, тренажерные площадки на свежем воздухе, на мой взгляд, – оригинальная идея, которую активно используют парки в последние годы.



– Да, благодаря площадкам воркаута человек имеет возможность работать над своим телом с помощью собственного веса. Новация очень популярна и внедрена на всех открытых территориях города. Занимаются люди разных возрастов. Сегодня множество программ проходит на свежем воздухе.

– Чем ваш парк отличается от других?

– Во-первых, Сокольники – главный семейный парк Москвы. Работают аттракционы, детские кафе. Во-вторых, нас кардинально отличает то, что практически 40% потока посетителей (всего более 10 миллионов в год) составляют люди, прибывшие не только со всей страны, но и из-за рубежа на выставки, проходящие в Конгрессно-выставочном центре Сокольники. Самое важное, что мы не вновь созданный проект, а парк с историей, которая ведет свое начало еще со времен Петра I.

– Какой вы видите концепцию парка будущего в формате парка культуры и отдыха? Что будет отличать его от сегодняшнего парка?

– Формируя столь интересную концепцию, прежде всего, нужно исходить из ответа на вопрос, для кого мы это делаем. Например, если речь идет о природном парке или парке культуры и отдыха, понадобится определенный

набор функционала: площадки для проведения концертов, фестивалей, праздников, кафе, и, конечно же, природная составляющая. Принципиально ничего сверхъестественного в будущем не произойдет, за исключением того, что появятся новые услуги, которые будут продиктованы техническим прогрессом.

– Цифровизация настигнет и парки?

– Да. Возможно, человек будет меньше общаться с людьми при заказе той или иной услуги на территории парка. Он предпочтет гаджеты, с помощью которых можно будет оплатить экскурсии или аренду спортивного оборудования. Однако люди все-таки хотят видеть больше естественной природы.

Ассоциативно парк воспринимается как место с природной составляющей, ведь здорово подышать свежим воздухом, прогуляться среди зеленых насаждений или понаблюдать за животными и птицами, обитающими в природной среде. ■

Автор – Ольга Епимахина



ЙОГА С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Как мы покупаем автомобиль? Выбираем понравившуюся модель, учитываем ее технические характеристики, затраты на сервисное обслуживание и топливную заправку. Мы понимаем, что при соблюдении условий эксплуатации машина прослужит нам определенное количество лет, в противном случае она скоро придет в негодность, что обернется для нас покупкой нового автомобиля. С человеческим телом это не сработает!

Более современную и более статусную модель выбрать не получится. Поэтому важно направить силы на восстановление и поддержание здоровья и тонуса тела. А поможет в этом йога.

Йога – это искусство жить, творить и свободно дышать. Йоговский образ жизни успокаивает и приводит в равновесие тело, укрепляет дух, успокаивает душу. Он способствует усилению действия садханы

(духовной практики, или «средства для достижения чего-то»). Большое значение имеет обратная связь, когда человек при помощи концентрации внимания начинает лучше осознавать процессы, происходящие в его теле, приобретая над ними таким образом существенный контроль. «Йога – источник молодости. Вы молоды, пока гибко ваш позвоночник», – сказал Боб Харпер, признанный эксперт по фитнесу.

НАПРАВЛЕНИЯ В ЙОГЕ

Сегодня известно более десяти видов йоги. Мы расскажем о наиболее популярных из них. Например, «кундалини» называют «йогой осознания», потому что на занятиях человек раскрывает собственный потенциал. По наставлению Йоги Бхаджана методику нам оставили великие учителя, и сегодня она открыта для нас. Что такое кундалини? Это энергия, которая пробуждает и связывает между собой систему желез и центральную нервную систему таким образом, что мозг не только берет,

но и обрабатывает информацию. Энергия, точно указывающая на связь следствий и причин. Благодаря кундалини человек становится просветленным. Как все реки в итоге впадают в океан, йога приводит к поднятию кундалини.

В 1970 году Йоги Бхаджан отметил: «В кундалини-йоге главное – опыт. Твой опыт проходит прямо через твое сердце». Йога основывается на опыте, и именно это отличает ее от религии, в фундамент которой положена вера.

Кундали и хатха-йога сходны асанами, бандхами, дыхательными практиками

Йога – это искусство жить, творить и свободно дышать



На фото: Наталья Кузьмичева, руководитель йога-клуба в Москве

и основаны на одной энергетической доктрине. Руководитель одного из популярных йога-клубов Москвы **Наталья Кузьмичева** в своем интервью нашему журналу поделилась собственным опытом: «Изначально я пришла в хатха-йогу, которая больше связана с асанами. Через год познакомилась с Яковом Маршаком, российским врачом-наркологом, выдающимся ученым. Именно он привез из Америки кундалини-йогу, одну из динамических систем, принципиально отличных от хатха-йоги. 15 лет я занималась энергетической йогой, связанной с чакрами, учениями об энергетических телах и так далее. Позднее ушла из кундалини-йоги и вернулась к более статичному направлению: стала преподавать йогу для женщин. Периодически занимаюсь и с мужчинами, но только индивидуально».

Карма-йога соотносится с бескорыстными действиями. Это методика, с помощью которой человек может устранить блоки, образовавшиеся из-за эгоистичного поведения.

Бескорыстные действия освобождают энергию, приводя в движение тот самый кундалини-процесс. «Царский путь» – второе название раджа-йоги, которая основывается на медитации и развитии воли. Бхакти-йога – йога преданности, а гьяна-йога связана со знаниями.

Тантра-йога включает медитации и упражнения, выполняемые мужчинами и женщинами вместе. Сидят они друг напротив друга. Мужская и женская энергии, сплетенные вместе, обладают очистительным действием в отношении энергетической системы и ауры. Важно правильно выполнять эту практику, иначе невозможно выйти на ожидаемый результат.

Но в основном, практикуя йогу, мужчины и женщины занимаются порознь. Также группы разделяются по возрастным категориям. «Раньше считалось, что йога для мужчин и женщин одинакова, – продолжает разговор Наталья. – Однако физиологически и психологически мы отличаемся. Поэтому существуют специальные практики для мужчин и женщин в отдельности. К примеру, как для девушек, так и для юношей, пребывающих в пубертатном периоде, разработаны определенные комплексы йоги. Жизнь женщины делится на более мелкие этапы, чем жизнь мужчины, и в пределах каждого цикла – свои особенности. Для женщин в разные периоды (от месячных до начала последующих овуляций) также есть свои рекомендации. Естественно, разбирать их в присутствии мужчин нецелесообразно. Дети не занимаются вместе со взрослыми: для них существует детская и подростковая йога».

Самые популярные и базовые направления йоги, которые лежат в основе многочисленных практик:

Хатха – классика. Основа всей йоги.

Важно: рекомендовано новичкам. Главное, правильно выбрать преподавателя.

Айенгар-йога – разновидность хатхи, адаптированная Айенгаром для людей с травмами. Большое внимание уделяется отстройке поз, используется много дополнительного оборудования.

Важно: рекомендовано людям, имеющим проблемы с суставами и позвоночником.

Антигравити (флай-йога) – относительно новое направление, которое дает ощущения полета, воздушности и легкости. Все упражнения выполняются на гамаках.

Важно: у данной практики есть медицинские противопоказания, в том числе, беременность.

Аштанга Виньяса – достаточно интенсивная практика с хорошей физической нагрузкой. Асаны выполняются в строгом порядке.

Важно: не подойдет для новичков.

Бикрам – занятие проходит в нагретом до 40°C влажном помещении. В тепле мышцы и связки эластичнее, заниматься проще.

Важно: у данной практики есть медицинские противопоказания.

Кундалини – асаны сопровождаются различными дыхательными практиками, направленными на гипер- и гиповентиляцию с тем, чтобы стимулировать выработку эндорфинов.

Важно: рекомендовано тем, кто уже освоил хатха-йогу хотя бы на минимальном уровне.

Нидра нацелена на глубокое расслабление и погружение в себя. Вы слушаете преподавателя, неподвижно лежа на коврике.

Важно: для многих неподвижно лежать на спине целый час может оказаться непростым испытанием, поэтому рекомендовано для начала выбрать другие практики, чтобы почувствовать свое тело.

Йога 23 – скорее спорт, чем йога. Постепенный вход в практику сопровождается выполнением физических упражнений: отжиманий, планки и других. Такая йога направлена на укрепление мышц всего тела.

Важно: рекомендовано новичкам.





ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Дыхание – это биологический барометр, который отражает физиологические показатели человека. Оно ритмично и плавно, когда мы удовлетворены происходящим вокруг. Однако как только начинаем сердиться, дыхание становится аритмичным, и мы ощущаем первые признаки плохого самочувствия. Это замечено давно, поэтому в экстренных ситуациях принято говорить: «Дыши глубже!» Дело в том, что при глубоком дыхании в кровь поступает кислород, нейтрализующий действие адреналина.

«Искусство управлять дыханием», или «пранаяма», – наука, которая пришла к нам из Индии. Каждая из практик отличается своим терапевтическим действием. Так, диафрагмальное, или брюшное, дыхание регулирует работу кишечника, оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему

и сердечную мышцу, обуславливает снижение кровяного давления, а также играет роль вентилятора нижних долей легких.

Выполнение: необходимо лечь на пол, выпрямиться. Ладони – на живот. Нужно сделать плавный и максимально глубокий вдох, поднимая при этом живот, после чего – умеренный выдох. Внимание направляется непосредственно на процесс, а упражнение повторяется 6-8 раз.

При среднем, или грудном, дыхании происходит расширение грудной клетки и двигаются ребра. Оно обеспечивает вентиляцию средних долей легких, массаж органов, которые прилегают к диафрагме, полезно при заболеваниях сердца.

Выполнение: необходимо опустить руки на центральную часть грудной клетки, сделать глубокий вдох, после

чего – плавный выдох, при котором происходит опущение ребер и сужение грудной клетки.

Особенной популярностью сегодня пользуется полное дыхание йогов. Дело в том, что оно обладает широким терапевтическим действием: укрепляет диафрагму, приводит в тонус дыхательный аппарат, массирует внутренние органы, делает шире грудную полость. Полное дыхание йогов вырабатывает привычку правильно дышать, что помогает избавиться от бессонницы, нервного напряжения, стрессов, которые нередко случаются в нашей жизни.

Выполнение: необходимо сделать полный вдох, выпячивая при этом живот, расширяя ребра, поднимая ключицы и плечи. Выдох осуществляется по обратной схеме с той же продолжительностью.



ЗНАМЕНОСТИ И ЙОГА:

Мадонна – аштанга-виньяса-йога
 Стинг – аштанга-йога и дживамукти-йога
 Леди Гага – бикрам-йога
 Валерия – айенгар-йога
 Ксения Собчак – дживамукти-йога
 Джордж Клуни – бикрам-йога
 Деми Мур – кундалини-йога
 Рики Мартин – хатха-йога
 Джулия Робертс – раджа-йога
 Роберт Дауни-мл. – хатха-йога
 Борис Гребенщиков – айенгар-йога
 Сати Казанова – атма-крийя-йога
 Наоми Кэмпбелл – дживамукти-йога

ЛЕЧИТ ЛИ ЙОГА ОТ БОЛЕЗНЕЙ?

Нередко занятия йогой используют для общего укрепления здоровья. Но что делать, если человека беспокоит определенная проблема? Например, боль в спине. «Боль в спине – одна из самых распространенных жалоб, ведь мы мало двигаемся, не умеем держать осанку, женщины ходят на каблуках. Есть масса упражнений, рекомендованных для большинства практикующих (наклоны, перевернутые позы и так далее). Кстати, существует специальное направление – оно не так давно появилось – под названием «Корректный



На фото:
Елена Сергеевна Акарачкова, врач-невролог, д. м. н.

подход к позвоночнику». Технология исключает всяческие повороты, считается, если человек имеет серьезные болевые ощущения, ему следует начинать с медленных, вытягивающих и укрепляющих мышцы позвоночника упражнений, – раскрывает тему **Наталья Кузьмичева**. – Однако надеяться на йогу, как на волшебную палочку, несколько странно. Конечно, чудеса бывают, особенно если человек прислушивается к себе. Для кого-то нужно больше времени, чтобы почувствовать эффект, для кого-то – меньше, но в любом случае периодические занятия и йогическая предрасположенность позволяют постепенно, маленькими шагами прийти к заветному результату».

Неспроста даже авторитетные в области медицины люди относятся к йоге с интересом и уважением. У **Елены Сергеевны Акарачковой**, врача-невролога, д. м. н., президента международного общества «Стресс под контролем», есть своя впечатляющая история: «Я занимаюсь йогой для души и тела более десяти лет: 30 минут утром и 5 минут перед сном. Если с утра не хватает времени, делаю комплекс Сурья Намаскар и перевернутые позы (поза плуга и Сарвангасана), вечером – Чандра Намаскар.

В 2014 году, через восемь месяцев после рождения ребенка, у меня выявили рак молочной железы третьей стадии, хотя не было никаких жалоб. В июле 2014 года мне сделали операцию – тотальную мастэктомию, удалили молочную железу с подлежащими тканями

и лимфоузлами. Операция довольно калечащая. Но еще в больнице я стала постепенно расширять активность, чтобы предупредить лимфостаз и возможные проблемы с плечевым суставом. Это были ежедневные прогулки в больничном саду с движениями всех суставов левой руки. Через три недели я подключила некоторые асаны на растяжку и дыхание.

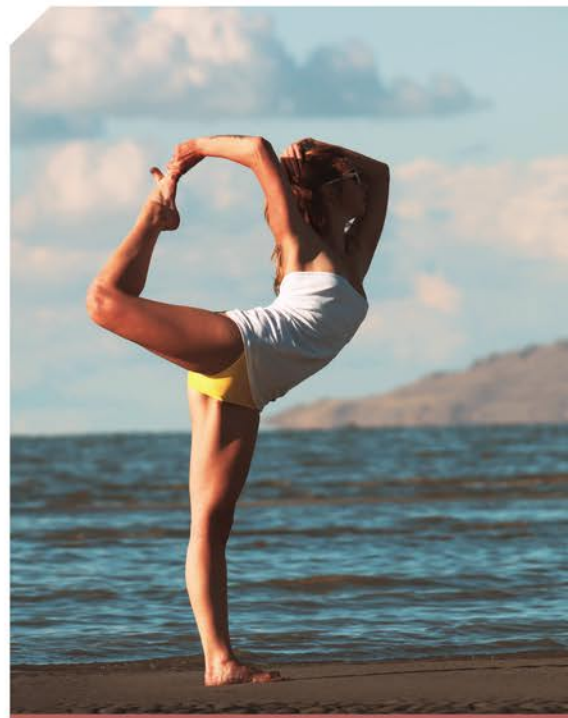
Нужно было готовиться к тяжелой химиотерапии, которая началась уже в сентябре. Йога спасала не только физически, но и духовно, потому что даже жить не хотелось, хотя между курсами химиотерапии я пыталась работать: писала статьи, читала лекции, помогала «подругам по несчастью».

В марте 2015 года начался курс лучевой терапии. Такое лечение необходимо, но оно оказывает и негативное влияние на организм, так как вызывает мощный фиброз тканей, что приводит к отекам и другим неприятным последствиям. Чтобы ткани оставались эластичными, я стала заниматься более «агрессивной» йогой: упражнения на растяжку, скручивания и перевернутые позы.

Могу сказать, что все эти четыре года борьбы за жизнь йога дает мне возможность чувствовать себя здоровым человеком. Она помогает не только успокоиться и расслабиться, но и делает тело более крепким, выносливым, сильным. Сегодня у меня нет лимфостаза, руки абсолютно одинаковые в объеме, нет ограничений в движениях плечевого сустава. Йога заряжает активностью мозг, что позволяет строить

планы и жить дальше. Конечно, говорить, что только йога помогла, – неправильно. Важную роль здесь сыграла помощь коллег, питание, режим, смена работы: ушла из государственного университета и организовала свое общество, потому что не было сил преодолевать бюрократизм, работать в авральном режиме. И конечно же, придает силы маленький мальчик, который должен расти и видеть маму». ■

Автор – Ольга Епимахина



СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



Биологические ритмы нарушаются. За суточные биоритмы, а именно, за наступление сна отвечает мелатонин, около 9–10 часов вечера у здорового человека его количество в организме максимальное. И в это время человеку желательно ложиться спать. В спальне должно быть темно. Кстати, это учитывают сегодня производители бытовой техники, например, роботы-пылесосы делают так, чтобы зарядка происходила в спящем режиме, без светового индикатора. Но у многих есть вредная привычка засыпать со включенным компьютером, телевизором, держать рядом с собой мобильный телефон. На человека воздействует свет, это прекращает выработку мелатонина. И такой сон никакой пользы не приносит.

– И днем человек чувствует себя «разбитым»?

– Сон позволяет нам нужным образом подготовиться к бодрствованию. Плохой сон для организма – мощный стресс. Нарушается активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси с выбросом АКТГ, адреналина, кортизола. Это приводит к тому, что системы, которые должны быть ночью в спокойном состоянии, активны. Повышение уровня кортизола, адреналина вызывает увеличение частоты сердечных сокращений, спазм сосудов, нарушение кровоснабжения сосудов головного мозга, почек. Со стрессом организм может справиться, если человек хорошо спит, но если плохо спит, последствия стресса усугубляются.

*Современный человек слово «стресс» не только слышит практически ежедневно, но и регулярно испытывает это состояние. Наш организм оказывается неспособным противостоять экстремальным психологическим, физиологическим и поведенческим ситуациям, с которыми мы сталкиваемся на работе или дома. О том, так ли опасно состояние стресса и как с минимальными потерями для здоровья из него выйти, – наш разговор с **Еленой Сергеевной Акарачковой**, врачом-неврологом, д. м. н., президентом международного общества «Стресс под контролем».*

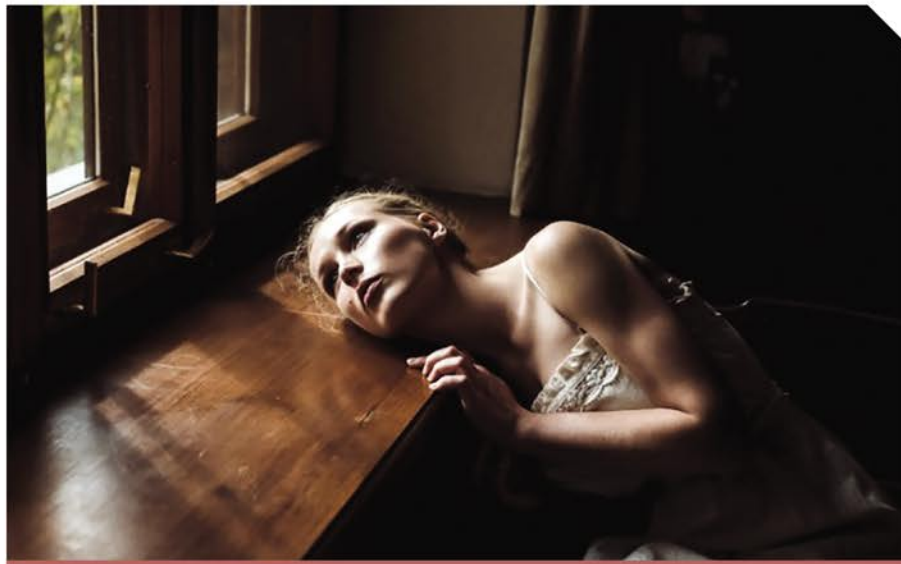
– Елена Сергеевна, устоялось мнение, что в мегаполисе люди более подвержены каким-то невротическим расстройствам, стрессу, чем жители маленьких городов, поселков, деревень. Так ли это?

– К сожалению, это так. На человека, живущего в большом городе, в разных формах воздействует социум. Даже хорошо обеспеченные люди не могут избежать этого влияния, ведь они не живут в вакууме, они работают среди совершенно разных людей, с которыми вынуждены общаться, иногда вопреки собственной воле, они смотрят новости, выходят в соцсети. Живя в большом городе, человек ежедневно встречается с массой стрессорных факторов.

– Но, например, в деревне человек сталкивается с недостатком культурной жизни.

– Поверьте, это не самое главное. Базовые составляющие, которые важны для человека как для социобиологического объекта в жизни – это сон, питание и сексуальная активность. Еще психологическая устойчивость, но она как раз и основывается на этих «трех китах». Давайте разберемся. Возьмем для начала сон. Живя в мегаполисе, человек

встречается со световой загрязненностью: большим количеством света, который ночью мешает нормально отдыхать. К тому же в городе у некоторых из нас ночью жизнь только начинается. Все развлекательные мероприятия (кинопремьеры, спектакли, концерты) заканчиваются ближе к полуночи.



– Давайте перейдем к питанию. Вы сказали, что это тоже важная составляющая нашего самочувствия.

– И взаимосвязанная с нарушением сна. Если человек плохо спал ночью, у него будет избыточный аппетит днем. То же самое бывает, когда человек нервничает, переживает. Он «заедает» стрессы. И что получается? Человек плохо спит, а днем у него стрессовая ситуация, он не выспался, не может управлять напряжением или волнением, начинает больше есть, потому что нарушены функции, регулирующие аппетит, – опять круг замыкается.

Еще один момент, на котором хотелось бы остановиться, – это не просто повышенный аппетит, а в целом неправильное питание. Несколько раз в день мы в себя что-то закладываем, и это, к сожалению, не всегда бывает полезным. А очень часто бывает еще и стрессорным. Есть продукты, которые усугубляют стресс. Например, соль. Почему не рекомендуется есть поваренную соль? Потому что натрий резко повышает уровень адреналина в крови.

– Какие еще продукты провоцируют стрессовое состояние?

– Это полуфабрикаты с консервантами, например, с глутаматами, аспартатами, красителями, фосфорной кислотой. Житель мегаполиса, активно работающий, с хорошим достатком, имеет очень много соблазнов съесть что-то нездоровое. Вот, например, икра. Вкусно? Безусловно. Как мы едим икру? Белый хлеб, масло и слой икры. Это избыточное потребление углеводов, жиров и соли. Сама по себе икра – полезный продукт: там и омега жирные кислоты, и витамины, но там соль. Или обед в ресторане, где вкус продукта усиливается жирностью, соленостью, приправами.

Многие сейчас задумываются о здоровом питании. Обеспеченный человек может себе позволить в разумных рамках вегетарианство с употреблением 1–2 раза в неделю мяса (но только не красного, а белого), рыбы, птицы.

– А как обстоят дела с сексуальной активностью, о ней вы тоже говорили в начале?

– У человека, который находится в состоянии стресса, эмоционального расстройства, либидо может снизиться. Но если это хронический стресс, то человеку не до сексуальной активности. Нет секса – есть психологические проблемы и еще один стресс. Вот какую картину мы наблюдаем в мегаполисе.



– Елена Сергеевна, когда человек в глубоком стрессе, он может сам себе не отдавать отчет, что уже перешел грань просто плохого самочувствия. Как окружающим определить, что их близкий нуждается в помощи врача, а не просто «захандрил»?

– То, о чем я и говорила, три основных симптома: нарушение сна, аппетита и сексуальной активности. Но всегда ли уместно говорить человеку о том, что он стал раздражительным? Если сказать это своему начальнику, другу, мужу или супруге, я думаю, можно нажать себе врага. На мой взгляд, нужно действовать мягко: «Мне кажется, у тебя проблемы со сном». Скорее всего, человек согласится, что стал плохо спать, из-за этого слишком вспыльчив. Важно не навязывать человеку свою точку зрения, а по-доброму подтолкнуть его к осознанию ситуации.

Надо сказать, что состояние стресса не всегда вредно, он может стать стимулом того, чтобы сделать что-то классное. Например, художнику, музыканту он иногда необходим для создания чего-то талантливого. Руководителю бизнеса порой нужно войти в штопор стресса и полностью переделать работу, пойти в гору. После этого он опять будет чувствовать себя хорошо. А так, у руководителя проблемы, мы его успокаиваем медикаментозно или другими способами, он видит, что бизнес его гибнет, и опускает руки. Поэтому надо понимать, что человеку нужно. Если ему необходимо войти в острейший стресс для того, чтобы решить сложную задачу, и он знает про такое свое свойство, тогда оставляем все как есть. Если же человека стресс разрушает, надо обращаться за помощью.

Стресс, на самом деле, – это не плохо. «Отец» стресса, Ганс Селье, дал нам представление, что это такое.

Слово «стресс» пришло в медицину из технического лексикона – напряжение мостов. Соответственно, напряжение – это стресс. Ганс Селье говорил, что стресс – это соль, вкус жизни. Если бы не было острых стрессов, мы бы не становились умнее, красивее, богаче, активнее, успешнее. А вот хронический стресс – это всегда плохо, он приводит к истощению организма и нарушению адаптации. А за этим уже стоит болезнь.

– Есть такое понятие – «синдром хронической усталости». Скажите, пожалуйста, это действительно диагноз? Нужно ли вмешательство врача? Или человеку достаточно сходить в отпуск, выспаться?

– Это непроходящее состояние дестресса (запредельного стресса). Сходить в отпуск? На сколько? На две недели – не поможет. На год – может быть. ►

Три основных симптома стресса: нарушение сна, аппетита и сексуальной активности



Если есть синдром хронического профессионального выгорания, соматические проявления, телесные жалобы: страдает сердечно-сосудистая система, работа ЖКТ, проблема с регуляцией артериального давления, пульса, тревожность, трудности с концентрацией внимания, снижение работоспособности, нарушение сна – это повод задуматься и обратиться за помощью. С хроническим состоянием стресса можно справиться только медикаментозно и дополнительно методами немедикаментозной терапии, которые потом выйдут на первый план. Вместе с синдромом хронической усталости может наступить депрессия. Такому пациенту назначается комплекс психотропной терапии. На фоне хронического стресса повышается артериальное давление, и назначение бета-блокаторов является симптоматическим вспомогательным средством. Есть изжога? Применяются препараты, регулирующие работу ЖКТ. Но это все – следствия. Надо лечить причину, основными препаратами могут быть или антиолиптики, (противотревожные препараты), или антидепрессанты, или другие группы комбинаций. Мощное значение приобретает психологическая терапия, работа над тем, чтобы научить человека правильно реагировать на стрессовые события, повысить адаптационный резерв. Психолог помогает пациенту приобрести базовые навыки профилактики стресса: умение правильно дышать, расслабляться, переключать внимание, находить выход эмоциям.

– Есть заболевания, которые лечит терапевт, лор, эндокринолог и т. д. При каких болезнях, чтобы избежать побочных проблем, желательна консультация невролога?

– Любое заболевание надо рассматривать как стрессорный фактор. Другое дело, что при нашей системе здравоохранения попасть к неврологу непросто. Но если есть такая возможность, надо сходить. А для начала лучше к психотерапевту. Хороший психотерапевт отправит к неврологу затем, чтобы исключить неврологические заболевания. Врач общей практики, врач-терапевт должен понимать, что он получает не просто пациента с каким-то заболеванием, а с целым вагоном и маленькой тележкой психологических проблем. Причем вагон психологических проблем может быть огромный, а соматическая жалоба, с которой больной пришел, – это будет маленькая тележка, но она будет впереди.

– Проблема в том, что люди опасаются идти к неврологу, к психотерапевту, а уж тем более к психиатру. Боятся сильнодействующих рецептурных препаратов. Насколько сегодняшние препараты безопасны, много ли у них побочных действий?

– Человек может не хотеть сколько угодно, но если у него тревога, которая соматизировалась, если есть депрессия, то ноги его сами понесут к врачу. Поэтому лучше на ранних стадиях купировать состояние более мягкими препаратами, назначать их не такими длительными курсами, как это будет при хронической депрессии, когда год, а то и больше, принимаются антидепрессанты, может быть, даже препараты других классов. Особенно сложные – первые два-три месяца. Во-первых, надо решиться на это лечение, во-вторых, нельзя его прерывать. Достаточно быстро, через неделю-две, пациенту становится лучше. И он решает бросить прием препаратов. Но коварство в том, что будет рецидив, причем еще более тяжелый.

У людей, которые добились чего-то

в жизни, интеллект высокий, они отдают отчет в своих действиях. Если врач назначает психотропную терапию, цель ее – максимально быстро ликвидировать симптомы, которые есть у больного. А потом – поддерживающая терапия. Безусловно, у всех препаратов этого ряда есть побочные эффекты. Поэтому врач назначает корректоры, чтобы минимизировать побочные эффекты психотропного лечения.

– Сейчас в СМИ очень много рекламируются безрецептурные препараты, в том числе, от стресса: «Понервничал, выпей и будь спокоен». Как вы считаете, прежде чем принимать безрецептурные препараты, необходимо пообщаться с врачом?

– Если человек понервничал, можно, конечно, безрецептурный препарат принять. Они практически безопасны. Но каждый должен развивать в себе базовые навыки противостояния стрессу. Понервничал, выпил таблетку или витамины, но еще и выполнил дыхательную гимнастику, сделал упражнения на растяжку или прошелся быстрым шагом.

