журнал ОАО «АльфаСтрахование»

о вкусной и здоровой жизни

@HEALTH

№3 (7) зима 2016/2017

НАДЕЕМСЯ И ВЕРИМ:

технологии будущего, которые изменят нашу жизнь

КУРОРТНЫЙ РОМАН

лучшие направления для оздоровительного туризма

МОТИВАЦИЯ

йога вместо совещания, спальня в офисе и другие способы заставить людей работать лучше

18+

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО ● СПОРТ-ГАДЖЕТЫ ● С ЧЕМ ЕДЯТ ГМО ● ОБРАЗОВАНИЕ

АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ МЕДИЦИНА

ПРЕИМУЩЕСТВА ДМС «АЛЬФАСТРАХОВАНИЕ»

ОАО «АльфаСтрахование». Лицензия СЛ № 2239 от 13.01.2016 выдана ЦБ РФ.

Реклама

- Широчайшая региональная сеть присутствия: более 400 представительств и координаторы по ДМС в вашем городе.
- Более 9 000 клиник-партнеров по всей Российской Федерации.
- Собственная сеть клиник «Альфа-Центр Здоровья».
- Круглосуточная служба организации медицинской помощи (24/7/365).
- Постоянный визуальный контроль входящих звонков на медицинский пульт.
- Контроль за работой ЛПУ по всей стране.
- Единая информационная система и центр медицинской экспертизы.
- Полностью индивидуальный подход к каждому клиенту.
- Приложение для смартфонов «АльфаСтрахование Мобайл».
- Личный кабинет застрахованного и HR. Digital коммуникации с клиентами.
- Онлайн-журнал AlfaHealth о ЗОЖ и лучших корпоративных практиках в этой области.
- Wellbeing портал «Академия Здоровья» Work&Health.
- Уникальные, не имеющие аналогов*, модульные программы управления здоровьем (health management).

WORLD FINANCE GLOBAL INSURANCE AWARDS 2016 | ISO 9001 2011 | ВЫСОКИЙ NPS ЗАСТРАХОВАННЫХ И HR

www.alfastrah.ru | alfadms@alfastrah.ru

8 800 755 82 83 | 8 960 863 99 92

*В линейке продуктов «АльфаСтрахование».

> ... Прогнозы весьма оптимистичные: медицинские технологии станут еще более совершенными и доступными, генетические тесты помогут нам строить успешную карьеру и лучше заботиться о здоровье, а очереди к врачам исчезнут как явление.

Друзья!

У многих из нас зимние месяцы ассоциируются с грандиозными переменами в жизни. В преддверии Нового года каждый подводит итоги сделанного, анализирует свои успехи и неудачи, мечтает о будущем и, конечно, дает самому себе обещания стать лучше с 1 января. Мы не смогли остаться в стороне и новый номер «Альфа Health» решили посвятить размышлениям о том, что ждет нас в ближайший год, два, десять, двадцать. Если коротко, прогнозы весьма оптимистичные: медицинские технологии станут еще более совершенными и доступными, генетические тесты помогут нам строить успешную карьеру и лучше заботиться о здоровье, а очереди к врачам исчезнут как явление.

Пока будущее не наступило, позаботиться о собственном благополучии можем только мы сами. Например, предусмотреть в плотном жизненном сценарии время для медицинских чекапов: экспресс-исследования, соответствующие возрасту, позволяют обнаружить серьезные болезни вовремя и не упустить драгоценное время их лечения. Справиться наконец с лишним весом — к счастью, у успешного похудения всего 10 правил, которые можно найти на страницах очередного номера нашего журнала. Проводить выходные с пользой — тест подскажет, какой сценарий подходит вам лучше.

Не менее полезно задуматься и о своих карьерных перспективах. По мнению HR-специалистов, психологов и футурологов, деловой мир будущего будет мало напоминать привычный нам сегодня — престижными и востребованными станут совсем другие специальности. Одним из самых важных будет умение противостоять стрессу — пожалуй, самому разрушительному для здоровья, работоспособности и долголетия фактору современной жизни. Инструкции, как сделать это, у вас под рукой: в номере собраны статьи о том, как организовать свое рабочее время с оглядкой на здоровье, на каких курортах отдохнуть и восстановить силы, как спастись от профессионального выгорания и многое другое.

Приятного и полезного чтения!

Андрей Рыжаков,
заместитель генерального директора
ОАО «АльфаСтрахование»

Что ждет человечество в будущем? Найдут ли ученые лекарства от смертельных болезней? Научатся ли продлевать жизнь? Станут ли чудесные медицинские технологии доступны каждому?
Обо всем этом рассуждаем в спецсекции на стр. 22

Оказание медицинской помощи на расстоянии — один из трендов современности.
Подробнее — на стр. 26

ALFAFEATURES
Новости из мира медицины и науки
Чем опасен городской шум, полезны ли яйца и как мотивировать себя заниматься спортом?
→ 04

HEALTHMANAGEMENT
Пусть меня научат
Профессии, которые будут популярны через 20 лет
→ 08

«Я сама уже на треть айтишник»
Интервью с Полиной Хабаровой, HR-директором компании «КРОК»
→ 12

Делегируй это
Специалисты по персоналу и психологи — о том, как научиться доверять сотрудникам
→ 14

HR будущего: 3 мнения по 5 вопросам
Круглый стол по самым острым кадровым проблемам современности
→ 18

ALFAHEALTHTRENDS
Вперед, в будущее!
Жить станет лучше: удивительные научные разработки для пользы людей
→ 22

Поживем — увидим
Киберконечности, генная инженерия и другие перспективные медицинские технологии
→ 24

Доктор Гугл
Все, что вам нужно знать о телемедицине
→ 26

Код жизни
Генетический анализ расскажет о здоровье, талантах и будущем
→ 28

Страшное внутри
Правда и мифы об онкологических заболеваниях
→ 32

Инфографика
Медицинский чекап
→ 36

HEALTHMANAGEMENT
Работайте на здоровье
Как забота о здоровье сотрудников влияет на успешность бизнеса
→ 38

ALFATRENDS
Горячие льдинки
Интервью с Хеймиром Хадльгримссоном, дантистом и по совместительству тренером национальной сборной Исландии по футболу
→ 42

Смотрим в будущее: чему учить ребенка?
Навыки и способности, которые гарантируют востребованность
→ 44

ALFATECH
Добро пожаловать в команду
Обзор гаджетов для спорта, необходимых и новичку, и профессионалу
→ 48

ALFASПОРТ
Активные, зимние, твои
Тренируй эмоции: лучшие фитнес-предложения для холодного времени года
→ 50

ALFATRAVEL
Навстречу пользе
Тренды медицинского туризма глазами профессионала
→ 52

Пять мест для подзарядки
Российские и зарубежные курорты, мимо которых не пройти

→ 54

ALFAEДА
10 правил успешного похудения
Нужно ли считать калории, как выбрать грамотного тренера и почему не нужно спешить
→ 58

Агент под прикрытием
ГМО: еда будущего или символ опасности?
→ 62

ALFATECT
Лучшее за неделю
Сценарий выходного дня, который подходит именно вам
→ 64

αHEALTH

Рекламное издание
Журнал AlfaHealth
(ОАО «АльфаСтрахование»),
№3 (7) зима 2016–2017

Свидетельство
о регистрации
ПИ № ФС 77-61850
от 18 мая 2015 года выдано
Федеральной службой
по надзору в сфере связи
и массовых коммуникаций.

Заказчик
ОАО «АльфаСтрахование»,
115162, Москва,
ул. Шаболовка, 316,
тел.: +7 (495) 788–09–99

Руководитель проекта
Егор Сафрыгин

Менеджер проекта
Анна Силкина

Издатель
ООО «Москоутаймс»,
127018, Москва,
ул. Полковая, 3, стр. 1,
тел.: +7 (495) 232–32–00
www.gopublishing.ru

Директор Custom Publishing
Наталья Стулова

Менеджер проекта
Алина Рябошапка

Управляющий редактор
Юлия Григорьян
Яна Зайцева

Арт-директор
Мария Георгиевская

Фоторедактор
Екатерина Мигаль

В проекте использованы
фотографии:
Getty Images,
Shutterstock / Legion-Media,
Depositphotos / Legion-Media,
Alamy / Legion-Media,
Лори / Legion-Media,
ТАСС Фото,
архив фотослужбы

Отпечатано:
ООО «Доминико»
Москва,
ул. Радио, 14, корп. 1
Дата выхода: декабрь 2016 г.
Тираж 3 500 экз.
Распространяется бесплатно

АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ МЕДИЦИНА

GLOBALITY HEALTH

Специальное предложение

AlfaGlobality — программы международного медицинского страхования для граждан России и иностранцев

Самое широкое медицинское покрытие в лучших клиниках по всему миру. Страховые программы включают также заболевания и расходы, которые являются **стандартными исключениями из программ ДМС** в России: онкологию, кардиохирургию, ведение беременности и родовспоможение, лечение бесплодия, протезирование (включая зубное) и многие другие классические исключения.

Доступ более чем к **800 000 провайдеров** услуг в сфере здравоохранения по всему миру.

Максимальная страховая сумма по программам страхования составляет до **8 000 000 евро**.

Все страховые планы включают врачебную медицинскую помощь, обследование и лечение в режиме амбулаторно-поликлинического и стационарного обслуживания, лечение хронических заболеваний, эвакуацию и репатриацию, ведение беременности и родов, комплексную стоматологию, помощь в экстренных ситуациях, а также консультационную поддержку.

8-800-333-0-999

www.alfastrah.ru

ОАО «АльфаСтрахование». Лицензия СЛ № 2239 от 13.01.2016 выдана ЦБ РФ.

Реклама.

2% В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ вступил в действие закон, ограничивающий содержание в продуктах трансжиров на уровне 2%.

ДЕТИ, живущие в местности с высоким уровнем шума, отстают от сверстников в развитии речи, памяти и чтения.

15 ДЕКАБРЯ можно отметить Международный день чая чашечкой бодрящего напитка.

НОВОСТИ

Шумим, братцы

Звуки большого города, не смолкающие даже ночью, представляют серьезную опасность для здоровья человека. Даже если шум от автомобилей, бытовых приборов, множества голосов вокруг воспринимается как привычный и нераздражающий, он негативно действует на организм. Дело в том, что наш мозг эволюционировал в условиях, когда посторонние звуки однозначно советовали быть настороже или символизировали опасность. Древний человек остро реагировал на эти раздражители: в крови повышался уровень гормонов стресса, чтобы, в зависимости от ситуации, мы могли драться или убежать. Этот механизм сохранился в арсенале человека даже несмотря на то, что дикие звери и недружелюбные племена уже не окружают нас на каждом шагу.

ФАКТ

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СЛУХА ВЫШЕ У СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

Однако высокий уровень адреналина и кортизола, причем в течение длительного времени, провоцирует развитие множества болезней. Исследования называют городской шум важным фактором возникновения сердечно-сосудистых проблем, депрессивных состояний, синдрома раздраженного кишечника, мигреней и бесплодия. Даже, казалось бы, безобидный офисный гомон опасен для здоровья. Специалисты из Корнелльского университета обратили внимание, что у работников офисов открытого типа уровень стресса выше, а мотивация не на высоте.

Как можно догадаться, тишина, наоборот, позитивно сказывается на здоровье и работоспособности любого живого существа. Эксперимент с мышами зафиксировал всплеск когнитивных функций грызунов после двух часов отдыха в беззвучном пространстве. А ряд исследований продемонстрировал, что работодатели, которые оборудуют офисы депривационными камерами для кратковременного отдыха сотрудников, только выигрывают. 15 минут тишины благотворно сказываются на способности человека концентрироваться, мыслить творчески и не отвлекаться по пустякам.

Папа может

В 96% оказался эффективен инъекционный гормональный контрацептив для мужчин, результаты тестирования которого опубликованы в Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Несмотря на то что некоторые из 320 участников эксперимента жаловались на снижение настроения и либидо, 75% мужчин выразили желание и дальше предохраняться от нежелательной беременности в паре таким способом.

КСТАТИ

ЕШЬТЕ ЯЙЦА

12% — на столько снижается риск инсульта, если каждый день съедать по яйцу. Такие выводы сделала группа ученых, проанализировав все научные работы, посвященные связи рациона и сердечно-сосудистых заболеваний за последние 33 года.

50 000 КЛЕТОК В ВАШЕМ ТЕЛЕ отмирают и заменяются на новые в то время, как вы читаете это предложение.

100 000 РАЗ В ДЕНЬ двигаются мышцы фокусировки глаза. Чтобы мышцы ног сделали столько же сокращений, нужно ходить 80 километров в день.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВАМ НУЖНО ВЫДЕЛЯТЬ НА ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ?

30 МИНУТ ЛЮБЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА

ТРИ 10-МИНУТНЫЕ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ (ВКЛЮЧАЮЩИЕ РАЗМИНКУ, ЗАМИНКУ, ТРИ 20-СЕКУНДНЫХ СПРИНТА И ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ) ПОЗВОЛЯЕТ ОРГАНИЗМУ ЛУЧШЕ РЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. ТАКОЙ ЖЕ ЭФФЕКТ ДАЕТ 45-МИНУТНАЯ НЕПРЕРЫВНО УМЕРЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

3 ЧАСА ХОДЬБЫ В НЕДЕЛЮ ПОМОГАЮТ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ.

ХОДЬБА ПО 35 МИНУТ В ДЕНЬ 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ (ИЛИ ПО 60 МИНУТ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ) МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ЛЕГКОЙ И СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ. 150 МИНУТ ТРЕНИРОВОК УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ТАКЖЕ СПОСОБНЫ УЛУЧШИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

1,5 ЧАСА ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ МОГУТ СНИЗИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

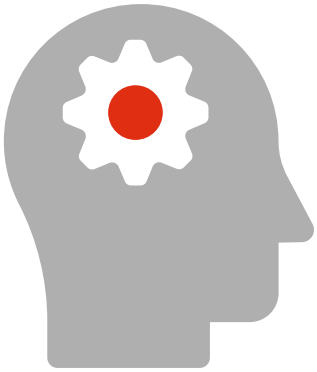
61–90 МИНУТ, ПОТРАЧЕННЫХ НА ТРЕНИРОВКИ, ЭФФЕКТИВНО ВЛИЯЮТ НА СНИЖЕНИЕ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

7,5 ЧАСОВ ЛЮБЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ СНИЖАЮТ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.

ИССЛЕДОВАНИЕ 2015 ГОДА ПОКАЗАЛО, ЧТО РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ У ЛЮДЕЙ, УДЕЛЯЮЩИХ СПОРТУ 450 МИНУТ В НЕДЕЛЮ, НА 39% НИЖЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ВМЕСТО ТРЕНИРОВОК ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ.

2 ЧАСА ЛЮБЫХ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛЮБОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ.

ВСЕГО 2 ЧАСА АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В НЕДЕЛЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ОБЛАСТЬ МОЗГА, ОТВЕТСТВЕННУЮ ЗА ВЕРБАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ И ОБУЧЕНИЕ.



2,5 ЧАСА ЛЮБЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА.

ТАКОЕ ЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ 75 МИНУТ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ.

СОГЛАСНО ЗАВЕЩАНИЮ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ, премия его имени по медицине и физиологии вручается с 1901 года наряду с наградами по химии, физике, литературе и содействию миру. Позже была добавлена премия по экономике.

273 УЧЕНЫХ претендовали на премию по медицине в 2016 году.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

ОДНУ ИЗ САМЫХ ПРЕСТИЖНЫХ НАУЧНЫХ НАГРАД В 2016 ГОДУ *получил молекулярный биолог Ёсинори Осуми*. ЯПОНЕЦ РАЗОБРАЛСЯ НАКОНЕЦ В МЕХАНИЗМЕ АУТОФАГИИ, «САМОПОЕДАНИЯ» КЛЕТОК, КОТОРЫЙ ВОЛНОВАЛ УЧЕНЫХ С 1970-Х.

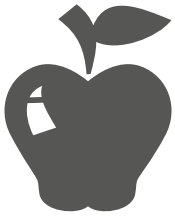
20 ЛЕТ

ПРОФЕССОР ОСУМИ ПОТРАТИЛ НА ДЕТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА АУТОФАГИИ — СПОСОБНОСТИ КЛЕТОК УНИЧТОЖАТЬ, БУКВАЛЬНО ПЕРЕВАРИВАТЬ СВОИ ЧАСТИ, ЕСЛИ ОНИ ПЕРЕСТАЮТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ.

8 МЛН ШВЕДСКИХ КРОН

ПОЛУЧИЛ ОТ НОБЕЛЕВСКОГО КОМИТЕТА ЗА СВОЮ РАБОТУ ЁСИНОРИ ОСУМИ.

РАБОТА НОБЕЛЕВСКОГО ЛАУРЕАТА ДОКАЗАЛА,



ЧТО **РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ МОГУТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНОЙ ANTI-AGE ТЕРАПИЕЙ**. РЕШЕНИЕ О ЗАПУСКЕ ПРОЦЕССА АУТОФАГИИ ПРИНИМАЕТ ГЕН TOR. ОН АНАЛИЗИРУЕТ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛЕТОК. КОГДА ПИЩИ ДОСТАТОЧНО, ГЕН УДЕРЖИВАЕТ КЛЕТКИ ОТ САМОЕДСТВА, ЕСЛИ ЖЕ ОРГАНИЗМ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ГОЛОДАЕТ, ВКЛЮЧАЕТСЯ ПРОЦЕСС УТИЛИЗАЦИИ КЛЕТОЧНОГО ХЛАМА, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ОМОЛОЖЕНИЮ ОРГАНИЗМА И ЕГО ДОЛГОЛЕТИЮ.

КЛЕТКИ, КОТОРЫЕ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ ЛЕНЯТСЯ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СВОИХ ЧАСТЕЙ, ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

БЕЛЬГИЙСКИЙ БИОХИМИК КРИСТИАН ДЕ ДЮВ, КОТОРЫЙ ВВЕЛ ТЕРМИН «АУТОФАГИЯ» В СЕРЕДИНЕ XX ВЕКА, ТОЖЕ ПОЛУЧИЛ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ПО МЕДИЦИНЕ В 1974 ГОДУ.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ АУТОФАГИИ ЭФФЕКТИВНА ПРИ ЛЕЧЕНИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ДИАБЕТА.

ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В РАБОТЕ КЛЕТОК ПО УНИЧТОЖЕНИЮ СВОИХ ЧАСТЕЙ, УЧЕНЫЙ ИССЛЕДОВАЛ ПОД МИКРОСКОПОМ ДРОЖЖИ.

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ планирует изменить критерии инвалидности. Любой одинокий человек будет приравниваться к бесплодному с возможностью претендовать на процедуру ЭКО.

НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛАЙКОВ в соцсетях приводит к развитию депрессивных состояний, по крайней мере среди британских женщин.

НОВОСТИ

Дух соперничества

Ответ на вечный вопрос «Как заставить себя встать с дивана и заняться спортом» нашли сотрудники Пенсильванского университета. По их данным, успехи других мотивируют на поход в спортзал эффективнее, чем дружеская поддержка. Такие выводы ученые сделали по итогам масштабного эксперимента, в котором приняли участие 800 студентов. Все молодые люди получили право бесплатно посещать фитнес-занятия и фиксировали свои успехи на специально созданных сайтах. Одна группа студентов могла видеть результаты других, остальные не получили доступ к чужим данным, зато могли дружески подбадривать друг друга. В итоге студенты из первой группы посещали спортзал на 90% чаще, а те, кто вдохновлялся только приятельской поддержкой, наоборот, начинали равняться на менее активных членов своей группы и лениться. Вывод ученых однозначен: здоровая конкуренция и соперничество — лучшие для человека мотиваторы, причем не только в занятиях спортом.

ФАКТ

БЫТЬ ЛУЧШЕ ДРУГИХ — ВЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

Красный сигнал

В механизме возникновения такого неприятного явления, как акне, разобрались наконец ученые из Калифорнийского университета в Сан-Диего. Оказывается, полезные бактерии, обитающие на коже человека, при определенных условиях, которые часто обусловлены генетикой человека, могут провоцировать воспаление, то есть прыщи. Противостоять этому процессу, тщательно умываясь, невозможно. Однако в скором времени ученые обещают предложить всем страдающим от высыпаний по-настоящему эффективные средства лечения.

Пить надо больше

Регулярные кофе-брейки — отличный способ быть эффективнее и сохранять концентрацию в течение рабочего дня, уверены в Университете Копенгагена. Группа исследователей выяснила, что короткие, но регулярные перерывы, желательно полностью свободные от звонков и мелких дел, помогают человеку перезагрузиться и исполнять свои обязанности лучше по сравнению с коллегами, которые встают из-за компьютера только в обеденный перерыв. Особенно заметно положительное влияние кофе-брейков в коллективах, работа которых связана с эмоциональным напряжением. Минуты отдыха и свободного общения снижают общий уровень стресса и помогают более креативно решать профессиональные задачи.

В 2005 ГОДУ НИКТО ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЛСЯ О МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЯХ, а уже через два года выход первого iPhone перевернул индустрию программирования.

12% — НА СТОЛЬКО МЕНЬШЕ ТУР-АГЕНТОВ СТАНЕТ в мире к 2022 году, считают аналитики.

КАРЬЕРА

ФАКТ

«ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ» ДЛЯ ЛЮБОГО ПРОФЕССИОНАЛА УЖЕ СЕГОДНЯ — ЭТО УВЕРЕННЫЙ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, А ЛУЧШЕ ЕЩЕ И ВЛАДЕНИЕ ВТОРЫМ ИНОСТРАННЫМ.

ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ

ТЕМА ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО НАЧАЛА ЗАНИМАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО, КОГДА *стало понятно, что мир меняется слишком быстро*. ЭЛЕКТРОНИКА ТЕПЕРЬ ПРЕКРАСНО СПРАВЛЯЕТСЯ С РАБОТОЙ СМОТРИТЕЛЯ МАЯКА, УПАКОВЩИКА, КАССИРА В СУПЕРМАРКЕТЕ. ЧТО ЖЕ ОСТАЕТСЯ НАМ, ЛЮДЯМ?

В биологии есть такой закон — ускорения темпов эволюции. Понадобились миллиарды лет на то, чтобы на пустой планете Земля зародилась жизнь, всего сотни тысяч лет, чтобы обезьяна стала человеком, и считаные столетия, чтобы человеческий мозг позволил создать компьютер. Геометрическая прогрессия биологических изменений — ничто по сравнению с темпами технологического прогресса, который кардинально меняет картину мира и жизнь современных людей. С развитием интернета, робототехники, генной инженерии многие традиционные профессии отмирают, и на смену им приходят новые перспективные специальности, овладеть азами которых имеет смысл уже сейчас. Какие же профес-

РАЗРАБОТАННЫЙ РОССИЙСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ИЗ СКОЛКОВО «АТЛАС НОВЫХ ПРОФЕССИЙ», описывающий перспективные в ближайшие 15–20 лет отрасли, можно изучить на сайте atlas100.ru.

24% СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ВУЗА хотели бы работать в российском офисе иностранной компании.

сии будут актуальны в ближайшие десятилетия?

МНОГООБЕЩАЮЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Специалисты разных областей пытаются предсказать, что же будет дальше и к чему готовиться, и вполне логичные общие предписания есть для представителей всех ныне существующих профессий.

Одно из очевидных умений, которые придется развивать каждому из нас независимо от возраста и образования, — это умение учиться. Прошло то время, когда достаточно было пяти лет в институте: если хочешь идти в ногу со временем и зарабатывать соответственно, придется повышать свою квалификацию или даже осваивать новые области знаний постоянно. Благо в эпоху онлайн-образования, вебинаров и открытого круглосуточного доступа к любой информации это не составляет труда.

Отсюда вытекает второй неотъемлемый навык профессионала будущего — способность к восприятию и обработке больших объемов информации. Как среди всего этого разнообразия найти авторитетные источники? Как правильно сформулировать запрос в поисковой системе и проанализировать полученные результаты? Наконец, где искать? На все эти вопросы должен научиться отвечать любой человек, мечтающий о карьерном успехе. Молодому поколению проще в этом отношении: люди, не знающие мира без интернета и смартфонов, обладают гораздо более развитыми, если не врожденными, навыками фильтрации и ранжирования информации по значимости.

Третья особенность профессий будущего — междисциплинарность, и это, пожалуй, ключевой момент. Успешный предприниматель уже сейчас должен быть сам себе финансовым аналитиком, интернет-маркетологом, тренером личностного роста и мастером в той отрасли, в которой создает бизнес. Но потенциально речь идет о работе на стыке разных сфер знания, таких как медицина и физика, IT и лингвистика, анализ данных и диетология и так далее. Постепенно стирается традиционное разделение на гуманитарные и естественнонаучные специальности: чтобы добиваться успеха и вносить вклад в развитие человечества, в равной степени важно иметь представления об устройстве мира и о социально-психологических процессах.

С учетом этих ключевых элементов успеха на первый план в ближайшем будущем наиболее востребованными станут специалисты в таких сферах.