Основой психического здоровья и стрессоустойчивости является умение расставлять приоритеты. Житель мегаполиса очень много времени и сил тратит на то, что не очень и важно. Да, вышла премьера какого-то спектакля или картины, я должен пойти. А может быть, потраченное время того не стоит? Может быть, лучше в бассейне поплавать? Или вовремя лечь спать, а не бодрствовать всю ночь, усугубляя стресс? Пусть персона со статусом задаст себе вопрос: что произойдет, если не посетит какое-то мероприятие? Надо подумать о себе и о своем здоровье.

Когда человек серьезно заболевает и остается один на один со своей болезнью, к сожалению, никакие деньги, связи, положение ему не помогут. Зачастую он перестает быть нужным коллегам, друзьям и даже своей семье. Надо заботиться здесь и сейчас о себе, чтобы завтра было, по крайней мере, не хуже, чем сегодня.





– Передаются ли неврологические заболевания по наследству?

– Точно утверждать нельзя. Есть так называемый стереотип в болезнях. Например, бабушка всю жизнь страдала от мигрени, у дочки тоже может быть мигрень, а у внуки – просто головная боль по типу мигрени. То, что ребенок видит, в себя и впитывает.

Но я скажу важную вещь: люди, которые имеют определенный достаток, могут себе позволить генетическое тестирование. А именно, исследование для создания своего генетического паспорта. Этот генетический паспорт позволяет выявить риск развития различных заболеваний, определяет, склонен ли человек к ожирению, насколько быстрый у него метаболизм, какие факторы ему вредят, какие, наоборот, приносят пользу, какие лекарственные препараты подойдут, какие будут неэффективны. В общем, человек получает базовую генетическую характеристику. И, исходя из этой биологической основы, понимает, какой линии поведения ему надо придерживаться в жизни. Например, это очень важно для того, чтобы правильно сформировать тренировочный процесс: кто-то генетически – марафонец, кто-то – триатлонист, кто-то – спринтер.

– Говорят, что сегодня детей с диагнозом СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) стало больше. Это так или это миф?

– Это не миф. Тенденция к росту этого заболевания существует во всем мире. Но надо знать, что такое СДВГ.

Есть истинный СДВГ – это психическое расстройство, этими детьми должны заниматься психиатры. Но в нашей стране многим детям с гиперактивностью ставят этот синдром. Ребенок в стрессе всегда будет гиперактивным. Когда родителям нет дела до своего чада, он будет все ломать, бегать, кричать, у него будет деструктивное поведение, которым он хочет привлечь внимание взрослых. А мама поведет его к доктору и услышит: «Что вы хотите, у вас гиперактивный ребенок». Для понимания, где корень зла, нужно, чтобы маленького пациента посмотрел грамотный педиатр. Он определит, действительно ли ребенку нужна помощь психиатра или проблема в семье.

– Мы с вами говорим про стресс в большом городе, и что получается: чрезмерно увлекаясь работой, какими-то общественными нагрузками, ночными походами в театр, мы мало времени уделяем детям, тем самым провоцируя в них эту «гиперактивность», которая не диагноз вовсе, а просто недостаток воспитания?

– В какой-то мере да. Недостаток внимания, воспитания со стороны родителей формирует такое поведение. Самое главное, такой ребенок не имеет навыков по преодолению стресса. Родители не научили его, как правильно адаптироваться к стрессовым ситуациям. Поэтому очень важно те базовые принципы качественной жизни, о которых мы говорили (дыхательная гимнастика, физическая активность, правильное питание, здоровый сон),

прививать с детства. Нужно, чтобы ребенок умел выражать свои эмоции не физически, издавая шум и ломая все вокруг, а словами. Если в семье ребенка не научили проговаривать свои чувства, ни детский сад, ни школа не помогут.

Есть другая сторона медали. Часто слышу, что у женщины дети, она занимается их воспитанием, муж работает, у них благополучная счастливая семья... Вроде все идеально. Но через какое-то время женщина почему-то становится пациенткой невролога. Потому что у нее, кроме этой жизни, ничего нет.

– Табуретка с одной ножкой, как говорят психологи.

– Да. А должен быть баланс. И тут, опять же, надо расставлять приоритеты. Это тоже крайность – уход в детей, в семью, в быт. Женщина становится зависимой от мужа, от детей. И это колоссальный психосоциальный стресс. Человеку в современном городе очень тяжело соблюсти гармонию между работой, семьей, увлечениями, спортом. Но надо научиться понимать, что в данный момент является наиболее важным, а что может и подождать. В принципе, здоровый пофигизм – это хорошо.

– И здоровый эгоизм, наверное? В одном интервью Ирина Понаровская сказала приблизительно так: «Я слежу за своим здоровьем, потому что не хочу быть обузой для своих близких. Избегаю конфликтов с людьми, потому что мне не хочется, чтобы люди ко мне плохо относились...» Елена Сергеевна, что вы пожелаете читателям нашего журнала для сохранения здоровья, бодрости духа и тела на долгие годы?

– А я согласна со словами Ирины Понаровской и с ее определением понятия «здоровый эгоизм». Надо помнить, что у каждого действия есть последствия: как при применении лекарственных препаратов, так и поступков в жизни. ■

Автор – Елена Емельянова





ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ – ЗДОРОВЫЙ СОН

Условия современной жизни таковы, что порой на сон жалко тратить драгоценные часы. Хочется много успеть, увидеть, узнать, попробовать. Но мы все устроены по-разному. И если одному для полноценного сна достаточно четырех часов, то другому необходимы все десять.

О том, как и где найти «камертон», чтобы настроить свой сон, рассказывает **Роман Вячеславович Бузунов**, д.м.н., профессор, президент Российского общества сомнологов, заслуженный врач РФ.

СОВА, ЖАВОРОНОК, ГОЛУБЬ

Наши внутренние биологические часы идут не так, как астрономические. От этого сложилось разделение людей на «сов», «жаворонков» и «голубей». У «сов» внутренние часы немного «отстают» от астрономических. У «жаворонка» они, наоборот, идут немного быстрее, а ритмы «голубя» близки к астрономическим часам.



**Нужно
уважать
потребности
своего организма**

Мы часто игнорируем наши биологические часы, нашу истинную потребность во сне. Утром большинство из нас должны быть жаворонками, а вечером – совами. Этого требует учеба, работа, обязательства перед обществом и близкими людьми. Более того, 20% всех взрослых людей трудятся по сменному графику: врачи, пожарные, охранники, работники экстренных служб, круглосуточного производства и т. д. Некоторые работают только рано утром (ведущие утренних новостей) или поздно вечером (бармены), и им приходится подстраивать свой сон под график. Около 5% людей часто совершают перелеты со сменой часовых поясов (это вызывает так называемый джетлаг).

Чтобы хорошо спать, нужно с уважением относиться к потребностям своего организма. В частности, лучше всего выбирать работу таким образом, чтобы высыпаться в комфортном режиме.



ТО ВЗЛЕТ, ТО ПОСАДКА

Помните, как раньше говорили о вреде перехода на зимнее/летнее время? О том, как это сложно, как разрушительно для организма? Все эти утверждения псевдонаучны. На самом деле, переход на час организм практически не замечает. Адаптация занимает максимум сутки. Но конечно, если постоянно говорить, как это вредно, особо впечатлительные люди поверят и потеряют сон и покой.

Совсем другое дело, если разница во времени резко сдвигается на два часа и более. Тут уже могут нарушаться внутренние циркадные ритмы. Сбивается не только сон, но и многие другие процессы в организме. Чаще всего возникают неполадки со стороны желудочно-кишечного тракта. Есть даже такое выражение: «Обед в Лондоне, а расстройство пищеварения – уже в Нью-Йорке». Когда прилетаешь в Нью-Йорк, там странное ощущение: весь день хочется спать, а всю ночь – есть, потому что желудочно-кишечный тракт не может сразу перестроиться, это происходит постепенно. И мочеиспускание ночью учащенное: почки продолжают работать по своему дневному графику.

При возможности стоит заранее готовить себя к таким поездкам, постепенно сдвигая отход ко сну и пробуждение.



В ВЫХОДНОЙ ОТОСПЛЮСЬ!

40% людей в выходные просыпаются на два и более часов позже, чем в будни. Это касается и Москвы, и других городов. И уже не два раза в год (как это было при переходе на зимнее/летнее время), не раз в несколько недель или месяцев (как случается при дальних перелетах), а целых четыре раза в месяц мы нарушаем график сна и бодрствования. Каждую неделю!

Циркадные ритмы регулируются продукцией мелатонина, который вырабатывается в организме перед сном. Если человеку нужно лечь не в свое обычное время, мелатонин еще не продуцируется и сонливость не наступает. В этом случае можно просто дополнительно принять мелатонин. Совершили перелет? То же самое – мелатонин поможет отрегулировать ритмы.

Надо отметить, что мелатонин – это не классическое снотворное. С его помощью человек быстрее адаптируется к новому времени, лучше засыпает, а просыпается бодрым и активным.

ТЕМНОТА И ТИШИНА – СПУТНИКИ ЗДОРОВОГО СНА

Конечно, прием препаратов нужно рассматривать лишь как помощь в определенных случаях. В целом хорошему сну способствует соблюдение режима: ложиться и вставать лучше в одно и то же время, несмотря на выходные, праздники или отпуск.



Спать нужно в темной тихой комнате, на удобном ортопедическом матрасе, на приятном к телу постельном белье.

Из спальни необходимо убрать лишние предметы, комнатные растения, гаджеты и источники света. Кроме того, здоровому сну способствуют физическая активность в течение дня, отказ от курения и переядания на ночь. Необходимо сбалансированно и умеренно питаться: в рационе должно быть достаточное количество свежих овощей и фруктов. Недостаток витаминов группы В, кальция и магния может вызвать бессонницу.

Также важно не злоупотреблять кофеиносодержащими продуктами и напитками. Кофеин воздействует на организм до шести часов, а у пожилых людей – до восьми часов. Кстати, многие пребывают в заблуждении, что кофеин – это только кофе, забывая, что он содержится еще и в чае (в зеленом – кофеина больше, чем в черном), какао, шоколаде.



Таковы слагаемые здорового сна. Чтобы его достичь, надо формировать у себя полезные привычки. Как в спорте: хотите результатов – нужны регулярные тренировки.

Проведите день хорошо, продуктивно, полезно – и вы будете хорошо спать. А хорошо поспите – значит, хорошо проживете следующий день. Здоровый сон – это здоровая жизнь на долгие годы. ■



Здоровый сон – это здоровая жизнь на долгие годы

Меларитм® УСНУТЬ БЕЗ ТЕНИ СОМНЕНИЯ

СПОСОБСТВУЕТ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ МЕЛАТОНИНА¹
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН²
ВЫСОКАЯ ДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ²
НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЯ²

1. Touitou Y. (2001) Старение человека и мелатонин. Клиническая значимость. Журнал "Экспериментальная геронтология", 36(7): 1083-1100.
Лабунец И.Ф. (2005). Влияние мелатонина на ритмы функционирования визуальной системы и коры надпочечников у пожилых людей. Проблемы старения и долголетия, 14(4): 313-322.

2. Инструкция по медицинскому применению препарата Меларитм®.



www.melaritm.ru



КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

*В России каждая седьмая супружеская пара сталкивается с проблемой планирования семьи, рождения детей из-за нарушений фертильности. При этом около 40% случаев приходится на мужское бесплодие, 40% – на женское и еще 20% – на смешанное. Почему сегодня молодежь не спешит вступать в брак и как решать проблемы с мужским и женским здоровьем, пытаемся разобраться вместе с профессором, д. м. н., урологом высшей категории, почетным членом и заместителем председателя Российского общества урологов, членом Европейской ассоциации урологов и Международной эндоурологической ассоциации **Владимиром Викторовичем Борисовым**.*

– Количество бесплодных браков в России составляет около 17,5–30% (критический уровень по ВОЗ – 15%). Чем обусловлена печальная статистика в нашей стране?

– Ситуация неоднозначна. Это связано не только с количеством именно бесплодных браков, но и с демографической ситуацией в стране в целом. Статистика демонстрирует падение рождаемости и увеличение смертности с начала девяностых до середины двухтысячных годов («демографический крест России»). В этот период убыль населения стала значительной,

а рождаемость критически падала. Примерно к середине двухтысячных годов ситуация начала выправляться. Но из-за того, что за это время успело родиться гораздо меньше потенциальных супружеских пар, число тех, кто сейчас может иметь детей, остается низким. В результате страна начала бороться за повышение рождаемости и увеличение продолжительности жизни, с каждым годом растет материнский капитал, который призван стимулировать рождаемость. Если раньше недоношенные дети часто умирали, теперь таких малюток умело и заботливо выхаживают. На сегодняшний

день в России самая низкая детская и младенческая смертность в мире. В этом плане мы достигли больших результатов. Конечно, важно будет в дальнейшем оценить и развитие тех, кого вывели, и их способность иметь полноценных детей, а также здоровье их потомства. Но это станет возможным только спустя годы. С другой стороны, когда говорят, что «удалось увеличить среднюю продолжительность жизни», следует иметь в виду, что это жизнь тех, кто только родился, а не основной массы живущего населения. Это важно понимать.

Кроме того, изменился менталитет в создании семьи. Во времена царской России людям жилось хуже, но при этом рожали чаще. Во-первых, потому что была высокая младенческая и детская смертность, а людям хотелось иметь потомство. Во-вторых, эти люди были способны родить детей: рано вступали в брак и рано беременели. Их дети рождались более здоровыми. Современные представления основаны на том, что сначала нужно получить образование, построить карьеру, пожить для себя и только потом создать семью. Почему мы не достигаем уровня рождаемости, который нужен для нормального воспроизводства населения? Потому что рожают, в основном, в том случае, когда осознают, что смогут «поднять» своих детей. Поэтому снижение благосостояния населения – одна из причин низкой рождаемости. При этом возраст родителей играет большую роль. С годами качество генетического материала (спермы и яйцеклеток) ухудшается. Результаты научных исследований последних лет показывают: мужчины в возрасте старше сорока лет имеют настолько высокий процент изменений ДНК сперматозоидов, что в разы повышается риск ненаступления беременности или рождения ребенка с наследственными пороками.

– Известно, что в военные и послевоенные годы показатели рождаемости были значительно выше, чем в мирное время. Есть ли взаимосвязь между историческими событиями и показателями фертильности населения?

– Это старая история. Полвека назад, когда я только учился медицине, это называли «феноменом военных лет». Считалось, что после Первой мировой войны был всплеск рождаемости, причем мальчиков родилось значительно больше, чем девочек. То же самое произошло и после окончания Второй мировой войны. Почему? Казалось бы, сильный стресс негативно сказывается на способности к оплодотворению. Но с другой стороны, это влияние на генетический аппарат мужчины. То есть сперматозоиды, несущие мужскую Y- хромосому, становятся более жизнеспособными в условиях стресса. Это, пожалуй, единственное разумное объяснение с научных позиций.

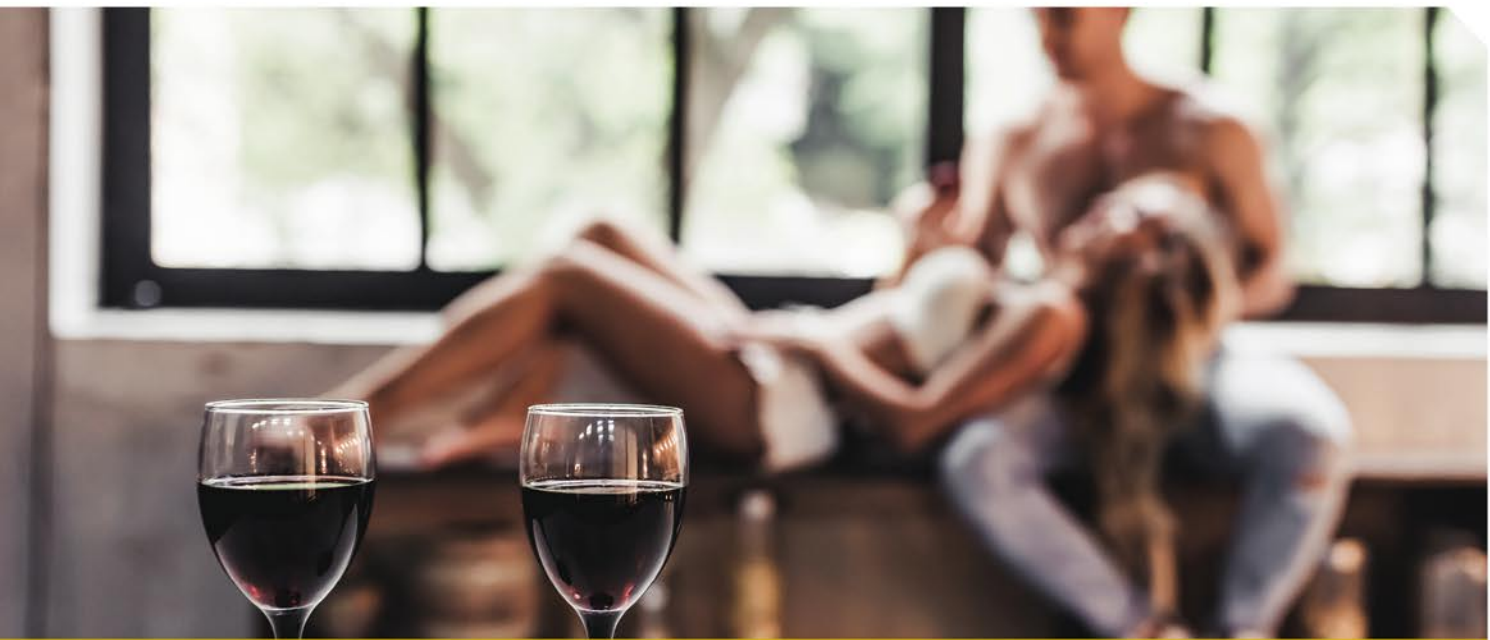
– Какова ситуация с фертильностью населения в России сегодня?

– Все, мягко говоря, не очень хорошо. Во-первых, из-за нездорового образа жизни: курения, алкогольной и наркотической зависимостей, распространения заболеваний, передающихся половым путем. Во-вторых, по причине неблагоприятных экологических проблем: нарушенных индустрией условий окружающей среды, вредного воздействия химических веществ, с которыми приходится сталкиваться на открытых производствах, ионизирующего излучения и даже излучения от неразумного использования смартфонов и других гаджетов. К примеру, было доказано, если мужчина постоянно носит мобильный телефон на уровне половых органов, это ухудшает качество и количество



сперматозоидов в его сперме. В-третьих, из-за современных насаждаемых порочных представлений об институте семьи: европейских тенденций, связанных с однополыми браками и культом сожительства, так называемого «гражданского брака». Сейчас часто можно услышать: «Хорошую вещь браком не назовут». Однако отношения между супругами предполагают необходимые в жизни и деторождении обязательства. В-четвертых, из-за идиопатического бесплодия – бесплодия, причина которого просто непонятна. На сегодняшний день таких случаев достаточно много, порядка 40%. Но со временем ученые, безусловно, выяснят, с чем связана та или иная форма бесплодия, которое сейчас считается «идиопатическим». ►





– Какие проблемы мужского здоровья, кроме бесплодия, часто встречаются у россиян?

– В первую очередь, это болезни, передающиеся половым путем. Во времена СССР лечение венерического заболевания включало изучение эпидемиологического анамнеза (врач выяснял, от кого и чем именно мог заразиться его пациент) и постановку на учет. Это во многом предотвращало распространение половых болезней. Сегодня с любым венерическим заболеванием можно обратиться в государственное или частное медицинское учреждение, где пациента будут лечить без должного выяснения и постановки на учет, что может способствовать распространению инфекции.

Хронический простатит – другая проблема мужского здоровья. Популярные медицинские издания нередко приводят пугающие цифры: данным заболеванием страдают от 40 до 70% мужчин. На самом деле это не так. Только 10-15% тех, кому поставили диагноз «простатит», действительно имеют этот недуг. Для правильной диагностики важно выяснить жалобы и историю развития болезни, а также подтвердить полученные сведения лабораторными исследованиями, чего на практике часто не делают.

Что касается проблем сексуального характера, например, эректильной дисфункции, то на сегодняшний день существуют эффективные средства

в виде ингибиторов фосфодиэстеразы пятого типа (ФДЭ-5). Кроме брендов есть немало дженериков, на которые наверняка произойдет переход в современных условиях импортозамещения. Причем если раньше подобные средства называли препаратами, модулирующими эрекцию (когда мужчине хочется совершить половой акт, он принимает таблетку), теперь акцент делают не только на сам факт появления эрекции, но и на то, чтобы эрекция была максимально твердой, а половой акт – достаточно эффективным. Другими словами, при помощи таких препаратов врачи вылечивают пациентов с эректильной дисфункцией.

Еще одна проблема, которую начали поднимать в последние годы, это проблема преждевременной эякуляции. В ее основе чаще всего – психологическая причина. В таком случае врач должен собрать анамнез и научить пациента правильно действовать. Но всегда проще назначить таблетку, позволяющую «отсрочить» эякуляцию. При этом порой забывают о том, что у пациента от нее может ухудшиться эрекция. Поэтому данный вопрос неоднозначен, и решать его должны не только врачи-андрологи, но и психоневрологи.

– Какие микроэлементы необходимы для поддержания мужского здоровья?

– Прежде всего, необходим цинк. История интереса к этому микроэлементу восходит к 1996 году, когда появились препараты для терапии

аденомы простаты. Возник вопрос: можно ли при помощи таких средств лечить другие болезни предстательной железы? Вспомнили о том, что секрет предстательной железы содержит много цинка, начались многочисленные исследования. В результате удалось выяснить, что цинк оказывает не только защитное действие, но также является кофактором супероксиддисмутазы – одного из главных ферментов в антиоксидативном процессе, сберегающем и сперматозоиды, и железистый эпителий простаты. Проще говоря, именно благодаря цинку секрет предстательной железы обладает бактерицидными свойствами. Это препятствует возникновению бактериальных инфекций, что, в свою очередь, «сберегает» сперматозоиды. Селен – другой важный антиоксидант, благотворно влияющий на сперматогенез, и, будучи мощным онкопротектором, защищает мужской организм, в том числе и от рака предстательной железы.



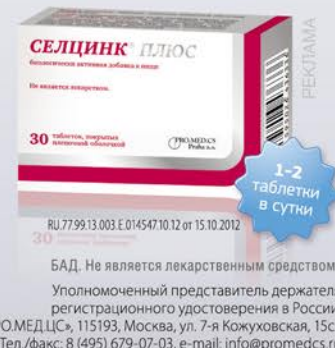
– *Каков механизм действия Селцинк® Плюс в комплексной терапии «мужских» болезней?*

– Мужское здоровье во многом нарушается от образования недоокисленных продуктов обмена там, где есть атомарный кислород. Эти агрессивные вещества ухудшают активные процессы, в том числе сперматогенез. Безрецептурный препарат Селцинк® Плюс содержит сбалансированное количество селена и органического цинка, а также провитамин А, витамины С и Е, способствующие усвоению цинка и обладающие защитными антиоксидантными свойствами. Прием этого средства значительно улучшает качество спермы, не вызывая побочных эффектов (в редких случаях возможна аллергическая реакция). Результаты исследования, проведенного Научно-исследовательским институтом урологии им. Н. А. Лопаткина, показали, что использование Селцинка® Плюс при абактериальном простатите повышает качество спермы уже после тридцатидневного курса. Правда, чтобы получить достоверную картину, спустя месяц после окончания приема препарата нужно подождать еще 75 суток – столько времени требуется для созревания сперматозоидов.

Стоит отметить, что Селцинк® Плюс назначают для профилактики и лечения не только мужчинам, но и женщинам. Средство позволяет предотвратить развитие фиброзно-кистозной мастопатии, рака молочной железы и яичников, а также помогает бороться с остеопорозом и гормональными нарушениями, связанными с дефицитом

СЕЛЦИНК® ПЛЮС

Витаминно-антиоксидантный препарат в комплексной терапии хронического простатита, нарушений эрекции, в лечении бесплодия у мужчин



PRO.MED.CS
Praha a.s.

www.selzink.ru

БАД. Не является лекарственным средством.
Уполномоченный представитель держателя
регистрационного удостоверения в России:
ЗАО «ПРО.МЕД.ЦС», 115193, Москва, ул. 7-я Кожуховская, 15с1
Тел./факс: 8 (495) 679-07-03, e-mail: info@promedics.ru

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

эстрогенов. Препарат достаточно принимать по 1–2 таблетке в день.

– *Как понять, есть ли проблемы с фертильностью, если зачатие ребенка не планируется в ближайшее время?*

– Понятие фертильности как способности к оплодотворению предполагает взаимодействие двух половых партнеров. Например, если говорить о мужчине без женщины и цели зачатия ребенка, любые исследования будут неточными и неактуальными. Считается, что в норме в одном миллилитре спермы должно содержаться 15 миллионов сперматозоидов. При этом, как известно, для оплодотворения нужен всего один сперматозоид. И даже низкие показатели спермограммы – еще не показатель того, что мужчина не способен к оплодотворению.

Поэтому проводить исследования нужно по необходимости. Есть хорошая поговорка: «Не чешется – не чеши». Представьте ситуацию: мужчина получил спермограмму с хорошими результатами и уверен, что у него все в порядке. После этого он начинает в избытке употреблять алкоголь, часто посещать сауну (высокие температуры нарушают сперматогенез), ест нездоровую пищу, время от времени переносит простудные заболевания, половые инфекции. В результате с его мужским здоровьем уже все не так хорошо, несмотря на то, что есть справка, свидетельствующая об обратном. Похожая ситуация с фертильностью у женщин. Женщины знают, что обследоваться у гинеколога на предмет возможных нарушений менструального цикла, наличия воспалительных заболеваний и тому подобного актуально при планировании беременности.

– *С чем, на ваш взгляд, связан тот факт, что даже замечая проблему с фертильностью, мужчины и женщины не всегда спешат обращаться к врачу?*

– Люди относятся к этой теме по-разному. Далеко не все желают посвящать постороннего человека, даже врача, в свою интимную жизнь. Кроме того, в данном вопросе нет однозначности. С одной стороны, говорить о бесплодии можно, если беременность не наступает при незащищенном сексе в течение года-трех лет, но, с другой стороны, случаи, когда паре без должного лечения удается зачать и родить здорового ребенка спустя 10 лет супружеской жизни, – тоже не редкость. Жизнь сложна и порой непредсказуема. ■



Автор – Евгения Скворцова



ГУЛЬНАРА МАХМУДОВА: БЕРЕМЕННОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СПЛАНИРОВАННОЙ

Репродуктивная функция женского организма очень уязвима. На нее влияет все – начиная от переутомления и заканчивая экологическим фактором. Клинический госпиталь на Яузе – уникальный многопрофильный медицинский центр с обширным количеством программ для самых разных групп пациентов. О направлении женского здоровья и возможностях современной медицины в его сохранении мы беседуем с генеральным директором, главным врачом, заведующей Центром материнства и репродуктивных технологий госпиталя, врачом акушером-гинекологом, д. м. н. Гульнаррой Маратовной Махмудовой.

– Гульнара Маратовна, сейчас много говорят о том, что медицина должна больше внимания уделять профилактике заболеваний. Скажите, пожалуйста, какие обследования должна пройти женщина, которая планирует рождение ребенка?

– Мы, конечно, за то, чтобы беременность была спланированной. У нас в клинике это направление в приоритете, разработана специальная программа не только для женщин, но и для мужчин. Мы проводим полную диагностику: гинекологическое, урологическое обследование, анализы крови и мочи, обследование сердца, рентген легких, УЗИ почек, щитовидной железы, молочных желез и маммографию. На основании результатов терапевт дает оценку состояния здоровья семейной пары. Если необходимо, проводится консультация эндокринолога. С этим заключением пара приходит к гинекологу, и он выписывает дальнейшие рекомендации: либо надо пройти лечение, либо можно зачинать ребенка.

– Общеизвестно, что за последние несколько десятков лет возраст первой менструации снизился до 11–12 лет в то время как рожать первого ребенка большинство женщин не планирует до 30. Как это сказывается на детородной функции?

– Первые роды, когда женщине за 30, – сегодня явление частое. Девушки хотят построить карьеру, чего-то добиться в жизни и достичь определенного статуса.

Мы, врачи, это поддерживаем. Но нельзя откладывать первую беременность на долгий срок, хотя репродуктивный возраст женщины считается с 18 до 45 лет. Конечно, медицина шагнула далеко вперед, но если женщина в ближайшие 10–15 лет не рассматривает возможность рождения детей, мы рассказываем ей о возможности сохранения собственных яйцеклеток путем их заморозки в том возрасте, когда они самые качественные.

– Прежде чем отложить срок беременности, надо проконсультироваться с гинекологом?

– Конечно. Как бы женщина не отодвигала свои планы по деторождению, природой у нее заложен определенный индивидуальный резерв. Ко мне приходит пациентка и говорит: «Я планирую беременность, но у меня есть еще время, мы с мужем решили 5 лет пожить без детей». Я провожу обследования и понимаю, что не нужно 5 лет ждать, потому что резерв яичников крайне низок. Либо есть какая-то патология, которая негативно влияет на фолликулы яичников. Или я вижу, что резервы хорошие, можно с деторождением повременить. Но определить точно, каковы возможности организма, может только врач-гинеколог. Мы применяем определенные методики: это ультразвуковая оценка состояния органов малого таза, количество фолликулов в яичниках. Но это не единственный



критерий. Проводится анализ гормонов крови, потому что нужно знать не только количество яйцеклеток, но и их качество. Женщина может иметь достаточное количество яйцеклеток (она имеет шанс забеременеть), но качество их плохое, и с возрастом оно ухудшается. Это ведет к генетическим, хромосомным изменениям.

– А если у пары не получается зачать ребенка самостоятельно?

– Надо понять причину. Бесплодие может быть разного генеза: мужской, женский, сочетанный факторы. Есть пары полностью обследованные, здоровые, но беременности нет. Тогда мы ставим диагноз «бесплодие неясного генеза». В любом случае отчаиваться не стоит, сегодня процедура ЭКО дает очень хорошие результаты.

– К сожалению, не все бесплодные пары готовы принять свой диагноз, пройти процедуру ЭКО и продолжают упорно лечиться, а потом в 45 лет согласны на все.

– Должны быть настрой и желание самой пары. Много зависит от информации, которую получают пациенты. Меня удивляет, что до сих пор обсуждается тема: «Нормальные ли дети после ЭКО? Какая у них будет детородная функция?». Тысячи детей родились по этой программе, они стали взрослыми, у них свои дети. Какие могут быть сомнения? Многие женщины очень боятся гормональной нагрузки, которая проводится по программе ЭКО. Но есть программы, которые можно проводить и без назначения гормонов, в естественном цикле.

Сейчас к нам обращается много одиноких женщин: хотят детей, но не желают зависеть от партнера. У нас есть мужской и женский донорские материалы, а также донорские эмбрионы. Женщина самодостаточная, она хочет иметь ребенка, и мы по программе ЭКО даем ей такую возможность.

– Наука достигла таких высот, что есть возможность проверить эмбрион на генетические отклонения, и даже пары с генетическими заболеваниями теперь имеют шанс родить здорового ребенка. Насколько я знаю, у вас в клинике это тоже практикуется.

– Да, у нас есть лаборатория репродуктивной генетики, где проводится исследование клеток пятидневного эмбриона. Мы получили эмбрион от пары, у которой есть определенные факторы риска: генетические заболевания в семье, первый ребенок родился больным, возрастной фактор, который с каждым годом после 35 лет только ухудшает показатели. В нашей лаборатории мы проводим исследования на все пары хромосом и находим часть эмбрионов с патологией. Более того, есть заболевания, которые передаются из поколения в поколение, и на данном этапе мы можем это прервать. Отбираются только здоровые эмбрионы и переносятся женщине. Она рождает

абсолютно здорового ребенка. У него нет гена, несущего наследственное заболевание: на этом человеке остановилась патологическая цепочка целого рода.

– Одно время было модно делать ЭКО, рожать за рубежом. На ваш взгляд, насколько сопоставимы возможности отечественной и зарубежной медицины?

– Лечиться за границей – это отголоски девяностых. У нас отличные условия, врачи высокого уровня, в России большинство роддомов после реконструкции, оборудование новое. Вот, например, Израиль считается страной с высоким уровнем медицины. Несмотря на это, пациенты из Израиля приезжают к нам в клинику для проведения программы ЭКО с применением генетических исследований. Трудно объяснить почему, но эффективность программы для израильских женщин около 90%. Приезжают к нам на лечение из стран бывшего Союза, из европейских государств.

– Гульнара Маратовна, что ваша клиника может предложить для общего оздоровления организма? Например, женщинам, которые планируют беременность?

– Не только для них, для многих пациентов мы можем предложить услуги отделения гравитационной хирургии крови (ГХК), где проводится, если говорить упрощенно, очистка крови. Но это не обычный плазмаферез, это каскадная фильтрация крови. Очень сложная методика. Скажем, у пациента сахарный диабет, псориаз, ревматоидный артрит или другие системные заболевания. Или у женщины выкидыши один за другим, что может быть при антифосфолипидном синдроме или нарушениях свертывающих свойств крови. Настоящий бич – высокий холестерин, атеросклероз, атеросклеротические бляшки в сосудах, в итоге – инфаркты, инсульты и т. д.



У пациента, который прошел эту процедуру, уровень холестерина снижается. После процедуры мы проводим УЗИ сосудов и видим, что размер бляшек и их количество становится намного меньше. Риск инфаркта, инсульта в разы снижается. Мировыми лидерами в этой области являются Япония и Германия. Эффективность процедуры научно обоснована и доказана.

Сейчас есть модное понятие – оксидативный стресс (что ранее называлось перекисным окислением липидов), когда у человека на протяжении нескольких лет накапливаются вредные молекулы в организме. Умственные и эмоциональные перегрузки, плохой сон, несбалансированное питание, вредные привычки, экология – все отражается на составе крови. ГХК – один из самых эффективных методов борьбы с оксидативным стрессом. Конечно, направление на процедуру строго обосновано, она проводится по назначению врача и контролируется анализами. Результатом же является не только улучшение показателей здоровья, но и повышение качества жизни. В этом и есть наша задача. ■ P

Автор – Елена Емельянова

У Клинического госпиталя на Яузе понятный и удобный сайт. Любой человек может с легкостью найти информацию об отделениях, врачах, программах, процедурах, ценах на услуги. Активно работает раздел «вопрос-ответ», где врачи госпиталя оперативно и очень подробно отвечают на вопросы пациентов со всего мира.

Клинический госпиталь на Яузе
Адрес: 111033, Москва, Волочаевская ул., д. 15, к. 1 (м. Римская, м. Площадь Ильича)

Режим работы:
 ежедневно с 8:00 до 21:00

Телефоны:
 +7 (495) 125 04 35
 +7 (495) 116 16 45
e-mail:
 info@yamed.ru
 call-centr@yamed.ru

Записаться на прием и задать вопрос специалисту можно через форму обратной связи на сайте:
www.yamed.ru



ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК – ЭТО ЖЕЛУДОК БЕЗ ХЕЛИКОБАКТЕРНОЙ ИНФЕКЦИИ



Еда для человека – не только источник энергии, но и один из источников удовольствия. Однако сложно получать наслаждение от приема пищи, если плохо работает желудок. После еды, даже при обычном объеме порции, появляется тяжесть в животе, изжога, боли? Возможно, у вас в организме завелась коварная бактерия.



На фото: **Дмитрий Станиславович Бордин**, главный внештатный гастроэнтеролог Департамента здравоохранения г. Москвы

Хронический гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка – одно из наиболее распространенных заболеваний пищеварительной системы. В большинстве случаев вызывает его бактерия хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*). Как правило, инфекция попадает в организм человека в детском возрасте при несоблюдении элементарных правил гигиены. Долгое время хеликобактер может никак себя не проявлять. Но специфика в том, что постепенно эта инфекция приводит к развитию атрофического гастрита, а затем нередко и рака желудка.

«Рак желудка у мужчин и женщин занимает IV место среди других заболеваний раком, – рассказывает **Дмитрий Станиславович Бордин**, главный внештатный гастроэнтеролог Департамента здравоохранения г. Москвы, д. м. н., профессор, руководитель отдела патологии поджелудочной железы, желчных путей и верхних отделов пищеварительного тракта Московского Клинического Научного Центра им. А. С. Логинова. –

Причиной рака желудка в 90% случаев является хеликобактерный гастрит. Мы должны исходить из того, что практически у всех, у кого есть хеликобактерная инфекция, возникает хронический активный гастрит. Раз хеликобактерный гастрит является причиной рака, то его своевременное лечение – это профилактика онкологии. Эта бактерия также является главной причиной возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому общая рекомендация – знать, есть ли у вас хеликобактер. Если он есть, то от него нужно избавиться. Оптимальный возраст для лечения – 20–30 лет».

Чтобы определить, есть в организме хеликобактер или нет, в медицинской практике используется ¹³C-уреазный дыхательный тест. По словам профессора Бордина, его надежность превышает 90%: чувствительность – 96%, специфичность – 93%. Чувствительность – это способность теста выявить то, что есть, а специфичность – не выявить то, чего нет. На сегодняшний день считается, что это лучший тест для неинвазивной первичной диагностики, а также для оценки эффективности лечения. Появление этого теста во многом облегчило задачу диагностики и врачам, и пациентам.

«Тест предельно простой и совершенно безопасный: пациент натошак приходит в лабораторию, выдыхает в мешок воздух, потом выпивает тестовый раствор, через полчаса выдыхает в другой мешок, – дает описание методики Дмитрий Станиславович. – Если хеликобактер в желудке у человека есть, то прибор покажет положительный результат. Важное условие проведения теста: в течение одного месяца до исследования не должно быть приема антибиотиков»



Первооткрыватели *Helicobacter pylori* австралийские ученые **Робин Уоррен** и **Барри Маршал** в 2005 году были удостоены Нобелевской премии в области физиологии и медицины.



по любому поводу и препаратов висмута, за две недели – ингибиторов протонной помпы (блокаторов желудочной секреции). При несоблюдении этих условий может быть ложноотрицательный результат теста, которому доверять нельзя».

По результатам проведенного теста врач-гастроэнтеролог назначает лечение. Курс состоит из четырех препаратов и длится 14 дней. Дмитрий Станиславович отмечает, что через 30 дней после окончания курса лечения необходимо повторно сделать ¹³C-уреазный дыхательный тест, чтобы убедиться, что лекарственная терапия избавила пациента от хеликобактера.

«В мировой практике этот тест появился довольно давно, – продолжает разговор Дмитрий Станиславович, – но широкое распространение в России он получил только в последнее время. Еще 3–4 года назад только в нескольких городах выполнялся этот тест: в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Новосибирске, Кисловодске. Но сейчас, благодаря сетевым лабораториям, той же компании «Инвитро», возможность сделать тест есть практически во всех населенных пунктах, где существуют филиалы».

О наличии хеликобактера в организме могут свидетельствовать высыпания на лице и теле. Опытный дерматолог пациента с проблемной кожей отправит на прием к гастроэнтерологу. В ЦНИИ гастроэнтерологии несколько лет назад под руководством профессора Антонины Александровны Машаровой была

защищена кандидатская диссертация, где исследовался вопрос влияния хеликобактерной инфекции на кожные проявления. Научно доказано, что после устранения этой инфекции кожа очищается.

Врачу часто задают вопрос, нужно ли при обнаружении инфекции у одного члена семьи проверять всех? Профессор Бордин считает, нужно, но подчеркивает, что совсем необязательно вся семья окажется зараженной.

«Помимо профилактики рака желудка и двенадцатиперстной кишки, лечение от хеликобактерной инфекции – это еще и профилактика желудочных кровотечений, которые являются для нас колоссальной проблемой, – говорит Дмитрий Станиславович. – Ежегодно только в Москве около 4000 человек госпитализируют с желудочно-кишечными кровотечениями, часто это связано с приемом аспирина, стероидных противовоспалительных препаратов, но независимым фактором риска при этом является наличие хеликобактерной инфекции. Хеликобактер – это основная причина рецидива язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому когда мы стали проводить лечение таких пациентов, значительно уменьшилась распространенность язвенной болезни. С 1994 по 2017 год в Москве удалось снизить заболеваемость на 77%».

Может ли ¹³C-уреазный дыхательный тест войти в программу ОМС? «Ранее препятствием для того, чтобы внедрять в ОМС данный тест, служил тот факт, что он не был включен в номенклатуру медицинских услуг Минздрава, – отвечает Дмитрий Станиславович. – Но в октябре прошлого года вышел приказ Минздрава о новой номенклатуре медицинских услуг, и там данный тест есть. С первого января эта номенклатура действует. Сейчас мы сотрудничаем с фондом ОМС с тем, чтобы в Московский городской реестр медицинских услуг ¹³C-уреазный дыхательный тест был внесен. Мы видим, что это было бы экономически эффективно, потому что стоимость дыхательного теста существенно меньше, чем эндоскопическое исследование с морфологической диагностикой хеликобактера, а надежность диагностики выше. Наши пациенты получают лучший тест как для выявления первичной инфекции, так и для контроля эффективности лечения, а это нам крайне важно». ■

Если все члены семьи соблюдают правила гигиены, вполне возможно, что хеликобактерная инфекция не распространится.

INVITRO

Что-то не так с животом?



Сдайте тест на Хеликобактер Пилори!

¹³C-УРЕАЗНЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ

Реклама.

ООО «ИНВИТРО». Лицензия № ЛО-50-01-009821 от 26.06.2018 г. Подробная информация о видах услуг, сроках, порядке их оказания и ценах, об адресах мест нахождения медицинских офисов приведена на сайте www.invitro.ru, а также предоставляется по телефону 8 (800) 200 363 0.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



Автор – Елена Емельянова



НЕ ПРИГОВОР: КАК СПРАВИТЬСЯ С ОНКОЛОГИЕЙ

Сегодня не все медицинские учреждения подходят к выбору лечебной тактики при онкологическом заболевании одинаково правильно: в разных клиниках одному и тому же пациенту может быть предложено разное лечение. В результате появляется необходимость и в поиске медицинского центра, и в выборе врача. Лечить должным образом, не имея нужного обеспечения, медицинской аппаратуры и обученных работать на ней специалистов, невозможно. Поэтому учреждения, оснащенные необходимым профессиональным оборудованием, в приоритете. Мы поговорили с врачом-онкологом ОАО «Медицина», первой российской клиники, аккредитованной по стандартам JCI, Михаилом Юрьевичем Лобовым и выяснили, можно ли защититься от рака и стоит ли лечиться от онкологии за рубежом.

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬСЯ

Онкологический процесс имеет четыре основные стадии (доброкачественная опухоль не относится к раку). Чем ранее выявлена стадия заболевания, тем лучше прогноз для жизни. Кроме того, сам рак может быть

разным, условно говоря «добрым», «средним» и «злым». Первый протекает благоприятно (с медленным прогрессированием, отсутствием метастазирования), второй лечится с вероятностью 50%, а третий – гораздо

сложнее, тем не менее, лечить его точно можно и нужно. То есть даже первая стадия онкологического заболевания в случае «злого» рака считается менее благоприятной. Чтобы не пропустить онкологическое заболевание, важно проходить плановые осмотры у врача. К примеру, исследовать молочные железы (УЗИ и маммография), а также делать УЗИ малого таза рекомендуется раз в полгода. Здоровье легких и щитовидной железы следует проверять один раз в год, а состояние желудка – один раз в 2 года (гастроскопия), кишечника – один раз в 5 лет (колоноскопия).

В онкологической практике существует три метода лечения: химиотерапевтический, лучевой (включая кибер-нож) и хирургический. Еще есть гормонотерапия, но на данный момент она относится к химиотерапии, так как также является лекарственной. После постановки диагноза и определения стадии заболевания на онкологическом консилиуме врачи обсуждают возможные варианты лечения в каждом конкретном случае и выбирают наиболее подходящий из них. Немало зависит от того, что выберет пациент. К примеру, последний может отказаться от операции, даже если хирургическое вмешательство в данной ситуации актуально. Такому человеку должен быть предложен альтернативный вариант, прописанный в стандартах, с учетом локализации опухоли, стадии болезни, сопутствующих заболеваний и возраста. По результатам консилиума больному выдают резюме с рекомендациями подходящей для него терапии.





На фото:
Михаил Юрьевич Лобов, врач-онколог ОАО «Медицина»

– Михаил Юрьевич, каковы причины возникновения рака? Согласны ли вы с теорией о том, что рак – это механизм самоуничтожения, созданный эволюцией?

– Причины возникновения онкологических заболеваний достаточно много, но говорить о механизме самоуничтожения, на мой взгляд, неправильно. Научное мнение сводится к тому, что со временем человечеству удастся победить рак. Сегодня онкология выходит на такой этап, что в конечном итоге она станет иммунологией. Все те лекарственные формы, которые сейчас применяются в лечении онкологических заболеваний, являются иммунотерапией. Простой пример: в каждом организме в молочной железе ежесекундно рождается одна раковая клетка, которая стремится произвести себе подобную. Но заболевают не все. Получается, что иммунитет тех, кто в данный момент не имеет онкологии, справляется с уничтожением этих опухолевых клеток.

– Существует ли профилактика раковых заболеваний? К примеру, часто публикуют списки «канцерогенных» продуктов – стоит этому верить?

– Вопрос очень спорный. На сегодняшний день нет каких-либо мер, предприняв которые, мы могли бы гарантировать защиту от рака. Возможно, факторы, стимулирующие рост злокачественной опухоли, и существуют, но они индивидуальны для каждого организма. Проще говоря, если совсем не употреблять мясо или жареную картошку и другую потенциально вредную пищу, это не значит, что онкологии не будет. Нельзя забывать и про

наследственный фактор. Генетические исследования на выявление белков BRCA1 и BRCA2 позволяют определить вероятность развития рака. Но даже если, например, у вашей бабушки или мамы было онкологическое заболевание, не факт, что оно будет у вас. Все зависит от иммунитета.

– Какие методы диагностики и лечения рака применяются в клинике ОАО «Медицина»?

– У нас обследуют весь организм: от макушки до кончиков пальцев. Это и эндоскопические исследования (гастроскопия, колоноскопия и др.), и ультразвуковая диагностика, и рентген (КТ, МРТ). Уже несколько лет мы проводим позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ), позволяющую исследовать внутренние органы (этот метод, в основном, используется для онкобольных). После того как пациенту поставили диагноз и определили стадию рака, его лечение обсуждают на онкологическом консилиуме с привлечением нескольких врачей – радиотерапевта, химиотерапевта и онколога общего профиля или узкого специалиста, например, онкогинеколога или онкоуролога, в зависимости от локализации опухоли. Терапия при той или иной локализации рака и его стадии подбирается согласно существующим протоколам.

Что касается лечения рака, то чего-то «особенного» в онкологии пока нет. Существуют мировые стандарты, на основании которых мы работаем и имеем отличные результаты. Все, что сейчас кто-то где-то пытается «продвинуть», находится на стадии разработки. Некоторые пациенты говорят: «Мы прочитали, что в такой-то клинике есть такая-то методика лечения рака. Что вы об этом думаете?». Я всегда отвечаю, что можно пробовать все, что угодно (условно говоря, и медный купорос, и дождевых червей), но в стандарты лечения онкологии это не входит.

Поэтому сначала необходимо получить стандартную терапию, причем как можно скорее. Потому что если начать с какого-нибудь нестандартного метода лечения, время будет потрачено – и подходящий момент для основной терапии может быть упущен. При этом важно и то, как врач преподнесет заболевание своему пациенту: можно первой стадией рака запугать человека до смерти, а можно четвертую стадию подать так, что больной будет верить в выздоровление – и терапия даст более высокие результаты.



– Как вы думаете, лечение за границей – это необходимая мера или метод самоуспокоения?

– На мой взгляд, необходимости в лечении за рубежом нет. У нас есть пациенты, которые ездили лечиться за границу, а потом вернулись в Москву, к нам, и узнали, что здесь лечат точно так же или лучше. Я не могу советовать ехать на лечение в Европу или куда-то еще – я знаю, что мы можем предложить своим пациентам здесь. И такие стандарты сейчас во всем мире. Но выбор всегда остается за пациентом. Многие едут, например, в Германию или Израиль только потому, что это считается престижным. Однако на сегодняшний день, по крайней мере в ОАО «Медицина», мы имеем полный арсенал для проведения любой диагностики и применения любой лечебной тактики, оптимальной для каждого пациента. ■

Автор – Евгения Скворцова

Клиника ОАО «Медицина»

находится по адресу:
г. Москва, 2-й Тверской-Ямской пер.,
д. 10 (м. Маяковская).

Записаться на прием к онкологу можно через личный кабинет на сайте www.medicina.ru, по телефону +7 (495) 775 71 38 или через мобильное приложение клиники.





ЭКСПРЕСС-ОЗДОРОВЛЕНИЕ: КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

*Стресс, неправильное питание, нарушенный режим сна и отдыха – то, с чем неизбежно сталкивается каждый в условиях современного ритма жизни. Как справиться с общим недомоганием и какие процедуры помогают снять хроническую усталость, мы выяснили у д. м. н., академика медико-технических наук РФ, врача-невролога, паркинсолога, вертебролога, медицинского директора Клиники интегральной медицины НВР group, президента Российского Общества специалистов органо-тканевой и плацентарной терапии **Гульбахар Ходжаевны Багиевой**.*

– Расскажите, как защититься от хронического стресса?

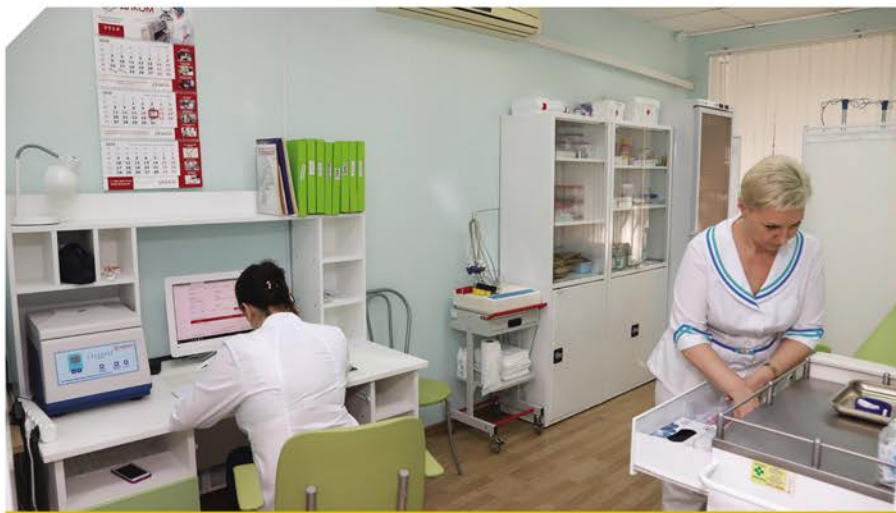
– На сегодняшний день хронический стресс представляет серьезную опасность для населения. Согласно официальной статистике, в Европе от него ежегодно умирает свыше миллиона человек. Стресс – средство, с помощью которого организм справляется с нежелательными условиями. С точки зрения эволюции, это весьма полезное «приспособление». При воздействии неблагоприятного фактора происходит активация адаптационных реакций организма – кратковременный выброс «гормонов стресса», физиологическая роль которых заключается в экстренной мобилизации сил организма (реакция «бей или беги»). Однако перманентное воздействие неблагоприятных факторов ведет к истощению ресурсов организма. Большие объемы информации, постоянная нехватка времени, отсутствие эмоциональной разгрузки, несоблюдение режима сна и отдыха – все это ведет к перенапряжению нервной системы. Острый стресс переходит в хронический, который, в свою очередь, провоцирует психоэмоциональные расстройства, снижение качества жизни и запускает серьезные соматические патологии, так называемые «болезни цивилизации». По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), несмотря на общее возрастание продолжительности жизни, многие заболевания «молодеют», что оказывает влияние, в том числе, на репродуктивную систему. При этом, если вдуматься, для сохранения здоровья необходимо соблюдать известные всем правила: высыпаться (не пользоваться гаджетами

перед сном, засыпать в одно и то же время), принимать контрастный душ, питаться 3–4 раза в сутки в определенное время, чаще бывать на свежем воздухе и больше двигаться в течение дня.

Особый акцент стоит сделать на проблеме питания. В последние десятилетия произошли изменения пищевой промышленности. Расширился ассортимент и исчезла сезонность продуктов. Люди активно употребляют ГМО, консерванты, красители, принимают антибиотики. В супермаркетах сейчас можно купить любые продукты, но при этом их качество сомнительно. По сути, натуральной пищи там нет. Хорошо, что появляются фермерские продукты, но они доступны не всем. К тому же из-за постоянной нехватки времени большинство из нас почти не готовит дома, все чаще отдавая предпочтение

фастфуду. Огромное значение имеют режим питания и изменение аппетита. Согласно восточной медицине, если человек, к примеру, не хочет есть утром, у него снижена энергия Ци, а значит, в организме имеется какой-то дисбаланс. Хронический стресс сопровождается снижением аппетита или, наоборот, «заеданием стресса».

Изучением темы «скрытой пищевой непереносимости» (лактозной, глютенной и др.) я начала заниматься десять лет назад, когда о ней почти не говорили. Научные исследования последних лет показывают, что непереносимость определенных продуктов связана с такими серьезными заболеваниями как аутизм, аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, болезнь Альцгеймера и т. д. Проявления скрытой пищевой непереносимости





имеют разнообразный и полисистемный характер. Обычно в нашу клинику обращаются с жалобами на плохой сон, тревожность, головные боли, повышенную утомляемость, общее недомогание, так как все это относится к «неврологическим жалобам». Но часто выясняется, что данные пациенты наблюдаются у гастроэнтерологов, эндокринологов, дерматологов, ревматологов и других специалистов с различными симптомами, как правило, не связывая их между собой. Однако стандартные методы лечения приносят временный положительный эффект или оказываются и вовсе неэффективны. В клинике мы применяем междисциплинарный подход и рассматриваем пациента целостно. По результатам анализа крови на скрытую пищевую непереносимость составляется индивидуальная элиминационная диета с исключением определенных продуктов и схема лечения. При этом врач не просто дает рекомендации, но и ведет пациента в течение нескольких месяцев. Более того, мы сотрудничаем с компанией JUST FOR YOU, совместно с которой разрабатываем индивидуальное меню и ежедневно доставляем готовые блюда клиентам. Спустя некоторое время состояние пациентов значительно улучшается.

– Человек быстро утомляется и постоянно чувствует себя уставшим. Какое обследование ему нужно пройти?

– Каждый год нужно проходить базовый check-up всего организма. К сожалению, многие этого не делают. Традиционно к базовым исследованиям относятся общий и биохимический анализы крови и мочи, флюорография с последующей консультацией терапевта. При этом чаще всего у пациента с жалобами на общую слабость и повышенную утомляемость по данным этих исследований все оказывается «в норме». Однако медицина не стоит на месте, и появляется больше данных о роли тех или иных показателей и веществ в организме, пересматриваются принятые ранее границы нормы и патологии. Например, нехватка железа (железодефицитная анемия) и дефицит витамина D, который почти не усваивается в случае неполадок с желудочно-кишечным трактом, – распространенные проблемы и у женщин, и у мужчин. Нередко также имеется недостаток фолиевой кислоты и других витаминов группы B, что ведет не только к анемии, но и к сердечно-сосудистым заболеваниям. Россия имеет высокий показатель заболеваемости и смертности от инсульта и инфаркта миокарда, поэтому если риски значительные (наследственность, ожирение, курение и др.), необходимо контролировать уровень артериального давления, периодически сдавать анализ крови на липидный профиль и гомоцистеин, который является достоверным маркером воспаления сосудистой стенки. Один раз в жизни



стоит пройти тест на генетические риски, в первую очередь, сердечно-сосудистых заболеваний, определить склонность к тромбообразованию.

Важно оценить и уровень стресса. На вопрос врача «Вы испытываете хронический стресс и хроническую усталость?» пациенты часто отвечают: «Да, но ведь это есть у всех». Получается, для многих из нас стресс и утомляемость стали нормой. В клинике мы пользуемся Госпитальной Шкалой Тревоги и Депрессии (HADS) для выяснения степени психоэмоциональных нарушений, а также тестами для ►



выявления микропищевого дефицита (ВМД) и нейромедиаторов – допамина, норадреналина, серотонина, составленные Европейским институтом диетологии и микродиетологии. Эти тесты позволяют определить, какая система организма страдает больше остальных, как изменились мотивационный фон человека и его интерес к привычным занятиям. Из лабораторных методов мы назначаем анализ крови на кортизол и катехоламины («гормоны стресса») – дофамин, адреналин, норадреналин, а также серотонин («гормон настроения»). После курса лечения проводится повторная диагностика, и почти всегда удается получить объективное подтверждение положительной динамики состояния пациента.

– Правда ли, что общее самочувствие во многом зависит от состояния микробиоты кишечника?