АНАЛИЗ ЦИФРОВЫХ ДАННЫХ

Помните фотографии первых ЭВМ размером с комнату? Сейчас с теми же задачами справляется крохотное мобильное устройство. При этом объем информации от этого не сократился, а только возрос. Уму непостижимо, сколько данных каждое мгновение получают все в мире датчики, камеры, спутники — и весь этот объем может быть использован для грамотного управления экосистемами, общественным устройством, промышленностью и экономическими процессами.

В связи с этим передовое направление сегодня — это так называемые большие данные (Big Data). В этой области работают, например, архитекторы баз данных, которые придумывают способы хранения и доступа ко всей накопленной информации. Также это могут быть аудиторы и аналитики нового уровня, способные видеть более широкую картину рынка, совершать мультивалютные операции и расчеты с участием альтернативных денег, таких как электронные биткоины.

Еще один вариант работы будущего, связанной с анализом информации, — это цифровой лингвист. Такой специалист должен уметь разрабатывать системы семантического перевода, чтобы программы могли выдавать не дословный перевод оригинала, а смысл и контекст с учетом культурных особенностей. Также в его обязанности будет входить, возможно, и создание интерфейсов для общения между человеком и компьютером на доступных человеку языках.

СПЕЦИАЛИСТ-ЭКОЛОГ БУДУЩЕГО ДОЛЖЕН БУДЕТ УМЕТЬ СТРОИТЬ ГОРОДА, СПОСОБНЫЕ СУЩЕСТВОВАТЬ АВТОНОМНО НА ПРИРОДНЫХ ИСТОЧНИКАХ ЭНЕРГИИ: СИЛЕ ВОЛН, ВЕТРА И СОЛНЦА.

ИНТЕРНЕТ И ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

С развитием Сети становится ясно, что работать можно хоть дома, хоть на берегу моря — лишь бы был доступ к Wi-Fi. Интернет — это самая перспективная среда для карьерного роста. Любого рода вакансии в области дизайна сайтов и их наполнения, электронной торговли и интернет-маркетинга уже сейчас переполняют сайты компаний-работодателей. В будущем все большую значимость приобретут менеджеры, занимающиеся созданием и поддержанием краудфандинговых и краудсорсинговых платформ, налаживающие электронную коммуникацию между вкладчиками и заказчиками, клиентами и поставщиками услуг.

Уход в мир цифровых технологий и отказ от живого общения выводит на первый план развитие виртуальной реальности. Навыки выстраивания вымышленных миров со своей архитектурой, физическими законами, эмоциональной наполненностью необходимы везде: в индустрии развлечений, строительстве, медицине, туризме, торговле. Поэтому перед архитекторами дополненной реальности двери в будущее всегда открыты.

МЕДИЦИНА НА СТЫКЕ НАУК

Медицина и здравоохранение будут востребованы всегда, пока человечество не изобретет эликсир жизни. Но профессия врача в ее традиционном понимании меняется так же стремительно, как и мир вокруг. Медицинское образование в сочетании с подготовкой в области генетики, молекулярной биологии, биохимии — это верный путь к вершинам успеха.

Если говорить о более кардинальном смешении профессий, то самое время задуматься о карьере медицинского физика, который был бы способен проводить позитронно-эмиссионную томографию или, скажем, оперировать опухоли при помощи пучков протонов из специального

51–53

ГОДА — самое сложное время для поиска работы, по оценкам исследовательского центра портала Superjob.ru.

ПО МНЕНИЮ РЕСУРСА STAFF.COM, профессия бухгалтера исчезнет как вид из-за совершенства компьютерных программ уже к 2028 году.

ускорителя. Такому человеку необходимо в равной степени владеть знаниями в анатомии и физиологии и разбираться в работе циклотрона и физике частиц.

Кроме того, передовые исследования связаны с персонифицированной медициной. Вместо того чтобы классифицировать больных и находить общие критерии лечения, акцент делается на индивидуальных показателях и предрасположенности. Например, уже сейчас в эксклюзивных клиниках появляются генетические аналитики, способные изучать данные ДНК и предсказывать скорость процессов старения, предрасположенность к заболеваниям, подходящие способы лечения и даже составлять индивидуальные схемы питания.

Наконец, эра цифровых технологий не обойдется и без медиков с уклоном в IT: такие узкие профессионалы смогут создавать и управлять базами медицинских данных и историй болезней, разрабатывать программное обеспечение для медицинского оборудования и поддерживать жизнеспособность больниц нового поколения.

ИНЖЕНЕРЫ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Во времена, когда технологии проникают во все сферы жизни, естественным образом возникает спрос и на людей, способных создавать, настраивать и чинить всякого рода устройства. В будущем все более ценными станут навыки трехмерного проектирования, программирования. Инженеры, умеющие работать на стыке специальностей, востребованы в любой отрасли: космос и авиация, машиностроение, сельское хозяйство, металлургия, строительство.

Уже сейчас понятно, что в будущем еще большим успехом будут пользоваться наноматериалы и создаваемые из них нанотехнологии, а также микросистемная техника — те портативные устройства и сенсоры, которые облегчают жизнь человека и позволяют оперативно управлять всеми происходящими вокруг процессами. Поэтому инженер-технолог, умеющий работать в таком масштабе, — это по-настоящему элитная профессия.

Есть и еще одна техническая профессия будущего, которую еще недавно можно было посчитать едва ли забавным развлечением, — это пилот БПЛА, — беспилотных летательных аппаратов. Дроны в скором будущем будут использоваться для всевозможных целей: для раздачи беспроводного интернета, для транспортировки грузов или получения изображений в труднодоступных местностях. И чем совершеннее будут конструкции дронов, тем более востребованными будут мастера их управления и обслуживания.

Наконец, одно из самых манящих, противоречивых и перспективных направлений науки и техники — это искусственный интеллект. Все передовые производители электроники и программного обеспечения вкладывают уже сейчас колоссальные средства на разработку технологий, приближающих нас к научно-фантастическим рассказам: умный дом, цифровые помощники, самообучающиеся компьютеры, творчески одаренные роботы. Кто знает, может быть, в будущем андроидам и операционным системам понадобятся учителя, врачи и даже психоаналитики, которые смогут разобраться в тайнах цифровой души?

Не стоит резко бросать нынешнюю профессию и сферу деятельности, если у вас нет четкого плана. Успех переориентации зависит от того, насколько здраво вы сможете оценить свои силы, таланты и востребованность в определенной нише.

И РАБОТОДАТЕЛИ, И СОТРУДНИКИ РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ СЧИТАЮТ, ЧТО ГЛАВНЫЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ — ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, КОММУНИКАБЕЛЬНОСТЬ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ.

СОЗДАТЕЛИ МИРА БУДУЩЕГО

Когда заходит разговор об умных технологиях, приходит время думать шире. Архитекторам пора учиться проектировать умные города, умеющие поддерживать равновесие внутренней экосистемы. В таких городах дороги должны уметь считывать необходимые показатели покрытия, а высокотехнологичные дорожные знаки — направлять действия беспилотных автомобилей во избежание аварий. В таких городах линии передач, водопровод и другие коммуникации будут объединены в единую сеть, для дистанционного управления которой также потребуются подготовленные специалисты. В городах будущего сити-фермеры будут выращивать овощи и фрукты на крышах домов, урбанисты-экологи будут проводить пропаганду экологического образа жизни для широкой публики и заниматься предотвращением системных экологических катастроф. Возможно, это идеалистический взгляд, но только так можно представить себе будущее, в котором есть шанс сохранить планету и вывести человечество на качественно новый уровень жизни. α

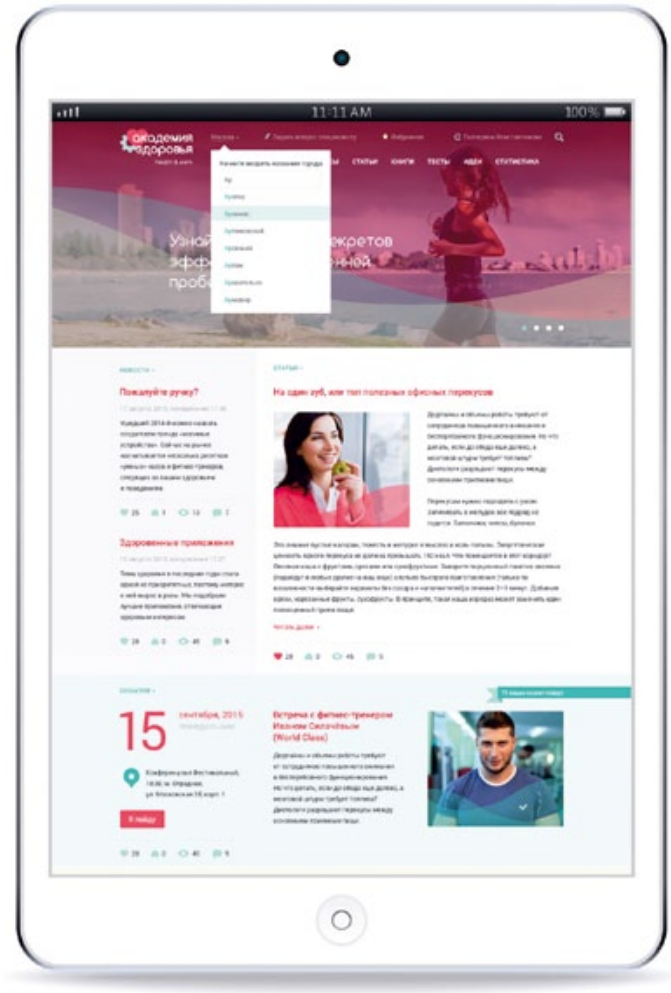
health & work

академия здоровья

Все о том, как создать приятную атмосферу на рабочем месте, быть здоровым и чувствовать себя полностью счастливым

Портал «Академия Здоровья»

WorkandHealth.PRO



Бесплатный для клиентов «АльфаСтрахование», полностью адаптивный портал (сквозное брендирование, подстраивается под корпоративные цвета).

Еженедельное/ежедневное обновление информации, сезонные профилактические статьи и материалы о здоровом образе жизни.

Тесты о здоровье, в том числе эмоциональном, а также интерактивные конкурсы и реалити-игры.

Новости, события из мира ЗОЖ, фитнеса, правильного питания, возможность размещать новости или другие материалы из жизни компании-клиента и многое другое.

www.workandhealth.pro

АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ МЕДИЦИНА

Реклама

4000 ПРОГРАММ внутренних и внешних обучений.

50 ПРОГРАММ по поддержке «огня» креатива действует в компании в данный момент.

150 ТАКИХ ПРОГРАММ уже реализовано за последние годы.

ИНТЕРВЬЮ

«Я САМА УЖЕ НА ТРЕТЬ АЙТИШНИК»

«КРОК», одна из крупнейших IT-компаний России, уже почти 25 лет создает и внедряет системные решения для крупных игроков рынка. ***Полина Хабарова***, *HR-директор компании «КРОК»*, рассказывает о социальном пакете для айтишников, будущей дид-житализации всех профессий и выгодах аутсорсинга.

ФАКТ

2160 ЧЕЛОВЕК РАБОТАЕТ В КОМПАНИИ.

100 ЛИНЕЙНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, «выращенных» внутри компании.

150 УЧАСТНИКОВ «Корпоративного театра» компании.

23000 КВ. М — площадь 11-этажного офиса «КРОК».

Сфера нашей работы — современные технологии — влияет на формирование и корпоративной культуры, и социального пакета. При этом все сотрудники «КРОК» так или иначе креативные, творческие люди — они создают новые уникальные продукты. На нас как на HR это накладывает обязанность создавать среду, поддерживающую и развивающую эти качества.

Наши сотрудники постоянно опровергают устоявшийся образ айтишников как замкнутых людей. Например, у нас есть проект «Корпоративный театр», который с успехом отыграл несколько сезонов. В нем приняли участие более 150 человек, большая часть которых — те самые «интровертные» компьютерщики.

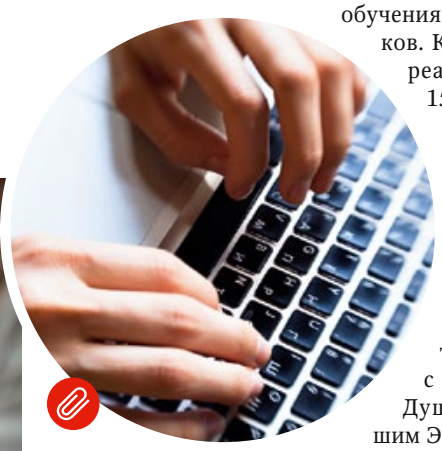
Амбиции и сумасшедший драйв движут нами в работе и на сцене. Корпоративный театр КРОК создан в 2012 г. творческим коллективом компании и первой постановкой театра стал спектакль «Ирония любви» по пьесе Уильяма Шекспира «Бесплодные усилия любви».

Я знаю, что возможность решать интересные, свежие задачи с элементами исследований — лучшая мотивация для наших ребят. И очень важно, чтобы они могли спокойно заниматься увлекательным любимым делом. Поэтому мы стараемся снять с наших сотрудников часть рутинных бытовых проблем. Дважды в неделю, например, к нам приезжает химчистка, а перед началом летнего и зимнего сезонов на парковке работает шиномонтаж: с утра ты оставляешь ключи — вечером забираешь уже переобутую машину и не тратишь свои выходные на эту мороку.

Кстати, собственная парковка — это тоже своего рода забота. С утра ребята не должны раздражаться из-за отсутствия свободных парковочных мест на улице, а думать о задачах, которые ждут их в течение дня. И это только часть наших «гигиенических» сервисов.

Если какие-то процессы можно отдать на аутсорсинг, мы делаем это, оставляя сотрудникам возможность сосредоточиться на конкретных задачах. Наш бизнес — создавать современные IT-решения и обучать их использованию. Организационные и дополнительные процессы — это чей-то специфический бизнес, на который нам не нужно тратить свой ресурс.

Качественный продукт будущего создают только счастливые и довольные жизнью люди. Поэтому наш социальный пакет включает ежегодный чек-ап, множество спортивных программ, бесплатное сбалансированное питание с разными вариантами калорийности и состава, тренажерный зал в офисе, общедоступный парк велосипедов, чтобы доехать до заказчика или просто покататься в хорошую погоду.



ИТ-аутсорсинг (англ. IT-outsourcing) — частичная или полная передача работ по поддержке, обслуживанию и модернизации ИТ-инфраструктуры в руки компаний, специализирующихся на абонентском обслуживании организаций и имеющих штат специалистов различной квалификации. ИТ-аутсорсинг предполагает делегирование внешней специализированной компании решение вопросов, связанных с разработкой, внедрением и сопровождением информационных систем, как целиком на уровне инфраструктуры предприятия, так и объемов работ, связанных с развитием и/или поддержкой функционирования отдельных участков системы.

Работать в сфере современных технологий без постоянного развития просто невозможно. Поэтому мы организуем внутренние и внешние обучения для наших сотрудников. Кроме того, в «КРОК» реализовано уже более 150 проектов по поддержке «огня» креатива. Среди них встречи с интересными людьми, не связанными с бизнесом, но имеющими уникальный вдохновляющий опыт. Например, сотрудники общались с альпинистом Иваном Душкариным, покорившим Эверест, с футболистом Сергеем Юраном, тренером и мастером спорта СССР международного класса.

У нас около 100 линейных руководителей, и ни одного из них мы не взяли «с улицы». Все они выросли до своих позиций внутри компании. Мы очень гордимся этим фактом и существующей плоской оргструктурой: у нас есть всего три уровня организационного управления — линейные руководители, директора департаментов и генеральный директор.

В нашей компании много открытых позиций с высоким конкурсом, и будущее рекрутинга мы видим в том числе за использованием диджитал-технологий и аналитики. Эти инструменты будут абсолютно точно использоваться повсеместно. И всем нам, в том числе HR-специалистам, необходимо к этому готовиться.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ — болезненное состояние, которому особенно подвержены люди с повышенной ответственностью при выполнении трудовой деятельности.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА — диагноз многих руководителей, стремящихся к гиперконтролю подчиненных.

КАРЬЕРА

КАК *распределение обязанностей помогает достичь большего* В БИЗНЕСЕ И ЖИЗНИ.

ДЕЛЕГИРУЙ ЭТО

Если вы сомневаетесь, готовы ли переложить часть важных дел на чужие плечи, ответьте себе максимально честно: успеваете ли вы все, что намечаете и о чем мечтаете? Достаточно ли отдыхаете? Если попробовать на мгновение оставить в стороне гордость и геройство, признаете ли вы, что вам бы пригодилась помощь?

Просить о помощи и принимать ее, когда кто-то предлагает, — большая проблема, которая прочно вросла в нашу ментальность. Для многих людей, особенно тех, кто пытается доказать себе и другим свою силу и влиятельность, крайне важно делать все лично и не делиться лаврами. Но практика показывает, что гораздо эффективнее работать сообща — как с точки зрения распределения личного времени, так и с точки зрения общего результата. Неважно, о каком уровне ответственности идет речь: владельцы бизнеса и домохозяйки могут субъективно воспринимать объем своих задач одинаково неподъемным. И единственно верный способ одолеть эти неприступные горы — вооружиться поддержкой.

ФАКТ

КНИГА БРАЙАНА ТРЕЙСИ «ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА. ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ» ПРИЗНАНА САМЫМ ПОКУПАЕМЫМ В МИРЕ ПОСОБИЕМ ПО ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

КСТАТИ

5 ПРИЧИН ПЕРЕДАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СВОИМ ПОДЧИНЕННЫМ

↙ Зачем вообще нужны сотрудники, которые не могут разгрузить руководителя?

↙ Тотальный контроль за каждой мелочью равно ежедневный стресс и растрачивание жизненных ресурсов впустую, что неизбежно сказывается на здоровье человека.

↙ Делегирование полномочий — один из самых действенных способов обучения персонала.

↙ Перераспределение обязанностей внутри коллектива может быть способом дополнительной стимуляции работников и создания в коллективе более прочных и доверительных отношений.

↙ Продуктивность и качество работы повысится: исполнение обязанностей более высокого уровня или непривычной для работника специфики стимулирует творческий подход к делу.

КАК ПОНЯТЬ, КАКИЕ ДЕЛА ПЕРЕДАТЬ В НАДЕЖНЫЕ РУКИ

В тайм-менеджменте (практике управления временем) есть такой инструмент — «матрица Эйзенхауэра», или «матрица приоритетов». В ее основе лежит принцип распределения дел по значимости — в дан-

1974 — ГОД, когда впервые был введен термин «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ», основные причины которого — профессиональный стресс и работа в авральном режиме.

«30/30», БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНА, помогает контролировать время выполнения бизнес- и личных задач. Очень актуально для тех, кто умудряется вечно выбиваться из дедлайна.

Принцип «легче сделать самому, чем объяснять, как» губителен и в общении с подчиненными, и при воспитании детей.

ном случае по важности и срочности. По двум этим критериям все текущие задачи можно разделить на 4 категории.

1. Важные и срочные дела: в идеале эта графа должна быть практически пустой. Аврал — показатель того, что в организации рабочего процесса (даже если речь про семейные обязанности) что-то идет неправильно и пора менять сложившиеся привычки, пока вы не нанесли вред своему психическому и физическому здоровью. Исключением будет случай, когда ваша работа заключается именно в устранении кризисных ситуаций, но тогда особенно тщательно работайте над тем, чтобы уравновешивать профессиональный стресс столь же яркими приятными впечатлениями в остальной жизни.

2. Важные, но не очень срочные: эта графа заслуживает наибольшего внимания, поскольку требует своевременных действий и тщательного планирования, пока дела из нее

22% ПРИХОДЯЩИХ НА РУКОВОДЯЩИЕ ДОЛЖНОСТИ СОТРУДНИКОВ не разбираются в деталях функционирования компании.

ПО ДАННЫМ ОПРОСА ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ, опоздания лидируют как раздражающая начальство привычка сотрудников.

не начали переходить в первую категорию. Здесь хранится все то, что вам особенно интересно и актуально, но до чего, возможно, никак не доходят руки из-за обилия задач в пункте 1.

3. Неважные, но срочные: в этой графе копятся дела, которые неожиданно нарушают стройный рабочий распорядок и отнимают время и силы. Глядя на этот список, стоит задуматься о том, кому бы перепоручить поиски сервисного инженера для ремонта компьютера, кого оставить у принтера, чтобы дождаться тридцати копий буклета, кого отправить представлять компанию на очередной конференции в период запуска нового продукта и так далее.

4. Неважные и несрочные: для идейных карьеристов эта категория могла бы называться «пожиратели времени» — это все те дела, которыми человек занимается, чтобы отвлечься от работы. Если вы ставите личную эффективность во главу угла, то с этой категорией пора расправиться, но для психического равновесия все-таки важно оставлять часть личного времени на эту для кого-то бессмысленную, но все же приятную категорию — на развлечения, семейные занятия, домашнюю рутину или хотя бы на отдых в тишине.

Матрица Эйзенхауэра очень наглядно демонстрирует вашу личную эффективность. Если вы видите, что в какой-то из ее частей беспорядок, на разгребание которого не хватает времени и сил, то в первую очередь обратите внимание на третью категорию задач. Именно они буквально настаивают: пора нанять или попросить о помощи человека, способного справиться с этими делами.

ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН

Управление собственным бизнесом — это, пожалуй, самая наглядная ситуация, в которой стоит заняться активным делегированием задач. Если ваш проект развивается и растет, то он больше не касается только вас — это важно понимать, когда вы вновь и вновь взваливаете на свои плечи все обязанности и ответственные решения. Когда партнеры видят бизнес «одного человека», для них это не повод для восхищения вашими способностями, а скорее потенциальный риск. Как бы цинично это ни звучало, предприниматель обязан держать в голове сценарий «упавшего кирпича»: если завтра по непредвиденным обстоятельствам вам придется выпасть из процесса, будет ли кто-то поддерживать жизнеспособность вашего проекта?

ПО ДАННЫМ SUPERJOB.RU, 32% РОССИЙСКИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОВЫШЕНИЯ ЗАРПЛАТЫ ДОСТОЙНЫ ТОЛЬКО СОТРУДНИКИ, КОТОРЫЕ ВНЕСЛИ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ КОМПАНИИ. САМЫМИ ВЕСКИМИ ДОВОДАМИ В ПОЛЬЗУ ПРИБАВКИ ОНИ СЧИТАЮТ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА РАБОТЫ И ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РАБОТНИКА.

Руководителя, который во всем полагается только на себя, можно сопоставить с Зайцем из басни Эзопа: он ведет себя хаотично, постоянно тревожится и суетится, пытается успеть все и сразу. Если спросить его, есть ли у него свободная минутка, он почти всегда ответит: «Я занят». Такой управленец недооценивает значимость распределения обязанностей и поэтому круглосуточно тонет в работе, а иногда — еще и в болезнях, спровоцированных психологическим и физическим перенапряжением.

Если же развить метафору персонажей Эзопа, то более успешным вариантом лидерства будет соперник Зайца — неторопливая Черепаха. При таком стиле руководства всегда есть возможность работать методично, расправляться со списком задач поэтапно, используя коллективный разум. Такой менеджер учитывает сильные стороны и интересы своей команды и знает, как рас-

100 ГРАММ ЖИРНОЙ РЫБЫ в день помогают улучшить когнитивные функции мозга и способствуют умственной деятельности.

СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА и повысить продуктивность в течение рабочего дня помогает 5-минутный перерыв.

крыть потенциал каждого отдельного сотрудника, чтобы вместе они подняли бизнес на новый уровень. При таком подходе невозможно недооценить личный вклад каждого человека в общее дело. Это требует доверия и храбрости, но приносит гораздо больше плодов, чем попытки сделать все идеально одними руками. Вот несколько простых шагов, как воплотить этот подход в реальной жизни:

Ищите исполнительных сотрудников, но учитывайте их способность и желание проявлять инициативу. Исследуйте потенциал своих подчиненных и коллег, вдохновляйте их на профессиональное и личное развитие. Поручайте помощникам небольшие проекты и давайте им возможность проявлять себя без вашего вмешательства.

Предоставляйте другим людям свободу выбора и учитесь им доверять, даже если это поначалу может привести к неудачам.

КОМУ ПОРУЧИТЬ СРОЧНЫЕ ДЕЛА, ДО КОТОРЫХ ВАМ НЕТ ДЕЛА

Команда — это отражение мысленных установок ее лидера. Если вы мечтаете о процветании своего бизнеса или о достижении успеха в своем деле, смелее полагайтесь на помощь окружающих. В современной практике бизнес-консультирования все чаще идут разговоры о важности проведения менторских программ, о взаимопомощи и разделении ответственности. Когда ваши сотрудники видят, что вы цените их достоинства и готовы оказывать им поддержку, они достигают гораздо большего — а значит, компания в целом показывает более внушительные результаты.

ЕСЛИ БИЗНЕС РУШИТСЯ, КОГДА РУКОВОДИТЕЛЬ ОТПУСКАЕТ ПОВОДЬЯ, ЗНАЧИТ, ПРОЦЕСС ОРГАНИЗОВАН НЕПРАВИЛЬНО.

Рассматривая кандидатуру помощника, держите в голове перспективы его развития: например, сможет ли он в какой-то момент сам начать встречаться с клиентами, или участвовать в подготовке стажеров, или способствовать увеличению продаж? Чем больше функций вы в будущем сможете переложить на эффективного ассистента, тем больше времени останется у вас на выполнение тех самых не срочных, но важных дел: например, на планирование дальнейшего развития бизнеса, налаживание стратегических партнерских отношений — или на организацию идеального праздника для собственных детей.

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

Дарья Сучилина, психолог, телесно-ориентированный психотерапевт

ЧЕМ ОПАСЕН ГИПЕРКОНТРОЛЬ И ЗАЧЕМ ДОВЕРЯТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

«Очень многие люди не только не умеют делегировать свои задачи, но еще и отчаянно пытаются контролировать все и всех вокруг, не оставляя никакого простора для случайностей и нарушения планов. Они полагаются во всем только на себя и тщательно следят за тем, как их сотрудники или даже члены семьи справляются с самыми мелкими поручениями. Эту особенность личности можно назвать склонностью к гиперконтролю, и опасных побочных эффектов у нее предостаточно. Например, такого человека совершенно выбивают из колеи любые обстоятельства, на которые он не в силах повлиять. Чтобы этого не происходило, советую в первую очередь посмотреть на ситуацию и на себя в ней более широко. Важно понимать, что, если вы единолично принимаете решения, они всегда субъективны. Найти правильный путь для вашей компании или семьи можно, только приняв к рассмотрению разные мнения, даже если они кажутся противоречивыми, неуместными, нелепыми. Чтобы не оставаться в замкнутой системе, где нет места для развития и творчества, участвуйте в дискуссиях, спрашивайте совета, устраивайте мозговые штурмы и опросы. Вы увидите сами, как чужое мнение расширяет ваш взгляд на ситуацию.

Начать внутренние поиски стоит с вопроса о том, умеете ли вы доверять. Страх того, что вас могут подвести, — это вполне понятно и естественно. Но если вы ожидаете подвоха даже в обыденных жизненных ситуациях и пытаетесь влиять на поведение других людей, чтобы все шло только по заданному вами сценарию, это может ранить окружающих. Вспомните древнюю истину: ваша свобода кончается там, где начинается свобода другого человека. Первый шаг на пути к более доверительному отношению — это выйти из своей зоны комфорта и поставить себя в ситуацию, когда от вас ничего не зависит. Если вам удастся пережить на собственном опыте, что жизнь не рушится, когда вы отпускаете поводья, это станет первой вехой на пути изменения личных установок.

Пусть вдохновением для этих экспериментов послужит такой аргумент: чем больше дел вы сможете делегировать другим людям, тем больше времени останется у вас на собственную жизнь. Ваши коллеги и сотрудники должны видеть, что ваше существование не сводится к работе. В конце концов, компания платит вам зарплату не за усталость и хронический стресс, а за вашу трудоспособность, идеи и навыки. Проявлять себя эффективно можно только тогда, когда в вашей жизни есть место увлечениям, радостям, отдыху. И как раз эти приятные мелочи жизни точно не стоит делегировать никому другому».

HR-АНАЛИТИКА — это система информации о персонале компании, которая регулярно собирается и обрабатывается и на основании которой руководство компании принимает решения.

ПОКОЛЕНИЕ Y ПРАКТИЧЕСКИ не застало мир без интернета. Поскольку именно это поколение сейчас выходит на рынок труда, им начинают интересоваться специалисты по подбору персонала.

КРУГЛЫЙ СТОЛ

HR БУДУЩЕГО: 3 МНЕНИЯ ПО 5 ВОПРОСАМ

Полина ХАБАРОВА, HR-директор «КРОК»

Юлия СОСНОВСКАЯ, HR-директор ИНГ Банка (Евразия)

Наталья ЛАПИНА, руководитель направления подбора «Сбербанк КИБ»

ТРИ HR-СПЕЦИАЛИСТА РАССУЖДАЮТ О ТОМ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИЗ СЕБЯ СОВРЕМЕННЫЙ HR, КАК МЕНЯЮТСЯ ЕГО ЗАДАЧИ, *какие навыки необходимы современному специалисту по кадрам* И ГДЕ ИСКАТЬ «МОЛОДУЮ КРОВЬ».

Как меняется HR сейчас?

Полина Хабарова: «На сегодняшний день многие компании так или иначе приходят к новому формату управления HR — цифровому управлению человеческим капиталом. Это в том числе подразумевает использование инструментов, позволяющих максимально автоматизировать HR-процессы внутри организации.

Безусловно, не все направления HR могут похвастаться наличием соответствующих IT-решений, но в наиболее динамично развивающихся сферах HR-менеджмента уже существуют привлекательные инструменты.

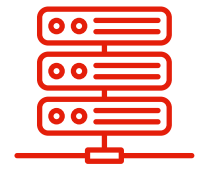
Мы в «КРОК» уделяем большое внимание обучению и развитию сотрудников. Оптимизировать данные процессы во многом помогает корпоративная система управления обучением (LMS). LMS позволяет автоматизировать вопросы, связанные с организацией обучения, например планировать образовательные программы, проводить дистанционное обучение любой сложности, создавать виртуальные классы, составлять расписание занятий и оперативно обрабатывать результаты».

АКТИВНЫМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ, в том числе и страховых, являются люди в возрасте до 30–35 лет.

С АНГЛИЙСКОГО OUTSOURCING — «ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ». Сейчас сложно найти компанию, которая бы не работала с ними, поскольку это выгодно: не нужно обеспечивать сотрудника рабочим местом, обедом и медстраховкой, платить за него налоги, обучать, отпускать в декрет, на больничный, на отдых.

Наталья Лапина: «Все больший акцент делается на аналитику и оцифровывание информации как в рекрутменте, так и в других направлениях HR. Для бизнеса важно понимать, как сделать эффективнее процессы HR-цикла и как эти изменения количественно и качественно влияют на бизнес-показатели. Все активнее HR идет в диджитал, и в этом плане современному специалисту важно уметь ориентироваться в новых высокотехнологичных инструментах, понимать, как они работают, для каких задач могут быть полезны».

Юлия Сосновская: «Жизнь движется вперед, и требования к профессиональным стандартам, безусловно, меняются. В целом от HR менеджеров сегодня ожидают больше профессиональной и личностной зрелости, а также понимание отрасли, в которой работает организация. Для сравнения: все предыдущие годы в основном требовалось лишь владение передовыми HR-технологиями».



БОЛЬШИЕ ДАННЫЕ (АНГЛ. BIG DATA) — СЕРИЯ ПОДХОДОВ, ИНСТРУМЕНТОВ И МЕТОДОВ ОБРАБОТКИ СТРУКТУРИРОВАННЫХ И НЕСТРУКТУРИРОВАННЫХ ДАННЫХ ОГРОМНЫХ ОБЪЕМОВ И ЗНАЧИТЕЛЬНОГО МНОГООБРАЗИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВОСПРИНИМАЕМЫХ ЧЕЛОВЕКОМ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Какие новые задачи могут появиться перед HR, а какие, наоборот, исчезнут?

Наталья Лапина: «Появится большее количество аналитиков, которые помогут сделать HR-процессы в компаниях более эффективными. Так, уже сейчас некоторые компании прибегают к использованию big data (анг. «большие данные») для формирования профиля идеального кандидата, а затем, на основе тех же данных, поиска таких кандидатов. Что касается исчезающих задач, то, вероятно, даже роль рекрутера для поиска кандидатов на начальные позиции вполне может исчезнуть, поскольку с задачей первичной оценки кандидатов лучше, эффективнее и в перспективе, конечно, дешевле сможет справиться робот. Это не касается рекрутмента на более сложные вакансии или на топ-позиции, где как раз экспертное знание отрасли и персоналий, понимание мотивации будет оставаться главным капиталом консультанта».

Полина Хабарова: «Постепенно меняется формат работы: все больше компаний не требуют от сотрудников физического присутствия в офисе и предоставляют возможность работать удаленно. Понятие рабочего места трансформируется. Организации все чаще нанимают специалистов из разных стран, разных часовых поясов. Отдельные функции компании и вовсе предпочитают отдавать на аутсорсинг профильным подрядчикам.
В связи с происходящими изменениями перед HR компаний возникает новая задача — выстраивание виртуальной корпоративной культуры».

Юлия Сосновская: «Все больше HR-инструментов становятся доступными в мобильных приложениях, вопросы кадрового администрирования переходят на self-service (англ. «самообслуживание»), комплексные процессы упрощаются. В целом предполагается, что уровень владения навыками управления человеческими ресурсами линейных менеджеров качественно изменился за последние годы, следовательно, часть задач, которые ранее ассоциировались с ролью HR в организации (подбор и оценка персонала, развитие и обучение, карьерное планирование) переходят в зону ответственности менеджеров. Задача HR в новом формате заключается в совершенном владении методологией для обучения менеджеров HR-технологиям и корпоративным стандартам. Такая, если хотите, роль эксперта-консультанта».

Каких навыков это потребует? Может, придется обучаться чему-то совершенно новому?

Юлия Сосновская: «По поводу совершенно нового не уверена, ведь в тех организациях, где HR-функция профессионально выстроена, у специалистов была и остается возможность получать знания, применять их на практике и совершенствовать тем самым свою экспертизу. Сегодня в HR все чаще появляются понятия agility (англ. «подвижность»), big data (англ. «большие данные», HR-analytics (англ. «HR-аналитика»). Для владения этими темами потребуется больше аналитиков и проектных менеджеров. Специалисты с такими навыками и ранее были в HR, но, наверное, не в чистом виде», так как у организаций не было возможности иметь выделенный ресурс, занимающийся только аналитикой или проектной методологией. С передачей классических функций HR линейным менеджерам появляется возможность больше заняться «научной работой», как я это называю».

Наталья Лапина: «В условиях быстро изменяющейся бизнес-среды важно быть гибким. Сейчас одна из ключевых компетенций не только для HR, но и любого сотрудника компании, идущей по пути изменений, — быть готовым изучать новое, а также видеть возникающие сложности и перестраивать процессы под новые задачи. На мой взгляд, важна способность оценить и изучить лучшие практики на рынке и применить наиболее эффективные из них для решения собственных задач».

СОГЛАСНО ТЕОРИИ ХОУВА И ШТРАУСА, МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ШЕСТЬ ПОКОЛЕНИЙ: люди, родившиеся 1923–1943 годах — «молчаливое поколение»; 1943–1963 — бэби-бумеры, 1963–1984 годах – поколение X; в 1985–2000 годах — поколение Y («миллениум»); родившиеся после 2000 года — поколение Z; детей, родившихся у поколения Z, многие уже сейчас называют поколением альфа.

Полина Хабарова: «Диджитализация неизбежно коснется всех профессий, поэтому компаниям и отдельным специалистам необходимо быть в курсе всех технологических изменений и инноваций, возникающих в мире. От узкоспециализированных методик по управлению разными видами бизнеса мы приходим к созданию универсальных инструментов управления проектами любой направленности.
Так, например, в сфере IT меняется роль руководителей. Раньше наиболее ценными были знания технической стороны вопроса, сейчас же наиболее востребованными являются умение видеть общую картинку и способность обрабатывать большой объем информации в короткие сроки. IT-директора становятся директорами по диджитал и инновациям и работают в тесной связке с бизнесом. Таким образом, требуется глобальный взгляд на процесс, понимание новых цифровых инструментов и умение их использовать».

Как обстоит дело с молодыми кадрами?

Полина Хабарова: «Абсолютно все наши топ-менеджеры и линейные руководители выросли внутри «КРОК». Мы стараемся принимать молодых специалистов на стартовые позиции и обучать их, помогая расти и развиваться внутри компании. Наличие профильного образования при этом не является критичным.
Однако существует проблема в уровне начальной подготовки недавних выпускников вузов — профильные знания зачастую являются неактуальными. Образовательные программы основаны на материалах, которые уже устарели и не используются в бизнесе. Для того чтобы преодолеть разрыв в знаниях и помочь молодым специалистам подготовиться к будущей работе, в «КРОК» существует отдельное направление внутри HR по работе со школьниками и студентами. Совместно с образовательными учреждениями мы проводим образовательные проекты, конкурсы, стараемся делиться собственным опытом и знаниями из реальной работы в IT».

Наталья Лапина: «Для себя всегда ищешь специалиста, который будет вовлеченным и гибким, сможет эффективно и быстро встроиться в рабочий процесс. Sberbank CIB является частью группы Сбербанка, это сложный и интересный бизнес, нацеленный на предоставление корпоративно-инвестиционных услуг крупнейшим клиентам, поэтому, конечно, нужны люди, которые смогут взять часть ответственности за результат на себя. Очень эффективно работает поиск по рекомендациям, особенно если ищешь уже зрелого и опытного специалиста. Также работает публикация информации о вакансии в социальных сетях, поиск в открытых источниках. Например, у Sberbank CIB есть «рекрутинговые» странички в Facebook, «ВКонтакте», LinkedIn. При выборе молодого HR-специалиста решающими качествами являются ответственность, активность, вовлеченность и динамичность.

ТОЛЬКО ЕСЛИ ТВОИ ЗНАНИЯ БИЗНЕСА ПОДКРЕПЛЕНЫ ПОНИМАЕМ ДИДЖИТАЛ-ИНСТРУМЕНТОВ, НЕВАЖНО, В КАКОЙ ОТРАСЛИ, — ТЫ МОЖЕШЬ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ.

Юлия Сосновская: «У меня по этому поводу есть своя философия, сформированная годами и проверенная опытом: «Важно, чтобы у молодого специалиста была мотивация «про людей», а остальному я готова учить». Бесспорно, предполагается, что у молодого специалиста есть базовые профессиональные знания и хоть какой-то минимальный опыт работы. В HR есть разные направления деятельности, требующие специальных предметных знаний и разных личностных качеств. Специалисты в области компенсаций и льгот принципиально отличаются от специалистов в области обучения и развития. Вы же всегда отличите продавца от методолога».

СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ» ГОТОВЯТ: РЭУ ИМ ПЛЕХАНОВА, МЭИ, МИСИС, РГСУИ МГУ И ЕЩЕ ПОРЯДКА 20 ГОСУДАРСТВЕННЫХ И НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ВУЗОВ.

Так называемое поколение Y достаточно притязательно к условиям труда и выбору профессии. Кому из этого поколения, как вам кажется, было бы интересно работать с кадрами?

Наталья Лапина: «Работа в HR очень разнообразна, практически для любого профиля кандидата, для любых интересов можно найти подходящую роль. Например, если для кандидата важно общение с другими людьми, ему можно предложить оценку, рекрутмент или обучение, если он склонен к аналитической работе — то роль HR-аналитика или позицию в Comp & Ben. Также, как я уже упоминала ранее, появится потребность в специалистах, умеющих работать с большими неструктурированными данными в HR, — это совершенно новое направление».

Юлия Сосновская: «Мне определенно нравится поколение Y своей непосредственной искренностью. Они хотят делать то, что им нравится, и то, что они считают полезным и целесообразным здесь и сейчас. И это здорово. Их не очень интересуют стереотипы и правила, они предпочитают действовать, исходя из конкретной ситуации. Это будет новая формация кадровиков, противоположная целеустремленным «иксам», но лучше понимающая потребности молодого поколения и говорящая с ним на одном языке. А как известно, счастье — это когда тебя понимают».

Полина Хабарова: «Я бы рассматривала не конкретное поколение, а общую ситуацию, с которой необходимо научиться работать. Сегодня мы наблюдаем тенденцию к более раннему началу карьеры — студенты выходят на первую работу уже после года обучения в университете. В этот момент особенно важно помочь им адаптироваться в новых условиях, а также определиться с карьерным планированием и поддерживать на протяжении всего профессионального пути.
В то же время специалистам по управлению персоналом не стоит забывать о том, что помимо представителей поколения Y в компании работают более опытные сотрудники, и HR-инструменты должны быть адаптивны для всех возрастных групп». α

Корпоративная программа

«Страхование от несчастных случаев и болезней»

- Оптимальное сочетание с программой добровольного медицинского страхования
- Финансовая поддержка сотрудников, оказавшихся в сложных жизненных ситуациях
- Эффективное планирование и минимизация выплат материальной помощи
- Компенсация расходов, понесенных в результате несчастных случаев и тяжелых заболеваний
- Налоговые льготы для работодателя
- Повышение лояльности сотрудников

8-800-333-0-999 | (495) 786-87-70
www.alfastrah.ru

ОАО «АльфаСтрахование». Лицензия СЛ № 2239 от 13.01.2016 г.

АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ МЕДИЦИНА

ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ!

СТАРАЯ ИСТИНА О ТОМ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ — ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ, В XXI ВЕКЕ АКТУАЛЬНОСТИ НЕ ПОТЕРЯЛА. СКОРЕЕ НАОБОРОТ: *еще никогда в истории человечества наука не работала над развитием медицинских технологий активнее, чем сейчас.* НАЙДУТ ЛИ УЧЕНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ, ПОКА ВОПРОС, НО КОЕ-ЧТО ХОРОШЕЕ ЖДЕТ НАС УЖЕ СОВСЕМ СКОРО.

$25 млн

ИНВЕСТИЦИЙ ПОЛУЧИЛ СТАРТАП ZIPLINE INTERNATIONAL INC., КОТОРЫЙ НАМЕРЕН ДОСТАВЛЯТЬ МЕДИКАМЕНТЫ В ТРУДНОДОСТУПНЫЕ МЕСТА С ПОМОЩЬЮ ДРОНОВ.

В УНИВЕРСИТЕТЕ МИЧИГАНА УСПЕШНО ПРОШЛА ТРАНСПЛАНТАЦИЯ МЫШАМ ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННЫХ ЛЕГКИХ.

25

ХИРУРГИЧЕСКИХ РОБОТОВ DA VINCHI ОПЕРИРУЮТ В КЛИНИКАХ РОССИИ. ПОКА — ПОД УПРАВЛЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА.

В США ИЗОБРЕЛИ УСТРОЙСТВО, С КОТОРЫМ

НЕВОЗМОЖНО ЗАБЫТЬ ВЫПИТЬ ЛЕКАРСТВО.

КЛАДЕШЬ ВНУТРЬ ТАБЛЕТКИ, ПРОГРАММИРУЕШЬ ГРАФИК — И ПРИБОР ВОВРЕМЯ ПОДАЕТ СИГНАЛ.

$2000

$2000 БУДЕТ СТОИТЬ РАЗРАБОТАННЫЙ В ШВЕЙЦАРИИ ПРИБОР ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ, СПОСОБНЫЙ СООБЩАТЬ ИМ О ПРЕПЯТСТВИЯХ, РАСПОЗНАВАТЬ ЛИЦА БЛИЗКИХ И ОПИСЫВАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР.

УСПЕШНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО «ТРАНСПЛАНТАЦИИ МЫСЛЕЙ» ПРОШЕЛ В КАЛИФОРНИИ. УЧЕНЫМ УДАЛОСЬ ПЕРЕДАТЬ НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ОТ ОПЫТНЫХ ПИЛОТОВ КУРСАНТАМ ЛЕТНОЙ ШКОЛЫ, ЧТО УЛУЧШИЛО КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ НА 33%.

ИГРОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНА БЫЛО ПРИЗНАНО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СИНДРОМА ЛЕНИВОГО ГЛАЗА У ДЕТЕЙ, ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ.

СПЕЦИАЛИСТЫ ОБНАРУЖИЛИ, что прием пробиотиков может значительно улучшать мозговую деятельность у страдающих болезнью Альцгеймера.

2500

ИЗМЕРЕНИЙ провели ученые из Ратгерского университета, выясняя, безопасно ли есть упавшую на пол еду. Выводы неоднозначны.

ТЕХНОЛОГИИ

ФАКТ

95% ДОСТИГАЕТ ТОЧНОСТЬ ЭКСПРЕСС-ТЕСТА НА ВИЧ, РАЗРАБОТАННОГО БРИТАНСКИМИ УЧЕНЫМИ.

ПОЖИВЕМ — УВИДИМ

РАБОТА ТЫСЯЧ УЧЕНЫХ И СОТЕН СОВРЕМЕННЫХ ЛАБОРАТОРИЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЦЕНТРОВ СЕЙЧАС ИДЕТ ПО НЕСКОЛЬКИМ СТРАТЕГИЧЕСКИМ НАПРАВЛЕНИЯМ. *они и есть тренды нашего медицинского будущего*, ПРИЧЕМ СОВСЕМ СКОРОГО.

БЫСТРАЯ ДИАГНОСТИКА

Жизнь на высоких скоростях требует обнаруживать неполадки со здоровьем мгновенно, чтобы реагировать на них быстро и максимально эффективно. Как результат, все более активно развиваются технологии, которые помогут человеку оценивать свое состояние, не прибегая к услугам профессионалов. Наступает новая эра экспресс-тестов. Например, ученые из Техасского технологического университета, озабоченные проблемой сепсиса, который смертельно опасен для пожилых людей в 85% случаев, активно работают над созданием чипа, который по капле крови всего за 4 часа способен определить иммунный ответ организма и сделать вывод о наличии или отсутствии воспаления. А исследователи из Университета Орегона придумали контактные линзы для пациентов, страдающих диабетом. Они не просто корректируют зрение, но и анализируют уровень глюкозы в крови. Более того — наноструктурный транзистор, встроенный в линзу, способен в реальном времени передавать информацию на инсулиновую помпу, регулируя поступление гормона в организм человека. То, что линза умеет транслировать все данные на смартфон хозяина, само собой разумеется.

ЯПОНСКАЯ КОМПАНИЯ РАЗРАБОТАЛА БЮСТГАЛЬТЕР с застежкой-сенсором. Датчик анализирует сердечный ритм и транслирует данные на смартфон владелицы.

ЛИФТ, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ МЫШЕЧНУЮ СИЛУ находящихся внутри людей, разработали в Голландии. Как считают авторы изобретения, оно поможет оздоравливать тех, кто обычно мало двигается.

ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ РЕМОНТ ОРГАНИЗМА

Одна из важнейших задач современной медицины лежит в гуманистической плоскости: заменить пациентам отсутствующие органы или их части так, чтобы качество жизни пациента не пострадало, а реабилитация не была мучительной. Право осуществить прорыв в этой области, очевидно, достанется 3D-принтеру. Уже сейчас на нем успешно печатаются ткани и органы, в том числе человеческие, и ведутся работы по трансплантации. В настоящее время возможны операции по пересадке тканей, хрящей и участков костей, например при челюстно-лицевых травмах. В работе с животными перспективной выглядит и трансплантация более крупных органов, а значит, не за горами время, когда очереди на донорские органы исчезнут как явление, а в случае потери части тела пациенту смогут напечатать «родной» экземпляр на принтере в районной больнице.

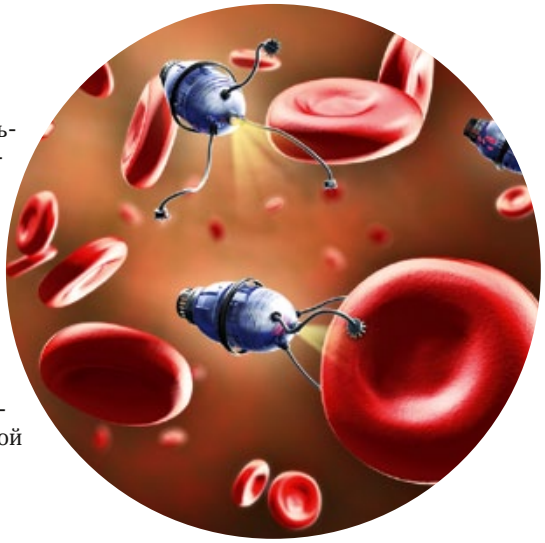
Улучшить качество жизни травмированных пациентов призваны и протезы: в ближайшем будущем все они перестанут просто имитировать конечность, но будут частью организма человека. Квазиживые руки и ноги, способные реагировать на нагрузку, температуру окружающей среды и другие физические параметры, существуют уже сейчас, но цель ученых — создать механизмы, которые можно будет встроить в нервную систему человека. Строго говоря, опытные образцы уже существуют, но, как все технологичное и уникальное, стоят дорого. Удешевить технологии и сделать их доступными каждому нуждающемуся — дело будущего.

ОБ УСПЕШНОМ ВНЕДРЕНИИ В МОЗГ ПАЦИЕНТА ЧИПА, КОТОРЫЙ ТРАНСЛИРУЕТ ВИЗУАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ, МИНУЯ ЗРИТЕЛЬНЫЙ НЕРВ, СООБЩИЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ЭТА ТЕХНОЛОГИЯ СТАНЕТ ПРОРЫВОМ В ЛЕЧЕНИИ СЛЕПОТЫ.