– Да, в последнее десятилетие эта тема привлекает все больший интерес медицинского научного сообщества. Одним из крупных исследований, давших толчок для последующих научных изысканий, был проект «Микробиом человека», завершившийся в 2012 году. Представьте: в нашем кишечнике обитает 100 триллионов микробов, что в десять раз превышает численность клеток нашего организма. Около 4000 видов микроорганизмов, обитающих в кишечнике, у каждого из нас имеются в разном соотношении, то есть микробный состав у разных

людей носит индивидуальный характер. Исследования показывают, что при различных заболеваниях меняется состав микрофлоры. В США даже делают операцию по пересадке бактерий из кишечника здорового человека в кишечник больного. В одном из экспериментальных исследований толстой мыши давали фекалии нормальной мыши. В результате через некоторое время первая мышь похудела. Затем эксперимент повторили с депрессивной и здоровой мышью – и снова получили положительный результат. Таким образом, корректируя состояние кишечника, можно лечить многие заболевания. Так, на базе нашей клиники, совместно с д. фарм. н., генеральным директором ЗАО «МЕДМИНИПРОМ», академиком РАМТН Ларисой Валентиновной Гладских мы разработали патент «Способ коррекции психосоматических проявлений у пациентов с синдромом раздраженной кишки». В последнее время все чаще используется термин «синдром дырявого (или протекающего) кишечника», когда из-за хронического воспаления кишечника вредные вещества проникают в кровь – и возникает системное иммунное воспаление. В то же время полезные вещества не усваиваются организмом и появляется микропищевой дефицит. Хроническое воспаление кишечника предполагает изменение состава микробиоты. К факторам, вызывающим эти изменения, относятся бесконтрольное употребление антибиотиков, пищевая непереносимость и т. д. «Синдром дырявого кишечника» является одним из основных факторов неэффективности медикаментозной терапии, так как на фоне хронического воспаления уменьшается всасываемость лекарственных препаратов. В клинике **НВР** мы восстанавливаем

Если больной слышит доктора, значит, у терапии будет высокий результат

микробиоту, корректируя рацион и пищевое поведение пациента, а также назначая определенные препараты. Задача наших врачей – уменьшить хроническое иммунное воспаление и улучшить всасываемость микронутриентов, что позволит направить организм на самовосстановление. При этом любое лечение заключается не только в назначении процедур и выписывании таблеток. 80% его эффективности – в доверительной беседе пациента с врачом: если больной слышит доктора, значит, у терапии будет высокий результат.

– Как проводится гипокситерапия и кому она показана?

– Россия, точнее бывший СССР, – родоначальник гипокситерапии. Эта методика позволяет увеличить сопротивляемость организма к нагрузкам за счет регуляции деятельности адаптационных ресурсов. Это и тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и улучшение обменных процессов, и профилактика



гипоксии мозга. В нашей клинике гипокситерапия проводится с помощью австрийского аппарата **ReOxy®** с биологической обратной связью. Устройство вырабатывает смесь газов, близкую по составу к горному воздуху: создается эффект «нехватки кислорода». Вначале человек проходит тест: подавая разное количество кислорода через специальную маску и контролируя состояние больного во время сеанса (парциальное давление кислорода и пульс), устройство определяет индивидуальные параметры для данного пациента. По результатам этого теста устанавливаются настройки и проводится процедура. Через каждые три сеанса тест повторяется, так как по мере прохождения курса лечения уровень адаптации к гипоксии возрастает, и параметры подачи кислорода меняются. За счет увеличения компенсаторных возможностей организма гипокситерапия эффективна при тревожных расстройствах.

В клинике **НВР** разработана авторская методика сочетанного применения гипокситерапии и терапии препаратом **Laennec®**. Мы много лет сотрудничаем с медицинской корпорацией RHANA, эксклюзивным дистрибутором японских брендов в сфере anti-age и эстетической медицины, и используем **Laennec®** – японский плацентарный препарат с уникальным составом. Благодаря незаменимым аминокислотам, витаминам и микроэлементам **Laennec®** решает много задач, в том числе проводит детоксикацию и восстанавливает работу печени (его часто используют в детокс-программах). В сочетании с другими методами лечения удастся получить синергичный эффект при вторичных иммунодефицитах и синдроме хронической усталости, ишемической болезни сердца и нарушениях сердечного ритма, хроническом болевом синдроме. Препарат **Laennec®** также активно применяется в дерматовенерологии, косметологии и трихологии. Как быстро восстановить самочувствие и привести себя в порядок – убрать следы усталости, улучшить цвет лица? Мой совет: пройти гипокситерапию и курс внутривенных капельниц **Laennec®**. Весь курс занимает в среднем 2–3 недели, и многие наши клиенты – топ-менеджеры успешно им пользуются.

– При каких проблемах эффективна ударно-волновая терапия?

– Ударно-волновая терапия применяется при борьбе с болевым синдромом и мышечными спазмами, головной болью и головокружением, при лечении артритов и артрозов, урологических болезней, а также при



РЕКЛАМА

косметических дефектах — растяжках, рубцах, целлюлите, обеспечивая «подтягивающий эффект». К примеру, в случае с целлюлитом звуковая (неслышимая, но ощутимая) волна оказывает направленное воздействие на жировые отложения, за счет чего улучшается лимфоток и трофика жировой ткани. Причем, в отличие от большинства клиник, мы используем несколько насадок: и радиальную, и массажную, и самую дорогую – фокусную. Курс подбирается в зависимости от выраженности целлюлита, включает в среднем 6–8 процедур и проводится раз в полгода. Обычно мы рекомендуем пациентам совмещать ударно-волновую терапию с лимфодренажным массажем, обертываниями и инъекциями липолитиков для лучшего результата.

Ударно-волновая терапия особенно эффективна при подошвенном фасците («пяточной шпоре»). Курс из 3–5 процедур практически полностью избавляет пациента от боли. Эта методика также

подходит для лечения болей в спине или суставах. Ударно-волновую терапию можно сочетать с паравертебральными блокадами, Hilt-терапией и контактной диатермией. Курс лечения подбирается индивидуально в соответствии с особенностями и пожеланиями пациента. В нашей клинике существует много возможностей для лечения хронического болевого синдрома, который тесно связан с синдромом хронической усталости и тревожно-депрессивными расстройствами и является одной из самых частых причин обращения пациента к врачу во всем мире.

Таким образом, в клинике **НВР** мы применяем целостный и всесторонний подход к каждому пациенту. Для этого у нас есть широкий спектр диагностических возможностей, огромный набор оборудования экспертного класса и, конечно, высокий профессионализм наших врачей. ■

Автор – Евгения Скворцова

Клиника интегральной медицины **HBP Clinic**

находится по адресу:

г. Москва, ул. Зоологическая, д. 12, к. 2 (м. Баррикадная, м. Краснопресненская).

Записаться на прием можно по телефонам: +7 (495) 645 45 46, +7 (495) 127 48 93.

Более подробную информацию ищите на сайте: hbp-group.ru



КАК НАЙТИ «ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»



*К*расиво то, что выглядит естественно и натурально. Эту тенденцию подхватили и в бьюти-индустрии. Здоровый цвет лица, ровная кожа без дефектов, свежий вид – то, что сегодня формирует образ успешного человека. Когда начинать процедуры по омоложению, что эффективно в борьбе с «проблемными зонами» тела и как стереть с лица следы усталости, если в запасе мало времени, мы выяснили у вице-президента по управлению и развитию сети салонов Beauty SPA by World Class **Татьяны Тарасовой**.

– Красота – что это значит для современного успешного человека и что лично вы вкладываете в это понятие?

– Красота – это не только то, как вы выглядите, это гармония всего организма, которая проявляется в светящихся глазах и хорошем настроении. Бьюти-индустрия – скорее инструмент, который помогает дополнить общую картину. Все процедуры не просто улучшают внешний вид, они призваны расслаблять человека, погружать его в медитацию. То есть за время любой процедуры у вас появляется возможность отложить в сторону гаджеты и побыть с собой.

– Откуда взялся интерес к бьюти-сфере? С чего все началось?

– Долгое время я была в спорте – занималась фехтованием, но в определенный момент решила завершить спортивную карьеру. Ольга Слуцкер (прим. ред.: основатель и президент крупной сети фитнес-клубов), с которой мы знакомы с детства, пригласила меня в свой первый фитнес-клуб возглавить SPA-направление. Я согласилась, с головой ушла в бизнес и остаюсь в нем вот уже 25 лет.

Мир «красоты» очень быстро меняется: каждые полгода появляется что-то новое – технологический прогресс не стоит

на месте. Сегодня в бьюти-индустрии задействованы целые концерны, работающие на усовершенствование нашего внешнего вида. Сеть салонов Beauty SPA акцентирует свое внимание на соединении фитнеса и SPA, эстетической и аппаратной косметологии, чтобы наши клиенты получали полный спектр услуг в одном месте, экономя драгоценный ресурс – свое время. Такой симбиоз фитнеса и SPA лег в основу нашей работы не просто так: человек, активно занимающийся фитнесом и спортом, регулярно сталкивается с целым рядом проблем: забитые мышцы после тренировки, дряблая кожа после «сушки», обезвоживание и так далее. Все это можно корректировать посредством косметологии.

– На какие бьюти-услуги сейчас высокий спрос?

– Аппаратные и инъекционные методики завоевывают рынок. Это быстро, эффективно и не требует больших временных затрат. Однако не стоит сбрасывать со счетов и традиционные методы: массажи и обертывания. Кроме того, люди, к счастью, стали более избирательными, доверяя себя высококвалифицированным специалистам с медицинским образованием, владеющим разными техниками. Например, в настоящее время возник большой спрос на остеопатические процедуры. Кстати, успешные мужчины ухаживают за собой не меньше, чем женщины. Маникюр,



педикюр, инъекционные процедуры – давно не экзотика для топ-менеджера или бизнесмена. Выглядеть ухоженно и иметь здоровый вид стало нормой.

– Какие тенденции существуют в бьюти-индустрии? Кто их задает?

– Активно развивается корейский рынок. Он сейчас впереди по многим показателям, причем и в аппаратной косметологии, и в медицине. В настоящее время правительство Кореи вкладывает большие деньги в разработку аппаратов и средств по уходу. Однако японские технологии и европейские профессиональные косметические линейки не снижают планку и, как всегда, в тренде.

– С какого возраста советуете начинать процедуры по омоложению?

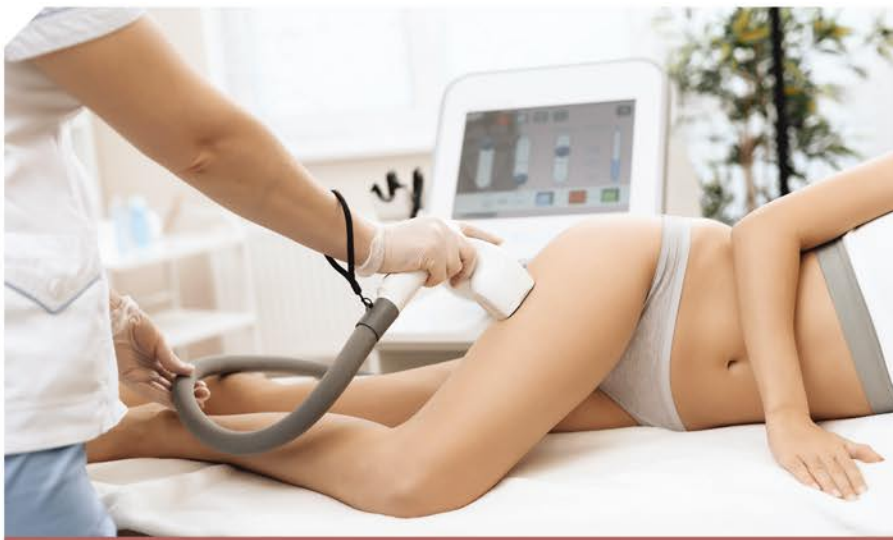
– Начинать заниматься омоложением следует с 30–35 лет, хотя, конечно, все индивидуально. Обычно после тридцати лет кожа теряет былую упругость, поэтому, в зависимости от ее состояния, стоит пробовать инъекционные методики (мезотерапию, биоревитализацию) и подключать аппаратную косметологию (лазерное и фотоомоложение).

МЕЗОТЕРАПИЯ – КОКТЕЙЛЬ МОЛОДОСТИ

В чем суть. При помощи шприца под кожу вводят смесь веществ – гиалуроновая кислота, коллаген, витамины, минералы, аминокислоты и т. п., содержание которых в клетках с возрастом уменьшается. Курс подбирается индивидуально и в среднем составляет 5–8 сеансов. Процедура имеет накопительный эффект.

Кому подходит. Тем, кто хочет разгладить морщины, улучшить овал лица, избавиться от угрей, пигментации, купероза, а также тем, кто желает уменьшить целлюлит или борется с выпадением волос.

Противопоказания: воспалительные процессы в организме, индивидуальная непереносимость компонентов в составе препарата, нарушение свертываемости крови, онкология, заболевания сердца и сосудов, желчекаменная болезнь, почечная недостаточность, беременность и период лактации.



– В чем, на ваш взгляд, преимущество термомагнитного омоложения?

– Аппарат Venus Freeze Plus предназначен для неинвазивной коррекции объемов тела, устранения видимых признаков целлюлита, разглаживания морщин и лифтинга кожи. Преимущество самой процедуры в том, что она является безболезненной, всесезонной, не имеет ограничений по возрасту и позволяет получить заметный результат уже после первого сеанса. А спустя три процедуры вы имеете устойчивый эффект – худеете в тех местах, где это необходимо. Весь процесс занимает от 20 до 60 минут в зависимости от количества «проблемных зон». К последним чаще всего относятся лицо, живот и бедра. Процедура также помогает уменьшить бока, корректируя линию талии.

– Среди услуг многих салонов большое число процедур. Как не запутаться и выбрать подходящий вариант?

– Помочь с выбором подходящей процедуры обязан специалист. Многие зависит от вашей цели, то есть от того, какой результат вы хотите получить. Если задача – успокоиться и снять стресс, отдать предпочтение следует расслабляющему массажу, грязевому или водорослевому обертыванию, скрабированию, флоатингу. Расслабляющие процедуры в идеале надо проводить два раза в неделю. При сильном стрессе перед сеансом массажа или обертывания стоит посетить сауну — даже пара минут теплового воздействия поможет снять напряжение. С целью подтянуть кожу не обойтись без аппаратных процедур, например, «Эндосферы» или омоложения при помощи фракционного лазера Fraxel. ►



ЭНДОСФЕРА ВМЕСТО АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА

В чем суть. Микровибрации, производимые аппаратом при соприкосновении с кожей, улучшают микроциркуляцию крови и стимулируют отток лимфы, повышая мышечный тонус и улучшая состояние кровеносных сосудов. Процедура является безболезненной и позволяет эффективно проработать подкожные слои, что не всегда удается во время ручного массажа. Курс включает около 12 процедур, но заметный результат появляется после пятого–шестого сеанса.

Кому подходит. Тем, кто желает уменьшить целлюлит, похудеть на пару размеров, а также борется с отеками, тяжестью в ногах и предрасположен к венозным заболеваниям.

Противопоказания: воспалительные процессы на коже, тромбофлебит, инфекционные и аутоиммунные заболевания, онкология, беременность.



– Если не получается спать рекомендованные восемь часов в сутки, помогут ли косметические процедуры сгладить следы усталости?

– Все зависит от качества сна. К примеру, если вы спите по пять–семь часов и спать ложитесь в состоянии алкогольного опьянения после встречи с друзьями, качество вашего отдыха будет низким, как и эффект от восстанавливающих процедур. Стереть следы легкой или накопившейся к концу рабочей недели усталости помогут процедуры на аппарате Intrasecuticals – отличной альтернативы инъекциям (сыворотка под высоким давлением вводится в подкожные слои вместе с кислородом). В результате кожа хорошо увлажняется и перестает выглядеть тусклой. Проводить терапию рекомендуется раз в неделю. Кроме того, не нужно забывать про эффективные средства для домашнего ухода, позволяющие бороться со следами усталости. Например, патчи спасают от темных кругов под глазами.

– В каких случаях чаще всего возникают проблемы с кожей во взрослом возрасте и как их решать?

– Проблемная кожа – это прежде всего расширенные поры и воспаления, которые нередко связаны с неправильным уходом или недостаточным очищением. Например, мы помним о важности нанесения солнцезащитного крема, но часто забываем, что его нужно как следует смывать, чтобы не забивать поры. Существует целый комплекс мер по устранению проблем с кожей. У меня проблемная кожа, и я не понаслышке знаю об эффективности аппарата HydraFacial. Процедура является безболезненной, хорошо отшелушивает, очищает и увлажняет кожу. Делать ее можно круглый год. Бороться с неровностями кожи также помогают процедуры на аппаратах Fraxel re:store Dual и Scarlet RF, кислотные пилинги (последние можно делать только в осенне-зимний период, избегая пребывания на солнце). Проблемная кожа может быть еще и результатом

неправильного питания, неполадок с желудочно-кишечным трактом или гормональных нарушений, в первую очередь у женщин. Поэтому для решения проблемы нужно проконсультироваться не только с дерматологом-косметологом, но и с гастроэнтерологом и гинекологом-эндокринологом.



ФЛОАТИНГ – ГЛУБОКИЙ РЕЛАКС

В чем суть. Вы ложитесь в воду с английской солью. Концентрация последней настолько высока, что плотность жидкости становится значительно выше плотности человеческого тела (как в Мертвом море). В результате вы легко держитесь на поверхности воды, благодаря чему появляется ощущение невесомости. Английская соль содержит мало натрия, зато богата магнием – элементом,

обладающим расслабляющими свойствами, помогающими успокоиться и восстановиться после нагрузок. Чтобы как следует отдохнуть, достаточно одного сеанса.

Кому подходит. Тем, кто много работает и мало спит, регулярно тренируется, страдает головной болью, бессонницей и часто испытывает стресс.

Противопоказания: открытые раны, инфекционные заболевания, болезни уха, патологии сердечно-сосудистой системы, эпилепсия.



ФРАКСЕЛЬ ДЛЯ ИДЕАЛЬНО РОВНОЙ КОЖИ

В чем суть. Аппарат Fraxel re:store Dual совмещает два вида лазера – тулиевый и эрбиевый. Первый нагревает эпидермис, не оставляя повреждений, а значит, после процедуры на коже не образуется корка. Второй устраняет дефекты и неровности. Процедуру можно проводить на разных участках лица и тела при любом типе кожи в течение всего года. Эффект сохраняется на несколько лет, а результат от лазерного воздействия на рубцы – навсегда. Курс подбирается индивидуально и зависит от конкретной проблемы.

Кому подходит. Тем, кто хочет избавиться от пигментации, расширенных пор, морщин разной глубины, акне или постакне, купероза, сосудистой сеточки, рубцов и растяжек на коже.

Противопоказания: воспалительные процессы на коже, инфекционные и аутоиммунные заболевания, онкология, беременность.



– Как хорошо выглядеть, несмотря на большую занятость? Легко ли вам следить за собой и что вы для этого делаете?

– Во-первых, нельзя забывать про домашний уход. Нужно всегда иметь под рукой те средства, которые вам подберет косметолог, а не те, что привлекли красивой упаковкой или запоминающейся рекламой. Во-вторых, хотя бы раз в неделю стоит посещать салон. Если у вас мало свободного времени, сделайте выбор в пользу аппаратной косметологии для увлажнения и питания кожи. Один-два раза в год стоит проходить курс биоревитализации: цвет кожи станет ровным – и вы будете иметь свежий вид.

Чтобы хорошо выглядеть, не обойтись без правильного питания и физической нагрузки. Я, например, много плаваю и занимаюсь пилатесом. В тренажерном зале в основном делаю кардио (хожу быстрым шагом на беговой дорожке, занимаюсь на эллипсоиде) или сочетаю 40 минут кардионагрузки с получасовой силовой тренировкой на все группы мышц. Питаюсь маленькими порциями по пять раз в день – это помогает бороться с чувством голода и не переедать. На ужин люблю съесть кусок хорошего мяса с бокалом вина, но чаще ем рыбу с зеленью или салат с крупой. Пью много воды, в том числе водородной. Не представляю жизни без сладкого, но стараюсь им не злоупотреблять. Примерно два раза в год заказываю доставку правильного питания на месяц через известный сервис. Такой вариант – отличная разгрузка, особенно если не хватает времени на готовку. ■

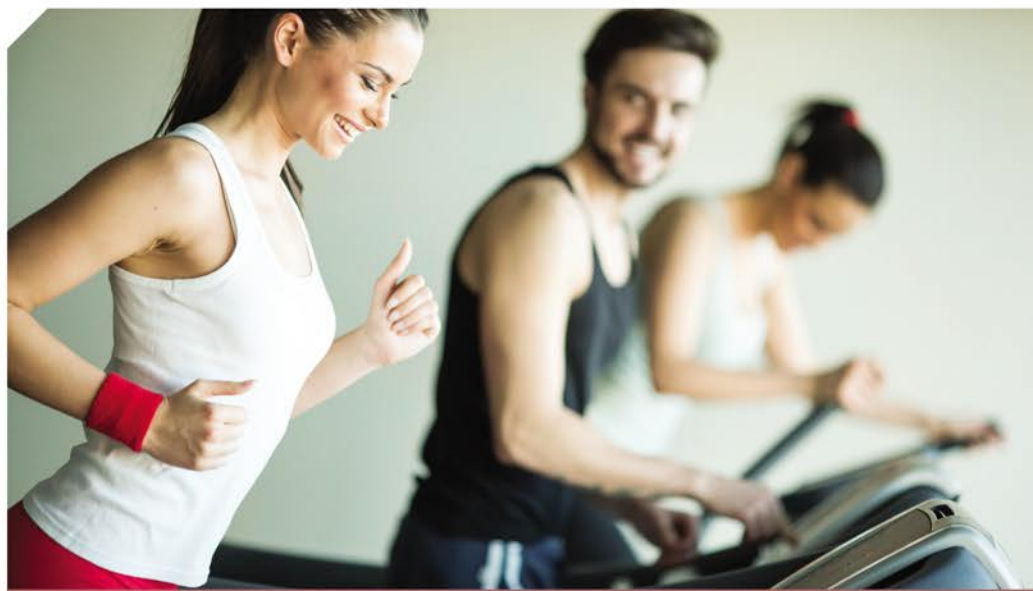
Автор – Евгения Скворцова

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ – МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ

В чем суть. В отличие от мезотерапии, биоревитализация – это инъекции синтезированной гиалуроновой кислоты в чистом виде, благодаря чему риск отторжения и аллергической реакции становится значительно ниже. Кроме того, в мезококтейлях процент гиалуроновой кислоты на порядок ниже, чем в препаратах для биоревитализации. Курс обычно включает 2-4 сеанса. Процедура может быть безинъекционной. В этом случае используют препараты с низкомолекулярной гиалуроновой кислотой: молекулы активного вещества настолько малы, что способны проникать под кожу без проколов – при помощи, например, магнитных волн (магнитофорез) или ультразвука (ультрафонофорез).

Кому подходит. Тем, кто борется с сухостью и дряблостью кожи, желает уменьшить морщины и рассчитывает на быстрый результат.

Противопоказания: аутоиммунные и инфекционные заболевания, хронические болезни в стадии обострения, аллергическая реакция, онкология, кожные патологии, беременность и период лактации.



ГАДЖЕТЫ НАМ В ПОМОЩЬ

Умные приборы, или, как мы их называем, гаджеты прочно вошли во все сферы нашей жизни. И вот уже фитнес-браслет считает количество шагов, фиксирует показатели пульса и давления, будильник чутко реагирует на фазы сна, мультиварку можно включить удаленно с помощью мобильного устройства, и она приготовит еду к нужному часу. Но производители не останавливаются на достигнутом. Представляем вашему вниманию наиболее интересные приспособления, созданные для красоты и здоровья.



СЕНСОРНЫЙ КОВРИК ДЛЯ ЙОГИ

Сегодня, в наш век скоростей, стресса и вечной нехватки времени все больше людей проникаются философией йоги. Это и спорт, и релакс, и духовное развитие, и путь познания, и искусство. Каждый находит в йоге что-то для себя и своего организма.

И конечно, производители гаджетов не могли обойти это направление своим вниманием. Коврик на первый взгляд выглядит как самый обычный, который используют для занятий йогой, но в паре с мобильным приложением делает тренировки качественными и результативными. На первом же занятии коврик запоминает физические показатели тренирующегося и на их основании будет корректировать дальнейшие действия: усилить напряжение определенных групп мышц для большего эффекта упражнения (асаны), принять определенную позу для максимального расслабления.

Коврик дает спортсмену исчерпывающие данные о тренировке, а также ведет статистику, фиксируя достигнутые успехи.

УМНАЯ БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ

В том, что в течение дня нужно употреблять определенное количество чистой воды, никого убеждать не нужно. А вот как определить это количество? Как не забыть вовремя сделать глоток живой влаги? В этом поможет умная бутылка, которая контролирует регулярный прием воды. По заданным параметрам – рост, вес, температура окружающей среды – гаджет рассчитывает индивидуальный объем гидратации, необходимый организму на данный момент.

С помощью звуковых и визуальных сигналов бутылка регулярно напоминает владельцу о необходимости восстановления водного баланса. Более того, гаджет фиксирует объем выпитой воды (главное, не забывать наполнять бутылку в течение дня), ведет статистику и дает персональные советы. Одним словом, замечательный мотивирующий гаджет, который имеет эргономичный дизайн, оптимистичный цвет корпуса, оснащен ЖК-дисплеем для удобства.



ВЕСЫ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ

Сегодня весы измеряют не только вес, но имеют еще массу функций. Заложив в них свой рост, можно рассчитать индекс массы тела – тот, который имеется на сегодняшний день, и тот, который должен быть в идеале. А далее весы автоматически ведут статистику потерянных или набранных килограммов и все эти данные сводят в удобный для понимания график. Но и это еще не все. Производители гаджета и дальше совершенствуют модель. Весы уже способны высчитать процент мышечной массы, воды и жира (в том числе, висцерального, особенно опасного для здоровья) в организме, «увидеть» показатели пульса, температуру и чистоту окружающего воздуха.

Когда благодаря Wi-Fi данные весов попадают на компьютер или смартфон, специальная программа дает массу полезных советов, например, как сбросить вес к заданному сроку, накачать определенные группы мышц и в целом укрепить здоровье.

Более того, весы способны запоминать параметры всех членов семьи, так что каждый домочадец будет иметь свой план физической активности.

Также профессиональных спортсменов, людей, увлекающихся фитнесом, соблюдающих диету, и просто заботящихся о своем здоровье обязательно заинтересует в линейке весов кухонный гаджет. Эти пищевые весы помогают не ошибиться с балансом белков, жиров и углеводов при приеме пищи и составлении меню на день. Для того, чтобы получить расчет калорий, белков, жиров, углеводов и общего веса блюда достаточно разложить

продукты на разноцветные чаши весов. Специальная программа на телефоне, с которым весы поддерживают связь, покажет данные о предстоящем приеме пищи и подскажет, если нужно их подкорректировать.

ФАНТАСТИЧЕСКАЯ СКАКАЛКА

Упражнения со скакалкой входят в программу тренировок и любителей физкультуры, и профессиональных спортсменов, и космонавтов. Сегодня эффективность некоторых упражнений (в частности, таких как ходьба и бег) можно измерить с помощью распространенных гаджетов. Но вот оценить нагрузку при упражнениях на скакалке с использованием умных браслетов удастся не всегда.

Поэтому разработчики фитнес-гаджетов не оставили без внимания поклонников этого вида тренировки, которая включает в себя и кардионагрузку, и энергозатраты для похудения, и проработку сразу нескольких групп мышц. Скакалка сама по себе является фитнес-трекером. Датчики, встроенные в ручки, во время тренировки автоматически подсчитывают количество прыжков, затраченных калорий, время занятий. Благодаря связи скакалки с мобильным устройством есть возможность оценить эффективность упражнений, прогресс тренировок, а также рассказать друзьям о своих достижениях.

Особенность гаджета в том, что во время занятий не нужно отвлекаться и останавливаться, чтобы ознакомиться с результатом упражнения. Цифры возникают прямо в воздухе перед спортсменом. Встроенные в постоянно крутящуюся «веревку» светодиоды создают оптический эффект «экрана» перед лицом. Еще недавно мы могли видеть такое только в фантастических фильмах.



ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ ВОЛИ

Часто приходится слышать фразу: «У меня сила есть, воля есть, а силы воли – нет». И вот уже приходится ругать себя за пачку съеденного на ночь печенья, которое принесло бы гораздо меньше вреда для фигуры, если употребить его с утра. Или вот еще, сначала деньги были отложены на отпуск, на важную покупку, на погашение кредита, а потом незаметно разошлись на какие-то повседневные и не слишком необходимые мелочи. Ничего, кроме дурного настроения, такие необдуманные поступки не приносят.

Для таких вот нетерпеливых создана коробка, похожая на сейф. Только этот сейф нельзя открыть когда угодно. На крышке установлен таймер с указанием точной даты и времени, когда предмет, положенный в коробку, планируется использовать. И раньше вскрыть чудо-сейф никак не получится. Как говорится, всему свой срок.

Гаджет очень способствует душевному спокойствию, сохранению ресурсов и, конечно, тренировке пресловутой силы воли.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА

Белоснежная улыбка, без сомнения, признак не только красоты, но и здоровья. Сегодня многие стараются иметь в арсенале гаджеты для ухода за полостью рта, начиная от звуковой зубной щетки и заканчивая ирригатором. Но производители пошли еще дальше – изобрели прибор для деликатного отбеливания зубов в домашних условиях. Комплект состоит из лазера, специальной мягкой пластины-капы, которая крепится на зубной ряд верхней и нижней челюстей, а также отбеливающего геля. При включении гаджета пластина слегка нагревается и начинает излучать «синий цвет».

По словам производителей, с помощью прибора можно отбелить зубы на восемь

тонов. Правда для достижения результата рекомендуется провести не менее десяти процедур, делая перерыв между отбеливаниями 3–5 дней. Также, как и при профессиональных процедурах, в период лечения не рекомендуется употреблять сильно красящую еду и напитки.



ХОЧУ У ЗЕРКАЛА СПРОСИТЬ...

Каждая женщина, смотрясь в зеркало, склонна приукрашивать свое отражение, а именно, «не замечать» проблемы с кожей, морщинки, круги под глазами. Гаджет в виде зеркала-советчика, который сканирует лицо, расскажет о типе и состоянии кожи без прикрас. Но не для того, чтобы испортить настроение на несколько дней вперед, а для того, чтобы выбрать для своей хозяйки оптимальную программу по уходу за внешностью, причем не только с помощью косметических процедур, но и с помощью диеты и специальных упражнений (так называемого фейслифтинга).

Собираясь на важное мероприятие или на свидание, с помощью умного зеркала можно виртуально «примерить» несколько видов макияжа и прически. Также зеркало подскажет, если при нанесении косметики, особенно в спешке, были совершены какие-то промахи (неровно нанесены стрелки для глаз, размазалась тушь для ресниц, плохо растушеван тональный крем). При наличии такого гаджета о подобном можно не беспокоиться: благодаря шести режимам освещения, возможности увеличения макияж можно нанести с ювелирной точностью. ■

Автор – Елена Емельянова



МЕГАПОЛИС БУДУЩЕГО: ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ

По статистике, около 60% населения всего мира проживает в городах. И эта цифра имеет тенденцию к увеличению. Каждому горожанину хочется жить в безопасной, комфортной, организованной и красивой среде. Именно этим целям подчиняются технологии «Умный город», которые сегодня активно развиваются в мегаполисах планеты. Люди, процессы и технологии – вот три составляющие успешной реализации программы.

МОСКВА КАК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

На данном этапе всеобъемлющие технологии «умного» города включают в себя все градообразующие отрасли: государственное управление и госуслуги, экономику и торговлю, транспортную сеть, системы безопасности, строительство и архитектуру, энерго- и водосбережение, климат- и экоконтроль, здравоохранение, ЖКХ, образование, связь, туризм, культуру, спорт, сбор и утилизацию отходов. Таким образом, построение «умного» города – трудоемкий процесс, требующий глобальных информационных ресурсов и финансовых вложений. В итоге нормой должна стать некая единая точка доступа (к любому городскому сервису круглосуточно с электронного устройства), которая управляется с помощью искусственного интеллекта.

Именно искусственный интеллект сможет обеспечить бесперебойную обработку огромного количества информации, возьмет на себя значительную часть рутинных операций и автоматизацию множества процессов.

В России флагманом программы по созданию «умной» городской среды стала Москва. Задачу поставил перед властью и бизнесом мэр столицы Сергей Семенович Собянин: «Количество электронных услуг с каждым годом растет. Контролируется работа городского хозяйства при помощи таких сервисов, как «Активный гражданин», «Наш город» и других. Но технологии меняются, и нам нужно выходить на новый уровень развития. Мы можем уже сегодня говорить не об отдельных услугах, а о создании комплексной программы «Умный город», которая будет охватывать все стороны нашей жизни». На Moscow Urban Forum 2018 «Мегаполис

будущего. Новое пространство для жизни» говорилось о том, что именно Москва взяла на себя функцию экспериментальной площадки, и другие города теперь могут внедрять у себя технологии «умного» города, учитывая как положительный, так и отрицательный опыт столицы.



Умный город – калька с английского «smart city». Это взаимосвязанная система коммуникативных и информационных технологий с интернетом вещей (IoT), благодаря которой упрощается управление внутренними процессами города и улучшается уровень жизни населения.



На фото:
Иван Владимирович Ожгихин, заместитель
генерального директора «Швабе»

УМНЫЙ ГОРОД – ЭТО ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Холдинг «Швабе» активно и успешно включился в программу. «В концепции “Умного города” наряду с другими целями лежит профилактика здоровья населения, – рассказывает заместитель генерального директора «Швабе» **Иван Владимирович Ожгихин.** – Этому способствует комфортная и удобная городская среда. Оснащенная последними разработками, она позволяет человеку находиться в безопасности, иметь возможность своевременно диагностировать нарушения здоровья и оперативно получать медицинскую помощь. Благодаря “умным” сервисам и системам формируется здоровая атмосфера для жизни, что в перспективе положительно влияет на самочувствие наших граждан в целом».

Продолжается модернизация существующих и введение новых электронных сервисов в системе здравоохранения. Внедрение электронной медицинской карты и электронного больничного, прикрепление к поликлинике и запись к врачу через цифровые порталы, механизмы управления потоками пациентов, автоматизированный сервис прохождения медкомиссий – все эти разработки в комплексе позволили значительно ускорить оказание медицинских услуг населению и синхронизировать работу всех медицинских служб города.

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Особую роль в сохранении здоровья населения играет проект «Безопасный город» как часть программы «Умный

город». Среди ключевых разработок холдинга «Швабе» – фотовидеофиксация нарушений ПДД, единый электронный билет, IT-системы управления потреблением энергетических и коммунальных ресурсов, мониторинга и сокращения расходов, экомониторинг окружающей среды, интерактивные информационные стелы, публичный Wi-Fi.

Особое место среди достижений проекта занимает модернизация уличного освещения в рамках программы «Светлый город», которая направлена на повышение энергоэффективности уличного освещения, организацию комфортных условий в местах проведения досуга, а также на создание объектов с архитектурно-художественной подсветкой.

Специалистами «Швабе» было проведено обследование городов с целью модернизации систем инфраструктуры и выработаны технические решения для развития городского пространства и создания комфортной световой среды. Важнейшей целью проекта, наряду с обеспечением экономичного и эффективного использования электроэнергии, является четкое выполнение норм освещенности городских территорий согласно установленным государством стандартам.

Надо сказать, что проект «Светлый город», благодаря холдингу «Швабе», уверенно шагнул в регионы. На данный момент процедуру прошли Краснодар, Славянск-на-Кубани, Новороссийск, Пятигорск, Кисловодск, Псков, Боровичи, Нижний Новгород, Кстово, Дзержинск, Суздаль, Ижевск, Липецк, Нижний Тагил и Воронеж.

Соглашение о внедрении в ближайшей перспективе энергосберегающих и энергоэффективных технологий подписано между «Швабе» и администрацией Псковской области. На первом этапе взаимодействия в муниципальных образованиях области планируется провести комплексный

системный анализ состояния уличного освещения и сформировать пакет решений для повышения эффективности энергопотребления. Исследования проведут также в системах здравоохранения и безопасности, в том числе информационной.

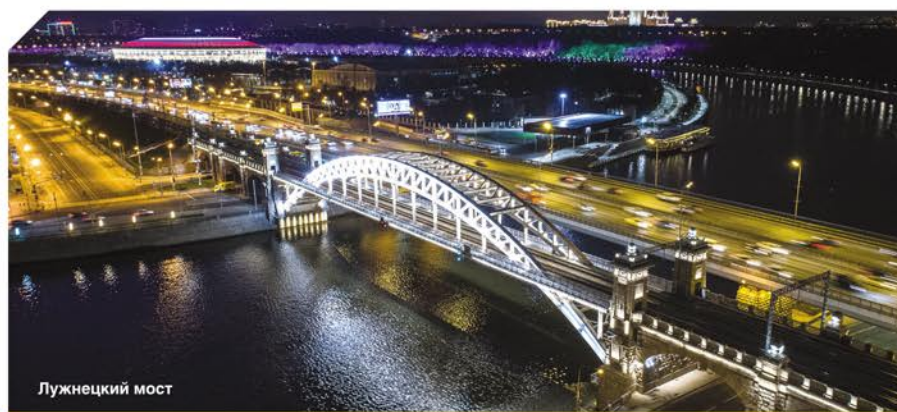
Двести километров сетей, тысячи светильников и опор освещения смонтировал холдинг «Швабе» в Нижнем Тагиле. С момента старта проекта в 2014 году в городе установлено 4,4 тыс. опор освещения и 6,2 тыс. светильников, а также проведено 210 км сетей вдоль тагильских дорог. На этот год запланировано строительство более 5 тыс. объектов, объем работ оценивается в 700 млн рублей. Результатом четырехлетней работы стало десятикратное увеличение иллюминации некоторых объектов. Ранее введенные в эксплуатацию объекты проходят техническое обслуживание с обеспечением максимальной энергоэффективности.

Согласно программе «Светлый город», система наружного освещения в Нижнем Тагиле будет полностью реконструирована до конца 2042 года.

По итогам программы прогнозируется на 30% снизить количество дорожно-транспортных происшествий, на 45% – число происшествий в зонах особой опасности, на 68% – количество аварий с участием пешеходов, велосипедистов и мотоциклистов. ►



Даниловский мост



Лужнецкий мост

Особое место среди населенных пунктов, прошедших аудит, занял Нижний Новгород. Главная задача пилотного проекта – реконструирование сетей наружного освещения на трех городских улицах. Особое внимание будет уделено ансамблю Нижегородского кремля, где планируется создание архитектурно-художественной подсветки.

Технические решения «Швабе» предполагают установку на фонарных столбах энергоэффективных светильников, систем видеонаблюдения и контроля уборки улиц, а также метеорологического оборудования.

Большое внимание также будет уделено подсветке нерегулируемых пешеходных переходов. Это снизит аварийность и создаст дополнительные удобства как для водителей, так и для пешеходов.

ТРАНСПОРТНЫЙ ТАЙМИНГ

Транспортное удобство и безопасность в условиях большого города – это основополагающие принципы комфортной жизни любого человека. Перед выходом из дома, воспользовавшись мобильным приложением и изучив пробки на дорогах, мы можем с легкостью решить, поедем ли на собственном автомобиле, возьмем такси (которое, опять же, благодаря мобильному приложению будет доставлено через несколько минут), воспользуемся услугами каршеринга или отправимся в путь общественным транспортом.

На остановках общественного транспорта нас ждут информационные табло, и мы видим, когда подъедет очередной нужный нам автобус или троллейбус. Все это, несомненно, экономит наше время, которое для жителей мегаполиса – дороже денег.



Каршеринг – вид коммерческой аренды транспортного средства. Опция довольно часто используется для совершения кратковременных поездок внутри определенного населенного пункта. Отличием от стандартной аренды является шаговая доступность до арендованного авто и возможность оставить его практически в любой точке города благодаря наличию разветвленной сети специализированных стоянок. Все операции производятся онлайн с помощью мобильного приложения в считанные минуты.



Холдинг «Швабе» вносит свою лепту в развитие дружелюбной и безопасной транспортной городской среды. В рамках 24 Международной выставки оборудования и технологий безопасности дорожного движения и транспортной инфраструктуры Intertraffic Amsterdam 2018 «Швабе» продемонстрировал около 20 изделий, созданных по новейшим технологиям и способных решать целый ряд задач, среди которых: программно-аппаратный комплекс для обследования водителей пассажирского и спецтранспорта, высокотехнологичная опора уличного освещения, счетчик пассажиропотока, терминал оплаты проезда, интерактивная информационная стена с функцией экстренного вызова полиции, высокоточное геодезическое спутниковое оборудование для управления городской инфраструктурой, квадрокоптер с установленной SWIR-камерой, которые применяются в системе контроля городского транспорта в сфере безопасности и антитеррора.

КЛЮЧЕВЫЕ ПИЛОТНЫЕ РАЗРАБОТКИ

Среди ключевых разработок холдинга «Швабе» по проекту «Умный город» – информационная стена, объединяющая городскую среду в единую навигационную и информационную сеть, «умные» светофоры с системой видеомониторинга, уличные светодиодные светильники, которые способствуют экономии электроэнергии и снижению эксплуатационных расходов, а также IT-системы управления потреблением энергетических и коммунальных ресурсов, экономониторинг окружающей среды, публичный Wi-Fi и т. д.

Информационная стена. Уникальный для России комплекс пешеходной навигации, разработанный на Уральском оптико-механическом заводе холдинга «Швабе», позволяет планировать маршрут, просматривать афишу событий и карту достопримечательностей, бронировать гостиницу и вызывать такси. Антивандальный корпус защищает устройство от внешних повреждений, а кнопка обратной связи с полицией и круглосуточный мониторинг обеспечивают безопасность гостей и жителей города. Стела также оборудована бесплатными точками Wi-Fi и разъемами для подзарядки мобильных устройств. Управление производится с помощью сенсорного экрана.



Информационная стена



«Умный» светофор на светодиодных экранах. Помимо основных функций, устройство транслирует данные о погоде и дорожной ситуации. В распоряжение российских городов устройство поступит уже в 2019 году. Светофор адаптируется к реальным условиям и программируется удаленно с центрального городского пункта управления дорожным движением. Дополнительная информация на его панели отражает текущую дорожную ситуацию. В составе госкорпорации разработку ведет Уральский оптико-механический завод, входящий в холдинг «Швабе». Интеллектуальный светофор производится в рамках реализации экосистемного проекта «Умный город».

Автоматический наружный дефибриллятор АНД А15.

С использованием этого прибора первую помощь при внезапной остановке сердца может оказать даже человек без специальной подготовки. Ожидается, что АНД А15 получит широкое распространение на территории страны в рамках реализации федеральной программы общедоступной дефибрилляции. Уже сейчас аппарат применяется в крупных городах России. Холдинг поставил 150 автоматических наружных дефибрилляторов в Екатеринбург, Волгоград и Ростов-на-Дону, 90 из которых передали в Уральский институт кардиологии. Холдинг «Швабе» поставляет «умные» дефибрилляторы и в удаленные районы, где нет больниц и клиник. Например, недавно партия из 28 дефибрилляторов АНД А15 была передана в отделения и фельдшерско-акушерские пункты Куцевской центральной районной больницы Краснодарского края.

Телемедицинский комплекс автоматизированной оценки ЭКГ «Кардиометр-МТ».

Новейший аппаратный комплекс предрейсового скрининга водителей пассажирского и спецтранспорта, с высокой точностью определяющий сердечно-сосудистые расстройства. Программно-аппаратный комплекс создан для удаленной диагностики водителя и последующего решения о допуске специалиста к работе. Устройство проверяет показатели пульса, сердечного ритма и артериального давления, а также уровень алкоголя в организме. Результаты тестирования передаются через интернет оператору, который и выдает заключение. Успешно применяется в 14 регионах России и в Казахстане, а в ближайшее время будет внедрен по всей России и в медучреждениях ряда европейских стран.

Переносной неонатальный инкубатор «Бонни».

Первая модель переносного инкубатора российского производства. Устройство может использоваться как в стационарных условиях, так и для транспортировки на дальние расстояния, в том числе в труднодоступных регионах. Уже сегодня такими инкубаторами планируется оснащать вертолеты в рамках соглашения по адаптации медоборудования для санитарной авиации Свердловской области, подписанного «Швабе» и губернатором региона Евгением Владимировичем Куйвашевым на ИННОПРОМ-2018. Среди преимуществ «Бонни» по сравнению с аналогами – небольшие размеры и вес, прозрачная крышка, комфортная внутренняя конструкция, а также возможность подключения дополнительного медицинского оборудования и обследования малышей. Разработка соответствует международным стандартам безопасности при транспортировке новорожденных Certified Emergency Nurse (CEN).

Установка водоподготовки.

Установка, внедряемая сегодня в российских регионах в рамках федерального проекта «Умный город», очищает воду по одной из самых передовых технологий фильтрации, устраняя вирусы, бактерии и радиоактивные вещества. Вода, полученная в результате работы установки, свободна от солей, органических веществ и тяжелых металлов, она соответствует уровню дистиллированной и может использоваться в качестве питьевой. Сегодня это оборудование внедряется в Калужской и Астраханской областях в рамках пилотного проекта по организации цифровой централизованной системы водоснабжения. Ее задействуют в работе консорциума по развитию цифровых и перспективных технологий водоподготовки, меморандум о создании которого на ИННОПРОМ-2018 подписали холдинг «Швабе» и входящий в его состав производитель установки, правительство Курганской области, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого и управляющая организация проекта «Цифровой водоканал». ■ P

Автор – Елена Емельянова





ЗДОРОВЬЕ – ВНЕ ПОЛИТИКИ

Здоровье человека – это результат взаимодействия сразу нескольких факторов: биологических, социальных, медицинских, экологических. Принятые к исполнению задачи по увеличению продолжительности здоровой жизни, по снижению смертности населения обещают активные действия со стороны работников системы здравоохранения. Но только ли совершенствование медицины способно улучшить качество нашей жизни?

Доминировавшая на протяжении XX века медицинская модель здоровья вытесняется сегодня социальной моделью. Об эффективных методах улучшения здоровья говорят уже не только медики, но и политики. Являясь главной движущей силой и ресурсом экономического и социального развития, здоровье напрямую связано с качеством жилья, уровнем образования и культуры, развитием транспорта и инфраструктуры, доходами населения и др. – одним словом, с созданием благоприятной среды для людей в каждом регионе. Это возможно только при эффективном взаимодействии государства, органов местного управления, общественных организаций и бизнес-структур. Созданию здоровьесберегающего пространства, сохранению и развитию человеческого потенциала в каждом муниципальном образовании посвящена деятельность российской Ассоциации по улучшению состояния здоровья и качества жизни

населения «Здоровые города, районы и поселки». Представители организации уверены, что решить вопрос с продлением активного долголетия можно только комплексно.

**Здоровье
напрямую
связано с
созданием
благоприятной
среды для людей
в каждом регионе**

ИСТОРИЯ СТРАТЕГИЙ ВОЗ

После окончания Второй мировой войны продолжительность жизни людей увеличилась, и западноевропейские страны столкнулись с новой проблемой: на смену распространенным ранее инфекционным заболеваниям, таким как туберкулез, дифтерия, полиомиелит, пришла эпидемия неинфекционных болезней. В 70-х годах появилось четкое понимание того, что уровень развития медицины не дотягивает до все увеличивающегося спроса со стороны населения. Требовались новые затраты и новые подходы к организации системы здравоохранения.

В 1973 году в ВОЗ была высказана идея о первичной медико-санитарной помощи, целью которой являлось улучшение здоровья наиболее нуждающихся групп населения путем обеспечения равного доступа к медицинским услугам и повышению их эффективности. Важная роль в решении поставленных

задач отводилась самому населению. В сентябре 1978 года Всемирная Организация Здравоохранения и ЮНИСЕФ провели историческую Международную конференцию по первичной медико-санитарной помощи в Алма-Ате, столице Казахстана. Участниками конференции стали делегации 134 стран и представители 67 международных организаций. Конференция приняла Алма-Атинскую Декларацию, на основе которой в 1980 году была создана глобальная стратегия Всемирной организации здравоохранения «Здоровье для всех». Стратегия, включавшая в себя концепцию устойчивого развития, была поддержана всеми 189 странами ВОЗ.

Под устойчивым развитием понималась межведомственная работа по укреплению здоровья населения при помощи анализа всех факторов, влияющих на здоровье людей, и созданию благоприятных условий для здорового образа жизни в домах, школах, на рабочих местах, на улицах.

Эти идеи получили свое дальнейшее развитие в Оттавской хартии по укреплению здоровья (1986 год), Джакартской декларации о приоритетах охраны здоровья в XXI веке (1997 год). В 1998 году стратегия «Здоровье для всех» вышла в новой версии – «Здоровье для всех в XXI веке» и получила усиление в виде «Всемирной декларации здоровья».

Этическую основу стратегии составляли три главных принципа:

- здоровье как фундаментальное право человека;
- справедливость в вопросах здоровья и солидарность в действиях – как разных стран, так и людей внутри страны – разных социальных групп, разного пола и возраста;
- участие в работе по улучшению здоровья и взаимная ответственность отдельных людей, групп, сообществ, организаций и ведомств.

Параллельно с принятием этих принципов появилось осознание того, что устойчивое развитие – понятие широкое, касающееся также охраны окружающей среды, утоления потребностей людей без истощения природных ресурсов. Оно объединяет экономические, экологические, социальные, политические вопросы, проблемы культуры, этики и здоровья. И местные власти, как ближайший к людям уровень управления, должны играть решающую роль в достижении устойчивого развития.

С целью формирования здоровья на местном уровне в 1986 году Европейским региональным бюро ВОЗ



На фото слева направо: Джон Эштон, Батыр Аманович Бердыклычев

была утверждена программа «Здоровые города», превратившаяся сегодня в глобальное движение по улучшению здоровья населения.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА»

«Здоровые города» – проект международный. Цель его – добиться, чтобы вопросы здоровья стояли во главе повестки дня политических лидеров. По словам **Джона Эштона**, старшего советника Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города», до появления проекта было сказано много слов, но очень мало активных действий было предпринято.

«Программа “Здоровые города” берет свои истоки из совсем маленькой встречи, которая состоялась в 1986 году в Копенгагене. Я был там, нас было около 10 человек с совершенно разными компетенциями: представители здравоохранения, природоохранных организаций, политики, ученые, люди из социальной сферы, журналисты, архитекторы. Вместе мы начали обсуждать, что из себя будет представлять этот проект, – рассказывает Джон Эштон. – Мы знали, что концентрироваться нужно на развитии того места, где люди живут, любят друг друга, развлекаются. Мы пришли тогда к пониманию того, что проблемы должны решаться не вертикально, а горизонтально: когда для достижения общей цели за одним столом собираются представители разных организаций. Сначала в проекте участвовали только 11 городов Европы. Я был координатором этой программы первые два года:

ездил по Европе, принимал участие в семинарах, общался с политиками, с гражданами – и очень быстро многие города включились в этот проект».

Сегодня более 1400 городов по всему миру включены в программу «Здоровые города». Это страны Европы, Индии, Африки, Южной Америки. И с каждым днем желающих создать здоровьесберегающее пространство в своей стране или в отдельном городе становится все больше. Представители сети «Здоровые города» продолжают распространять идеи, делиться опытом и рассказывать об уже реализуемых моделях, направленных на сокращение бедности и голода, улучшение образования, обеспечение санитарии, доступности чистой энергии и чистой воды, развитие инноваций, пропаганду равенства, партнерства и ответственного потребления природных ресурсов. ►



«Здоровье населения – это не то, что вы делаете для людей. Это то, что вы делаете вместе с людьми, – уверен Джон Эштон. – У нас есть хороший опыт, и мы должны делиться им с другими городами. Ведь ни у одного города нет ответов на все вопросы, но у каждого населенного пункта есть решение хотя бы одной проблемы. Успех во многом зависит от понимания, что люди всех стран похожи, они сталкиваются с одинаковыми трудностями. Мы должны быть едины, вне политики, больше общаться друг с другом. Города – это спящие великаны. Когда спящие великаны просыпаются, они могут изменить все. Это не вместо работы на национальном уровне, а вместе с работой на национальном уровне. Существует много вопросов, которые должны быть решены и могут решиться только на местном уровне, а не на национальном. Мы должны объединиться».

С этими словами Джон Эштон выступил в июне 2018 года на Республиканской конференции с международным участием «Проект “Здоровые города”: реализация, опыт, перспективы», организованной в Минске по инициативе российской Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки». Целью конференции стало содействие развитию белорусской национальной сети проекта ВОЗ «Здоровые города», обсуждение перспективных направлений сотрудничества с Европейской сетью ВОЗ «Здоровые города».

У России и Беларуси налажено тесное сотрудничество по реализации проекта ВОЗ «Здоровые города». В рамках конференции российские и белорусские коллеги обменялись лучшими практиками по созданию здоровьесберегающей среды и формированию здорового образа жизни. Представленные темы нашли живой отклик у всех участников конференции.



На фото слева направо: Наталья Павловна Жукова, Олег Александрович Кувшинников, Татьяна Евгеньевна Шестакова

ОПЫТ РОССИИ

Председатель российской Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» **Олег Александрович Кувшинников** дополнил идею представителя ВОЗ: «Мы объединены одной большой целью – укрепление здоровья наших граждан. Какие бы проблемы ни были в отношениях между странами и континентами, какие бы политические баталии ни проходили на уровне глав государств и военных объединений – здоровье вне политики. Мы занимаемся очень важным делом: объединяем людей вокруг здоровья – главной ценности человека».

Российская Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровые города, районы и поселки» является одной из самых крупных организаций в Европе, насчитывающей более 16 млн человек и имеющей большой опыт работы в сфере здоровьесбережения.

Более половины населения мира живет в городах, и это число

постоянно растет. К 2030 году шесть из десяти человек будут горожанами. Олег Александрович уверен, что будущее принадлежит городам: люди мигрируют, стремясь получить работу и более высокое качество жизни. Агломерации должны развиваться и быть не только пригодными, но и комфортными для жизни.

Олег Александрович рассказывает о том, как начинался путь Ассоциации: «В ноябре 2010 года по инициативе семи городов, аккредитованных в Европейской сети проекта ВОЗ «Здоровые города» – Череповец, Ставрополь, Чебоксары, Ступино, Новосибирск, Новочебоксарск, Великий Устюг – мы решили объединить свои усилия по развитию городов. Нам было понятно, что наши промышленные города, зависящие от работы крупных предприятий, испытывают огромные трудности с экологией, старением населения, убылью экономически активного населения. Мы обратились за получением опыта в ВОЗ, в один из самых массовых ее проектов «Здоровые города» и увидели, что многие уже прошли путь развития и добились успеха».

Главный принцип, которым мы начали руководствоваться в своей работе: прежде чем что-то сделать, подумай, как это скажется на здоровье населения твоего региона. Мы пошли по этому пути и создали национальную сеть, которая сегодня насчитывает более 16 млн человек, ставящих перед собой одинаковые цели и идущих в одном направлении на пути к их достижению».

Созданная уникальная площадка для обмена опытом уже позволила добиться впечатляющих результатов. Членами Ассоциации сегодня реализуется множество проектов на территории всей



Кувшинников Олег Александрович – председатель российской Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», губернатор Вологодской области. Дважды лауреат премии имени академика Бардина. Автор 11 изобретений. Награжден Почетной грамотой Минпромнауки России за личный вклад в развитие металлургической промышленности. В 2003 году награжден медалью Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени. Имеет степень магистра делового администрирования MBA. Кандидат в мастера спорта по хоккею.

страны – от Дальнего Востока до границ с Европой. Объединение усилий и практических знаний разных городов дает возможность сделать проект более эффективным с точки зрения достижения устойчивого развития.

Олег Александрович Кувшинников рассказал о приоритетных направлениях деятельности Ассоциации. Здоровое городское планирование подразумевает грамотное проектирование городов. За пределы дворов выносятся парковочные зоны, приоритет отдается детским площадкам, спортивным сооружениям, пешеходным зонам, местам отдыха и прогулок. Новые районы в городах Ассоциации развиваются в рамках этой концепции. Вторым приоритетом является стимулирование населения к созданию крепких многодетных семей. Третье направление – пропаганда здорового образа жизни и поддержание здоровья среди детей и подростков. *«Это очень важное направление, потому что от здорового питания, качественного образования детей и подростков зависит будущее наших стран, будущее континентов. В зоне нашего внимания – все, что касается СПИД, ВИЧ, табакокурения, наркомании. Жесткая пропаганда здорового образа жизни дает результаты в городах Ассоциации»*, – поясняет Олег Александрович.

Много усилий направлено на продление активного долголетия (в связи с увеличением продолжительности жизни населения), снижение смертности и количества профзаболеваний на рабочих местах, поддержание равноправия в вопросах здоровья, улучшение экологии, повышение двигательной активности людей и достижение пищевой безопасности. В рамках последнего направления в городах Ассоциации происходит подъем национального сельского хозяйства.



Проекты Ассоциации, такие как «Здоровые города без табака» (2013-2014 гг.), «Крепка семья – сильна Россия» (2015 г.), Всероссийский интернет-урок «Профилактика наркомании в образовательной среде» (2016 г.), открытый конкурс «Здоровый университет» среди организаций высшего образования (2016-2018 гг.), открытый конкурс студенческих работ в сфере пропаганды здорового образа жизни «Будь здоров» (2016-2018 гг.), конкурс детского изобразительного творчества «Здоровые города глазами детей» (2011-2018 гг.) выдвинули ее в число ведущих общественных организаций Российской Федерации.