РОБОТИЗАЦИЯ МЕДИЦИНЫ

Необходим ли человек, чтобы поставить капельницу или провести операцию? Все меньше, считают производители медицинских роботов. Логика в этом есть: ощутимая доля осложнений при простых, по современных меркам, операциях (например, замене хрусталика глаза при катаракте) случается из-за недостаточно точных действий микрохирурга. Впрочем, уже сейчас больные катарактой могут вздохнуть свободнее: с потрясающей точностью манипуляции им теперь может проводить робот-хирург Axsis. Его электронные коллеги, уже существующие или только разрабатываемые, в скором времени возьмут на себя львиную долю обязанностей по хирургии, гарантируя безупречную внимательность и твердость «руки».

РАЗВИТИЕ НАНОТЕХНОЛОГИЙ



Крошечные нанороботы, которые пока используются только в передовых клиниках и лабораториях, вне сомнения, скоро станут инструментом массовой медицины. Уже сейчас наночастицы могут доставлять лекарство к определенным органам, находить и подавлять раковые клетки, за считаные секунды анализировать ДНК, и потенциал их огромен. Наиболее вероятный прогноз — наноробототехника уже в ближайшие годы сможет выполнять сложные медицинские операции и мониторить состояние пациентов на уровне нервной и мозговой деятельности.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Золотая мечта здравоохранения любой страны — не лечение, а профилактика болезней, и именно к ней будет стремиться медицина. Достижение этой цели невозможно без участия самого пациента: его необходимо убедить в важности самодиагностики и научить искусству наблюдения за собой. Сегодня шагами в этом отношении можно назвать популяризацию медицинских чекапов и распространение относительно недорогих персональных устройств, например фитнес-трекеров, которые позволяют отслеживать важнейшие показатели: активность в течение дня, пульс и давление, качество сна. Карманные анализаторы состояния скоро будут уметь больше: например, сигнализировать о воспале-

ниях, нарушениях обмена веществ, дисбалансе гормонов и так далее. Однако полагаться только на сознательность населения медицина будущего не намерена — для более точных прогнозов и наблюдений будут использоваться информационные технологии, благо для сбора и анализа данных уже существуют действенные механизмы. Например, анализируя запросы интернет-поисковиков, специалисты способны узнать о начале эпидемии гриппа на пару недель раньше, чем из официального доклада ВОЗ. Еще один пример — делать прогнозы о вашем здоровье медицинские центры могут (и скоро будут), обрабатывая информацию из соцсетей и с банковских карт человека. Часто расплачиваетесь в сетях фастфуда, предпочитаете интернет-шопинг и не выезжали из города на каникулы? Есть основания считать вас человеком с сомнительными пищевыми привычками и не слишком-то активным образом жизни и заносить в списки тех, кто с большей вероятностью воспользуется медицинскими услугами.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВЫИСКИВАЕТ У СЕБЯ СИМПТОМЫ заболеваний по описаниям в интернете и ставит самодиагнозы, называется киберхондриком.

50 **ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ**, разработанных физиотерапевтами, травматологами и невропатологами, содержит приложение Valedo Back Therapy Kit.

ТЕЛЕМЕДИЦИНА

ФАКТ

ТЕРМИН «ТЕЛЕМЕДИЦИНА», ОКАЗАНИЕ ВРАЧЕБНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ И УСЛУГ НА РАССТОЯНИИ, ПОЯВИЛСЯ ЕЩЕ В 1974 ГОДУ.

ДОКТОР ГУГЛ

МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ГОРОДЕ, РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗА ПОЕЗДКИ В ТАКСИ И ПОКУПАТЬ БИЛЕТЫ В КИНО В ОДИН КЛИК. ***так почему бы им не избавить нас и от очередей в приемной врача и лишних трат?***

Вообще-то использование современных способов коммуникации в медицинских целях началось практически одновременно с тем, как эти самые способы появлялись на свет. В Австралии радиопередатчики и приемники помогали жителям отдаленных районов общаться с врачами национальной службы еще в начале XX века. В 60-х годах устраивались видеоконференции для специалистов, которые в онлайн-режиме консультировали друг друга на операциях, а с приходом в повседневную жизнь интернета от возможностей просто кружится голова. На что же реально способна телемедицина — область, где оказание врачебной помощи и обмен знаниями происходит с помощью современных средств связи?

В 2001 ГОДУ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИЕ СЕТИ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ КЛИНИКИ РАЗНЫХ ГОРОДОВ, СТАЛИ ЧАСТЬЮ МИРОВОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБЪЕДИНЯЮТ СПЕЦИАЛИСТОВ. Веб-камера и интернет-канал — вот, собственно, все, что нужно, чтобы молодой доктор смог увидеть работу своего опытного коллеги, оперирующего на другом конце света. Работает это и в обратном случае, когда хирург с большим опытом консультирует коллегу во время медицинских манипуляций, причем мгновенно получая данные о состоянии пациента на свой компьютер. Skype-конференции, вебинары, видеомосты и мастер-классы — популярные форматы обмена информацией

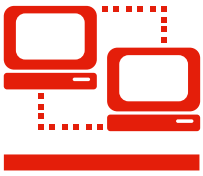
ЗАКОНОПРОЕКТ, регулирующий телемедицину как новую отрасль в российском здравоохранении, находится на рассмотрении Госдумы и может быть принят до конца 2016 года.

В США ВНЕДРЕНИЕ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ сократило количество перевозок больных между реанимациями с 2,2 млн до 1,4 млн.

между специалистами, которые экономят массу ресурсов и помогают повышать квалификацию. Одна из примет телемедицины — и появление своеобразных врачебных соцсетей. На уровне клиники они облегчают документооборот, позволяют обмениваться снимками и данными об анамнезе пациента. В более крупных объединениях, которые часто организуются по медицинской специализации, врачи-онкологи, терапевты или урологи могут собирать данные для своих исследований, консультировать друг друга для постановки более точного диагноза и обсуждать дискуссионные вопросы.

Компании, занимающиеся разработкой телемедицинских продуктов, стремятся сделать их максимально дружелюбными с помощью анимации. Так, все рекомендации по образу жизни в приложении для больных диабетом от компании HealthyMation озвучивает симпатичный рисованный медик.

ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА МОЖНО НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА. Развитие одного из самых востребованных сервисов — онлайн-консультирования по медицинским вопросам — пока осложнено законодательными и этическими вопросами к процедуре, однако подобные услуги уже оказываются по всему миру, в том числе в России. Например, по договоренности с пациентом (он должен подписать письменное согласие на передачу информации) клиника может подключить к обсуждению его диагноза или состояния специалиста из другого лечебного учреждения или врача другой специализации. Но чего скрывать — людей гораздо больше привлекает возможность получить советы врача не выходя из дома. Онлайн-платформы, предлагающие такие консультации, существуют, например Telemed24.ru, HelpMed.ru и другие. Но чтобы связаться со специалистом, все же придется потрудиться: зарегистрироваться на сайте, ввести персональные данные, оплатить услуги и лишь после этого получить доступ к чату с человеком в белом халате. Однако получить рецепт на лекарства или даже точный диагноз в этом случае не удастся: по закону такие сайты регистрируются как справочные, и врач может только высказать мнение о проблеме и порекомендовать, к какому доктору стоит обратиться лично.



СТОИМОСТЬ УДАЛЕННОЙ ВРАЧЕБНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ, КАК ПРАВИЛО, НИЖЕ, ЧЕМ ПОСЕЩЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА В КОММЕРЧЕСКОЙ КЛИНИКЕ, ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕЛЕМЕДИЦИНУ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОЧЕНЬ ВОСТРЕБОВАННОЙ.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ. Контролировать состояние хронических больных и пожилых людей телемедицине тоже под силу. Обычно для этого используется специальное оборудование, которое собирает информацию о жизненных показателях пациента прямо у него дома и передает ее в медицинское учреждение. α

КСТАТИ

НЕ ДАВИ НА МЕНЯ

Один из самых известных российских телемедицинских проектов — сервис «Кнопка жизни», который был запущен в 2010 году. Небольшой прибор, предназначенный прежде всего для пожилых людей, инвалидов и детей, оснащен красной кнопкой SOS и встроенным датчиком падения и в режиме 24/7 подключен к службе помощи с врачами-консультантами. Зафиксировав сигнал, специалисты определяют геолокацию, подключают к консультированию и помощи пациенту все необходимые в конкретном случае службы и оповещают родственников.

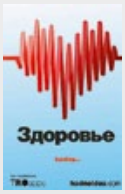
КСТАТИ

МОБИЛЬНАЯ БОЛЬНИЦА

Приложения для смартфонов тоже могут быть частью телемедицины. Эти 5 точно такие.

«Яндекс. Здоровье» Мобильное приложение содержит информацию о 130 клиниках Москвы: времени работы, специалистах, прейскуранте услуг. А также позволяет записать к врачу онлайн и напоминает о времени визита.

«Мобильный спасатель» Приложение разработано МЧС России и действует, как специалисты этой службы. Как только пользователь активирует кнопку SOS, программа определяет его местоположение и отправляет сигнал в ближайшую службу спасения.



«Здоровье» По сути, это каталог клиник, аптек, травмпунктов и донорских центров России и СНГ с удобным поиском по карте и регулярно обновляемыми данными.

«Пульсоксиметр» Единственное приложение, которое измеряет пульс и уровень насыщения крови кислородом без внешних приборов.

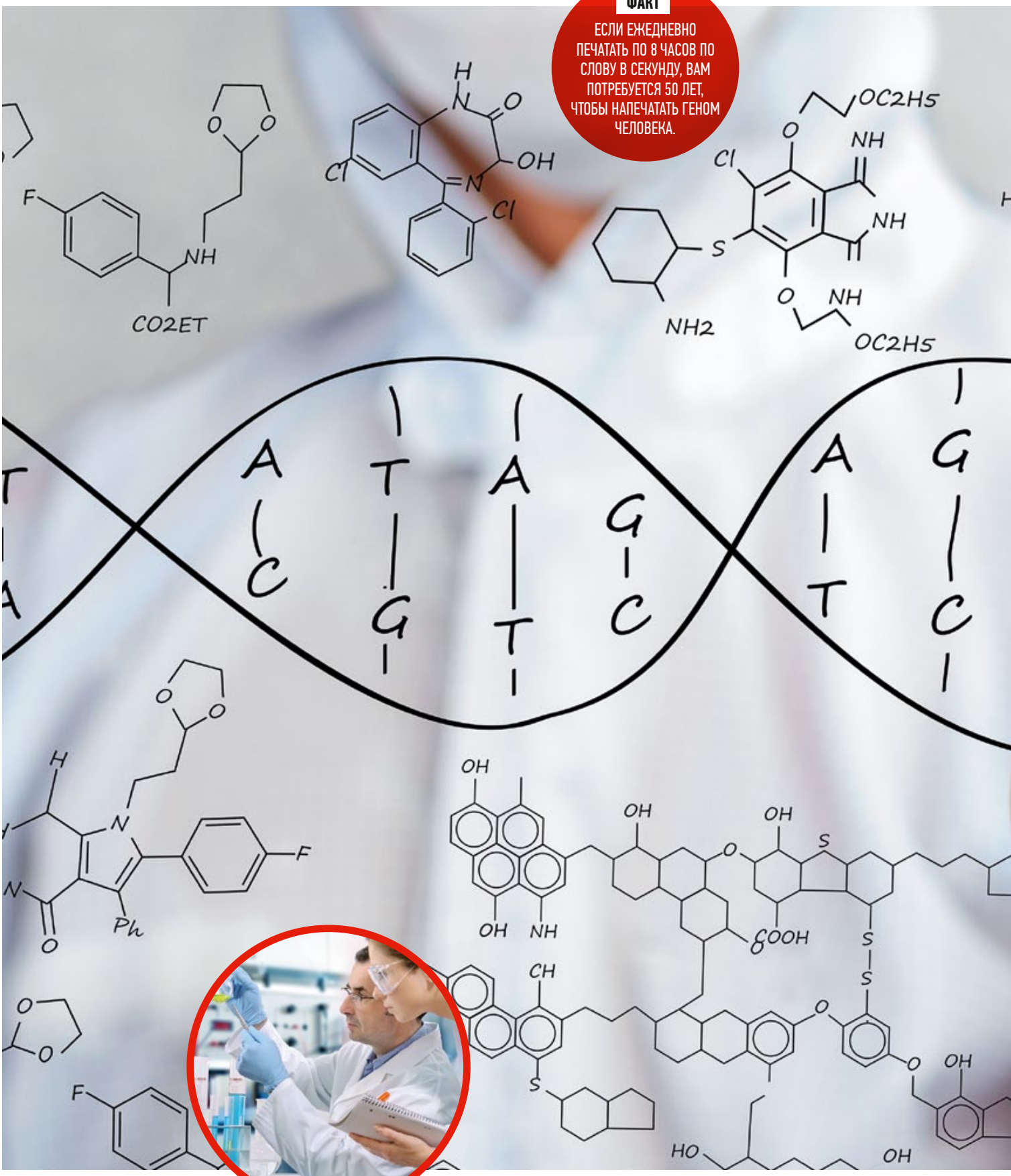
«Первая помощь» Как ясно из названия, приложение с помощью схем и картинок учит оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

ПО АНАЛИЗУ ГЕНОВ СВИНЬИ выяснилось, что ее ближайшие родственники — бегемоты и киты.

75% **ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАЧНЕТ КУРИТЬ** и будет зависим от этой привычки, на 75% обусловлена генетическими особенностями.

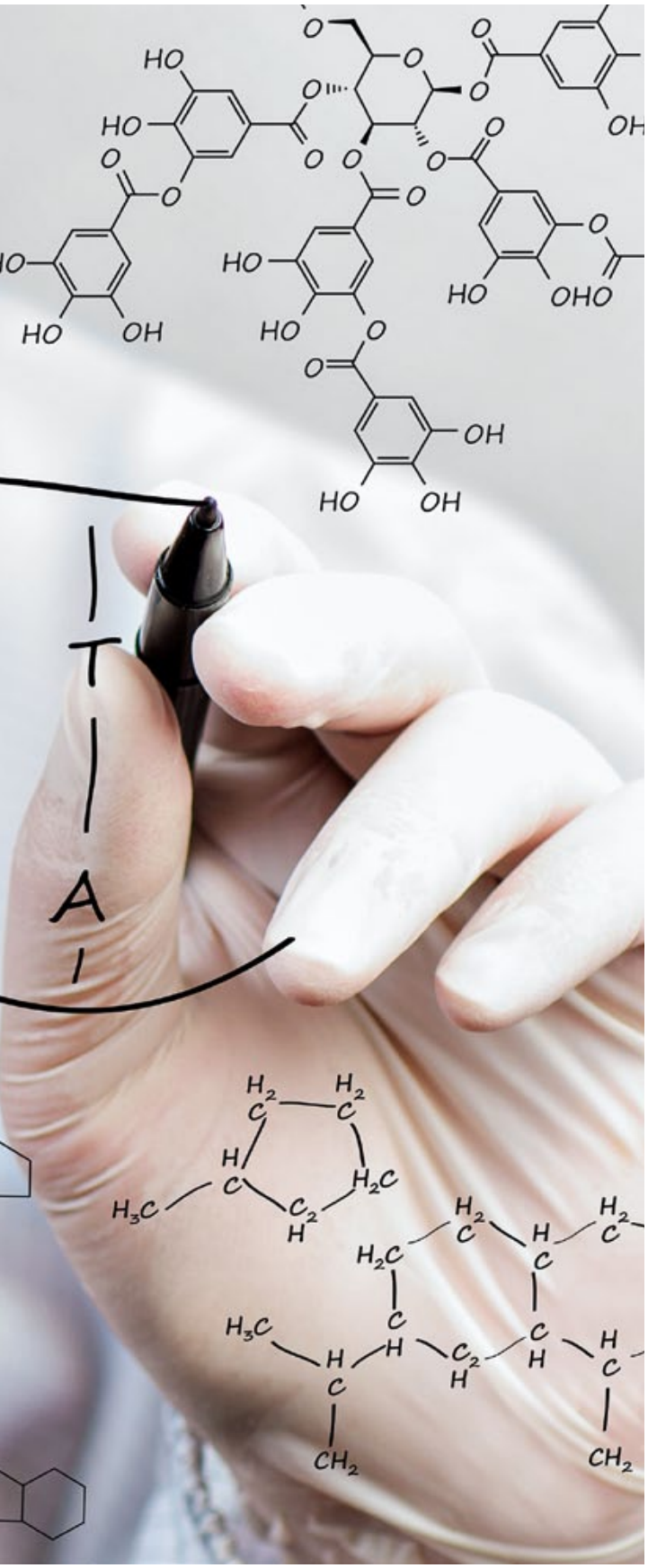
ФАКТ

ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО ПЕЧАТАТЬ ПО 8 ЧАСОВ ПО СЛОВУ В СЕКУНДУ, ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ 50 ЛЕТ, ЧТОБЫ НАПЕЧАТАТЬ ГЕНОМ ЧЕЛОВЕКА.



30 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ — примерно столько стоит сейчас полная расшифровка ДНК, описывающая генеалогию, предрасположенность к заболеваниям, особенности психики и рекомендации по питанию и физической активности.

ЭКСПЕРИМЕНТ, ПРОВЕДЕННЫЙ в медицинской школе Университета Эмори, доказал на мышах, что фобии могут передаваться из поколения в поколение.



ГЕНЕТИКА

КОД ЖИЗНИ

В ГЕНЕТИЧЕСКОМ ОТНОШЕНИИ ЧЕЛОВЕК — НАИБОЛЕЕ ИЗУЧЕННОЕ СЕГОДНЯ ЖИВОЕ СУЩЕСТВО. *интерес ученых явно был личным: каждому интересно, что вложила в него природа.* НО МОЖНО ЛИ ПРЕДСКАЗАТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ, ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ДНК?

Сделать генетический тест и узнать свою генеалогию, таланты, предрасположенность к болезням и особенности функционирования психики сегодня предлагают множество клиник и лабораторий. Слова «расшифровка ДНК» звучат пугающе, на деле же от желающего узнать себя получше требуется совсем немного: выбрать компанию и лабораторию, которая кажется авторитетной и давно работает на рынке генетических исследований, и определиться с собственными интересами и возможностями. Если человеку важно узнать о своей предрасположенности к заболеваниям, можно обойтись сокращенным анализом (цены начинаются от 14 тысяч рублей). Если не жалко расстаться с суммой в два-три раза больше, специалисты лаборатории

КСТАТИ

ВИДЯТ ВСЕ

Начало массовым генетическим тестированиям положила американская компания 23andMe — название, кстати, напоминает, сколько пар хромосом в каждой здоровой клетке человека. Целью идеологов проекта было сделать информацию о собственной наследственности максимально доступной, и она достигнута. Расшифровку личности уже получили более миллиона человек, которые теперь имеют достоверную информацию о собственном происхождении, риске опасных болезней и даже могут искать потенциальных родственников в приватной социальной сети проекта.

Австралийские ученые установили, что уровень интеллекта на 40% передается по наследству, и предполагается, что уровень IQ в каждом новом поколении будет возрастать на 5–15 пунктов.

16 МИЛЛИАРДОВ КИЛОМЕТРОВ — на столько может растянуться ДНК во всех ваших клетках, если ее раскрутить. Это примерно расстояние от Земли до Плутона и обратно.

КСТАТИ

ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ

За репродуктивное поведение человека, оказывается, тоже отвечают гены. Ученые выявили 24 гена в 12 участках ДНК, которые обуславливают количество детей у человека и возраст их появления. Однако авторы исследования не скрывают, что социальные факторы оказывают на планирование семьи не меньшее влияние, чем генетическая предрасположенность.

опишут особенности личности в деталях, вплоть до потенциальных способностей к искусствам и спорту и предпочтительной диеты.

Процедура забора генетического материала (еще один тревожный термин, совсем не страшный на практике), выглядит так: клиент либо приезжает в клинику, чтобы сдать слюну на анализ, либо сама лаборатория присылает курьера со специальным контейнером, в который тоже нужно будет наплевать. Теоретически «расшифровать» человека можно и по крови, и по частичкам кожи, волос или ногтей, но слюна оказалась наиболее удобным материалом. Традиционно врачи просят не есть, не пить и не целоваться хотя бы за 30 минут до сдачи своего генетического материала — это может снизить качество образца и затруднить анализ. Дальше остается лишь ждать: через 2–4 недели клиенту открывают доступ в личный кабинет, где в виде схем, таблиц, диаграмм и списков представлена вся его судьба. Правда, разобраться в этой информации не всегда легко без специалиста, поэтому лучше обратиться за консультацией к врачу-генетику (эта услуга всегда есть в солидных клиниках). Особенно важно сделать это, если тест вы проходили не по рекомендации врача и проверяли все подряд: информации, причем часто пугающей и противоречивой, в результатах будет столько, что трактовать ее должен эксперт.

Так, например, генетический анализ может выявить у конкретного индивидуума повышенную в среднем по популяции предрасположенность к красной волчанке. Значит ли это, что болезнь неизбежна? Вовсе нет. По оценкам экспертов, наше будущее запрограммировано в ДНК только на 20%, но гораздо большее влияние на здоровье оказывает среда, в которой живет человек, его полезные и вредные привычки, окружение. Другое дело, если генетическое исследование посоветовал сделать лечащий врач. Обычно такая рекомендация основывается на отягощенном семейном анамнезе: если среди близких первого родства есть люди, в молодом возрасте страдавшие от диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, разных видов онкологии, определить предрасположенность по-

КСТАТИ

ИЗМЕНЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Мутации генов не всегда опасны для организма. Например, превращение обезьяноподобного существа в человека стало возможно именно благодаря изменению определенных генов и их закреплению в популяции. «Поломки» в ДНК иногда имеют положительный эффект и в частных случаях — скажем, человек становится невосприимчив к некоторым вирусам или инфекциям (такая мутация произошла с африканцами, закрепив в их генах устойчивость к малярии).

У РЫЖЕВОЛОСЫХ ЛЮДЕЙ болевой порог ниже, так как за оба этих свойства ответственна мутация одного и того же гена.

ЯМАЙЦЫ — ПРИЗНАННЫЕ ЛИДЕРЫ СРЕДИ АТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. Среди составляющих их достижений — генетически обусловленные факторы, такие так длинные конечности и узкие бедра. Существует даже особый ген ACTN3, прозванный «геном спринтеров», который присутствует практически у каждого ямайского спортсмена.

томка к этим заболеваниям крайне важно для их профилактики. Рекомендуется генотипирование и при планировании семьи, особенно если будущие родители страдают наследственными заболеваниями или старше 35 лет. При условии, что тест пройдут оба партнера, можно прогнозировать возможные при беременности осложнения, гормональный и биохимический статус родителей и риск наследственных заболеваний для ребенка.

Тесты на генеалогию и здоровье — пока самые популярные в массовой практике. Закономерно: первые помогают узнать, кровь каких народов смешалась в жилах конкретного человека, где искать родственников, какими путями предки попали в места нынешнего обитания — в общем, с результатами можно провести не один интересный вечер. Тесты по здоровью актуальны, потому что помогают выявить предрасположенность к опасным заболеваниям, особенно для людей из группы риска, и вовремя скорректировать образ жизни и лечение в соответствии с этими данными. Однако генетические тесты можно использовать и для того, чтобы заметно улучшить качество своей жизни. Что еще можно узнать?

СКЛОННОСТИ И ТАЛАНТЫ

Уровень интеллекта, способности к наукам, предрасположенность к абсолютному слуху — все эти данные закодированы в ДНК человека. Если речь идет о ребенке, расшифровка может быть очень полезна при планировании его будущего: узнать сильные стороны личности и развить их полезно для построения успешной карьеры и вообще поиска своего места под солнцем. Данные об интеллекте и научных приоритетах могут помочь родителям и воспитателям выстроить процесс обучения так, чтобы максимально использовать природные таланты человека.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

Продолжительность жизни, склонность к облысению, отношение к боли и даже влюбчивость так или иначе контролируют наши гены. Вооружившись информацией о своих индивидуальных особенностях, можно скорректировать если не жизнь в целом, то свое отношение к ней. Скажем, при не самых радужных прогнозах в отношении старости полезно скорректировать свой образ жизни, чтобы повысить шансы познакомиться с внуками. Зная о врожденно низком болевом пороге, больше не придется терпеть неудобства при вроде бы несложных медицинских вмешательствах — врача всегда можно попросить использовать анестезию.

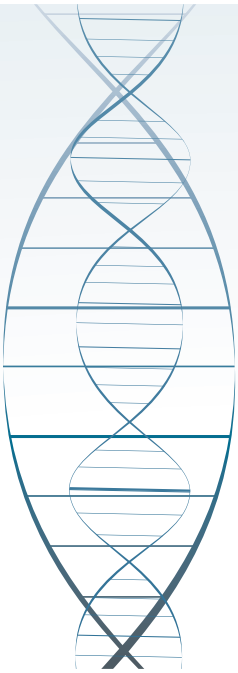
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ БЕЙСБОЛИСТАМ ИЗВЕСТНО, ЧТО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ИГРОК ФИЗИЧЕСКИ НЕ МОЖЕТ ВИЗУАЛЬНО ОТСЛЕДИТЬ ПОЛЕТ МЯЧА И НАПРАВИТЬ УДАР ИМЕННО ТУДА, КУДА НУЖНО (ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ПОДАЧ ПОД НАЗВАНИЕМ «ФАСТБОЛ»). ВМЕСТО ЭТОГО МОЗГ ОПЫТНОГО ИГРОКА «ПРЕДСКАЗЫВАЕТ» ТРАЕКТОРИЮ ПОЛЕТА НА ОСНОВЕ ТОГО, КАК МЯЧ ПОКИДАЕТ РУКУ ПОДАЮЩЕГО. СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, СРЕДИ БЕЙСБОЛИСТОВ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ — 58% ПРОТИВ 18% СРЕДИ НЕ СПОРТСМЕНОВ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИЕТЕ

Метаболизм, то есть скорость и особенности обменных процессов организма, обусловлены генетически. Раскодировав эти данные, специалист может дать рекомендации по питанию, которые будут учитывать индивидуальные особенности. Известно, например, что метаболизм жиров у жителей Севера и Юга различается, а личные особенности усвоения тех или иных продуктов могут быть крайне разнообразны. Генетический анализ может определить непереносимости и высокий риск аллергических реакций — и свою идеальную диету не придется искать методом проб и ошибок.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

В мире, где большой спорт стал синонимом больших денег, генетическое тестирование подающих надежды атлетов используется давно и широко. Подобная селекция экономит время и позволяет заранее, до долгого тренировочного процесса, понять, есть ли у человека шансы стать чемпионом, какой вид спорта для него предпочтительнее и каких травм потенциально нужно опасаться. Впрочем, тестирование на физические данные можно сделать даже тем, кто не планирует заявляться на Олимпиаду: зная свои особенности и обсудив их с тренером, фитнес-занятия можно сделать максимально эффективными. α



ЧТО ПОЧИТАТЬ

↙ Том Рат
«Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на долголетие»
Автор книги — потрясающий и вдохновляющий пример человека, которому удается побеждать собственную генетику. В 16 лет Тому поставили страшный диагноз — болезнь Гиппеля-Линдау (VHL), наследственный недуг, который вызывает образование раковых опухолей почти во всех органах. С тех пор прошло почти три десятилетия, но Рат не только жив, но и здоров, насколько это возможно в его случае. Большую часть своего времени он посвящает изучению вопроса, как образ жизни влияет на долголетие, и собственным примером доказывает, что правильное питание, регулярная физическая активность и борьба со стрессом спасают даже от смертельной опасности.

СВЯЗЬ СНИЖЕННОГО ИММУНИТЕТА И ВЫСОКОГО РИСКА ОНКОЛОГИИ ДОКАЗАНА. Больные диабетом, хронической почечной недостаточностью и СПИДом страдают от опухолей значительно чаще.

25 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ — столько минимум стоит лечение рака в США.

МИФЫ О РАКЕ

СТРАШНОЕ ВНУТРИ

ФАКТ

ПЕРВЫЙ ОНКОГЕН, ВЫЗЫВАЮЩИЙ РАК, БЫЛ ОБНАРУЖЕН В КУРИЦЕ.

РАК — ПОЖАЛУЙ, ОДИН ИЗ САМЫХ ЗЛОВЕЩИХ ДИАГНОЗОВ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ: *он не выбирает между детьми и взрослыми, с трудом поддается лечению и вообще непонятно откуда берется.* А ЕЩЕ ОКУТАН МНОЖЕСТВОМ МИФОВ, С КОТОРЫМИ ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ.

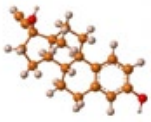
МИФ ПЕРВЫЙ: *РАНЬШЕ ТАКОГО НЕ БЫЛО!*

Когда в соцсетях регулярно собирают деньги на лечение знакомых и незнакомых, а у касс супермаркетов встречают плакаты с просьбой жертвовать в помощь больным детям, складывается впечатление, что рак в XXI веке поражает людей чаще, чем грипп. Однако это не совсем так. По словам Юрия Белякова, руководителя отделения онкологии Клинического госпиталя на Яузе, ощущение, что болезнь набирает обороты, связано, во-первых, с увеличившейся продолжительностью жизни (чем старше человек, тем выше его риски). Во-вторых, лучше стала диагностика: Япония, например, возглавляет печальную статистику по заболевшим раком желудка, но не потому, что на островах с этим проблемы, просто специалисты в этой стране сильны в диагностике на ранних стадиях. В-третьих, непредсказуемый характер болезни порождает онкофобию даже у тех, кто не находится в группе риска, — а у страха, как известно, глаза велики. Как показывают археологические изыскания, раковыми опухолями страдали еще неандертальцы, только, в отличие от людей XXI века, шансов на спасение у них не было.

Тест на сайте Фонда профилактики рака *www.nenaprasno.ru/test* позволяет оценить свои риски онкологических заболеваний и вовремя заняться профилактикой.

МИФ ВТОРОЙ: *ОБРАЗ ЖИЗНИ НИ ПРИ ЧЕМ*

Как говорят сами онкологи, в подведомственной им сфере медицины случается много странного. Болезнь может обойти стороной человека с неблагополучной наследственностью, но поразить прирожденного трезвенника без каких-либо генетических отклонений. Однако весь массив накопленных к сегодняшнему дню научных данных свидетельствует, что образ и условия жизни оказывают решающий вклад в профилактику рака. ВОЗ считает, что состояние здоровья человека на 50% зависит от условий жизни и только на 20% определяется



ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ — эстрогенов у женщин и тестостерона у мужчин — ассоциировано с повышенным риском рака матки и простаты соответственно.

РОДЫ И КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ снижают риск рака молочной железы на 9% и 7% процентов соответственно, причем с каждым новым ребенком скидки суммируются.

генетикой. Онкологи формулируют эту мысль еще точнее: курение — один из самых веских факторов риска для многих видов опухолей, неправильное питание держит второе место, а дальше по убывающей значатся инфекции, избыточный вес и недостаток физической активности, алкоголь и негативное влияние окружающей среды (канцерогены, радиация и прочее).

Список мер по профилактике онкологических заболеваний выглядит так:

— отказ от курения;
— соблюдение принципов здорового питания;
— умеренное потребление алкоголя, ежедневная физическая активность, поддержание нормальной массы тела;
— вакцинирование от инфекций и вирусов;
— защита от прямых солнечных лучей;
— регулярные профилактические осмотры, особенно для людей из группы риска.

ВАЖНО: Соблюдение всех этих принципов, увы, не гарантирует 100% защиту от онкологических заболеваний.

Родинки с неровными краями, неоднородного цвета, больше 6 мм, меняющие цвет и форму, — повод немедленно проконсультироваться с онкологом.

МИФ ТРЕТИЙ: *НАДО ЛЕЧИТЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ*

Иногда неутешительный диагноз человеку ставится на том этапе, когда терапия, сколь бы инновационной и современной она ни была, уже не дает шансов на спасение.

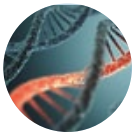
надежных больных. Однако статистика тоже неумолима: большая часть онкобольных умирает не от самого рака, а от осложнений, связанных с проведенным лечением.

Еще одна проблема, о которой говорят специалисты, — поголовные скрининги людей без наследственных рисков далеко не всегда можно считать хорошей идеей. Врачи проанализировали истории болезней 1500 человек, которых подвергли тотальной проверке на компьютерном томографе. У 90% пациентов были обнаружены разного рода отклонения от нормы, и рекомендации по дообследованию получила почти половина из них. Были назначены дорогие процедуры и даже операции, которые по факту дали такой результат: злокачественные опухоли обнаружились у 12 человек из полутора тысяч. Тогда как агрессивное вмешательство, стресс и связанные с этим неудобства пережили сотни абсолютно здоровых людей.

Тем не менее пациенты и их родственники часто настаивают на дорогом, изматывающем и инвалидизирующем лечении, в то время как несколько месяцев или даже лет жизни можно было бы потратить на общение с близкими, путешествия и свои мечты. Разумеется, принять жизненно важное решение — продолжать бороться или довериться судьбе — психологически непросто, да и история знает примеры спасения абсолютно без-

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: *СПАСУТ ПРОДУКТЫ С ЧУДО-СВОЙСТВАМИ*

Голубика, имбирь, даже марихуана в свое время объявлялись панацеей от раковых опухолей, однако клиническими данными (а верить можно только им) особые умения ни одного пищевого продукта в борьбе с раком не подтверждены. Более того, даже растения, которые используются при производстве



ПРИ МУТАЦИИ В ГЕНАХ BRCA1/2 рак груди может поразить и мужчину — к счастью, встречается это очень редко.

2016 — ТОГДАШНИЙ ПРЕЗИДЕНТ США БАРАК ОБАМА объявил борьбу с раком национальным приоритетом. Как считают эксперты, государственная поддержка обязательно приведет к прорыву в поисках эффективных путей лечения онкологических заболеваний в ближайшем будущем.

Один из главных принципов средиземноморской диеты — 5 порций фруктов и овощей в день, или примерно 400 г растительной пищи.

современных лекарств, подавляющих раковые клетки, проходят особую обработку, прежде чем стать эффективными.

На сегодняшний день есть только одно серьезное исследование, которое изучало связь питания и рака. Международная группа ученых на протяжении почти 20 лет анализировала меню и медицинские карты более полумиллиона европейцев и пришла к выводу, что средиземноморская диета — действенная профилактика колоректального рака. Иными словами, рацион, богатый свежими овощами, цельными злаками, рыбой, кисломолочными продуктами и растительными маслами может защитить от опухолей — но только если речь идет о ЖКТ.

НАЙТИ И НЕ СДАВАТЬСЯ!

Лучом света в темном царстве заблуждений и страхов, связанных с раком, становятся современные технологии борьбы с ним. По мнению ведущих мировых онкологов, прорыва в ближайшие годы стоит ждать в области клеточных технологий.

Ученые из Калифорнии, например, уже тестируют наночастицы, или мини-роботов, которых можно отправить в путешествие по крови пациента и заставить «выключить» гены, ответственные за рост опухоли.

Ученые Италии и Америки с оптимизмом смотрят на возможность в будущем стимулировать иммунные клетки пораженного организма с помощью бактерий, заставляя тем самым бороться с раком. Пока эксперименты с бактериями сальмонеллы проходят на мышах, но результаты обнадеживают.

Все более совершенными и гуманными становятся хирургические методы избавления от опухолей, и есть основания полагать, что в будущем они позволят лечить от рака без травм. Например, уже сейчас в передовых клиниках используется специальное программное обеспечение, которое анализирует расположение пораженных болезнью тканей и рассчитывает максимально точную траекторию лучей, чтобы сохранить здоровье ткани.

Японские ученые тем временем работают над созданием портативного прибора, позволяющего диагностировать рак по дыханию человека. Прототип такого сенсора грозит обзавестись действующими образцами уже к 2022 году.

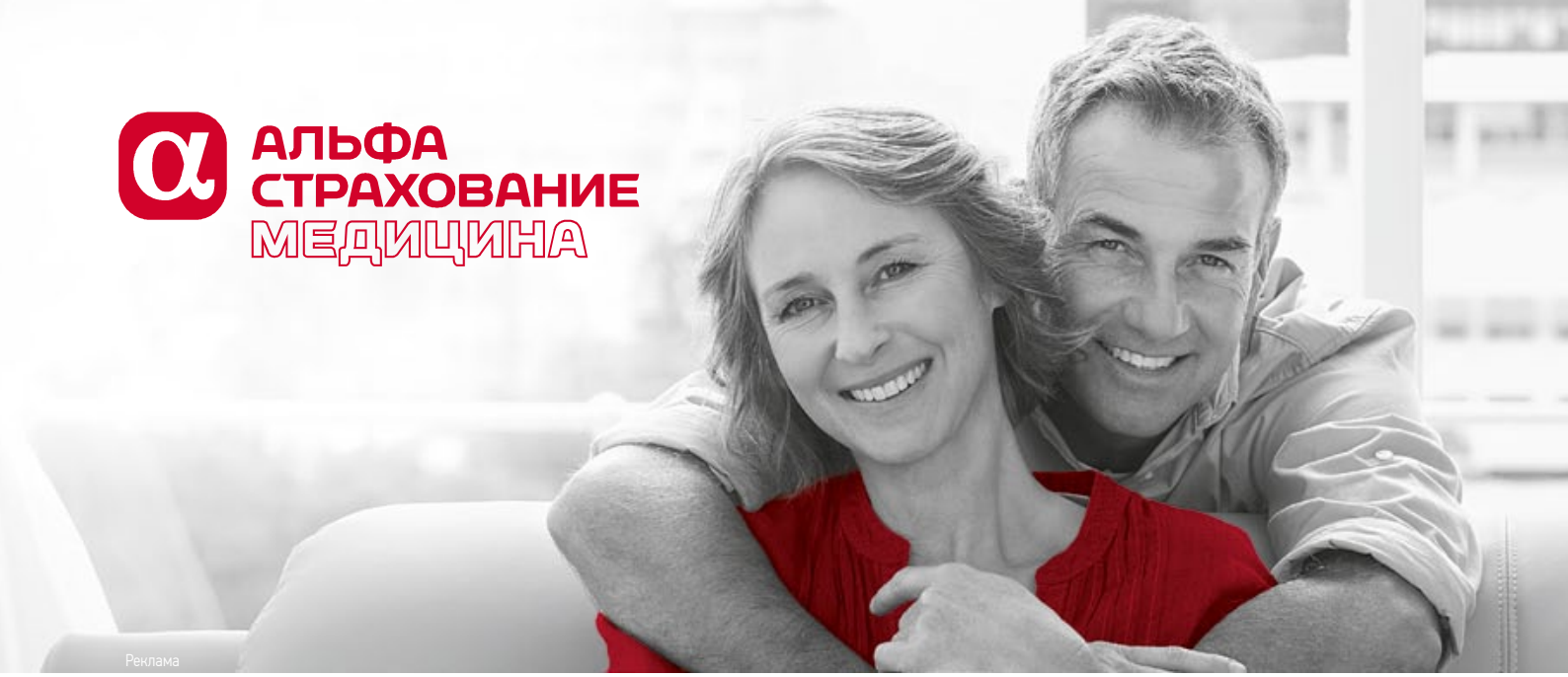
ЧТО ПОЧИТАТЬ

↙ Александр Мясников
«Вектор страха. Как перестать бояться рака и защититься от него»
Автор книги, врач общей практики и кандидат медицинских наук, анализирует статистику и опыт своих коллег-онкологов и убедительно просит читателей не паниковать. Только так у каждого есть шанс здраво оценить ситуацию и адекватно свести свои риски столкнуться с раком к минимуму.

СОВЕТ

СТРАХОВКА ОТ РАКА

Повысить свои шансы на своевременное и грамотное лечение в случае диагностирования онкологии позволяет страхование на случай онкологического заболевания. Проанализировав опыт корпоративных клиентов и партнеров, треть которых финансово помогала своим сотрудникам бороться с раком, **компания «АльфаСтрахование» разработала страховой продукт AlfaSynopsis («АнтиОнко»).** Эта страховая программа позволяет получать лечение в лучших клиниках Европы, Израиля и Южной Кореи, покрывает расходы на новейшие препараты и обеспечивает комфорт сервисного обслуживания — вопросы общения с клиниками, переговоров на иностранном языке, подготовки необходимых документов и размещения в стране лечения русскоговорящие кураторы берут на себя. Стоимость годового полиса составляет: 3000 рублей для детей до 18 лет, 8000 рублей для взрослых до 45 лет и 30000 рублей для взрослых от 46 до 60 лет.



Программы международного медицинского страхования для физических лиц «АльфаСинопсис» (АнтиОНКО)

- Плановая медицинская помощь по профилю «онкология» (впервые выявленная в период действия договора страхования).
- Оплата новейших медикаментов.
- Годовой лимит покрытия — 300 тыс. долларов США.
- Страны, в которых проводится лечение: Израиль, Испания, Южная Корея.
- Оплата визового сбора, транспортных расходов и проживания для застрахованного лица.
- Репатриация.
- Индивидуальное сопровождение страхового случая, включая организацию трансферов, устного и письменного перевода и т. д.

Тарифы

Возрастные группы, лет	0–17	18–45	46–60*
Размер страховой премии, руб./год	3 000	8 000	30 000

*Лица старше 60-ти лет на страхование не принимаются. Пролонгировать договоры страхования можно до достижения застрахованным лицом 75-ти лет.

Партнеры группы «АльфаСтрахование»

MADANES Insurance Agency Ltd.

Madanes Advanced Healthcare Services Ltd. Madanes — одна из крупнейших страховых компаний в Израиле. Свыше 42 лет специализируется на комплексных услугах организации медицинской помощи по всему миру.

Gen Re®

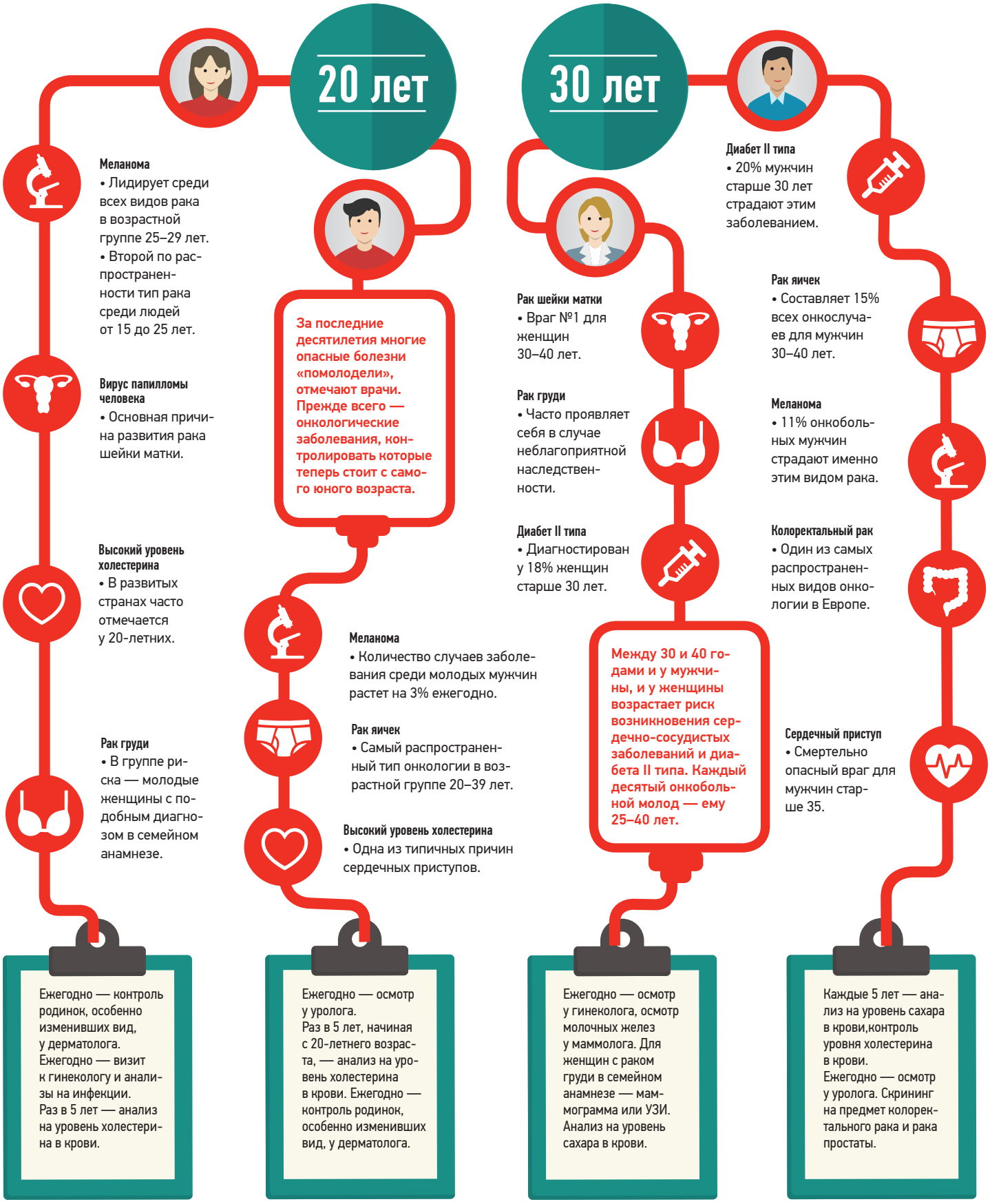
General Reinsurance Corporation — одна из крупнейших перестраховочных компаний в мире, созданная в 1921 году. Ее задача — предоставление услуг по перестрахованию высокого качества.

www.alfastrah.ru

8-800-333-0-999 | (495) 786-87-70

ОАО «АльфаСтрахование». Лицензия СЛ № 2239 от 13.01.2016 г.

Ранняя диагностика — одно из важных условий лечения многих заболеваний. Программы медицинских чекапов помогают проверить свое здоровье комплексно и быстро. Главное — знать, какие болезни потенциально опасны и как часто стоит посещать врача.



30%

СТОЛЬКО СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ можно предотвратить своевременным изменением образа жизни, считает Всемирная организация здравоохранения. Прежде всего рекомендуется отказаться от употребления табака. Курение является причиной 85% случаев рака гортани, 80–85% — рака легких и 75% — рака пищевода.

40 лет

Сердечно-сосудистые заболевания
• Высокий риск инфарктов и инсультов в этом возрасте ассоциирован с вредными привычками и нездоровым образом жизни.

По статистике ВОЗ, людей среднего возраста обоих полов чаще всего убивают онкологические заболевания и проблемы с сердцем и сосудами.

Рак груди
• Самый популярный вид рака среди женщин 40–50 лет.

Рак яичников
• Наиболее часто диагностируется у женщин после 40 лет.

Раз в 3 года — тест на плотность костей, чтобы исключить риск остеопороза и УЗИ органов малого таза. Ежегодно — маммография и контроль артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови.

Сердечный приступ
• Убийца №1 в этой возрастной группе.

Рак толстой кишки
• 13% случаев диагностируют в возрасте между 45 и 54 годами, 20% — у мужчин 54–60 лет.

Рак простаты
• 1 из 38 мужчин в возрасте 50–59 лет ставят этот диагноз.

Инсульт
• Риск инсульта более чем вдвое вырастает каждые 10 лет для мужчин старше 55.

Сердечно-сосудистые заболевания
• Мужчины страдают от болезней сосудов и сердца втрое чаще, чем их ровесницы.

Колоректальный рак
• Составляет примерно 60% всех случаев рака.

Рак половых органов
• Возрастает риск простатита и развития рака яичек.

Каждые 5 лет — проверка состояния сердца и сосудов. Раз в 3 года — контроль уровня сахара в крови. Ежегодно — осмотр у проктолога, консультации с дерматологом для профилактики меланомы. При наличии неприятных симптомов — исследование простаты.

50 лет

Остеопороз
• Половина женщин старше 50 лет сталкивается с переломами костей, вызванными остеопорозом.

Рак толстой кишки
• Второй по популярности вид рака среди женщин этого возраста.

Рак яичников
• Наиболее вероятен среди тех, кому за 50.

Шансы стать жертвой сердечного приступа, инсульта, диабета и рака в этом возрасте особенно высоки.

Сердечный приступ
• Убийца №1 в этой возрастной группе.

Инсульт
• Каждый четвертый инсульт случается с человеком моложе 65 лет.

Каждые 3 года — проверка состояния простаты и яичек; ежегодно — в случае высокого риска рака. Раз в 3 года — колоноскопия; ежегодно — осмотр у проктолога. Ежегодно — контроль уровня холестерина в крови.

Каждые 5 лет — осмотр у проктолога. Раз в 3 года — тест на плотность костей, УЗИ органов малого таза, контроль уровня глюкозы в крови. Ежегодно — ЭКГ и проверка состояния сосудов, осмотр у дерматолога и маммография.

16% СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКИХ КОМПАНИЙ предпочитают работать в опенспейсах. Большинство считает, что кабинетная система удобнее.

1,3 МЛН СОТРУДНИКОВ Британской государственной системы здравоохранения страдают ожирением, в то время как министерство разрабатывает меры профилактики лишнего веса.

МОТИВАЦИЯ

ФАКТ

ХОРОШО ПОЗАНИМАВШИСЬ, ХОЧЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЬ ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ СВОЕГО ВРЕМЕНИ.

РАБОТАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

ГДЕ ЧЕЛОВЕК ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА ПРОВОДИТ СОЛИДНУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ? ПРАВИЛЬНО, НА РАБОТЕ. *делает ли это его счастливее? да,* ЕСЛИ КОМПАНИЯ ПОДУМАЛА О МОТИВИРУЮЩИХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ.