Расширению связей, обмену опытом способствует организация ежегодных конференций и совещаний российского и международного уровня. Кроме того, представители Ассоциации регулярно участвуют в конференциях ВОЗ.

«Мы обобщаем лучшие практики и тиражируем их. Наш девиз: «Здоровье для всех и все для здоровья», – говорит

Олег Александрович Кувшинников. – Если раньше главным приоритетом нашей страны была заработная плата, жилье, доступная среда, то сейчас на первом месте здоровье. Итогом нашей работы становится возросшая спортивная активность граждан, приверженность правильному питанию, здоровому образу жизни и регулярной диспансеризации. Мы заинтересованы в развитии национальных сетей. Ассоциация ставит перед собой задачу стать провайдером социальной модели здоровья для достижения целей устойчивого развития».

В качестве одной из своих целей Ассоциация «Здоровые города, районы и поселки» ставит помощь реализации задач, сформулированных в майском Указе Президента РФ. Здоровье – основа устойчивого и планомерного развития нашей страны. Многие регионы уже успешно реализуют на практике идеи и методы, направленные на создание здоровьесберегающего пространства, формирование здоровой личности, внедрение здоровой управленческой политики, и готовы делиться наиболее успешными моделями с другими территориями. Сегодня в Ассоциацию входят 70 муниципальных образований из двадцати четырех субъектов Российской Федерации и семи федеральных округов Российской Федерации (Приволжского, Сибирского, Северо-Западного, Северо-Кавказского, Южного, Центрального, Дальневосточного). Для достижения устойчивого развития российских городов Олег Александрович Кувшинников призывает все регионы России присоединиться к реализации Проекта ВОЗ «Здоровые города» и укреплять международное сотрудничество с национальными сетями здоровых городов стран Европейского региона. ■

Автор – Екатерина Соромотина



ФИЛОСОФИЯ ИНТЕРЬЕРА

Хюгге, лагом, фрилуфтслив, гезеллиг, сису, икигай и ваби-саби – эти непривычные для русского уха слова являются воплощением формул счастливой жизни. Жители разных стран решают этот ребус по-своему, но все они сходятся на мысли о том, что добиться внутренней гармонии невозможно без идеального дома. Каждая философия «разума» находит свое отражение в интерьере. Стиль жизни влияет на обустройство дома. А может быть, наоборот? Давайте разбираться.

Дизайн интерьера – это гармонизация и оптимизация пространства, творческий процесс воплощения стиля, соответствующего вкусу и образу жизни хозяина дома. Люди всегда стремились создать красивую обстановку в своем жилище. Даже первобытный человек украшал пещеру камнями, шкурами, рисунками на стенах. Развитие искусства в Древнем мире дало старт появлению огромного количества возможных вариантов обустройства интерьера, менявшихся с течением веков.

Сегодня, несмотря на высокий темп развития инновационных технологий, человек стремится быть ближе к природе, все чаще останавливая свой выбор на эко-интерьерах, в которых используются только натуральные материалы: дерево, камень, бумага, бамбук, трава, ткани и т. д.

ХЮГГЕ – ЛИЧНЫЙ КОМФОРТ И МНОГО СВЕЧЕЙ

Если верить рейтингу ООН, Дания – самая счастливая страна в мире. Именно она является родоначальницей философии хюгге, ставшей трендом в 2016 году. Уют, комфорт и благополучие, основанные на простых мелочах, – главные постулаты образа жизни датчан. В хюгге нет места роскоши. Золото, хрусталь, шампанское, устрицы, автомобиль последней модели, шпильки, короткие куртки – все это не хюгге. А большой деревянный стол, на котором стоит яблочный пирог, щедро посыпанный корицей, глиняная посуда, свечи, стулья с подушками, кресла с пледами, велосипед, удобные лоферы, пальто oversize и мягкий объемный шарф – это по нраву жителям Дании.



Все должно быть максимально комфортно и функционально. Условный минимализм в белых, серых и пыльно-голубых тонах. Нужной мебели – да, лишнему декору – нет. Но вот от чего датчанин не откажется никогда, так это от огромного количества ламп и свечей, создающих атмосферу уюта. Их используют даже днем. Здесь человека, который все портит, в шутку называют «тот, кто задует свечи». Растениям в доме тоже отводится много места: подоконники, стеллажи, журнальные столики – везде можно увидеть терракотовые горшки с цветами.

Истинное блаженство по хюгге – в холодную сырую погоду сидеть в кругу близких людей, пить кофе из огромной кружки, закутавшись в теплый плед, и вдыхать знакомые с детства запахи варенья или корицы.

ЛАГОМ – КОМФОРТНОЕ САМООГРАНИЧЕНИЕ

Шведы следуют более прагматичной философии жизни, основанной на экономии, не лишаящей при этом комфорта. Лагом, дословно «правильное количество», стал модной тенденцией 2017 года. Сами шведы удивлены внезапной популярностью стиля, утверждая, что жили так всегда, но только сейчас весь мир решил преподнести это как нечто особенное.

Eco-friendly – основа для принятия всех решений приверженцев лагома. Принимаем душ по таймеру для экономии воды, стираем реже, но проветриваем чаще, используем светодиодные лампы – и экономим на электричестве. Посуды в доме должно быть ровно столько, сколько нужно для всех членов семьи. Вместо огромных шкафов – действительно необходимое количество полок. Натуральное вместо искусственного, светлое вместо яркого. Важные цвета шведского лагома – белый и зеленый, которые работают в сочетании.

Этот стиль нашел свое отражение в мебели и аксессуарах IKEA, активно продвигающей идею правильных предметов для разумной жизни.



ФРИЛУФТСЛИВ ВОЗВРАЩАЕТ К ПРИРОДЕ

Город – это мир ненастоящий. Для создания уютной атмосферы вокруг себя не нужно тратить деньги на дизайн интерьера – нужно просто быть ближе к природе в прямом смысле этого слова. Для норвежцев она – колыбель жизни и настоящий дом, где легко живется и думается. Свободолюбивый фрилуфтслив рекомендует почаще выбираться на речку, в лес: слушать шум воды, пение птиц и шелест листьев под ногами – набираться впечатлений, не делаясь ими ни с кем и не публикуя фото в социальных сетях.

Однако этот образ жизни все же подразумевает возвращение домой. Небольшое уютное жилье в стиле старых хижин, построенное в живописном месте, вполне в духе фрилуфтслива. Дома нет ничего лишнего – только самое необходимое. И главное – никаких шумных соседей, скоростных трасс, интернета и телевизора. В таком уединении забор будет только портить пейзаж, потому от него также следует отказаться – низкой оградой будет достаточно. ▶





ГЕЗЕЛЛИГ – ЧАЕПИТИЕ В ЦВЕТНЫХ КРАСКАХ

Радостные праздники для целой улицы до сих пор живы в Нидерландах. Соседи общаются, пьют чай, отдыхают вместе, смеются. Приятный коллективный и труднопереводимый на русский язык уют – это гезеллиг.

Интерьер в духе гезеллиг – это отсутствие определенного стиля. Главное – порядок, окружение себя любимыми вещами, часто сделанными своими руками, и обилие ярких красок. Добиться нужного эффекта можно, заменив обычные вещи необычными: цветным чайником, расписными подушками, расшитыми пледами. Вдохновляясь картинами Вермеера и Ван Гога, голландцы любят расставлять яркие акценты в интерьере. Дополнительного уюта в доме позволяет добиться наличие цветов, причем не только живых, но и нарисованных.

В доме голландца найдется место любимой коллекции сувениров, монет, музыкальным инструментам или велосипеду. Все это станет предметом гордости и частью интерьера на радость хозяйкам и гостям.

СISY – МОНОХРОМ С ИЗЮМИНКОЙ

Национальная гордость Финляндии – идеология сису. Это слово настолько емкое, что способно охарактеризовать целый народ. Финны говорят: «Что должно быть сделано – будет сделано, несмотря ни на что». Они даже не могут сказать «если бы», задать условия для выполнения задачи, потому что в финском языке не предусмотрено сослагательное наклонение глаголов. Упорство, стойкость, изобретательность и находчивость – черты, являющиеся залогом успеха в жизни финнов.

Как и в других скандинавских философиях, дом в стиле сису обустроен по принципу минимализма. Отличительные особенности такого интерьера: много света и простора. Финны любят большие окна с легкими, едва заметными занавесками. Стены и потолки белые или кремовые, мебель – из светлых пород дерева. И все это обильно приправлено ярким декором.



Икигай
Источник: <http://www.kartinkiparis.ru>

Не зря финские мелочи для дома самые красочные во всей Европе: посуда, обои, пледы, подушки, картины, ковры, занавески. Сочетание скромности, практичности, лаконичности и цветовых акцентов, использование натуральных материалов подкупают ценителей эко-интерьеров.

Финны уверены: хорошее не может быть слишком старым. В их домах всегда найдется место любимым вещам. И вместе с тем, лишних деталей тут нет – только то, что хорошо продумано и создает впечатление. Здесь легко «дышится», хорошо отдыхается и плодотворно работается. Каждая вещь в интерьере, созданном по канонам сису, многофункциональна. Предпочтение отдается кроватям и столам со встроенными ящиками, раскладным диванам и креслам, шкафам купе. Захламлять пространство лишней мебелью не принято: его и так не слишком много.

ИКИГАЙ – РАДОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ ВЕЩАХ

Атмосфера безмятежности и гармонии царит в интерьере, созданном в соответствии с философией икигай. Японская сдержанность нашла свое отражение в лаконичности форм и минимальном количестве мебели. Вдохновение природой направило выбор в пользу натуральных материалов и определило основные оттенки оформления жилья: молочный, светло-бежевый, светло-зеленый и кремовый.

Японцы отдают предпочтение изящной мебели на невысоких ножках, минимализму в деталях декора, не загромождают жилье старыми и ненужными вещами. Считается, что аскетичная красота позволяет сконцентрироваться на важном – поиске икигай, смысла жизни, ради которого хочется просыпаться по утрам, двигаться дальше и радоваться простым вещам: чашке кофе, лучу солнца, мягкости халата, приготовлению пищи.



Ваби-саби
Источник: <http://mire.mosabco.ru>

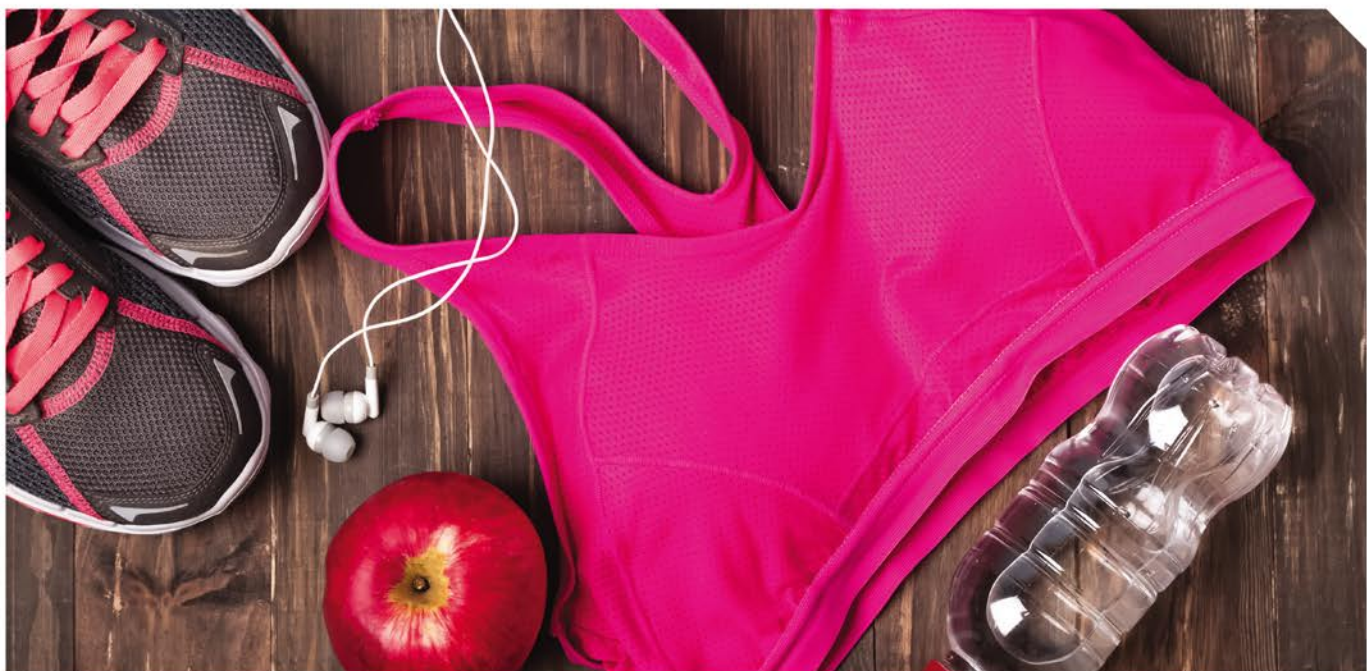
ВАБИ-САБИ – КРАСОТА НЕСОВЕРШЕНСТВА

Неправильные линии и хаос царят над точностью и равномерностью в философии ваби-саби. Стиль, перенесенный в современные интерьеры из быта дзен-буддийских монахов, стал трендом 2018 года. Ваби-саби дословно – «скромная красота». В отличие от икигай, молочные тона стен, пола и потолка дополняет мебель из темных пород дерева.

Принципы минимализма этой японской идеологии сочетаются с огромным количеством текстур: необработанное дерево, металлические конструкции с ржавчиной и патиной, гармоничные изыяны декора. «Натуральные несовершенства» подчеркивает тусклый свет. Недаром говорят, что жилье японца освещается не солнечным светом, а лунным сиянием.

В ваби-саби каждая вещь – это не только исполнитель какой функции, но еще и отражение любви к жизни и характера хозяина. Все имеет свой смысл в художественной скромности эстета. ■

Автор – Екатерина Соромотина



НА СПОРТЕ: В ЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЭТОМ СЕЗОНЕ

Не каждая спортивная, на первый взгляд, вещь подходит для занятий спортом. Популярны бренды одежды и обуви в постоянном поиске новых решений. Из сезона в сезон производители меняют не только дизайн спортивных моделей, но также материалы и технологии, позволяющие тренироваться с комфортом. Этой осенью ставку делают на лайкру и нейлон, ткани без швов и сетчатые фактуры.



На фото: **Донат Егоров**, дизайнер, эксперт по моде и стилю

МОДНЫЕ ЛУКИ

Современный спортивный костюм напоминает популярную модель из девяностых: олимпийка на молнии со спущенным плечом и воротником-стойкой и трико на кулиске и резинке с эластичными манжетами по низу. Утепленная модель из флиса, футера, микрофибры или синтетических материалов нового поколения с влагоотводящими свойствами – подходящий вариант для занятий на улице в прохладную погоду. «Контрастные лампасы – еще один тренд этой осени, причем лампас может быть широким или в виде трех полос, а-ля спортивная классика», – отмечает эксперт по моде и стилю, дизайнер Донат Егоров. – Яркие полосы приветствуются и на олимпийке,

к примеру на рукавах. Актуальны также футболки и майки с яркими принтами – логотипами и надписями на груди или спине». Свободные мужские шорты поверх тайтсов и женские кроп-топы (укороченные спортивные майки) по-прежнему хороши для тех, кто выбирает занятия в зале. А вот низкие носки больше не в моде: в новом сезоне на первом плане высокие модели, в которые легко заправить низ трико или спортивные леггинсы.

СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Лайкровые вещи снова популярны, особенно ткани с эффектом металлического блеска, в неоновых или ярко-красных расцветках. «Подбирая спортивную форму, важно правильно расставлять акценты», – обращает внимание Егоров. – Например, серо-белый спортивный костюм отлично дополнят лимонно-желтые кроссовки. Но если одежда яркая, лучше выбрать обувь нейтральных цветов: серого, белого или черного». Нейлон – еще один модный в этом сезоне материал. Одежда из нейлоновых нитей мягкая и очень прочная. В ней комфортно тренироваться, не беспокоясь о том, что форма быстро износится. Для занятий на свежем воздухе подойдет костюм из неопрена. Появившийся еще в тридцатые годы прошлого века, этот материал снова завоевал модные подиумы. Сегодня из него шьют ветровки, толстовки, спортивные платья. Такая экипировка надежно защитит от ветра в непогожий день.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бесшовная одежда – майки, футболки, тайтсы – плотно прилегает к телу, подчеркивает силуэт, а главное, предотвращают натирание кожи благодаря отсутствию швов. Эту технологию успешно применяют и в спортивной обуви. Например, кроссовки-носки не имеют шнуровки, а значит, во время пробежки можно не отвлекаться на шнурки, которые внезапно развязались. Другой тренд – сетчатые фактуры. Сетчатые вставки на одежде обеспечивают хорошую вентиляцию при занятиях спортом, а сетка на обуви еще и делает пару легче.

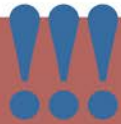
Чтобы спортивные модели лучше отводили пот, производители используют двухслойные материалы. Последние изготавливают из современных синтетических волокон – модификаций полиэстера и полиамида. Такая одежда выводит влагу на поверхность ткани и быстрее высыхает. При этом тело остается сухим в течение всей тренировки. В ветреный день незаменимым элементом стиля станет ветровка с популярной технологией windstopper. Надевать на пробежку термобелье имеет смысл только при минусовой температуре. А вот позаботиться о светоотражающих элементах на одежде и обуви лучше заранее: осенью темнеет достаточно рано, и, если вас плохо видно в темноте, тренировки вблизи проезжей части могут оказаться небезопасными.



В случае склонности к отекам и варикозу, выбор в пользу компрессионных моделей одежды – верный способ не допустить неприятных последствий. Ткань плотно прилегает к телу и поддерживает мышцы, не мешая при этом свободно двигаться. Результаты научного исследования, проведенного учеными из университета Эксетера, показали, что использование компрессионной одежды также уменьшает мышечную боль через сутки после тренировки и ускоряет восстановление. ■

Автор – Евгения Скворцова

Чтобы выбрать удобные кроссовки, мерить их следует вечером. Обычно к концу дня ноги отекают, поэтому лучше, если спортивная обувь окажется немного свободной, чем будет жать и натирать. Съемная стелька в кроссовках – дополнительный бонус. При необходимости ее легко заменить на ортопедическую.



КРОССОВКИ ДЛЯ РАЗНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

Выбор спортивной обуви во многом зависит от типа нагрузки во время занятий спортом. Например, беговые кроссовки, в которых будет комфортно заниматься на дорожке в зале или бегать по грунтовой дорожке в парке, должны быть легкими, гибкими и очень прочными. Амортизирующие элементы – ноу-хау каждого производителя спортивной обуви. В некоторых фирменных магазинах можно даже протестировать кроссовки на беговой дорожке. Обычно в моделях попроще амортизирующая «подушка» находится под пяткой, в более продвинутых – еще и под носком. Ткань верха беговых кроссовок прочная, но обязательно дышащая, с сетчатыми вставками для лучшей вентиляции. Чтобы не получить травму во время

бега, стоит убедиться, что модель хорошо фиксирует голеностоп. При этом верх беговых кроссовок должен быть ниже щиколотки. Так обувь не будет «впиваться» в косточку.

Трейловые кроссовки, предназначенные для бега по пересеченной местности, – своего рода «внедорожники». Они выполнены из прочного плотного материала. Подошва такой обуви более жесткая, с тонкими амортизаторами, и имеет агрессивный протектор для хорошего сцепления с неровной поверхностью.

Для силовой работы в тренажерном зале подойдут модели с невысокой подошвой, без заметного утолщения в пяточной зоне. Текстура подошвы

не должна быть полностью гладкой, чтобы обувь не скользила во время резких движений: выпадов, прыжков, приседаний и других упражнений. Хорошо, если носок и задник таких кроссовок прорезинены. Это позволит надежно зафиксировать голеностоп и не допустить быстрого стирания материала, что увеличит срок носки обуви. ■





БИЛИНГВЫ УМНЕЕ МОНОЛИНГВОВ?

*«Знать много языков –
значит иметь много
ключей к одному замку»
(Вольтер)*

Почти все исследования специалистов по лингвистике и психологии говорят о том, что количество языков, которое знает человек, напрямую связано с уровнем его интеллекта, когнитивными и адаптационными способностями. Для плодотворной эволюции нашего мозга гораздо лучше быть знакомым с несколькими языками, чем владеть одним, но превосходно.

ОТОДВИНЕМ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Мы изучаем языки для продвижения по карьерной лестнице, переезда в другую страну, общения с иностранными друзьями, ради самосовершенствования или из симпатии к культуре их носителей. Между тем в стремлении познать секреты лингвистики – неподдельная польза не только для «мозгового прогресса», но и для нашего психического здоровья.

Интересно, что параллельное изучение нескольких языков так или иначе способствует увеличению объема головного мозга. Речь идет о его участках – гиппокампе и определенных частях коры больших полушарий.

!!!
Специалисты, занимающиеся познанием мозга переводчиков, работающих на профессиональном уровне, заметили повышение количества серого вещества в мозгу у тех из них, кто на протяжении трех месяцев осваивал новый язык на максимально глубоком уровне. Чем больше энергии расходовали участвующие в эксперименте, тем более очевидной становилась его суть.

Ученые уверяют: увлечение иностранными языками – до такой степени правильное и наполняющее энергетически занятие, что оно может предотвратить даже тяжелое заболевание – синдром Альцгеймера. Группа специалистов по нейропсихологии пришла к интересному выводу: билингвы могут рассчитывать, как минимум, на 5-летнюю отсрочку от деменции, которую провоцирует указанный синдром. Такое умозаключение удалось сделать, сравнив процессы протекания болезни у людей, владеющих иностранными языками, и тех, кто их не знает. В эксперименте приняли участие 211 человек: 102 из них знали два или более языков, 109 – исключительно родной. Рассмотрев протекание болезни у обеих групп, специалисты поделились информацией о том, что у первой группы признаки синдрома Альцгеймера диагностировались примерно на 4,3 года позднее, а состояние деменции – на 5,1 года позднее, чем у второй группы пациентов.

В РЕЖИМЕ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Еще до реализации этого эксперимента ученые сходились во мнении, что усиленная работа головного мозга (качественной заменой изучению языков в данном случае могут послужить занятия точными науками, игры, развивающие логику, даже разгадывание кроссвордов и т. д.) предполагает существенную отсрочку болезни Альцгеймера. Несколько позднее исследование стало первым подтверждением уже существующей гипотезы. К тому же профилактический эффект от освоения иностранных языков намного сильнее лекарств, предназначенных для терапии синдрома.

Интересно, что современные полиглоты умеют преодолевать одновременно ряд задач. Для них гораздо проще переключаться между различными видами деятельности и систематизировать большие объемы информации в уме. Они умеют быстро адаптироваться ко всяческим корректировкам или нововведениям в окружающем мире. Разработчики исследования, которые установили этот факт, реализовали два эксперимента. Первый из них заключался в предложении как билингам, так и людям, разговаривающим только на родном языке, серии тестовых заданий. В результате выяснилось: билингвы лучше закрывают несколько задач одновременно, а также гораздо легче переключаются на последующие задания принципиально нового типа. Второй эксперимент был сложнее: тестовые задания решали билингвы и монолингвы разных возрастных групп. Молодежь преуспевала в преодолении



логических задач по сравнению с людьми старше 45 лет. Однако в отношении билингов расхождения между пожилыми, взрослыми и юными людьми оказались не столь заметными, ведь даже с возрастом они сохраняют умение решать несколько запутанных задач одновременно. Для обладания этой способностью, по мнению исследователей, языки желательно изучать с детства. Неспроста Виктор Гюго писал: *«Человек, который не знает других языков, если только он не гений, обязательно имеет изъяны в своих идеях»*.

Билингвы, как правило, тонко чувствуют музыку. Дело в том, что изучение каждого нового языка – это еще и открытие для головного мозга избытка звуков. Здесь невозможно не вспомнить выражение Джона Драйдена: *«Разница между языками столь велика, что одно и то же выражение кажется грубым в одном языке и возвышенным в другом»*. Так, европеец, который знакомится с китайским языком, может с удивлением обнаружить: ранее известный ему звук «с» – это три совершенно разные, ранее неведомые ему фонемы. Китаец, который осваивает русский, откроет для себя, что по обилию изменений в интонациях звуков относительно их расположения в слове и самих слов относительно их расположения в предложении наш язык может поспорить с тональным многообразием китайского слога.

Важно отметить, что человек, интересующийся иностранными языками, умеет гораздо лучше распознавать звуки, а также, как правило, преуспевает в «общении» с музыкальными инструментами. Языки способствуют улучшению памяти. Дети, воспитывающиеся в окружении, которое отличается внутренним обилием разговорных языков, имеют лучшую память по сравнению с памятью детей-монолингвов. Исследователи установили, что подростки-билингвы лучше считают в уме, читают, им проще дается учебная программа. Они несколько быстрее запоминают последовательные связи, что позволяет беспрепятственно ориентироваться на местности или удерживать в голове целый перечень задач, ожидающих решения. Стоит отметить, что проявление разницы заметно уже в 5–7 лет, а эффект сохраняется на всю жизнь. ►

У людей, осваивающих новые языки, выявлено колоссальное умение концентрироваться на значимых жизненных моментах, будь то важнейший проект профессионального плана или приготовление нового блюда – так или иначе это требует внимательности и сосредоточенности.





Нередко социум представляет билингвов рассеянными «ботаниками», но это всего лишь стереотип, который в действительности далек от правды. Наоборот, у этих людей есть возможность быть максимально внимательными как к основе проблемы или ситуации, так и к сопутствующим деталям. Например, они могут мгновенно схватывать стиль коммуникации между сотрудниками в новом коллективе.

ЧТОБЫ РАЗРУШИТЬ СТЕРЕОТИПЫ

Следует иметь в виду один весьма распространенный стереотип: людям-билингвам свойственно забывать родной язык. К сожалению, в той или иной мере утверждение является справедливым. Как оказалось, словарный запас у них более бедный, чем у монолингвов (особенно если судить по людям, не имеющим высшего образования, осваивающим чужой язык по причине мультикультурного окружения). Однако у людей, знающих несколько языков, так или иначе восприятие логики родного (в частности, методов образования слов и грамматики) более развито.

И наконец, изучение новых единиц лингвистики является действенным лекарством, замедляющим старение. В соответствии с медицинскими исследованиями, первые его признаки в умственном плане отмечаются у монолингвов на пять лет раньше,

чем у билингвов. Данная ситуация не должна вызывать удивления. Зачастую мозг приравнивают к мышце, нуждающейся в непрерывной «прокачке». В действительности его необходимо постоянно разрабатывать, совершенствовать. Изучение нового для человека языка так или иначе предполагает заучивание большого количества данных. Таким образом, «мышца ума» получает то, что ей нужно – упражнение. Люди, которые знают два или более иностранных языков, имеют отменную память. Итоги экспериментов уже который год твердят об одном: билингвы с легкостью могут запоминать всевозможные перечни и последовательности задач, например, имена, списки покупок или маршруты.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

30 сентября во всем мире отмечается Международный день переводчика, учрежденный Международной ассоциацией переводчиков в 1991 году. И здесь невозможно не вспомнить **Виктора Михайловича Суходрева**, выдающегося человека, за спиной которого блестящий опыт и множество удивительных достижений. Он был личным переводчиком Никиты Хрущева и Леонида Брежнева. Виктор Михайлович отмечает, что некоторые трудности при изучении иностранных языков появляются лишь в начале пути. Однако они исчезают вместе с обретением основных навыков. Он уверяет, что не знает ни одного метода или технологии, которые

бы позволили освоить артикуляционную базу иностранного языка в совершенстве за относительно небольшой период времени. Но эти навыки воспитать можно, стоит лишь пожить некоторое время в другой стране.

Виктор Михайлович считает, что люди, претендующие на неоспоримое знание внушающего количества языков, в результате не знают в совершенстве ни одного из них. Выше головы не прыгнешь – такая простая, но здравая истина. Наверняка с двумя языками справиться можно, однако нарастание проблем дальше подобно снежному кому. Во всяком случае, следует помнить о том, что, по мнению Виктора Суходрева, наиболее перспективными языками являются испанский, немецкий, французский и, конечно же, китайский.





На фото:
Андрей Анатольевич Рябов, главный редактор
журнала «Health age. Активное долголетие»

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Практическим подтверждением пользы изучения иностранных языков является опыт **Андрея Анатольевича Рябова**, главного редактора журнала «Health age. Активное долголетие». Он владеет вьетнамским, английским и французским языками.