Офисная жизнь мало кому идет на пользу. Среднестатистический сотрудник условной крупной компании начинает испытывать стресс задолго до того, как появляется на рабочем месте. Слишком ранние подъемы, изматывающий трафик мегаполиса, необходимость быть на связи и решать производственные задачи в режиме 24/7 — такой ритм не способствует ни хорошему цвету лица, ни карьерным прорывам. Медики пугают: недостаток движения, который испытывают все, кто трудится за компьютером, сокращает

Чтобы после обеденного перерыва не клонило в сон, во время ланча избегайте сладкой всыпечки и тяжелых для переваривания продуктов, например стейка.

УЧАСТИЕ В КОРПОРАТИВНЫХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ помогает повысить самооценку сотрудников и их лояльность к компании, уверены психологи.

300 ККАЛ можно потратить за часовую поездку на велосипеде с работы или на работу в спокойном темпе.

продолжительность жизни человека, становится причиной проблем с позвоночником и суставами, негативно влияет на качество умственной деятельности. Эмоциональный стресс тоже вносит свой вклад: проще назвать болезнь, к которой он не имеет отношения, чем перечислять те, которые провоцирует. В результате работодатель получает совсем не того креативного, неутомимого и никогда не болеющего сотрудника, которого видел на собеседовании. И рано или поздно приходит к закономерному выводу: для пользы общего дела эффективнее не штрафовать людей с серыми лицами за опоздания, а стимулировать их вести здоровый образ жизни, больше двигаться, полноценно отдыхать и испытывать положительные эмоции. Практика показывает, что именно такая стратегия приносит современным компаниям и прибыль, и лояльность сотрудников.

ЧУВСТВУЕТЕ НЕДОСТАТОК МОТИВАЦИИ? НА САЙТЕ WWW.STICKK.COM МОЖНО ПОСТАВИТЬ НА КОН РЕПУТАЦИЮ ИЛИ ДЕНЬГИ — АВТОРЫ ПРОЕКТА ГОВОРЯТ, ЧТО МАТЕРИАЛЬНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ ТВОРИТ С ЛЮДЬМИ ЧУДЕСА.

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Чтобы заставить своих работников пошевеливаться, работодатели идут на многие хитрости. Чаще всего — предлагают сотрудникам купить карточку в фитнес-клуб по выгодной корпоративной цене. Звучит заманчиво, однако, как показывает статистика последних лет, трудовые активы этим предложением интересуются все меньше — кто же не знает, что энтузиазм улетучивается после второй вылазки в зал? Гораздо более эффективны приемы повышения физической активности работников прямо в офисе. В российских и зарубежных компаниях:

— устанавливают столы для пинг-понга и оборудуют небольшие фитнес-зоны, где можно размяться вместо кофе-брейка;
— размещают кулеры как можно дальше от рабочих мест — по оценкам специалистов, это стимулирует людей делать до тысячи дополнительных шагов в день;
— закупают специальные рабочие станции — микс офисного стола и беговой дорожки;
— инициируют деловые совещания «без кресел»: коллегам предлагается обсудить рабочие вопросы стоя или прогуливаясь по коридору;

КСТАТИ

ИЗВЕСТНЫЙ МОТИВ

В Британии вышло фитнес-приложение Sweatcoin, которое поощряет пользователей за физическую активность виртуальными деньгами. Выполняя упражнения, человек зарабатывает «криптовалюту», которую в будущем может потратить на покупку спортивных товаров и фитнес-карт в магазине приложения.

20% — НА СТОЛЬКО С 1960-Х годов сократилось число специальностей, требующих хоть какой-то физической активности.

КАЧЕСТВО РАБОТЫ СОТРУДНИКА может зависеть от температуры в офисе. Как заметили американские исследователи, при 25 градусах Цельсия люди, которые печатают текст на компьютере, делают 10% ошибок. Если же в комнате прохладнее на 5 градусов, ошибок становится 25%, зато скорость работы возрастает вдвое.

Екатерина ОРЛИХИНА, младший бренд-менеджер категории Nutrition и бренда XS компании Amway

«Точечное увлечение бегом в Amway появилось давно: кто-то бегал марафоны, кто-то — изредка по километру, но идея создания клуба висела в воздухе. Коллеги хотели получить не только советы по технике, но и интересовались участием в забегах, подготовкой к ним, появилось стремление тренироваться системно и под руководством тренера. Поэтому когда руководство предложило создать корпоративный беговой клуб под эгидой бренда Nutrilite, я с удовольствием взялась за дело. Так родился Team Nutrilite Running Club.

Мы тренируемся один день в неделю по полтора часа. Бегаем, делаем ОФП, у каждого есть свой график тренировки и домашнее задание. Программа основана на трех базовых принципах: постепенность, регулярность и адекватность нагрузки.

Многие говорили: «Я могу максимум 5 км», «Я вообще не бегаю, и мне тяжело», «Я в жизни бегала два раза» и так далее. Каждый день участник клуба отчитывается в нашей группе на фейсбуке, и поверьте, сегодня никто не бегает меньше 5–6 км в день. А те, кто в начале бегали по 3 км, совсем недавно просто вышли на очередную тренировку и пробежали свои первые 21,1 км. Вот так!

В команде я — часть целого. Я точно знаю, что тренировки состоятся и в дождливый, и в морозный вечер. Мы все изменили свой образ жизни, за это время стали сильнее и выносливее, обрели командный дух и сплоченность и теперь помимо основных тренировок иногда встречаемся и в выходные и после работы, просто чтобы вместе потренироваться. А еще беговой клуб — это общение «без галстуков», вызов самим себе и эмоции, которых не хватает в корпоративной среде».

— поощряют сотрудников, приезжающих на работу на велосипеде или самокате.

Впрочем, больше двигаться в течение рабочего дня, а значит, и лучше себя чувствовать по жизни, можно не прибегая к помощи работодателя. Один из самых простых и действенных способов — пользоваться лестницей, а не лифтом или эскалатором. В одном из госпиталей Копенгагена прошел эксперимент: персонал отказался от лифта на месяц, в начале и в конце исследования врачи оценили состояние здоровья каждого из них. В результате через 30 дней у подавляющего большинства участников программы улучшились показатели артериального давления и массы тела.

КОРПОРАЦИИ НЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ ПОСЛЕОБЕДЕННОМУ СНУ СОТРУДНИКОВ, ВЕДЬ 15 МИНУТ «ПЕРЕЗАГРУЗКИ» УЛУЧШАЮТ ПОКАЗАТЕЛИ ТРУДА ВДВОЕ.

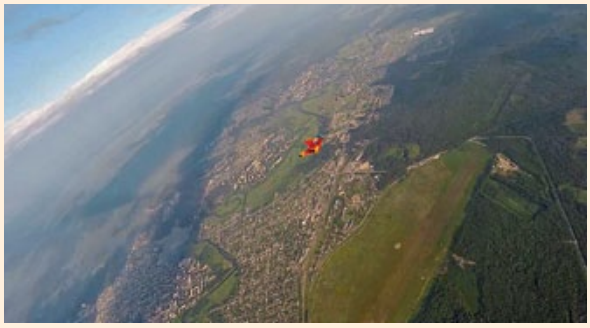
МЕНЬШЕ СТРЕССА

Нервное напряжение, как говорит масса исследований, — настоящая чума XXI века. Профессиональное выгорание, стратегические ошибки управления, частые простудные заболевания и, как следствие, низкая производительность труда — дело рук стресса, который мы испытываем постоянно. В большинстве российских компаний здоровую офисную атмосферу пытаются организовать, учитывая опыт западных коллег. Корпорации больше не препятствуют послеобеденному сну сотрудников, более того, оборудуют специальные кабинеты и капсулы, где можно побыть в тишине и спокойствии — доказано, что 15 минут такой «перезагрузки» улучшают показатели труда вдвое.

А японская компания Ferray Corporation для умиротворения сотрудников использует котиков. Всем членам коллектива разрешено приносить в офис своих любимцев, а сотрудникам, которые решат завести себе питомца, выплачивают «кошачий бонус». Логика японских

ЭКСПЕРИМЕНТ С УЧАСТИЕМ РАБОТНИКОВ КОЛЛ-ЦЕНТРА ПОКАЗАЛ, что 20-минутный перерыв на медитацию значительно снижает уровень стрессовых гормонов во второй половине дня.

97% генов начинают исполнять свои обязанности хуже, если человек не спит в темное время суток. В итоге — работа в ночную смену негативно влияет на здоровье.



Павел ДОКУЧАЕВ, супервайзер по планированию спроса для малых и средних рынков компании Avon

«В рамках программы «Месяц здоровья» наша компания объявила проект-конкурс «Я обещаю за это лето...», посулив призы тем сотрудникам, которые дадут и сдержат обещание сделать что-то, связанное со спортом. Поскольку я увлекаюсь экстримом и прыгаю с парашютом, подумал, что было бы здорово наконец попробовать вингсьют — полетать в костюме-крыле. Собирался я давно, но инициатива компании мотивировала, стала тем толчком, который заставил найти инструктора и начать тренировки. И должен сказать, что полет в вингсьюте — одно из самых сильных впечатлений, которые я испытывал до сих пор. Летать — это классно!»

менеджеров по персоналу понятна: кошачьи вибрации оздоравливают нервную атмосферу офиса и создают дополнительные поводы для интеллектуальной коммуникации сотрудников. Подобные инициативы — не ноу-хау японцев: в офисе компании по созданию веб-сайтов Wix иногда собирается до 20 домашних животных — сотрудникам позволено не разлучаться с ними на 8 рабочих часов.

ЛУЧШЕ ПИТАНИЕ

Типичный офисный стандарт питания — съесть бутерброд у компьютера и запить газировкой из автомата, — по оценкам диетологов, способен добавить в год пару килограммов лишнего веса, что негативно сказывается на самооценке человека, его здоровье, а значит, и трудовых успехах. Бороться за стройность сотрудников особенно важно для компаний, который занимаются продвижением товаров для здоровья, фэшн- и фитнес-продуктов. Так, офис-менеджеры российских таких организаций закупают для корпоративных нужд не сладости и печенье, а свежие фрукты и овощи, которые лежат в свободном доступе. Известный бренд производителей БАДов раздает сотрудникам витамины, справедливо считая, что это укрепляет здоровье коллектива. А свято блюсти обеденный перерыв как время, когда сотрудник обязан встать с рабочего места, съесть ланч и прогуляться, принято более чем в половине российских организаций.

РОСТ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕЛАЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННОЙ ПРОФЕССИЮ ОФИСНОГО ВРАЧА. СМЫСЛ В ТОМ, ЧТО КОМПАНИИ НАНИМАЮТ СПЕЦИАЛИСТА ШИРОКОЙ ПРАКТИКИ, КОТОРЫЙ КУРИРУЕТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ, ОКАЗЫВАЕТ ИМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ И РАЗРАБАТЫВАЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.

БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Отрывать человека от семьи и друзей, делая его рабом бизнес-проектов, — значит ускорить момент, когда он отправится искать работу у конкурентов, сообщают всем владельцам бизнесов британские ученые. Хорошие руководители уже в курсе, поэтому даже поощряют сотрудников иногда работать из дома и не висеть все время на телефоне. Американский офис компании Volkswagen, например, ведет специальную политику в отношении служебных мобильных: рабочая почта на них автоматически отключается через 30 минут после окончания офисного дня и включается за 30 минут до начала следующего. Это позволяет сотрудникам больше времени посвящать себе и своим семьям и в конечном итоге чувствовать себя счастливее.

КСТАТИ

КЛИК О ПОМОЩИ

Интересный эксперимент по диджитал-детоксу прошел в американской компании Learning as Leadership. Ее руководители на неделю отключили всем сотрудникам электронную почту, заставив их общаться лично или по телефону. Как ни удивительно, рабочие вопросы стали решаться быстрее и эффективнее, а участники эксперимента отметили, что уровень стресса снижался каждый день, а производительность росла.

Светлана КАДЫКОВА, директор по рекламе журнала «Популярная механика»

«Все началось давно, еще в 2004 или 2005 году. Моя тогдашняя начальница сказала, что вредно работать допоздна, и отвела меня в йога-центр. Мне, конечно, понравилось, но ездить после работы на занятия и возвращаться домой в ночи было не очень удобно. Зато когда наш офис переехал в новое здание, руководители компании, сами заядлые любители йоги, предусмотрели в нем зал для сотрудников. Два раза в неделю за очень умеренную плату и без потери 1–1,5 часов на транспорт мы могли заниматься практикой. По большому счету это полностью изменило мой образ жизни: я стала иначе питаться, похудела и подтянулась, стала больше путешествовать, изучая другие культуры. В работе и в коммуникациях с коллегами корпоративная йога тоже оказалась полезна: неформальное общение всегда сближает».

ВСЕ ЖИТЕЛИ СТРАНЫ по собственной доброй воле регистрируются на сайте www.ja.is, где указывают свои имя и фамилию, номер телефона, адрес и место на карте, где расположен их дом.

ПРИНЯТИЕ ГОРЯЧИХ ТЕРМАЛЬНЫХ ВАНН — популярный вариант вечернего досуга в Рейкьявике, стоимость посещения при покупке абонемента — около 5 евро.

ИНТЕРВЬЮ

ГОРЯЧИЕ ЛЬДИНКИ

У КОМАНДЫ КРОШЕЧНОЙ СТРАНЫ, ВЗОРВАВШЕЙ ЕВРО-2016 СВОЕЙ СЛАЖЕННОЙ ИГРОЙ И ПОБЕДНЫМ КЛИЧЕМ, *почти все игроки — любители, а тренер* ***Хеймир Хадльгримссон*** *и вовсе еще недавно практикующий дантист.* О ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ КАЖДОГО ДЛЯ УСПЕХА ОБЩЕГО ДЕЛА — В НАШЕМ БЛИЦ-ОПРОСЕ.

> *Это как в семье: чем больше у тебя в ней человек, тем больше возможности переложить ответственность на другого. В маленькой семье этот номер не пройдет.*

СБОРНАЯ ИСЛАНДИИ В 2016 ГОДУ впервые за свою 70-летнюю историю вошла в число 8 лучших команд Старого Света.

ФАКТ
В ИСЛАНДИИ ПРОЖИВАЕТ ВСЕГО 332 529 ЧЕЛОВЕК.

Громкие победы мешают или помогают в дальнейшем развитии?
Ты никогда не должен забывать свой предыдущий успех. Но важнее помнить о том, что тебя к нему привело, а не о победе как таковой.

В своих интервью вы говорите о том, что исландцы — нация, которая всегда стремится к развитию. Чем это обусловлено? Неужели малочисленностью страны?
В первую очередь генетически мы очень выносливы по своей природе. Мой сотренер Ларс Лагрбек считает, что дело еще и в том, что исландцы — страшные индивидуалисты: мы привыкли брать все в свои руки, не дожидаясь, пока это кто-то сделает за нас.

При этом на Евро все отмечали именно командную игру сборной.
Командная игра тоже строится на личной ответственности каждого. И да, может быть, дело в численности. Это как в семье: чем больше в ней человек, тем больше возможности переложить ответственность на другого. В маленькой семье этот номер не пройдет.

А задача тренера, руководителя — поддерживать общую мотивацию?
На мое счастье, наша футбольная команда состоит из игроков, для которых их собственная мотивация заключается в постоянном развитии. И моя работа, и работа тренерского штаба заключается в том, чтобы отобрать в команду таких игроков, нежели собирать незастимулированных людей и искать для них мотивацию.

То есть для того, чтобы добиться успеха, достаточно быть ответственным человеком, даже если ты не профессионал?
Постоянно развиваться и становиться лучше — прямая обязанность игроков. Часто они винят тренера, клуб, команду и коллег, когда что-то идет не по плану. В то время как профессионализм заключается в том, что ты не позволяешь внешним обстоятельствам встать на пути твоего развития. Даже если тебе приходится убирать улицы, чтобы зарабатывать на жизнь, когда ты чувствуешь, что должен заниматься другим.

У вас в команде есть рыбаки, режиссеры, юристы, рабочие и так далее. Это мешает им или помогает?
Иметь специальность, которой ты сможешь посвятить себя после окончания футбольной карьеры, — весомое преимущество. Большинство профессиональных игроков находятся «в обойме» до 40 лет. И беспокойство о том, чему они посвятят себя потом, не лучшим образом влияет на их показатели в настоящем. И вообще, сегодня больше уверенности у тех, у кого есть определенность в завтрашнем дне.

То есть посвятить себя тому, что любишь, никогда не поздно?
Я уверен, что лучшее время превратить свое увлечение в дело своей жизни — это сейчас. Каждый человек должен попробовать поработать с тем, во что он влюблен, что является его страстью. Даже если вам будет страшно и будет непросто, в качестве вознаграждения вы получите чувство того, что вы не просто работаете, а живете, наслаждаясь жизнью.

Сформулируйте универсальный совет для успеха?
Если ты будешь стремиться быть кем-то другим, то в лучшем случае ты станешь плохой копией этого человека. Но останешься так же далек от того, чтобы быть так же хорош, как он.

ДЕТИ, ВСКОРМЛЕННЫЕ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ, демонстрируют больше когнитивных функций в первые три месяца после рождения.

СЭНДВИЧ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ назван самым популярным обедом среди американских школьников.

ДЕТИ

СМОТРИМ В БУДУЩЕЕ: ЧЕМУ УЧИТЬ РЕБЕНКА?

КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ МЕЧТАЕТ ВИДЕТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОБРАЗОВАННЫМ, ТВОРЧЕСКИМ И УСПЕШНЫМ. НО ЧЕМУ И КАК СЛЕДУЕТ УЧИТЬ, ЧТОБЫ ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ НЫНЕШНИЙ ШКОЛЬНИК НАШЕЛ СВОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ? *рассказать о навыках, которые будут цениться в недалеком будущем, и методиках, которые помогут их приобрести, мы попросили* ***Татьяну Абрамову***, МОНТЕССОРИ-ПЕДАГОГА, КООРДИНАТОРА НАПРАВЛЕНИЯ 0–3 В ДЕТСКОМ САДУ «ГЕНИАЛЬНЫЙ МАЛЫШ».

ФАКТ

МОЗГ ЧЕЛОВЕКА РАЗВИВАЕТСЯ ДО 20–25 ЛЕТ.

42 БАЛЛА ТРЕБОВАЛОСЬ НАБРАТЬ ПОБЕДИТЕЛЮ
международной олимпиады по математике среди школьников. Золотые медали получили дети из Китая, Южной Кореи и Америки.

ВСЕ МЛАДЕНЦЫ УМЕЮТ ПЛАВАТЬ.
Однако данный нам от природы рефлекс пропадает примерно через полгода после рождения.

«Помните советский мультфильм «День рождения Алисы» по Булычеву, который начинается со сцены в школе будущего? Там есть и голографическая доска, и толстые айпады с глазами, и инопланетные осьминоги в качестве домашних питомцев. Но вот коммуникация между учителем и учениками строится по старой и, увы, всем нам хорошо знакомой схеме. Кто-то списывает у соседа, кто-то боится шелохнуться, чтобы не привлечь внимание учителя, кому-то в дневник ставят двойку. Фантаст довольно точно показал, как компьютерные технологии проникнут в жизнь, в том числе детскую. А вот в том, как будет строиться коммуникация в классе, он точно ошибся.

В 2011 году Институт будущего (The Institute for the Future — IFTF) совместно с научно-исследовательским институтом Феникса (The Phoenix Research

ПО ДАННЫМ ВЦИОМ, в среднем 15 000 рублей потратили родители на сборы ребенка в школу в 2016 году.

53% россиян считают, что для счастья семье достаточно двоих детей. **29%** предпочли бы остановиться на одном, **8%** готовы воспитывать троих.

КСТАТИ

УСПЕХ НА БЛЮДЕЧКЕ

Как выяснили ученые, формирование эмоционального интеллекта — способности ребенка позитивно мыслить, ставить цели и добиваться их — во многом зависит от его рациона. «От того, полюбит ли ребенок с детства йогурты, фрукты и овощи или будет регулярно питаться консервами, фастфудом и газировкой, зависит не только его физическое здоровье, но и такие фундаментальные вещи, как предрасположенность к хорошей учебе и дальнейший успешной карьере, возможность стать душой коллектива или построить крепкую, счастливую семью, — считает Виктория Шиманская, психолог и ведущий российский специалист в области развития эмоционального интеллекта. — Прививая своим детям любовь к здоровому питанию еще с младшего школьного возраста, мы в прямом смысле программируем их на успешную и счастливую жизнь».

Institute) проанализировал ключевые факторы, которые, по прогнозам, изменят перспективы получения работы в течение следующих десяти лет. Результаты были опубликованы в статье «Навыки будущего» (Future Work Skills). В ней перечисляются способности, которые будут необходимы человеку в 2020 году и которым уже сейчас стоит учить подрастающее поколение. Вот список.

УМЕНИЕ МЫСЛИТЬ КРЕАТИВНО, ТВОРЧЕСКИ. Получить большой объем информации, оперативно его обработать и выдать нестандартное решение — даже при современном развитии техники на это способен только человек. Детям в силу особенностей их мозга креативные идеи приходят на раз — малыши еще не знают, что солнце рисуется только желтым карандашом, а собаки не летают. Соответственно, чем позже родители или воспитатели начнут навязывать им определенные правила и рамки в решении задач, тем легче им будет мыслить нестандартно во взрослой жизни. Такой подход, разумеется, требует от взрослых колоссального запаса терпения, но оно точно будет вознаграждено в будущем.

ПРОТЕСТИРОВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА НА СКЛОННОСТЬ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ НАУКАМ И ВИДАМ ТВОРЧЕСТВА, ПОДОБРАТЬ ЕМУ ЦЕНТРЫ РАЗВИТИЯ И СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПОДХОДЯЩИХ ПРОФЕССИЯХ МОЖНО НА САЙТЕ *PROFILUM.RU*.

ЗНАНИЕ СВОИХ ТАЛАНТОВ. Мир ускоряется, и годами искать свое предназначение, пробуя разные варианты деятельности, — не самая умная идея для человека XXI века. Конкуренция за рабочие места в будущем станет жестче, и чтобы выигрывать в этой гонке, нужно знать свои сильные стороны. Скажем, для выявления спортивных талантов человека уже сейчас активно применяют генетическое тестирование: по его результатам с большой степенью уверенности можно прогнозировать, станет ребенок, например, звездой легкой атлетики или лучше не мучить его пробежками. А вот природную склонность к наукам или искусствам помогут выявиться внимание к собственному ребенку и профориентационные тесты. И главная сложность для родителей здесь — закрыть глаза на свои амбиции («хочу, чтобы Петя стал стоматологом, они хорошо зарабатывают») и династические традиции («Ирочка продолжит наше дело, будет юристом») и дать детям реализовать свои природные таланты.

СПОСОБНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ. Это качество, как думают ученые, будет очень востребовано среди соискателей работы в будущем. Умение отстоять свою точку зрения и обозначить границы позволяет адаптироваться к разным коллективам — и неважно, ведутся переговоры по видеосвязи через океан или проходят с глазу на глаз. Развить способность коммуницировать проще всего именно в юном возрас-

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ вошел в топ-50 вузов, лучше всего преподающих физику (21-е место в списке).

900 **ВОПРОСОВ**, задает ребенок 3–4 лет в день, по оценкам психологов.

КСТАТИ

ЦЕНА УСПЕХА

Развитие таких наук, как нейрофизиология и психология, заставляют современных педагогов все более критично смотреть на оценочную систему, принятую в образовательной среде. Речь не только об отметках в дневнике. В садике тоже рисуют грустные и веселые смайлики, на детской площадке объявляют умницей, жадиной, лентяем или драчуном. Однако жизнь в системе координат, в которой всегда есть кто-то авторитетный (родители, воспитатель, учительница, подруга, начальник, «Фейсбук») объявляет, правильно ты поступил или нет, приводит к снятию ответственности за свои действия, к подмене ценностей. Более гуманную методику естественного развития детей еще в начале XX века предложила Мария Монтессори. С тех пор возникли многие другие направления гуманистического образования и обучающие системы: вальдорфская педагогика, исследования Выготского, метод неформального образования Димы Зицера (школа «Апельсин», Санкт-Петербург), авторская разработка Любови Чухонцевой (школа «Академия развития», Москва) и многие другие.

те: достаточно просто дать детям свободно общаться в коллективе, распределять роли без подсказок взрослых и решать задачи совместными усилиями. Важная функция родителей здесь — вовремя обратить внимание на особенности своего чада, например замкнутость, застенчивость, излишнюю эмоциональность, чтобы скорректировать поведение с помощью психолога. Ну и хоть иногда отрывать ребенка от компьютера или айпада тоже. Гаджеты помогают развить другие полезные умения, но способность общаться с людьми, к сожалению, не прокачивают.

ЗНАНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ. Как бы ни мечтали поклонники электронных систем перевода о том, что общение будет возможно без знания языка, в будущем умение изъясняться на иностранном будет цениться очень высоко. Причем особенно востребованным будет знание не самых распространенных пока, но потенциально важных языков вроде китайского, корейского, арабского. Владение техническим переводом тем более станет серьезным карьерным преимуществом.

ПРОЕКТНЫЙ СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ. Трансдисциплинарность уже сейчас является важным навыком человека, а в будущем его роль только усилится. При решении проблем людям потребуется понимание концепций разных дисциплин и способность взаимодействовать со специалистами всех отраслей, необходимых для построения процесса работы над задачей. То есть в будущем однозначно будет востребована молодежь, получившая комплексное воспитание, которая не просто разбирается в искусстве, не ест фастфуд и сортирует бытовые отходы, но и ощущает себя частью единого организма — планеты — и чувствует ответственность за его здоровье. α

ЧТО ПОЧИТАТЬ

↙ Питер Грей
«Свобода учиться. Игра против школы»
Автор книги, психолог Питер Грей, считает, что игра — лучший способ научить своего ребенка контролировать жизнь, решать проблемы, ладить со сверстниками и следовать своим интересам. Полезное чтение для родителей, которые не боятся дать своим детям право преуспеть в меняющемся мире.

КСТАТИ

5 ПРИЛОЖЕНИЙ, РАДИ КОТОРЫХ РЕБЕНКУ СТОИТ ДАТЬ СМАРТФОН

«Человеческое тело»
Где расположены внутренние органы и за что отвечает каждый, что происходит в пищеварительной системе и как вообще устроен организм человека, увлекательно рассказывает и показывает это приложение.

«Sago Mini. Мастерская»
С помощью виртуальных инструментов — молотка, пилы, отвертки, гаечного ключа, рулетки — ребенок сможет реализовать один из 15 творческих проектов, а затем похвастаться своей поделкой.

«Детские ситуации»
Авторы приложения предлагают ребенку выбрать варианты решения всевозможных жизненных ситуаций. Общение со взрослыми, дружба, помощь другим — в общем, все то, что помогает определиться с моральными ориентировами.

Обучалки от Олеси Жуковой: «Учимся думать»
Приложение от специалиста по детскому развитию предлагает задания на логику, внимание, развитие речи и будет интересно малышам от 6 месяцев.

Nighty Night
Ребенку дается просто задание: уложить спать зверюшек, населяющих приложение. Они, разумеется, будут капризничать, демонстрировать разные характеры и параллельно обучать играющего разбираться в чужих эмоциях.

КРОССОВКИ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО ОКЕАНИЧЕСКОГО МУСОРА создала компания adidas. Пока модель adidas x Parley, сделанная из пластиковых нитей, — только прототип, но авторы верят, что спорт поможет очистить планету.

$99 СТОИТ ТУРНИК SMART FITNESS BAR, который не просто висит на стене, а замеряет пульс человека, считает потраченные калории и передает эти данные на смартфон.

СПОРТ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КОМАНДУ

ФАКТ

СПОРТИВНАЯ ГИРЯ СЧИТАЕТСЯ ПЕРВЫМ В ИСТОРИИ ФИТНЕС-СНАРЯДОМ.

ЧТОБЫ ПОХВАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ НЕ УЛЕТУЧИЛОСЬ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ВОЛЕВОГО РЕШЕНИЯ, *хорошо бы окружить себя группой поддержки. то есть самыми технологичными гаджетами и приложениями* ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА.

ПРОЦЕНТ ЖИРА, СЧИТАЮЩИЙСЯ НОРМОЙ, отличается для мужчин и женщин. Для джентльменов в возрасте 30–50 лет он должен составлять 11–17%, для дам того же возраста — 15–23%.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ БЕГУНОВ И ВЕЛОСИПЕДИСТОВ STRAVA обзавелось функцией Beacon, которая призвана заботиться о безопасности любителей длинных дистанций. В случае форс-мажора она отправит тревожное сообщение людям из списка контактов.

ВЕСЫ С ФУНКЦИЕЙ АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА

Большинство из нас волнует цифра, которую можно увидеть на дисплее при взвешивании, однако внешний вид человеческого тела больше зависит от соотношения жировой и мышечной ткани. Условный 75-килограммовый бегун выглядит не в пример более подтянутым и рельефным, чем офисный сиделец с такой же массой. Собственно, для людей, которые хотят качественно изменить состав и внешний вид своего тела, и придуманы электронные весы с функцией вычисления процента мышц и жира. Принцип их действия основан на том, что разные ткани отличаются по способности проводить низкочастотный ток. Анализируя электрическое сопротивление, умные весы выдают результат. Прибор хорош не только тем, что способен подтолкнуть к активным занятиям спортом, но и объективно оценивает их эффективность: если соотношение мышечной и жировой ткани с течением времени не меняется в пользу первой, очевидно, нужно менять тренировочную стратегию или план питания.

ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Не секрет, что внешний вид человека, его работоспособность, самочувствие и даже продолжительность жизни напрямую зависят от его активности. Важная оговорка — активности ежедневной. Иными словами, для здоровья полезнее не трехчасовая тренировка раз в неделю, а 30-минутная прогулка в бодром темпе, но каждый день. Собственно, большинство современных фитнес-браслетов действуют как личные ассистенты, регулярно напоминая владельцу сделать что-нибудь для своего здоровья. Самые технологичные из современных трекеров подсчитывают пройденное расстояние и мотивируют делать положенные в день 10 тысяч шагов; анализируют качество сна и будят хозяина только в подходящую фазу; вычисляют время активности и потраченные калории.

ПУЛЬСОМЕТР

Бег, плавание, ходьба, поездки на велосипеде, то есть кардиотренировки, — это основа любого фитнеса, так как они стимулируют сердечно-сосудистую систему и способствуют жиросжиганию. Однако, чтобы кардио было эффективным — тренировало, а не изнашивало «пламенный мотор», — необходимо следить за частотой сердечных сокращений, которая индивидуальна для каждого человека и зависит прежде всего от возраста и массы тела. Анализаторы, встроенные в беговые дорожки и другие кардиотренажеры, увы, не гарантируют точности, как и фитнес-браслеты, обещающие подсчитывать пульс. Реалистичные данные на сегодняшний день способен собирать только прибор с датчиком, фиксирующимся под грудью и передающим сигнал на смартфон или браслет.

КУЛИНАРНЫЕ ВЕСЫ

Усилия в спортзале пропадут втуне, если они не подкреплены правильным питанием. В зависимости от целей конкретного человека — похудеть, набрать мышечную массу — оно должно отличаться по составу белков, жиров и углеводов, объему, калорийности. Здраво оценивать объем порций и качественный состав своего рациона и достигать поставленных целей помогут компактные электронные весы. α

Компания Puma совместно со специалистами NASA разработала робота — тренера по бегу. Устройство BeatBot, которое программируется со смартфона, движется рядом с хозяином, позволяя соревноваться с собой или задавая темп. При желании можно попробовать развить скорость 44,6 км/ч — мировой рекорд Усэйна Болта.

КСТАТИ

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

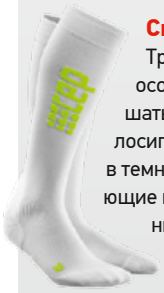
До, во время и после тренировок еще пригодятся:

Water Balance

Приложение для смартфона, которое стимулирует пить достаточно воды, а это, между прочим, залог хорошего самочувствия и спортивных результатов. Учитывает рост, вес и возраст человека, погодные условия и физическую активность и выдает рекомендации о питьевом режиме. В случае бездействия пользователя ненавязчиво напоминает, что пора бы пройтись к кулеру.

Фоам-роллер

Валик для самомассажа незаменим после тренировок: он быстро справляется с «забитостью» мышц, снимает напряжение и дискомфортные ощущения. Благодаря тому, что использование роллера активизирует кровообращение, может считаться дополнительным способом борьбы с целлюлитом.

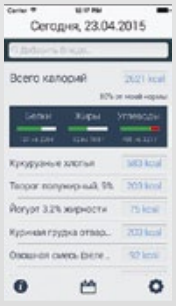


Светоотражатель

Тренировки на свежем воздухе особенно эффективны, но совершать пробежки или ехать на велосипеде может быть небезопасно в темное время суток. Световозвращающие полосы на одежде или подвесные отражатели точно не будут лишними.

Счетчик калорий

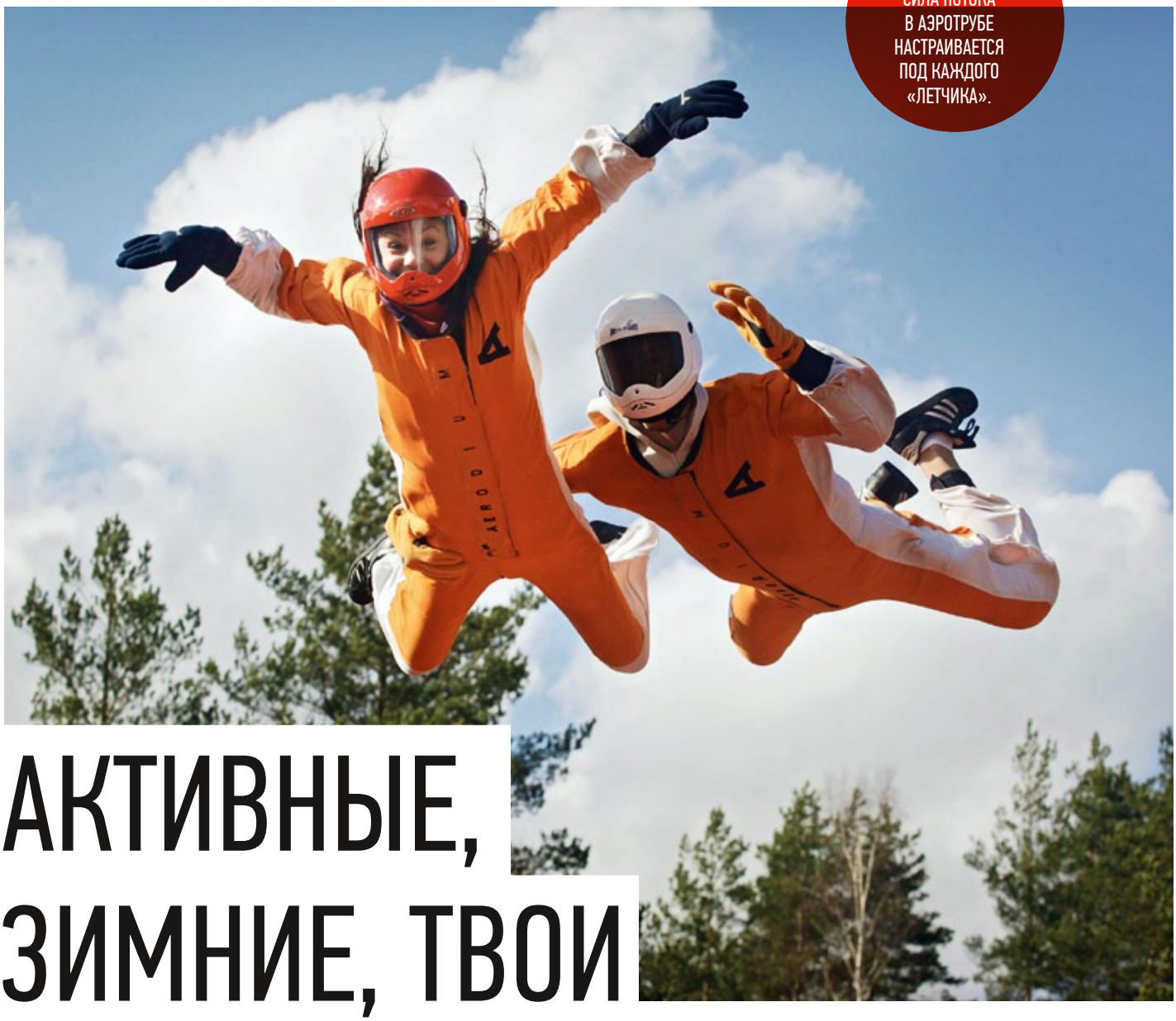
Большинство приложений для смартфона, которые берутся подсчитать ценность вашего рациона, работают одинаково: умеют считывать штрихкоды продуктов либо хранят в своей памяти тысячи наименований и рецептов. Единственная трудность — не лениться пользоваться приложением и помнить, что похудеть можно только при одном условии: тратить больше энергии, чем получаешь с пищей.



ЗИМНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ стимулируют иммунные функции организма. Важно только выбрать подходящую для минусовой температуры экипировку.

61% **РОССИЯН** утверждает, что регулярно занимается спортом. Фаворит активной группы населения — плавание.

ФИТНЕС



ФАКТ

СИЛА ПОТОКА В АЭРОТРУБЕ НАСТРАИВАЕТСЯ ПОД КАЖДОГО «ЛЕТЧИКА».

АКТИВНЫЕ, ЗИМНИЕ, ТВОИ

ЧЕМ ХОЛОДНЕЕ И ТЕМНЕЕ ЗА ОКНОМ, ТЕМ МЕНЬШЕ ХОЧЕТСЯ ВСТАВАТЬ НА ПРОБЕЖКУ ИЛИ ТАЩИТЬСЯ В СПОРТЗАЛ ПОСЛЕ РАБОТЫ. *пора попробовать другие тренировки*, ЧТОБЫ ПРОБУДИТЬ ТЕЛО И ЧУВСТВА ОТ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ.

ПОЛЕТЫ В АЭРОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРУБЕ

Аэродинамическая труба была придумана как тренажер для парашютистов, помогающий им отрабатывать технику управления собственным телом в ситуации свободного падения. Но затея оказалась такой веселой, что быстро превратилась в аттракцион — и для тех, кто просто хочет развлечься, и для желающих почувствовать новые возможности своего тела.

За пару минут полета в плотных струях воздуха (перед этим инструктор, разумеется, расскажет, как и что делать, чтобы полет стал управляемым) человеку гарантируется мощный всплеск адреналина и неслабая мускульная активность. После первого раза могут болеть те мышцы тела, о существовании которых вы даже не подозревали, а полеты на регулярной основе обещают добавить движениям грациозности и подтянуть физическую форму. Ограничения на такой вид тренировок стандартные: беременность, проблемы с сердцем и сосудами, травмы головы, позвоночника и суставов.

НЕСМОТРЯ НА КАЖУЩУЮСЯ ПРОСТОТУ, тренировки со скакалкой прорабатывают все группы мышц, развивают координацию и укрепляют сердце и сосуды.

251,4 КМ/Ч — мировой рекорд скорости в скоростном спуске на лыжах.

ЙОГА В САУНЕ

Практику, которая называется бикрам-йогой, новинкой не назовешь: большинство крупных центров предлагают тренировки, которые проходят в нагретой до 37–42°С комнатах с высокой, более 40%, влажностью. Исполнение асан в таких условиях очень полезно и эффективно: мышцы и сухожилия приобретают особую эластичность, а за счет обильного потоотделения происходит естественная детоксикация организма. Но настоящие фанаты сауны, финны, переосмыслили восточный опыт и ввели в моду новый вид фитнеса — йогу в инфракрасной кабине или сауне. Это по-настоящему жаркая тренировка: исполнять асаны придется при температуре около 50°С, правда, в более щадящем режиме. Основой практики будут упражнения на растяжку, которые желательно делать сидя и в спокойном темпе, но бонусы все те же: избавление от токсинов, меньший риск травм и греющее чувство, что не пропустил тренировку. Важные условия хорошей тренировки в сауне — в процессе пить достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания, и прислушиваться к мнению лечащего врача: банные процедуры имеют ряд противопоказаний.

КСТАТИ

ХОРОШИЙ СОН

Симпатичную и совсем несложную практику для тех, кому срочно требуется «перезагрузить» голову, придумал индийский йогин Свами Сатьянанда Сарасвати. Методика называется йога-нидра, или «сон йогов». Суть в том, чтобы, следуя указаниям инструктора, расслабить тело, балансируя на грани сна и бодрствования. Мысли благодаря такому состоянию чудесным образом устаканиваются, а проблемы, не дававшие покоя долгое время, вдруг получают решение. Найти и скачать записи практики можно в интернете.

КУРТКИ С СИНТЕТИЧЕСКИМ НАПОЛНИТЕЛЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУХОВИКИ, ПОДХОДЯТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ МОРОЗА: ИСКУССТВЕННЫЕ ВОЛОКНА ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЛУЧШУЮ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ, КОГДА ЧЕЛОВЕК АКТИВЕН.

АКВАДЖАМП

Название забавы говорит само за себя: тренировка проходит в бассейне, на дне которого установлены индивидуальные батуты. Чтобы понять, насколько эффективен такой вид фитнеса, достаточно один раз попробовать. Благодаря тому, что плотность воды выше, чем воздуха, прыжки требуют больше усилий, а сопротивление жидкости гарантирует еще и массажный и лимфодренажный эффект для типичных проблемных зон — живота, бедер, ягодиц. За время тренировки можно сжечь до 500 ккал, но не менее ценно и то, что прыжки оказывают колоссальный оздоравливающий эффект на организм. Они стимулируют синтез «гормонов радости», тем самым повышая настроение и тонус даже в самый промозглый зимний день.

ТАНЦЫ ANIMAL FLOW

Как считают специалисты по фитнесу, чтобы добиваться новых результатов, время от времени стоит менять вид физической нагрузки, заставляя мышцы испытывать новые «эмоции». Танцы в целом — отличный способ сделать это для поклонников бега, йоги и силовых тренировок. Но если цель — взбодрить организм и вывести его из зоны комфорта, имеет смысл попробовать активность под названием Animal Flow. Вольно перевести это можно как «в потоке с природой»: танцевальная тренировка, которую придумал американский тренер и реабилитолог Майк Фитч, имитирует движения животных, птиц и насекомых и по сути является неким миксом танца, аэробики и пилатеса. Жиросжигание обеспечивается за счет высокого темпа, причем в процессе занятия прорабатываются мышцы, которые редко задействованы при обычных фитнес-нагрузках.

ПОСЕЩЕНИЕ ВСЕХ 10 НАЦИОНАЛЬНЫХ ПАРКОВ
Таиланда объявлено бесплатным для всех желающих до 31 января 2017 года.

70% — КОМИТЕТ ГОСДУМЫ по делам общественных объединений и религиозных организаций выступил с инициативой снизить цену на посещение Московского Кремля на 70%.

ИНТЕРВЬЮ

НАВСТРЕЧУ ПОЛЬЗЕ

ФАКТ
С 2003 ГОДА РАБОТАЕТ В МЕДИЦИНСКОМ ТУРИЗМЕ КОМПАНИЯ «МЕДАССИСТ».

ЛЮДИ ИЗДАВНА ПУТЕШЕСТВУЮТ НЕ ТОЛЬКО РАДИ НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ, НО И ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ. *об особенностях отдыха с оздоровительным уклоном мы побеседовали с* ***Людмилой Староверовой*** — ГЕНЕРАЛЬНЫМ МЕНЕДЖЕРОМ КОМПАНИИ «МЕДАССИСТ» И ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ О МЕДИЦИНСКОМ ТУРИЗМЕ ВСЕ.

MEDASSIST *http://www.medassist.ru/*

Во время затяжных новогодних праздников многие из нас задумываются об оздоровлении и стремятся отправиться в детокс-туры. Но насколько уместны такие путешествия с точки зрения организма? Готов ли он к перелетам, акклиматизации и прочим стрессам в и без того сложное время года?

Как раз в связи с тем, что зима — это зачастую не самое комфортное время года, стоит побаловать себя различными приятностями. К тому же ради этого совсем необязательно лететь в лето. Кому-то радость принесут горнолыжный отдых и спа-программы на заснеженных склонах Австрии, а кто-то получит пользу от купания в открытом бассейне в отеле «Ялта-Интурист» — даже зимой вода в нем подогревается до 28 градусов тепла.

Ученые давно доказали, что часто путешествующие люди выглядят моложе и сексуальнее своих ровесников-домоседов. Обновления, если они позитивные, так или иначе пойдут организму на пользу. Главное — подходить к выбору направления путешествия с учетом состояния своего здоровья. Чувствуете себя уставшими и измотанными — значит, не стоит перегружать себя зимой многочасовыми перелетами с несколькими стыковками и утомительным трансфером. Сутки лететь во Французскую Полинезию, а потом столько же возвращаться — это, конечно, перебор и ненужный стресс. Тем более что гораздо ближе есть не менее колоритная Шри-Ланка. Еще комфортнее будет дорога, например, в Будапешт или на итальянский бальнеологический курорт «Абано-Терме» — перелет и трансфер туда совсем не утомительны.

САМОЕ БОЛЬШОЕ ТЕРМАЛЬНОЕ ОЗЕРО ЕВРОПЫ — ХЕВИЗ — НАХОДИТСЯ В ВЕНГРИИ.

По вашему мнению, какие направления особенно актуальны для клиентов зимой?

Топ-5, думаю, мог бы выглядеть так:

1. ***Бавария***, и в первую очередь курорты Бад-Киссинген и Бад-Райхенхалль.
2. ***Красная Поляна***.
3. ***Австрийские*** Бад-Кляйнкирххайм и Бад-Хофгаштайн.
4. ***Тенерифе и Марбелья***.
5. ***Шри-Ланка***.

Первые три направления идеальны для тех, кто не хочет резко менять климат зимой. Это горнолыжные места, но в то же время и минеральные, термальные и грязевые курорты, расположенные в сред-

НА 10% БОЛЬШЕ ТУРИСТОВ, ЧЕМ В 2016 ГОДУ, посетит в новогодние каникулы родину Деда Мороза, Великий Устюг, считают в информационном центре Вологодской области.

34,4 МЛН РОССИЯН совершили в 2016 году заграничные поездки. Внутри страны путешествовали 29 млн туристов.

ней полосе. Ну а Тенерифе, Марбелью и Шри-Ланку любят за солнце и тепло — а их, как витамина D, зимой не хватает большинству россиян.

На здоровье экономить не принято, но тем не менее экономическая ситуация диктует свои правила, и многие ищут способы отдохнуть и поправить здоровье бюджетно. Это возможно?

В первую очередь посоветую не бросаться на кажущиеся выгодными предложения систем интернет-бронирования. Зачастую уже в момент выселения из отеля гости с удивлением обнаруживают, что должны заплатить еще 10, а то и 20% от стоимости тура — это налоги и другие дополнительные сборы, которые могли быть прописаны мелким шрифтом в самом неприметном месте. Мы всегда информируем наших клиентов о полной стоимости путевки, поэтому таких неприятных сюрпризов точно не будет.

Достаточно экономичным может получиться отдых в знаменитом Боржоми: достоинств у этого курорта множество, но в последние десятилетия про него немного забыли, и этим можно воспользоваться. Например, респектабельный отель Borjomi Palace предлагает превосходное по соотношению «цена — качество» размещение и лечение.

Также есть и весьма банальный рецепт — придерживаться рублевой зоны. Курс евро и доллара по-прежнему диктует определенные финансовые ограничения, и такие курорты, как Усть-Качка в Пермском крае, Крым или Красная Поляна очень выгодно отличаются от своих европейских конкурентов. В Красной Поляне есть множество без преувеличения роскошных отелей, например пятизвездочный Rixos Krasnaya Polyana или бальнеологический отель Rosa Springs.

Сам термин «оздоровительный туризм» кажется немного скучным и навевает мысли о пенсии. Расскажите, как современные курорты привлекают более молодую аудиторию?

Современные эффективные спа-процедуры, купания в термальной воде, шопинг по соседству с курортом — все это интересно и молодым людям. Тот же «Абано-Терме», который славится своей целебной грязью, расположен рядом с Венецией, Падуей и Вероной, это открывает безграничные экскурсионные и гастрономические возможности, а их очень ценит молодежь. На австрийский курорт La Pura, который принимает исключительно представительниц прекрасного пола, нередко приезжают мамы с дочерями — релаксировать вдвоем вдали от мужского общества вдвойне приятно.

Конечно, большинство курортов, ориентированных на оздоровительные программы, не предлагает шумных дискотек, а также организуют определенный режим дня. Но целевая аудитория таких мест — будь то молодежь или люди старшего возраста — понимает, что такие ограничения оптимальны и открывают колоссальные возможности для качественного отдыха.

СОБИРАЯСЬ В ДЕТОКС-ТУР, ГОТОВЬТЕСЬ ПРОВЕСТИ В КЛИНИКЕ НЕ МЕНЕЕ 10 ДНЕЙ. СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ РАССЧИТАНЫ НА ДВЕ НЕДЕЛИ И БОЛЬШЕ.

Как любое модное явление, медицинский туризм наверняка имеет свои тренды. Как будет развиваться эта отрасль в 2017 году?

Среди трендов в первую очередь стоит отметить чекапы — комплексные медицинские обследования, которые позволяют исключить или своевременно выявить опасные, но протекающие абсолютно незаметно заболевания. Также заметно участились тяжелые случаи онкологических и кардиологических заболеваний — современный ритм жизни в мегаполисе и многочисленные стрессовые ситуации оказывают сильное негативное влияние на здоровье человека. К счастью, медицинские технологии тоже прогрессируют, и потенциал в этом направлении огромен. Так что, думаю, главный тренд оздоровительного туризма — позитивный взгляд на собственное здоровье. Мы же всегда с радостью подберем для наших клиентов оптимальное лечение.