– *Андрей Анатольевич, существуют ли сложные в изучении языки и легкие? Говорят, азиатские языки могут вызвать затруднения.*

– Однозначно азиатские языки более сложные для изучения европейцами. У них другой, отличный от европейского, строй языка, логика построения фраз, свои особенности в грамматике, фонетике и т. д. Таковым, например, является вьетнамский язык, которым я владею достаточно хорошо. Вьетнамский язык я изучал 5 лет в институте и 7 лет во время работы в стране. До сих пор ученые не пришли к единому мнению, в какую группу языков входит

вьетнамский: в тибето-бирманскую или мон-кхмерскую. Наверное, это не принципиально для нас. Главной особенностью и, по всей видимости, сложностью в изучении является наличие в данном языке шести тонов – особых интонационных изменений в звучании фонем (ровный, восходящий, нисходящий, вопросительный, остро вопросительный и тяжелый). Если неправильно «пропеть» слово, произнести не в нужном тоне, может измениться его смысл, и только контекст поможет понять ошибку говорящего. Без контекста получится «абракадабра» и собеседник не поймет, о чем идет речь. Именно поэтому вьетнамцы, носители тонального языка, очень музыкальны. Практически все представители этого народа замечательно поют и имеют хороший слух. Европейцы, начинающие изучать вьетнамский язык или китайский, у которого, кстати, только 4 тона, должны приложить немало усилий в тренировке артикуляции. В китайском языке так же, как в японском и корейском, имеется и другая сложность – иероглифика. Не всем дано постигнуть красоту иероглифической каллиграфии. Вьетнамский же язык упростили в XVIII веке португальские миссионеры, заменив иероглифику на латиницу, добавив туда диакритические знаки и обозначения тонов для простоты чтения и распознавания языковых нюансов. Справедливости ради стоит отметить, что это спасло вьетнамцев (людей, изучающих вьетнамский как иностранный) от мук, в противном случае язык был бы крайне сложен для изучения европейцами.

– *Получается, что люди с музыкальным образованием или хотя бы с музыкальным слухом легче овладевают такими тональными языками.*

– Абсолютно верно. Именно благодаря музыкальному образованию (я закончил музыкальную школу по классу фортепьяно) мне легче всех в группе давались тоны вьетнамского языка.

– *Какую пользу для жизни в изучении иностранного языка, кроме, конечно, возможности межнационального общения, вы могли бы отметить?*

– Польза в изучении иностранных языков, на мой взгляд, неоспорима. Великий литературный классик Алексей Толстой сказал: «Сколько языков ты знаешь, столько раз ты человек». Абсолютно с ним соглашусь. В процессе изучения иностранного языка ты окунаешься в новый, неведомый доселе пласт культуры, истории, эпоса. Учеба может перерасти в любимое увлечение, в углубленное постижение традиций, менталитета; ты начинаешь думать на их языке, в какой-то степени становишься человеком той национальности. А значит, духовно обогащаешься. А потом, это ведь ощущение крутости, признак высокого интеллекта и образованности. Когда ты запросто можешь разговаривать на иностранном языке, особенно на редком, твой рейтинг неизбежно растет в глазах окружающих. Например, немецкий канцлер не может разговаривать на русском языке, а наш президент с ней на немецком – может. Разве не круто?! ■

Автор – **Ольга Епимахина**



25 САМЫХ СЛОЖНЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКОВ МИРА

Тагалог
Навахо
Норвежский язык
Персидский язык
Индонезийский язык
Нидерландский язык
Словенский язык
Африкаанс
Датский язык

Баскский язык
Валлийский язык
Урду
Иврит
Корейский язык
Санскрит
Хорватский язык
Венгерский язык
Гэльский язык

Японский язык
Албанский язык
Исландский язык
Тайский язык
Вьетнамский язык
Арабский язык
Китайский язык



АЛЕКСАНДР РАЗУМОВ:

МЕЖДУ САНАТОРИЯМИ И КЛИНИКАМИ НАДО ИСКАТЬ ПУТИ СБЛИЖЕНИЯ

В советское время все уважающие себя предприятия отправляли на санаторно-курортное лечение и отдых сотрудников и их семьи. Сегодня крупные компании тоже открывают свои пансионаты. Но все же большинство людей ездит в санатории за свой счет. Какие возможности есть сегодня у санаторно-курортного лечения? И может ли оно быть привлекательным не только для

соотечественников, но и для зарубежных гостей?

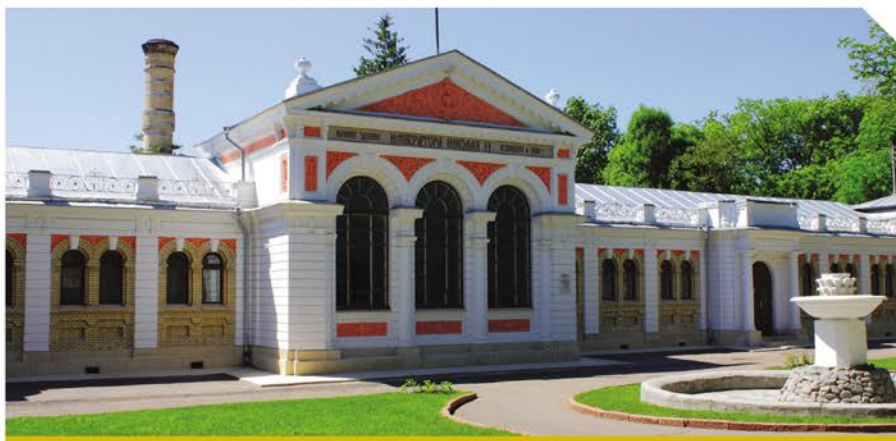
Об этом наш разговор с **Александром Николаевичем Разумовым**, президентом Национальной Курортной Ассоциации, д. м. н., профессором, академиком РАН, Заслуженным деятелем науки РФ, лауреатом Премии Правительства РФ в области науки и техники.

— Александр Николаевич, на самом высоком уровне много говорят о развитии внутреннего и въездного туризма. Расскажите, в каком направлении идет это развитие?

— В 2016 году в Белокурихе состоялось заседание президиума Госсовета по санаторно-курортному делу. На нем говорилось о том, что сдерживает развитие отрасли. На первый план вышли законодательно-правовые основы регулирования деятельности санаторно-курортных организаций, обсуждался вопрос о форме управления санаторно-курортным комплексом Российской Федерации. На второй — как сделать отрасль инвестиционно привлекательной; на третий — какие условия нужно создать, чтобы санаторно-курортный комплекс России был сегментом экономики, как во всем мире. Надо сделать так, чтобы медицинский туризм, в целом туризм и отдых, были доступны для разных социальных групп нашего общества.

Аналогов тому, что было сделано в нашей отрасли за время существования Советского Союза, в мире нет. Государство выступало, с одной стороны, регулятором, с другой — обеспечивало все механизмы финансирования с учетом потребностей тех или иных регионов. Это был важный сегмент государственной социальной политики.

В стране было около 7500 санаториев и профилакториев, которые могли одновременно разместить 40 миллионов



человек. Санаторно-курортная отрасль являлась составной частью Министерства здравоохранения, которое занималось подготовкой кадров, проведением экспертиз, выработкой документации, а также перспектив развития использования лечебных вод, пелоидов, (лечебных грязей), природных газов и рассолов. Это позволяло на высоком уровне поддерживать здоровье работающего населения. Почему я акцентирую на этом внимание? Сегодня, когда мы говорим о здоровьесбережении, должны понимать, что оно гораздо дешевле, чем демография. Важно сохранить здоровый работающий потенциал, который платит государству налоги. У нас сейчас на 1000

работающих приходится 405 пенсионеров и 311 детей. А абсолютно здоровых людей не более 10%.

В связи с указом президента государство обратило внимание на санаторно-курортную отрасль. Эта отрасль способна компенсировать те недостатки, которые имеются сегодня и в социальной политике, и в системе здравоохранения. Статистика показывает, что люди, которые проводят лечение и оздоровление в санатории раз в три года, живут на три года дольше. Люди, которые делают это ежегодно, — на пять лет. Если реализовать этот блок, то через пять лет мы достигнем средней продолжительности жизни 80 лет.

– *Что для этого надо сделать?*

– Необходимо грамотно построить стратегию развития санкура. Из всех поручений, которые приняли после Госсовета, выполнено только введение курортного сбора, а также категорирование санаториев с целью их продвижения и увеличения потока туристов. Эта работа требует комплексного сотрудничества между Министерством здравоохранения, общественными профессиональными организациями, Ростуризмом, Национальной Курортной Ассоциацией, которая в последнее время уделяет много внимания фундаментальным исследованиям в курортной медицине. Достижения, которые сегодня связаны с развитием науки – хроматография, биология, химия – позволяют вывести на абсолютно другой уровень пелоидотерапию и водолечение. Грязелечение имеет три составляющих: механическая, рецепторная и температурная. Сегодня мы умеем раскладывать грязь на элементы, как таблицу Менделеева, смешивать с другой грязью. Мы можем выйти на создание медицинских препаратов с использованием субмолекулярных структур: и воды, и пелоидов. Те эффекты, которые получены сегодня нашими коллегами в Санкт-Петербурге, показывают, что мы имеем дело с нововывявленными механизмами воздействия на организм этих составляющих. Сегодня из грязей делают шампуни, мыло, зубные пасты, лосьоны, кремы, и эта продукция с экологической точки зрения, с точки зрения биоорганики наименее вредная. Такие технологии будут способствовать привлечению иностранных партнеров, развитию медицинского туризма. В России для этого существуют все предпосылки. У нас, например, в Санкт-Петербурге есть

курорт и рядом – уникальные клиники. Нужно усилить совместную рекламную деятельность по привлечению туристов – для начала, из близлежащих стран. В Прибалтике прекрасно используют возможности клиник, но не учитывают перспективы второй составляющей – санаториев, которые находятся рядом. Опыт уже есть в Санкт-Петербурге: сотрудничество между Военно-медицинской академией (кафедра травматологии и ортопедии) и санаторием «Дюны». В академии оперируют, а в санаторий привозят пациентов на реабилитацию. Одновременно на высоком уровне культурная программа. Это, можно сказать, образец.

– *Сейчас это называется модным словом «синергия».*

– Да. Чтобы такая практика распространялась по стране, нужно обратить внимание на подготовку кадров. Менеджеры, занимающиеся только размещением туристов или только размещением пациентов в клинике, профессионально недостаточно подготовлены. Необходимы специалисты, которые ориентировались бы в медицине: знали, как воздействует лечебный фактор природы близлежащих санаториев и каким потенциалом располагают медицинские клиники города. Такими центрами могут стать Екатеринбург (там очень много санаториев), Пермский край, Республика Башкортостан. Башкирия – особый курорт, который благодаря нынешнему руководству республики ищет пути развития, создания системы управления. То же можно сказать об Алтайском крае. Там есть медицинский университет, санатории. Я не за то, чтобы в санаториях делали клиники, – надо искать механизмы взаимодействия.

“

Надо искать механизмы взаимодействия санаториев и клиник

– *Получается, что образуется кластер.*

– Я думаю, что ни одного кластера у нас пока в этом направлении нет. Есть первые попытки его создать. Дмитрий Медведев, выступая в Ессентуках в начале этого года, сказал о том, что медицинский туризм в разных странах составляет порядка 49% национального дохода. Это же – великое дело.

– *А в России?*

– Я не могу вам сказать. Объясню почему: статистика в санкуре давно отсутствует. Она должна основываться на ежегодной отчетности. Когда я был директором Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Министерства здравоохранения Российской Федерации, мы последний раз собирали отчеты от главных врачей и директоров санаториев в 2000 году. Анализировали их, определяли потребность в санаторно-курортном лечении, его объемы в разных регионах и решали, сколько надо вложить денег. Сегодня над этим никто не работает, и очень жаль, потому что нельзя делать правильные прогнозы.

Я глубоко убежден, что мы должны прийти к управляемому оздоровлению, говорю об этом уже без малого 30 лет. И президент Владимир Владимирович Путин на Госсовете тоже сделал на этом акцент. Нам нужно понимать, что оздоровление подразумевает предоставление оздоровительных услуг здоровым людям. Необходимо с точки зрения здоровьесбережения сохранить потенциал здорового населения. В противном случае у нас не будет хватать трудового населения. Не будет авиации, флота, МЧС. Это должны быть здоровые люди, интеллектуально развитые, психически устойчивые. Компенсировать утраты здоровья сегодня может санкур. Сейчас мы его не используем в полной мере. ►





– У Министерства обороны есть свои санатории.

– С радостью хочу сказать, что санатории Министерства обороны прогрессируют и возвращаются к тому статусу, который имели в советское время. На базе санаториев создаются современные реабилитационные комплексы, там возвращают в строй военных после тяжелых ранений и травм. За короткий период прошли переподготовка кадров, переоснащение санаториев, соединение их, укрупнение в центры. В этом и заключается медицинский туризм. К счастью, есть люди, которые с точки зрения государственной политики подошли к тому, чтобы быть востребованными на рынке. Именно Минобороны создало прекрасный санаторно-курортный комплекс «Приволжский» и санаторий им. Н. И. Пирогова. Надо отдать должное менеджерским способностям сотрудников санатория. Часть своих мощностей они успешно продают и развиваются за счет этого. Сейчас мы должны сохранить здоровье работающего населения, чтобы оно могло успешно трудиться.

– Не только трудиться, но еще и здоровых детей рожать, это тоже важно.

– Правильно. Поэтому среди первоочередных задач, о которых говорят в ВОЗ, – развивать оздоровительные услуги по сохранению здоровья, по формированию индустрии культуры ЗОЖ, больше задействовать центры здоровья. Когда мы разрабатывали

концепцию охраны здоровья человека, задумывалось, что центры здоровья будут состоять из двух частей: вначале диагностика, а дальше – куда здоровый человек должен пойти? В санаторий. А если болен? В клиники, которые являются вторым сегментом центра здоровья, а потом в санаторий на восстановление. Надо, чтобы центры здоровья делали скрининг бесплатно, их везде нужно приблизить к пациентам. Врачи должны быть на предприятиях, а не в поликлиниках. Это первое звено профилактической работы. А дальше они распределяют, кого в санаторий, кого в клинику. Именно такая система была в Советском Союзе. Так работают во всем мире. Мы должны сделать все, в том числе и с помощью санкура, чтобы быть здоровым в нашем обществе стало престижно. Это прямая выгода государству. Если человек не болеет, он не пользуется фондом ОМС, а значит сохраняет материальный ресурс государства для больных людей. А что он получает взамен? Ничего. Мы боимся человека от болезней. И практически не ведем профилактику.

– Александр Николаевич, как вы считаете, можем ли мы уже сейчас привлекать иностранных туристов, в том числе на лечение, чтобы они привозили деньги в Россию? Это нужно делать параллельно с развитием внутреннего туризма или надо все-таки сначала развить именно внутренний туризм?

– Параллельно. Этот процесс нельзя разделять. Правила игры должны быть одинаковые для всех, только тогда будут созданы управляемые финансовые потоки. Идет человек, за ним идут финансы. Это частные деньги, не государственные. Во внутреннем туризме могут, конечно, использоваться средства фонда ОМС: согласно закону, гражданин России на любой территории государства может использовать свой полис. Здесь больше нужно работать организаторам здравоохранения для создания грамотной маршрутизации. После экономисты и финансисты должны посчитать, насколько это прибыльно и сформировать ценовую политику так, чтобы она не отталкивала туристов, а наоборот, притягивала. Если мы выставим цены как, допустим,

Мы должны сделать все, чтобы быть здоровым в нашем обществе стало престижно

в Мюнхене, никто не поедет. К нам сегодня почему едут пока, в основном, за стоматологическим лечением? Потому что оно у нас дешевле, чем в том же Израиле. В Обнинске прекрасный онкоцентр. Но там подняли цены на услуги по радиобиологии, по радиомедицине. Пациенты посмотрели, сели в автобус и уехали в Боровляны (Минский район, Белоруссия). Конкуренция в медицине должна определить приоритеты: или здравоохранение развивается в направлении приватной медицины (и здесь нет ничего плохого), или в области государственного финансирования. Но есть третий путь – интеграция. Если государство не справляется, то пациент обращается в приватную медицину. Только так можно сбалансировать ситуацию (здесь как раз синергия) для того, чтобы уравновесить финансовые потоки. Но при этом сделать все, чтобы не снизить качество медицинской помощи.

– Появляются ли сегодня новые санатории?

– Новые санатории строят, в основном, ведомства и компании. Сбербанк, например, в Крыму построил отличный санаторный комплекс, Роснефть, Газпром, РЖД уже давно создали себе систему санаторно-курортного лечения сотрудников.

– В чем особенности оказания санаторно-курортных услуг?

– В отличие от медицинского учреждения, которое должно переоснащаться раз в пять лет, санаторно-курортные объекты требуют более частого переоснащения. Здесь важно все: комфорт, востребованность, психологическая совместимость пациентов и персонала. И самое главное, любая больница получает средства от субъекта или муниципального, или федерального. Санаторий чаще всего имеет свою инфраструктуру. Это требует особого отношения. И конечно, подготовка кадров здесь должна быть на высоком уровне. Что касается медицинских услуг, рассчитывать, что санатории выживут только за счет реабилитации, нереально. Тарифы на реабилитацию низкие. Поэтому надо развивать систему ДМС, активнее работать с фондом социального страхования, для того чтобы окупить услуги, которые оказывают санатории. К тому же важно организовать работу так, чтобы санаторий был востребован круглый год, расширить услуги для этого. Нужно разработать объективные клинические рекомендации для санаторно-курортного лечения. Тогда

можно с фондом ОМС договариваться об оказании соответствующей поддержки. Чтобы получить деньги от фонда, необходимо объективизировать свои притязания, создать систему управления санаторно-курортным комплексом вне зависимости от его формы собственности. Точно так же эти условия должны распространяться на производителей минеральных вод, на тех, кто отвечает за экологическое состояние наших лечебных грязей, рассолов, газов. Все должно регулироваться. Этим занимается Министерство здравоохранения, оно выполняет свою функцию нормально: занимается лицензированием, подготовкой кадров. Но эти полномочия можно спокойно передать общественным организациям. Я считаю, это будет шаг вперед. Потому что профессиональное сообщество вырабатывает объективно адаптированные решения, на основании которых создает условия в соответствии с экономической, социальной обстановкой в государстве.

Для полноценного развития санаторно-курортного комплекса и медицинского туризма нужно не только повышать качество услуг, но и адаптировать всю законодательно-правовую базу к финансовым механизмам. Инвестор должен быть уверен в завтрашнем дне.

– Какую из стран бывшего Союза можно взять за образец в плане развития санкура?

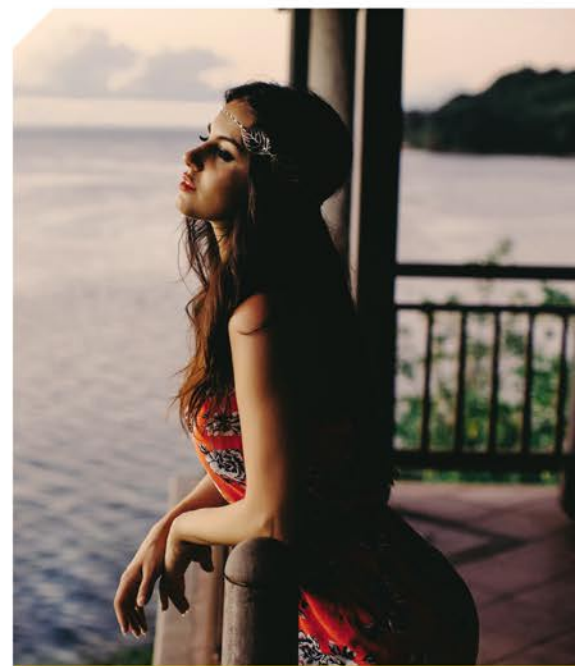
– Белоруссию и Казахстан. Белоруссия на первом месте.

– Там с законодательством все в порядке?

– Абсолютно. В Белоруссии порядка 70% жителей города Москвы отдыхают и лечатся. Там сохранена очень хорошая медицинская база. За счет модернизации

улучшились условия размещения и проживания. Возьмите санаторий «Радон» в Гродненской области. Это уникальное место. Там прекрасно лечат опорно-двигательный аппарат, дорсопатию. Великолепные условия, питание сбалансировано. В Казахстане мало санаториев, и они, в основном, интегрируются вокруг Управления делами Президента. Они в хорошем состоянии, но это не тот объем. Белоруссия – очень большой санаторно-курортный кластер. Там можно встретить литовцев, израильтян, немцев, потому что медицина на самом высоком уровне и цены доступные. ■

Автор – Елена Емельянова



ПУТЕШЕСТВИЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ:

КАК ЮРИДИЧЕСКИ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, ВЫЕЗЖАЯ ЗА ГРАНИЦУ



По данным Всемирной туристической организации, в минувшем году международный турпоток достиг почти 1,2 млрд человек. Чтобы упорядочить передвижение людей и обеспечить безопасность туристов, каждое государство предлагает ряд юридических норм.

В Российской Федерации действуют определенные правила выезда и въезда, которые нужно неукоснительно выполнять. К основному законодательному акту относится Федеральный закон от 15 августа 1996 года № 114-ФЗ «О порядке въезда в Российскую Федерацию и выезда из Российской Федерации», исходя из которого при пересечении границы РФ необходимо наличие документов, оформленных надлежащим образом, и отсутствие наложенного ограничения на выезд в связи с задолженностью или по другим причинам.

К документам для выезда за границу относятся:

- заграничный паспорт, паспорт гражданина РФ или свидетельство о рождении (в зависимости от страны посещения);
- разрешение на выезд для несовершеннолетнего (при необходимости);
- туристический ваучер, если путешествие оплачено в туристическом агентстве;

- медицинский страховой полис (желателен или необходим в определенных законом случаях);
- виза (для посещения страны с соответствующим режимом въезда).

Дополнительно могут потребоваться документы, подтверждающие смену фамилии (свидетельство о заключенном браке), а при разных фамилиях родителя и несовершеннолетнего понадобится документ, подтверждающий родство (выписка из органов ЗАГСа).

Перед поездкой проверьте свои документы (паспорт, визу, билеты, страховку, водительское удостоверение, путевку, банковскую карту, приглашение и т. д.) и сделайте с них несколько копий. Возьмите с собой фотографии всех участников поездки. Они пригодятся, например, в случае утери заграничного паспорта. Хранить копии документов следует отдельно от их оригиналов.

Оставьте родственникам или друзьям копию турпутевки и паспорта.

ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ

Для выезда за рубеж требуется оформить заграничный паспорт. Выезд с внутренним паспортом РФ возможен лишь в Белоруссию, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан. Законы и правила многих иностранных государств предусматривают, что срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее, чем через шесть месяцев после въезда в страну.

Во время пребывания за границей храните паспорт в надежном месте (в сейфе гостиницы), не отдавайте его никому в качестве залога.

Узнайте заранее, требуется ли виза в страну назначения. Если вы следуете транзитом через территорию других государств, уточните, нужна ли для такой поездки транзитная виза.

ОФОРМЛЕНИЕ СТРАХОВОГО МЕДИЦИНСКОГО ПОЛИСА

Для безопасного пребывания на территории иностранного государства необходимо заблаговременно оформить страховой медицинский полис. В ряде случаев такая процедура обязательна, например, при посещении государств, входящих в Шенгенскую зону, а также для выезда в некоторые страны даже в рамках безвизового режима, в частности, в Израиль.

Отсутствие страховки может обернуться крупными расходами при наступлении страхового случая. Оформляя страховой полис, подробно узнайте, какие медицинские услуги вам обязаны предоставить в стране пребывания при наступлении страхового случая, какова процедура их получения и оплаты.

**Иногда нужно
оплатить визит к врачу
самостоятельно, затем
на основании чеков и квитанций
потраченные денежные средства
возвращаются через страховую
компанию.**



Необходимо отметить, что страховые компании чаще всего не признают страховым случаем получение травм в состоянии алкогольного опьянения, при занятиях экстремальными видами спорта, обострение хронических заболеваний. В таких ситуациях покрывать финансовые издержки по лечению и возвращению на родину придется самостоятельно.

Российские дипломатические представительства и консульские учреждения при наступлении страхового случая наделены следующими полномочиями:

- по просьбе пострадавшего гражданина РФ информируют о случившемся его родственников и соответствующую страховую организацию через МИД РФ;
- при оформлении документов, необходимых страховой организации, должностное лицо российского загранучреждения по просьбе пострадавшего гражданина или его родственников выступает в качестве его представителя при взаимодействии с уполномоченными страховых организаций в стране пребывания и другими лицами, связанными с наступлением или устранением последствий страхового случая;
- по письменному обращению страховой организации российское загранучреждение истребует в стране пребывания в соответствии с ее законодательством необходимые медицинские и иные документы, защищающие интересы гражданина РФ, пострадавшего на территории иностранного государства.

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ИНЦИДЕНТОВ

При подготовке вещей в поездку необходимо учесть, что некоторые из них запрещены к авиаперевозке, а для ручной клади действуют особые правила, которые лучше заранее уточнить в авиакомпании.

Пересекая границу, не забудьте заполнить таможенную декларацию, если это необходимо. Наиболее распространенные нарушения таможенных правил – несоблюдение запрета (или количественных ограничений) на ввоз и вывоз товаров, недостоверное или неполное декларирование провозимых через границу вещей. За такие нарушения может быть предусмотрен штраф, конфискация товаров или другие санкции.



Откажитесь от выполнения просьб пронести через пункты досмотра чужие вещи под предлогом перевеса багажа и т. п., а также не принимайте от незнакомых лиц для передачи письма, посылки и другие предметы.

ЕСЛИ УТРАЧЕН ЗАГРАНПАСПОРТ

В случае утраты паспорта незамедлительно обратитесь в российское дипломатическое представительство или консульское учреждение в государстве пребывания для получения свидетельства на въезд (возвращение) в РФ. Если российское загранучреждение расположено далеко от вашего местонахождения, лучше предварительно связаться с его сотрудниками по телефону и получить разъяснения относительно требуемых документов.

Для получения свидетельства необходимо представить:

- заявление о выдаче свидетельства (бланк можно получить в российском загранучреждении);
- две фотографии (размером 35x45 мм);
- внутренний паспорт (при наличии) или письменные заявления не менее двух граждан Российской Федерации, подтверждающих личность заявителя и наличие у него российского гражданства (заверяются в загранучреждении).

Для подтверждения своей личности гражданин может представить водительское удостоверение, служебное удостоверение с фотографией и др. В этом случае загранучреждение проводит дополнительную проверку сведений о заявителе.

ПОРЯДОК ВЫЕЗДА ЗА ГРАНИЦУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГРАЖДАН РФ

Действующее российское законодательство предписывает при выезде несовершеннолетних граждан за границу РФ обязательное сопровождение родителями (одним из родителей), опекунами или усыновителями.

В 2017 году новые правила выезда за границу несколько облегчили ситуацию: если ребенок покидает пределы страны в сопровождении одного из родителей, получать согласие второго не обязательно. Однако стоит помнить, что законодательство некоторых зарубежных государств (например, визовых) предусматривает разрешение

второго родителя на въезд ребенка в страну. И этот вопрос нужно уточнить при оформлении документов.



Если родитель планирует поездку с несовершеннолетним, вписанным в его паспорт старого образца, спешить с получением индивидуального заграничного документа для ребенка не стоит.

Когда же у родителя биометрический загранпаспорт, в который данные о детях не вносятся, нужно оформлять ребенку собственный выездной документ.

Для посещения Абхазии, Белоруссии, Казахстана, Киргизии и Южной Осетии достаточно предъявить свидетельство о рождении ребенка.

ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ЗАПРЕТА ВЫЕЗДА ЗА ГРАНИЦУ

Статья 67 ФЗ-229 «Об исполнительном производстве» определяет правила ограничения в выезде должников. Из нее следует, что судебный пристав-исполнитель вправе по заявлению взыскателя или по собственной инициативе вынести постановление о временном ограничении на выезд должника из РФ на основании выданного судом или являющегося судебным актом исполнительного документа, содержащего следующие требования:

- о взыскании алиментов, возмещении вреда, причиненного здоровью, возмещении вреда в связи со смертью кормильца, имущественного ущерба и (или) морального вреда, причиненных преступлением, если сумма задолженности превышает 10 000 рублей;
- неимущественного характера;
- иных требований, если сумма задолженности по исполнительному документу (исполнительным документам) составляет 30 000 рублей и более.

Проверить наличие долгов можно онлайн на сайтах соответствующих ведомств, а также через портал Госуслуг РФ, но информация, предоставленная при личном посещении конкретной службы, будет точнее. Это связано с задержкой обновления данных на сайтах. ■

Автор – Асад Юсуфов,

генеральный директор Юридического Бюро «Золотое сечение»



ПОЛЕЗНО НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНО: КАК НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

*Мода на здоровую пищу не появилась бы, если бы не было моды на нездоровую. Большинство гигантов фастфуда рассматривают переход в здоровое русло, но для них это непросто. При этом даже те, кто продвигает сбалансированное питание: кафе, рестораны, сервисы доставки еды – не всегда предлагают качественный продукт. Почему в норвежской семге мало пользы, может ли бургер быть невредным и чего ждать от ресторанной еды, мы выяснили у ресторатора **Сергея Миронова**.*

– Вы позиционируете свой ресторан как ресторан здорового питания. Откуда взялась идея открыть такое заведение?

– Идея появилась неожиданно. Около десяти лет назад в столице произошел бум стейк-хаусов. Я люблю мясо, но формат стейк-хауса мне всегда казался однобоким. С одной стороны, в нашей стране, особенно в Москве, доверяют монопродуктам. Но и в ресторане, не имеющем отношения к стейк-хаусам, могут приготовить стейк не хуже, а иногда и лучше, чем в специализированном заведении. Однажды мы с друзьями вышли из театра и пошли в знакомый стейк-хаус. В результате мясо там почти никто не заказал: один не ест мясное на ночь, другой больше любит рыбу, третий и вовсе вегетарианец. Тогда у меня и появилась идея заведения, в котором можно соединить два монопродукта – мясо и рыбу. Так ресторан не утратит доверия как стейк-хаус (в нем останется привычный публике монопродукт), плюс приобретет гостей, предпочитающих рыбу. Позже я сильно расширил меню, добавив в него, например, хороший кофе. Есть стереотип, что настоящий



кофе можно пить только в кофейнях. Я решил с этим бороться: закупил дорогие кофемолки и кофемашины, взял в команду профессионального бариста и стал предлагать своим посетителям напиток, ничуть не уступающий кофе из известных кофейен.

– *Полезная еда – что это для вас?*

– Полезная пища всегда качественная и при этом вкусная. Часто говорят, что все вкусное вредно, а полезное невкусно. На самом деле это не так. Сделать полезный продукт вкусным реально. Ведь сегодня ресторан – это не просто «зайти поесть». Все хотят получать удовольствие от еды. Полезная еда – это прежде всего отсутствие нитратов, пестицидов, гормонов, антибиотиков. В своем ресторане я отказался от норвежской семги, турецкого сибаса, дорады, карпа – вся эта рыба перенасыщена антибиотиками и т. п., заменив их на чавычу, или дикого лосося. Первое время было сложно, потому что повара привыкли работать с выращенной рыбой и не умели готовить дикую. Я также запретил всевозможные порошковые соусы. Наша кухня работает круглосуточно. К примеру, перечный соус готовится шестнадцать часов. Хлеб – белый, черный и тыквенный – тоже печем сами и делаем мороженое без консервантов.

– *Правда ли, что мороженная рыба теряет свои полезные свойства?*

– Нет, это не так. При шоковой заморозке, когда рыбу держат в камере при температуре -70°C, продукт сохраняет все полезные свойства. Более того, рыбу рекомендуется морозить, так как это позволяет уничтожить паразитов, которые могли попасть в продукт. Важно также, чтобы перед готовкой рыба или мясо полежали, «дошли». Так, стейк выдерживают 21 день с момента забоя животного. Это нужно, чтобы прошла ферментация.

– *Чем ваш проект отличается от других заведений, пропагандирующих здоровую пищу?*

– Мой проект доказывает, что полезная еда может быть еще и вкусной. Мы много возимся с ней: можем создавать одно блюдо несколько месяцев, пока не добьемся того, чтобы оно имело интересный вкус. Например, мы долго мучились со стейком из дикого лосося. Все повара считали, что его нельзя сделать вкусным, потому что это сухая рыба, а гость привык к жирной норвежской семге. Я даже как-то пригласил повара из Канады, который много работал с диким лососем,



но рыба все равно получилась сухой. Спрашиваю его: «Почему?», а он в ответ: «Вы, русские, не понимаете вкус полезной рыбы. Кроме вас и французов, норвежскую семгу никто не ест во всем мире, потому что она вредная». Но я решил, что так не пойдет: должно быть не только полезно, но и вкусно. И мы начали экспериментировать: искать натуральные маринады, которые сохраняют в рыбе влагу и позволяют ей оставаться сочной, подбирать температуру су-вида (**прим. ред.*: су-вид – технология низкотемпературного приготовления продуктов в вакууме), пробовать разные соусы. И в результате стейк из лосося получился необыкновенным. Конечно, для несетевого заведения подобные эксперименты просто невозможны, это слишком дорого. К тому же, многие рестораны не хотят так замораживаться.

– *Какие предпочтения у приверженцев здорового образа жизни?*

– Рыбные блюда. Такие посетители, как правило, знают, что здесь им предложат не выращенную, а выловленную рыбу. Иногда просят подать мясо, ведь это тоже белок. Его мы покупаем у ведущего производителя мяса на российском рынке. Перед тем как выбрать поставщика, я ездил на производство в Брянск, смотрел, в каких условиях выращиваются быки, как их кормят (никакого комбикорма – только чистое зерно). Разница между таким мясом и гормональным из США колоссальная.

– *Если в ресторан заглянет вегетарианец или веган, найдется, что ему предложить?*

– Конечно. В меню много позиций, в том числе и для такого гостя. Из десертов я бы посоветовал, например, сорбет собственного приготовления.



– *Вы регулярно обновляете меню. Как появляются идеи для новых блюд?*

– Езжу по миру, хожу по разным ресторанам, слушаю коллег. Я стараюсь все время учиться, постоянно ищу что-то новое.

– *Почему одни зарубежные блюда приживаются на нашей территории, а другие нет?*

– Главная причина в том, что мы все-таки любим свою еду, к ней больше доверия. Исключение составляют бургер, японские суши, пицца. Например, первый бургер в нашей стране сделал Анастас Микоян. Как-то Хрущев отправил его в Америку за новыми технологиями, и Микоян привез оттуда бургер. Последний понятен русскому человеку: котлеты с хлебом мы едим с детства. Поэтому бургер легко «прижился» на нашей территории. ►

“
Первый бургер
в нашей стране
сделал Анастас
Микоян

– Бургер – это фастфуд или все зависит от качества котлеты?

– Здесь все не так просто. Чтобы бургер был вкусным, в нем должно содержаться не меньше 40% говяжьего жира, то есть плохого холестерина. Называть такое блюдо здоровой едой, как минимум, странно. Обычно чем более массовый бургер, тем ниже его качество. Но мы вышли из ситуации: придумали делать бургеры с брискетом – запеченным куском мяса. Другой вариант: берется рыба и измельчается ножом, а затем из этого лепится котлета для бургера – и никакого фарша! Такой бургер сложно назвать полезным, но он, по крайней мере, не такой вредный. К тому же, все соусы и маринады у нас натуральные.

– Самое полезное блюдо вашего меню – это тартар из дикого лосося и краба. А самое вредное?

– Наверное, все-таки бургер. Несмотря на то, что он полезнее большинства своих аналогов, содержание говяжьего жира все равно высокое. У нас три варианта бургера. В первом котлета представляет собой протушенный кусок мяса, во втором – нарезанный рыбай, а в третьем (наименее полезном) – фарш из говядины зернового откорма. Последний бургер я бы не вводил в меню, но гость требует стандартные, привычные ему вещи.

– Что хотят получить гости, приходя в ресторан, и какие тенденции существуют в столице сегодня?

– Есть гастрономические рестораны и рестораны на каждый день. Первые обычно нерентабельны: туда приходят один раз, чтобы получить «вау-эффект». Рестораны на каждый день пользуются большим спросом, но не всегда интересны сами по себе. Хотя люди, конечно, желают есть то, к чему привыкли с детства. Даже шеф-повар дорогого заведения всегда отдаст предпочтение домашней еде. Я пытаюсь соединить первое и второе: предлагаю потребителю привычные продукты, но при этом готовлю их так,



чтобы блюдо тянуло на гастрономический шедевр. То есть это должна быть такая гастрономия, за которой будут возвращаться. Допустим, нужно сделать тартар из рыбы – делаем тартар из дикого лосося. Получается вкусно, но блюдо выглядит скучным. Тогда соединяем лосось с крабом – это два близких продукта: и тот, и другой ловят на Камчатке. Становится лучше, но все еще чего-то не хватает. «Связующим звеном» делаем авокадо, добавляем лимонник и имбирь. В результате мы добились интересного вкуса, но в то же время само блюдо (тартар) осталось привычным для потребителя, тем, что он готов есть регулярно.

– Почему вам интереснее развивать сеть, а не создавать новые проекты, как делают многие рестораторы?

– Можно открыть десятки заведений и ни одно из них не довести до ума. Ресторан – живой организм: с ним нужно постоянно работать. Поэтому проще посвятить себя одному заведению, ведь каждый ресторан – это своя концепция, свое направление. У меня есть опыт одновременного управления четырнадцатью ресторанами, но я знаю, что это не мое. Я за высокое качество и глубокую проработку. И наша сеть растет. Сейчас она включает четыре ресторана, а в ближайшее время будут открыты еще шесть в Москве и Волгограде. Конечно, это скажется на качестве, потому что меню сложное и нужно время на то, чтобы обучить новый персонал. Но примерно через полгода все наладится.

– Что посоветуете начинающим рестораторам?

– Во-первых, потратить усилия на работу с меню. Вариант взять здоровые продукты и как-нибудь их

приготовить – обречен на провал: гости не будут есть эту пищу. Очень важно подстраиваться под потребителя. Во-вторых, не спешить называть готовое блюдо получившимся. Для начала его стоит дать попробовать публике, только не поварам и гастрокритикам, а обычным людям, попросить их оценить приготовленное. В-третьих, не нужно навязываться. Часто можно услышать «у нас правильная пища» – мол, не совсем вкусно, зато полезно. Но и в больнице полезная еда... Гость не любит нравоучений. У него есть свои вкусовые рецепторы, которым он доверяет. Поэтому в первую очередь следует заботиться о том, чтобы гостю было вкусно.

– Как сделать так, чтобы гость возвращался в ресторан снова и снова?

– Гостю нужно рассказывать, что он ест. Это важно. Он должен знать те плюсы, которые получит, зайдя в заведение. Например, если рассказать ему о том, чем полезна определенная рыба, и объяснить, как это сказывается на здоровье, у него появится желание заглянуть сюда снова, чтобы съесть что-то не просто вкусное, но и полезное. С гостем общается, как правило, менеджер или директор ресторана. Если посетитель склонен к общению, ему все расскажут. К тому же он наверняка захочет поделиться впечатлениями с друзьями. Это идет из детства. Вспомните: посмотрел в кинотеатре увлекательный фильм, а потом тащишь на него друга. Казалось бы, зачем? Ты же уже видел эту кинокартину. Но все равно стараешься поделиться, обсудить. Поэтому, на мой взгляд, в ресторане нужно развивать так называемый эмоциональный сервис. В меню также должно быть хотя бы одно блюдо, которое захочется снять на телефон и выложить в соцсеть.



Например, у нас это мороженое. Оно натуральное, поэтому очень быстро тает. Чтобы сохранить его целым, мы решили подавать его в креманке, помещенной в сухой лед. Когда официант заливает лед водой, чтобы мороженое могло охлаждаться до тех пор, пока его не съедят, появляется густой пар – зрелище, которое все стараются запечатлеть. Случай, когда вынужденная мера привела к тому, что блюдо стало запоминаться людям своей подачей.

– Откуда взялся интерес к ресторанному бизнесу? С чего все началось?

– Учась на юридическом факультете, я устроился барменом для подработки. Сперва долго отказывался расти в этой сфере из-за собственного мне перфекционизма, но в какой-то момент согласился – стал менеджером, потом управляющим, а еще позднее директором, причем сразу нескольких московских ресторанов. В результате, окончив ВУЗ, я не пошел работать по профессии. Остался в ресторанном бизнесе, так сказать, вырос в нем естественным путем.

– Как оставаться в форме, несмотря на большую занятость? Что вы делаете для этого?

– Я сторонник теории «мы – то, что мы едим». Утро всегда начинаю с каши. Если это овсянка, то обязательно цельное зерно, если гречка, то только зеленая, с тыквенным маслом. На столе всегда есть хороший сыр, яйца цесарки, дикая рыба (у меня собственное хозяйство на даче). С завтраком все строго, а вот обед в будни могу пропустить из-за загруженности. К вечеру просыпается аппетит: возвращаюсь домой уставшим и очень хочу есть. На ужин могу съесть много, но это всегда что-то овощное и иногда сыр. Никаких фруктов на ночь! Я не сижу на диетах, но стараюсь есть те продукты, которые, на мой взгляд, полезны или, по крайней мере, не вредят организму. Того же принципа придерживаюсь и в своем ресторане. Пятиразовое питание небольшими порциями – правильный путь, но, к сожалению, не с моим графиком. Только в выходные могу позволить себе есть понемногу четыре-пять раз в день.

– Как успешному человеку, у которого мало свободного времени, приучить себя питаться правильно?

– Это вопрос приоритета. Если осознаешь, что это для тебя важно, то будешь питаться правильно. Если же считаешь, что здоровое питание вторично, значит, будешь есть все

подряд. Обычно люди начинают питаться правильно, когда у них возникают проблемы со здоровьем. Сейчас очень популярны сервисы доставки полезной еды, когда в ланч-боксах привозят здоровую еду на целый день. Здесь все спорно. Недавно заметил, как моей соседке привезли такую пищу, попросил посмотреть. Первое, что увидел, оказалось норвежской семгой. Говорю соседке: «Почему ты думаешь, что это полезно?» Она отвечает: «Ну как же, такая крутая фирма плохо не сделает». Но ведь это чей-то бизнес: фирма, в первую очередь, зарабатывает деньги. Они положили рыбу, а то, что это аквакультура, их не волнует. На рынке сегодня много спорных продуктов, например, соевый соус. В 99% случаев соя – это ГМО. Любой существующий продукт – эволюция, в то время как ГМО является ускоренной модификацией этих продуктов. Но мы пока не знаем, полезно или вредно то, что удалось получить, – у нас нет необходимой практики потребления. Поэтому, я считаю, лучше избегать тех вещей, которые не до конца изучены. На всякий случай.

– Согласны с тем, что секрет хорошей формы – это лишь 20% физической активности и 80% правильного питания?

– Согласен, но активность активности разнь. Иногда вижу в тренажерном зале девушек, которые поднимают тяжести, работают с весами. Это не та активность, на мой взгляд. От нее страдают связки и суставы. Я встречал йогов с «убитыми» коленями, которые калечили себя, видел ребят, которые бегают «для здоровья» с серьезной травмой мениска.

Но здоровье – это всегда про меру. Все должно быть разумно: только собственный вес, только естественные нагрузки и никаких марафонов на изнеможение.

– Какую активность вы выбираете?

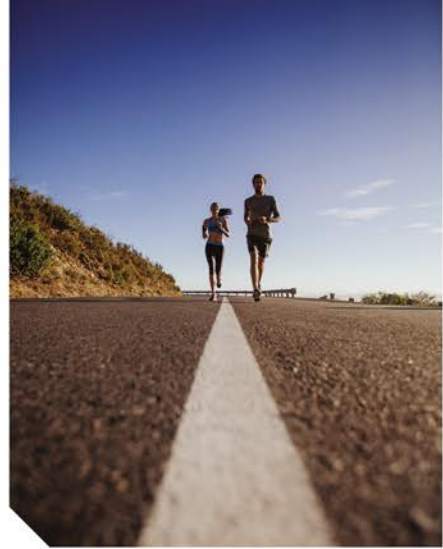
– Я очень много хожу, причем достаточно быстро. За день обычно прохожу не меньше десяти километров, если верить шагомеру. Еще практикую йогу. Сначала занимался хатха-йогой с тренером, но сейчас у меня, скорее, йогатерапия. Я много тянусь. Сумел найти для себя несколько эффективных асан (у меня есть старые спортивные травмы). Стараюсь также чаще бывать за городом, на свежем воздухе. ■

Автор – Евгения Скворцова



НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ! КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАБЕГУ

Способность бегать заложена в нас природой. Бег – простой, естественный для человека процесс, во время которого задействуются все основные группы мышц. Он повышает выносливость, тренирует сердечно-сосудистую систему, помогает укрепить иммунитет, улучшает пищеварение и работу легких. Согласно исследованию, проведенному учеными из Университета Айова (США), даже короткие, но регулярные пробежки (по 5-10 минут) способны снизить риск внезапной смерти почти на 30%. Сегодня бег – это еще и тренд. Забеги на длинные дистанции стали не просто соревнованием, а настоящим спортивным праздником для любителей бега.



ОШИБКИ НОВИЧКОВ

Бег должен быть легким, то есть не вызывать перенапряжения мышц. «Следите за тем, как работают ваши ноги, – советует мастер спорта по легкой атлетике, тренер по бегу **Сергей Реунков**. – Не нужно сильно давить стопой при приземлении или с большим усилием отталкиваться от земли. Если вы чувствуете чрезмерное напряжение в мышцах, значит, делаете что-то не так». Частая ошибка новичков состоит в том, что кто-то бежит с пятки, а кто-то, наоборот, с мыска, тем самым перенапрягая икроножные мышцы. Первое касание земли должно приходиться на середину стопы. Другая распространенная ошибка – слишком сильный наклон корпуса вперед. Выстроить технику бега самостоятельно достаточно сложно, поэтому стоит взять хотя бы несколько уроков у квалифицированного тренера по бегу, чтобы понять, над чем нужно работать. «Новичкам не стоит бегать по пересеченной местности (холмам и другим неровностям), – отмечает участник клуба любителей бега «АВЕГА», организатор легкоатлетического забега «День взятия Бастилии» **Ринат Хайруллин**. – Первые тренировки лучше проводить на ровных поверхностях с хорошей амортизацией. Подойдут, например, грунтовые дорожки в парке или прорезиненное покрытие легкоатлетического манежа. Это создаст максимальный комфорт, защитит от болей в спине и коленях, уменьшит риск получить травму».

ЧЕМ ПРОБЕЖКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БЕГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тренировки, нацеленные на подготовку к забегу, проходят на более высоких скоростях по сравнению с обычной пробежкой. Это позволяет улучшить аэробные качества организма и задействовать большее количество мышц, «приучая» тело бежать быстро и долго. Если вы бегае медленнее и в процессе можете разговаривать, то использовать пульсометр необязательно. Прибор пригодится при среднем или высоком темпе, а также в случае бега с ускорениями. При этом для начала нужно рассчитать свою максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) по формуле «220 минус возраст» или «205,8 минус (0,685*возраст)» – эта формула более точная. Например, чтобы сжигать жир, бежать следует в первой и второй пульсовых зонах (см. таблицу).

Кроме того, тренировка по бегу начинается с разминки и выполнения спецбеговых упражнений. Они нужны для того, чтобы отработать отдельные элементы беговой техники,

а растяжка в конце занятия помогает улучшить кровоток в мышцах, ускоряя восстановление после нагрузки.

ПОЧЕМУ КОЛЕТ В БОКУ И МОЖНО ЛИ БЕГАТЬ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

«Если нет заболеваний желудочно-кишечного тракта, покалывание в боку во время бега – нормальное, довольно распространенное явление, – отмечает методист-инструктор и реабилитолог ЛФК, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС при Президенте РФ **Елена Травникова**. – Оно связано с высокой нагрузкой на организм из-за притока большого количества крови к органам. При появлении дискомфорта достаточно временно снизить нагрузку, пока боль не пройдет. А вот бегать при плоскостопии нежелательно, особенно если есть лишний вес». Но если сложно отказаться от пробежек, важно не только подобрать подходящую обувь, но и использовать индивидуальные стельки, не забывая про массаж стоп и голеней в конце тренировки.

№ ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЫ	ПУЛЬСОВАЯ ЗОНА (В % ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧСС)	ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ
1	50-60% зона легкой активности	низкая нагрузка помогает восстановиться
2	60-70% зона жиросжигания	средняя нагрузка способствует сжиганию жира
3	70-80% аэробная зона	высокая нагрузка повышает кардиовыносливость
4	80-90% анаэробная зона	высокая нагрузка улучшает физическую выносливость
5	90-100% зона VO2 max	максимальная нагрузка позволяет повысить отдачу

В число самых престижных в мире беговых марафонов входит серия **World Marathon Majors**, актуальная в Нью-Йорке, Чикаго, Бостоне, Лондоне, Токио и Берлине. В каждом из городов соревнуются порядка 30 тысяч бегунов, а победителя выбирают по результатам шести марафонских дистанций. **Марафон в джунглях** проводят осенью в Сантарене (Бразилия). Гонка на 42 км, 100 км и 240 км проходит в тропических лесах Амазонки, где в это время года стоит сорокаградусная жара, а влажность воздуха достигает 99%. **Марафон по лестнице** ежегодно организуют в Китае уже 19 лет. Задача спортсменов – преодолеть 5164 ступени Великой Китайской стены. В этом году последнюю штурмовали 2,5 тысячи человек из 50 стран.



целенаправленно. Но я бы не советовал бежать полумарафон (21 км) или марафон (42,2 км) без должной подготовки. Среднее время преодоления полумарафона любителем составляет около двух часов. Если вы не готовы к такой гонке, она окажется тяжелым испытанием для организма, чреватой серьезной травмой». «Во время марафона организм испытывает колоссальную нагрузку, – добавляет Ринат Хайруллин. – Поэтому, чтобы преодолеть такую дистанцию, работа с тренером и наблюдение у врача в течение нескольких (в зависимости от физического и психоэмоционального состояния) месяцев необходимы».

ПОЧЕМУ МАССОВЫЕ ЗАБЕГИ ПОПУЛЯРНЕЕ ЗАЕЗДОВ И ЗАПЛЫВОВ

Популярность беговых марафонов объясняется тем, что для участия в них не требуется специальной экипировки, как, например, для участия в заплыве или велозаезде. Достаточно иметь подходящие кроссовки. К тому же, чтобы выстроить правильную технику бега, обычно нужно меньше времени, чем, например, технику плавания. «Пробежать дистанцию в пять или десять километров за компанию с друзьями, без подготовки, можно (если нет противопоказаний и получена медицинская справка как допуск к участию в забеге), – говорит **Сергей Реунков**. – Конечно, в процессе вам будет сложнее, чем тому, кто готовился к дистанции

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАБЕГУ НА 10 КМ

Забег на десять километров – хорошее начало для будущего марафонца. Занимаясь по плану (см. таблицу), вы решите сразу две задачи: подготовитесь к забегу и сбросите лишний вес (примерно пять кг за месяц) при условии сбалансированного питания. Не забывайте разминаться перед началом каждой тренировки и выполняйте растяжку в конце. Если вы бегаете меньше часа, то ваш организм не нуждается в дополнительном приеме пищи. Что касается питья, слушайте свой организм и пейте простую воду, когда захочется, чтобы не допустить обезвоживания. ■

Авторы:

Евгения Скворцова, Ольга Епимахина

ДНИ НЕДЕЛИ	НАГРУЗКА / ОТДЫХ	ВРЕМЯ / КИЛОМЕТРАЖ
Понедельник	Бег в легком темпе	30 минут
Вторник	Бег в горку с чередованием ускорения и бега в легком темпе	5 серий по минуте
Среда	Упражнения на силу (укрепление мышц ног и спины) и баланс	60 минут
Четверг	Бег по ровной поверхности с чередованием ускорения и бега в легком темпе	8–10 км в разном темпе
Пятница	Упражнения на силу (укрепление мышц рук и живота) и баланс	60 минут
Суббота	Бег с прогрессивным ускорением (постепенно нарастающее ускорение в течение всей дистанции)	30 минут
Воскресенье	Отдых	–

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ

Личный опыт

Полина Батракова, участница забегов

– Все началось с того, что я решила похудеть. Тренер дал установку бегать каждый день по 40 минут. Сначала было очень тяжело, и я часто переходила на шаг. Но наступил момент, когда я смогла бежать не останавливаясь. Я начала собирать друзей на утренние пробежки перед работой и получала от этого настоящее удовольствие, а спустя некоторое время зарегистрировалась на свой первый полумарафон. Это мотивировало усиленно готовиться. За неделю до забега я узнала, что беременна, но все равно решила бежать. И пробежала с рекордным для себя результатом!

Для меня бег – это медитация: во время него я освобождаюсь от назойливых мыслей, а на свежую голову приходят отличные идеи. Пробежка – лучший способ справиться со стрессом: когда чувствуешь себя на взводе – просто надень кроссовки и беги! На первых порах очень важно, чтобы маршрут не надоедал. Хорошо, если пробежка имеет какую-то цель. Например, бежать, чтобы успеть встретить закат или выпить чашечку утреннего кофе. В Instagram даже устраивали такой челлендж: в течение недели нужно было добираться на работу бегом и делиться впечатлениями (*прим. ред.: посты можно найти по хэштегу [#давайсегоднйабегом](#)).

Бег – это еще и новые знакомства. Сейчас много беговых клубов, в том числе бесплатных, поэтому главное – это желание бегать. За время своего увлечения я нашла немало друзей-ультрамарафонцев, а моя мечта – попробовать себя в забеге на 50 км (например, в серии GRUT) по пересеченной местности с головокружительными панорамами.





ТЕХНОПОЛИС: МЕСТО, ГДЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ НАУКА И БИЗНЕС

В конце лета этого года в особой экономической зоне «Технополис Москва», Гринфилд «Алабушево» (г. Зеленоград) состоялось торжественное мероприятие: закладка строительства нового производственного комплекса компании «ЭЛТА», лидера на рынке отечественных производителей медицинской техники.

«Развитие технико-внедренческих зон – важное решение не только экономического, но и социального значения, – подчеркнул генеральный директор компании «ЭЛТА» **Юрий Глухов**. – Возможности, которые открывает для компании строительство в Алабушево, это, в первую очередь, новое качество жизни для пользователей продукции компании: будучи резидентом ОЭЗ, компания «ЭЛТА» сможет быстрее выводить на рынок свои инновационные решения. В частности, на территории ОЭЗ будет производиться глюкометр, синхронизирующийся с мобильным приложением и телемедицинским порталом: эта разработка позволит людям с диабетом управлять своим заболеванием на совершенно ином уровне и станет значительным вкладом в сохранение здоровья нации».

Также на базе строящегося завода планируется реализовать несколько высокотехнологичных проектов в области медицинской техники

и фармацевтики. Надо отметить, что все это – отечественные продукты: начиная от разработки и заканчивая производством.

На территории ОЭЗ «Технополис Москва» уже успешно работает более 130 компаний, в том числе, медицинских и фармацевтических. Так, на базе Зеленоградского инновационно-технологического центра (ЗИТЦ) создан носимый аппарат вспомогательного кровообращения «АВК-Н Спутник», предназначенный для замены транспортной функции левого желудочка у больных с тяжелыми формами сердечной недостаточности. Также ведется разработка носимого аппарата «искусственная почка», в основу которого был положен метод перитонеального диализа.

«С использованием экономических преференций, обеспечиваемых статусом резидента ОЭЗ, АО «ЗИТЦ» совместно со своими стратегическими

партнерами и дочерними организациями создало в Зеленограде своеобразную «Технологическую деревню», предоставляющую современную научно-производственную инфраструктуру для разработки и выпуска опытных партий микро- и нанoeлектронной продукции, соответствующей лучшим мировым стандартам», – отметил заместитель генерального директора АО «ЗИТЦ» по коммерческой деятельности и связям с общественностью **Александр Проценко**.

Зеленоградский нанотехнологический центр (ЗНТЦ) – одна из ведущих инновационных компаний, осуществляющая исследования и разработки в области нано- и микросистемной техники на территории ОЭЗ «Технополис Москва».

«Зеленоградский нанотехнологический центр сегодня представляет собой, с одной стороны, фаундры по производству изделий микроэлектроники, а с другой – венчурный фонд и технологический бизнес-акселератор, предоставляющий финансовые ресурсы, высокотехнологичное оборудование, доступ к международной и промышленной кооперации, – отмечает директор по маркетингу наноцентра **Оксана Шаймарданова**. – Наша задача – максимально капитализировать инновации и преобразовать науку в бизнес-решения».

ЗНТЦ не только предоставляет консалтинговые услуги, но и дает возможность стартапам проводить исследования и обрабатывать процессы на базе собственного высокотехнологичного оборудования.

Инвестиционный портфель Зеленоградского наноцентра на сегодняшний день включает более 30 стартапов. Общий объем собственных и привлеченных инвестиций в технологические проекты на ранних стадиях в 2012–2018 гг. превысил 250 млн рублей, а выручка стартапов составляет более 40 млн рублей в год. ■



ДОСТОВЕРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ ОБРАЗОВАННОГО
ПАЦИЕНТА

- актуальные новости
- эфиры с врачами
- полезные статьи
- онлайн-консультации

Doc For You



Врач для тебя

РЕКЛАМА

docforyou.ru

ДЕЛОВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

БИЗНЕС
МЕДИЦИНА
ФАРМАЦИЯ
ИННОВАЦИИ

РЕКЛАМА

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

ООО «КАЛИСТО» +7 495 699 36 55, +7 495 650 24 76
investmed@calistomedia.ru