Курорт Terme Olimia в Словении гордится своей водой, насыщенной кремнием. Этот редкий элемент незаменим для восстановления коллагена в коже, способствует укреплению костей и детоксикации организма, стимулирует иммунную систему человека.

КЛИНИКА БУХИНГЕРА находится в буквально в десяти минутах пешком от центра Уберлингена — старого курортного городка с мощеными улицами, фахверковой застройкой и таким ароматом из пекарен, от которого у голодающих кружится голова.

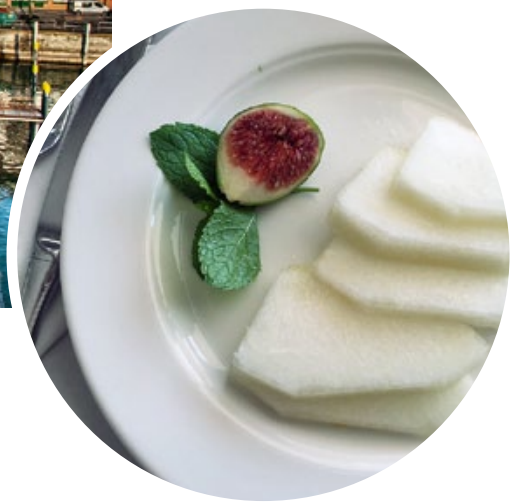
ОСНОВАТЕЛЬ КЛИНИКИ Д-Р ОТТО БУХИНГЕР I называл лечебное голодание в хорошей атмосфере и под наблюдением опытных врачей «королевским путем исцеления».

КУРОРТНАЯ МЕДИЦИНА

ПЯТЬ МЕСТ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

α РЕКОМЕНДУЕТ

ИНОГДА ПОСЛЕ ОТДЫХА ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ТАК, КАК БУДТО НУЖЕН ЕЩЕ ОДИН ОТПУСК. *ЧТОБЫ НЕ ПРОСТО РАЗВЕЯТЬСЯ, А ЕЩЕ И ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ,* ВЫБИРАЙТЕ ПОДХОДЯЩИЕ МАРШРУТЫ, ГДЕ МОЖНО ПОМЕДИТИРОВАТЬ, ПРОВЕТРИТЬ ГОЛОВУ ИЛИ ПОДТЯНУТЬ МЫШЦЫ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ.



ЖИВИ ДОЛГО, ЕШЬ МАЛО
БОДЕНСКОЕ ОЗЕРО, ГЕРМАНИЯ

В клинике лечебного голодания Бухингера на Боденском озере проводят кулинарные мастер-классы и шутят, что это основы буддизма: мы научим вас готовить ничто из ничего. Шеф Хуберт Хохлер еще любит острить: «Eat, fast, live» — он использует слово fast в значении «пост», перефразируя известную рокерскую поговорку и одновременно поддразнивая поклонников книжки Лиз Гилберт. Хохлер, надо сказать, и сам похож на рок-звезду — он артистично кромсает баклажаны, с азартом стружит морковку и ловко замешивает сливочный соус без сливок, но из вареного пастернака. Дело в том, что в клинику по понятным причинам едут мечтающие похудеть — им, конечно, подберут диету на 800 калорий в сутки и научат делать конфеты из фиников. Но вообще-то клиника предназначена для того, чтобы с помощью ограничений в питании решать довольно серьезные сложности со здоровьем. Основатель клиники — военврач Отто Бухингер — на себе опробовал метод излечения голодом от воспалительного ревматизма, который едва не усадил его в инвалидную коляску еще совсем молодым человеком. Так что при соблюдении классической десятидневной программы в клинике Бухингера можно подлечить артрит, избавиться от аллергии или мигреней. Все сотрудники клиники также голодают раз в год — поэтому они отлично знают, отчего болит голова в первые дни, как важно запретить громкие разговоры в коридорах и сократить использование парфюма (от голода, конечно, обостряется не только чувство юмора, но также обоняние и другие чувства). Голодающим в течение дня полагаются сок, чай и суп, а также множество занятий для врачевания тела и духа — прогулки, медитации,

ЛЕТОМ ЗДЕСЬ ОТКРЫВАЮТ И УСТРАИВАЮТ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ВРОДЕ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ ПО БОДЕНСКОМУ ОЗЕРУ ИЛИ ТРЕККИНГА В ГОРАХ. ЗАОДНО МОЛОДЕЖЬ ПРИУЧАЮТ К ПОЛЕЗНОЙ ЕДЕ И — ЕСЛИ УЖ НЕЙМЕТСЯ — УЧАТ ДЕЛАТЬ ЧИПСЫ ИЗ ЦУКИНИ.

СУВЕНИР ИЗ КИСЛОВОДСКА — мешочек здешнего травяного чая: там и чабрец, и ромашка, и дикая мята, и другие травы, которые растут в горах: очень бодрит слякотными городскими вечерами.

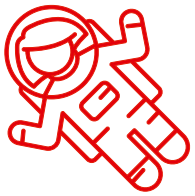
ТЕРРЕНКУР (фр. Terrain — местность, участок, территория; и нем. Kur — лечение) — метод лечения дозированной ходьбой по специально организованным маршрутам, рассчитанным по расстоянию, времени и углу наклона.

Метод голодания по Бухингеру обязательно дополняется спортивными и другими физическими нагрузками, чередующимися с сеансами релаксации, занятиями йогой и медитацией.

плавание, массажи и процедуры в косметическом салоне. Так что для визита сюда нужно подготовиться, как в хороший санаторий: простую диагностику можно сделать и на месте, но если у вас, допустим, были травмы, то имеющиеся рентгеновские снимки и диски с МРТ полезно привезти с собой. Еще вас попросят положить в чемодан интересную книжку, нарядную одежду и спортивные туфли. Зеркала в рост или напольных весов под ванной тут не допросишься. Зато, конечно, никто не может вам запретить взять с собой прошлогодние джинсы, чтобы оценивать успехи. А некоторые невесты контрабандой везут корсажи и просят медсестер потуже затянуть шнурки — но мы вам про это не рассказывали.

ГОРОД СОЛНЦА
РОССИЯ, КИСЛОВОДСК

Самое ценное, что есть в Кисловодске — это курортный парк, расположенный выше 1000 метров над уровнем моря, с маршрутами, проложенными специально для постояльцев санаториев. Эти тропинки устроены так, чтобы при перепадах высот, протяженности и даже качестве воздуха — допустим, вы проходите хвойный лес или поляну роз — пациент получал определенную нагрузку. Медики подберут вам нужный терренкур, и дальше вы уж будете сами гулять по парку, отыскивая таблички с указателями,



В КИСЛОВОДСКЕ, ИЗ-ЗА ВЫСОТЫ НАД УРОВНЕМ МОРЯ И УДИВИТЕЛЬНОГО ВОЗДУХА, ОТДЫХАЮТ И ТРЕНИРУЮТСЯ СПОРТСМЕНЫ И... КОСМОНАВТЫ. КОСМОНАВТОВ МОЖНО ЗАПРОСТО ВСТРЕТИТЬ НА ТЕРРЕНКУРАХ — ЕСЛИ, КОНЕЧНО, ВЫ СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ ИХ В ЛИЦО (И БЕЗ ШЛЕМА).

шурша крупными сосновыми иголками и подкармливая белок, которые едва не залезают в карманы в поисках орехов. Белки, кстати, здесь упитанные, гладкие и держатся с достоинством — обычно после обеда к дереву, на котором сидит белка, выстраивается очередь из отдыхающих.

Санаторий «Красные камни» — наследие советских времен, с мраморными лестницами, гулкими помещениями для принятия нарзанных ванн и не по-современному внимательными докторами. Здесь можно поправить расшалившиеся нервы или сердце, подлечить хрустящие коленки, избавиться от застарелого насморка или сезонной аллергии. Список процедур довольно внушителен, но, конечно, программу для посетителей выбирает и корректирует санаторный врач. Главное же достоинство «Красных камней» — расположение прямо в курортном парке: отсюда рукой подать и до самих терренкуров, и до Храма воздуха, и до канатной дороги, и до нарзанной галереи. Уткнувшись носом в специальную чашку с носиком, приятно воображать, как меж этими фонтанчиками шуршали платьями дамы в кринолинах и раскланивались офицеры, приехавшие поправить здоровье и присмотреть невест.

СПА В РАЮ
ГРУЗИЯ, КАХЕТИЯ

До Кахетии можно часа за два добраться из аэропорта Тбилиси (всего 135 километров пути). Но

МАСЛО ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ (например, той же «Харебы») — можно искренне обещать себе добавлять в салаты, но на самом деле возить его с собой на массаж и часть раздарить подружкам.

В ГОРЕ НАД АЛАЗАНСКОЙ ДОЛИНОЙ еще в советские времена пробили два больших тоннеля для бомбоубежища: теперь же там практически в идеальных условиях хранится вино винодельни «Хареба».

слишком торопиться не стоит. Нужно хотя бы ненадолго притормозить на Гомборском перевале, чтобы сверху взглянуть на виноградники, похожие на пестрый свитер грубой вязки, и поглядеть, лежит ли снег на макушках гор. Винное спа Kvareli Eden полностью оправдывает свое нескромное название: это истинный рай, где, прижавшись к нагретой солнцем толстой каменной стене, хочется только, чтобы про вас забыли и оставили тут на несколько дней в покое. Покой, впрочем, достигается совершенно простыми вещами — прогулками в предгорьях, созерцанием драматических закатов, вкуснейшей грузинской едой (осторожно, ткемали и ореховый соус бажи вызывают зависимость), а также винотерапией. Для массажей и обертываний используется здешний виноград и все его производные: сок, шкурки, косточки, масло из косточек. А для косметических процедур — кремы и другие средства риоханской линии Maddi Ayarza (кусочек мыла из Риохи, который лежит в ванной комнате, выглядит и пахнет так, что его хочется съесть). Впрочем, само винное спа — на удивление единственное в Кахетии и вообще в Грузии — также построено испанскими специалистами по винотерапии из группы Unnico. Здесь есть многодневные программы самых популярных свойств — для похудения, для омоложения, для избавления от стресса. Если приехать и сразу сделать, например, массаж ступней замороженными виноградинами саперави, а затем поставить эти самые ноги в тазик с подогретым виноградным соком минут на десять, то походка обретается совершенно летящая. А если после сауны, скраба и ледяной купели сделать обертывание с виноградом и шоколадом, то, лежа на кушетке, хихикаешь сам с собой, оттого что стал похож на большую и вкусную чурчхелу: не зря же ее все любят. Вообразите, что с вами произойдет после шестидневной (или двухнедельной) программы.

В КАХЕТИИ МОЖНО ЗАПРОСТО ПОУЧАСТВОВАТЬ В ЖИЗНИ ВИНОДЕЛЕН — ПОСОБИРАТЬ УРОЖАЙ, ПОДАВИТЬ ВИНОГРАД НОГАМИ, ПОГЛЯДЕТЬ, КАК ЕГО ПЕРЕЛИВАЮТ ИЗ КВЕВРИ (ТАКИЕ ОГРОМНЫЕ КУВШИНЫ, ВКОПАННЫЕ В ЗЕМЛЮ). ЕСЛИ НИЧЕГО ТАКОГО НЕ ПРОИСХОДИТ, МОЖНО ПОУЧИТЬСЯ ПЕЧЬ ЛАВАШ И ДЕЛАТЬ ЧУРЧХЕЛУ, А РЕЗУЛЬТАТЫ ТРУДА ЗАБРАТЬ С СОБОЙ.

ТУМАННОСТЬ БАЛАТОНА
ВЕНГРИЯ, ОЗЕРО БАЛАТОН

Озеро находится в 100 километрах от Будапешта и для Венгрии, не имеющей выхода к морю, является чем-то вроде собственного морского курорта (только пресноводного). Сероводородные источники по берегам Балатона известны еще со времен римских походов, в которых воинственные римляне вынуждены были на ходу зализывать раны. Но и само озеро — со слегка щелочной водой и шелковистым илом — оказывает целебное действие на нервы. Сюда уже двести с лишним лет ездят лечить сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и разного рода неприятности вроде лишнего веса или артрита. Кажется, вся европейская знать успела здесь попробовать на себе действие Кнейп-терапии — немало времени, конечно, шурша кружевными юбками в купальнях и на самом озере.

До Балатонфюреда — самого крупного и старинного курорта на озере — всего полтора часа пути от Будапешта. Поселиться можно в Anna Grand Hotel Wine and Vital с двухсотлетней историей и обширной программой оздоровления. Между гимнастикой и процедурами нужно найти время сбежать в какой-нибудь из окрестных ресторанчиков — балатонский судак, например, лишает дара речи, а в Bistro Sparhelt найдется и фуа-гра с черносливом (здешним), и пате из поросенка, и грушевый штрудель (поросенок и груши тоже выросли по соседству). В целом же прогулки вдоль озера — тихого, по утрам укрытого тонкими облачками (вода все же теплее воздуха) и слегка зеленоватого из-за планктона — восстанавливают покой в душе не хуже каких-нибудь ашрамов: даром что дело происходит в центре Европы.

3 **МЕТРА** в среднем — глубина озера Балатон, барочная архитектура, живописные причалы и зеленые лапы холмов делают его похожим одновременно и на итальянское озера Гарда, и на швейцарское озеро Леман.

ДОЛИНА КЫЗЫЛ-ЧИН больше всего долина похожа на Марс: она окрашена во все красно-оранжевые оттенки с сине-зелеными горами по краю. Фотографии получаются фантастические.

На Балатоне живут сотни прекрасных птиц: если нанять лодочника и поутру отправиться на веслах скользить вдоль озерных берегов, можно увидеть аистов, цапель, уток — если повезет с сезоном, то всю эту гогочущую братию можно наблюдать в ходе сезонной миграции. Удивительно и красиво.

ПОСРЕДИ НИГДЕ
РОССИЯ, АЛТАЙ

Поездка за здоровьем на Алтай подразумевает в первую очередь необходимость в буквальном смысле проветрить голову. Удивительным образом первого же сплава по Катуни, или сафари на квадроциклах к Каракольским озерам, или конного перехода через небольшой, но заснеженный перевал хватает, чтобы разом переоценить все свои прежние заботы и научиться ценить простые радости жизни: сухие теплые носки, например. Так что сюда имеет смысл ехать за активным отдыхом — снегоходы, собачьи упряжки, байдарки, кони и фантастического величия и красоты пейзажи Алтая: малахитово-зеленые озера, иссиня-черные макушки горных елок, клочья облаков, изумрудные косогоры и глазурованные случайным снегом макушки гор. Голова проветривается дня за два (только шапочку не забудьте). Конечно, после всех этих приключений кедровая бочка или сауна с гималайской солью только слегка приблизят вас к природе — и научат лучше понимать и чувствовать свое тело. Массажи, душ Шарко, обертывания с илом, ванны с пантокрином и другие изобретения оздоровительной индустрии только посодействуют тому, чтобы вы вернулись домой совершенно другим человеком.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ АЛТАЙСКИЕ БАЛЬЗАМЫ НА ТРАВАХ И НА ПАНТАХ (ПОСЛЕДНИЕ ПОЛЕЗНЫ МУЖЧИНАМ), ГОРНЫЙ МЕД И ПРОПОЛИС В АНТИПРОСТУДНЫХ ЦЕЛЯХ И, КОНЕЧНО, САМОЦВЕТНЫЕ КАМНИ.

Поселиться можно на курорте «Алтай», откуда рукой подать и до горнолыжного курорта Манжерок, и до Чуйской степи, и до Пазырыкских курганов. Впрочем, все эти познавательные и спортивные приключения можно сочетать и с пользой для тела — купаться в родоновых источниках или дышать морозным, каким-то доисторическим воздухом в пещере Тут-Куш.

5% ПОХУДЕВШИХ удается сохранить свой результат в течение года-двух. Большинство же набирают прежний вес уже спустя 3 месяца после выхода из диеты.

ПРАВИЛЬНО ПОХУДЕТЬ — значит не терпеть голод никогда! Научитесь питаться дробно и позаботьтесь, чтобы полезные перекусы всегда были под рукой.

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

10 ПРАВИЛ УСПЕШНОГО ПОХУДЕНИЯ

ФАКТ

ПОПУЛЯРНЫЕ БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ПОЧЕК И СУСТАВОВ.

РЕКЛАМА ФИТНЕС-КЛУБОВ, КЛИНИК И БАДОВ *обещает избавить нас от лишних килограммов быстро, без диет и навсегда.* НО СЛУЧАЮТСЯ ЛИ ЧУДЕСА НА САМОМ ДЕЛЕ?

80 ККАЛ — примерно столько расходуется на поддержание жизнедеятельности каждого килограмма мышечной ткани даже в состоянии покоя.

ХЛЕБ — лучше употреблять хлеб из пророщенного зерна, т. к. у него существенно ниже гликемический индекс и намного больше витаминов по сравнению с традиционным хлебом из муки высшего сорта.

Ответ однозначен: приобрести и сохранить идеальную форму не удастся «за две недели до отпуска» или с помощью волшебного крема или чая. Если бы все было так просто, разве переживали бы развитые страны настоящую эпидемию ожирения? Чтобы изменить свое тело, всем без исключения потребуются время, личные усилия и, главное, здравый смысл и знание собственной физиологии. Чтобы добиться успеха, эксперты рекомендуют следовать 10 правилам — причем не пренебрегая ни одним из них.

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ (БОЛЕЕ 6 КГ В МЕСЯЦ) НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ИММУННОЙ СИСТЕМЕ, СЧИТАЮТ В ИНСТИТУТЕ ИММУНОЛОГИИ МЗ РФ.

1 НЕ ТОРОПИТЕСЬ

Нет лучшего способа испортить отношения с собственным телом и затормозить в нем обменные процессы, чем следовать жестким диетам и изматывать себя физическими нагрузками. Подобные стрессы действительно сравнительно быстро приводят к потере веса, но расплачиваться придется обвисшей кожей, ломкими волосами и ногтями и 95-процентной гарантией того, что вес вернется так же стремительно, как ушел.

Контролировать скорость своего похудения можно, ориентируясь на объективные и субъективные показатели. Врачи сходятся во мнении, что оптимальная скорость похудения — 0,5–1,5 кг в неделю. Слишком быстрое, насильственное избавление от килограммов неизбежно сказывается на самочувствии. Вялость, сниженное настроение, повышенный аппетит, отсутствие мотивации к привычным делам, шаткая самооценка — все это признаки того, что ваша стратегия слишком агрессивна и не принесет долгосрочного успеха.

2 АККУРАТНЕЕ С КАЛОРИЯМИ

Организм начинает расставаться с накопленным, только если затраты на поддержание его жизнедеятельности выше, чем энергетическая ценность поступающей еды. Однако уровень основного обмена (сколько калорий требуется человеку, просто чтобы дышать, делить клетки и вставать с дивана) — показатель индивидуальный и с трудом поддается вычислению. Условно принято считать, что основной обмен взрослого человека — 1200 ккал, но реальная цифра зависит от возраста, веса, пола и еще множества условий. Плюс экспериментально доказано, что количество калорий, которые усваиваются в организме, часто не совпадает с указанным на упаковках с едой. Поэтому современная диетология все дальше уходит от совета скрупулезно высчитывать калорийность меню: для похудения достаточно отказаться от привычных сладостей, в том числе соков и лимонадов, и продуктов из белой муки — и организм начнет расходовать подкожные запасы. А чтобы закрепить результат, рекомендуется больше двигаться.

3 БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Чтобы худеть эффективно, нужно хотя бы как-нибудь тренироваться — так уж устроен организм. Дело в том, что любые физические упражнения сами по себе, независимо от их направленности, запускают в организме каскад реакций, перестраивая и ускоряя обмен веществ. Только на первых порах лучше не изображать из себя звезду спорта, семь дней в неделю пропадая в тренажерном зале и бегая марафоны. Для успеха достаточно выбрать активность, которая приносит удовольствие: это может быть быстрая ходьба, танцы или тренировки на батуте. А со временем добавить к любимым занятиям силовые тренировки, помогающие построить красивое тело.

4 ОБРАТИТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ

Их голоса теряются в хоре советчиков из интернета, но только индивидуальная работа с профессиональным врачом, тренером

Внимание к этикеткам может помочь похудеть. Особенно важно изучать состав продуктов, которые позиционируются как диетические: за крупными надписями «без сахара», «0 калорий» или «легкий» часто скрываются продукты с добавлением искусственных подсластителей, крахмала и т. п.

ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ, при строгой диете вес уходит в основном за счет воды и распада мышечной ткани, что негативно влияет на качество тела в целом.

НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ организм затрачивает на 30% больше энергии. Принцип «ешь и худей» в действии!

Для оптимального здоровья Всемирная организация здравоохранения рекомендует съедать 5 порций овощей и фруктов в день.

и специалистом по питанию поможет обрести желанный вес без вреда для здоровья, травм и мучительных поисков своего пути. Единственная сложность здесь — выбрать человека, работа с которым будет эффективна и комфортна. Грамотного специалиста можно отличить:
— по наличию клиентов, которые довольны результатами сотрудничества и поддерживают хорошую физическую форму более года;
— специальному образованию — спортивному или медицинскому;
— широте взглядов — грамотный профессионал следит за происходящим в индустрии, знает о международном опыте коллег и способен исчерпывающе и аргументированно ответить на вопросы клиента.

5 ЕШЬТЕ ЧАСТО

Научный факт: при дробном питании (4–6 раз в день) похудеть получается быстрее, чем потребляя такое же количество пищи, но 2–3 раза в день. В чем здесь дело? В устройстве гормональной системы. Редкие обильные приемы пищи провоцируют мощные выбросы инсулина и заметные колебания уровня сахара в крови. А частые небольшие приемы пищи не вызывают столь резких реакций, что позволяет похудеть быстрее.

КСТАТИ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ХУДЕТЬ:

Мясо, орехи, рыба, бобовые
Богатые белком продукты обеспечивают долгое чувство сытости.

Овощи и зелень
Витамины, минералы и клетчатка необходимы для отличной работы пищеварительной системы.

Приправы и специи
Острые пряности ускоряют метаболизм и помогают сделать «скучные» диетические продукты вроде куриной грудки более аппетитными.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС — ЭТО СОСТОЯНИЕ, В ОСНОВЕ КОТОРОГО ЛЕЖИТ СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС — НАКОПЛЕНИЯ ЖИРА ЖИРОВОЙ ТКАНЬЮ. ОТ НЕГО НЕТ И НЕ МОЖЕТ БЫТЬ «ЛЕКАРСТВА» В ВИДЕ ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ПРОЦЕДУРЫ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРА МОЖНО ТОЛЬКО ОДНИМ СПОСОБОМ — ИЗРАСХОДОВАТЬ ЕГО.

6 ИЗБЕГАЙТЕ КРАЙНОСТЕЙ

Этот совет универсален и при выборе плана питания, и во время тренировок, и в подходе к образу жизни. Диета, которая рекомендует резко ограничивать жиры, белки или углеводы, не сделает вас здоровее — питание должно быть сбалансированным. То же касается физической активности: она должна быть адекватна уровню подготовки, возрасту, поставленным целям. Не стремитесь начать идеальную жизнь с понедельника: постепенные, небольшие изменения в режиме и образе жизни легче выдержать и не сорваться. Так больше шансов, что приобретенные полезные привычки останутся с вами навсегда, как и идеальный вес.

7 ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО БЕЛКА

Во-первых, достаточное потребление протеина — залог быстрого обмена веществ. Это буквально означает, что похудеть на белковой пище проще, чем на какой-либо другой. Во-вторых, мясо, рыба, орехи и бобовые необходимы как строительный материал для любой клетки тела, в том числе мышечной ткани. Дефицит этого вещества при усиленных физических нагрузках грозит истощением, в том числе нервным. В-третьих, богатые белком продукты лучше насыщают, защищая худеющего от срывав и переедания.

8 ОТДЫХАЙТЕ

Качественный отдых необходим для похудения, потому что именно во сне вырабатывается соматотропный гормон — самый мощный из жиросжигающих. Кроме того, научно доказано, что хроническое недосыпание повинно в наборе веса: организм воспринимает недостаток отдыха как стресс, включая режим накопления жира. Важна и роль мелатонина, еще одного гормона, пик синтеза которого приходится на ночные часы. Он регулирует суточные, месячные и сезонные колебания обмена веществ. Экспериментально было доказано, что введение мелатонина животным с ожирением предотвращает набор веса и даже вызывает его снижение. На людях проводились другие эксперименты:

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ на спине являются одним из самых тяжёлых упражнений, но и очень эффективных. В этом движении участвует 85% всех мышц.

УВЛЕЧЕНИЕ ЭКСПРЕСС-ДИЕТАМИ значительно повышает риск развития диабета II типа.

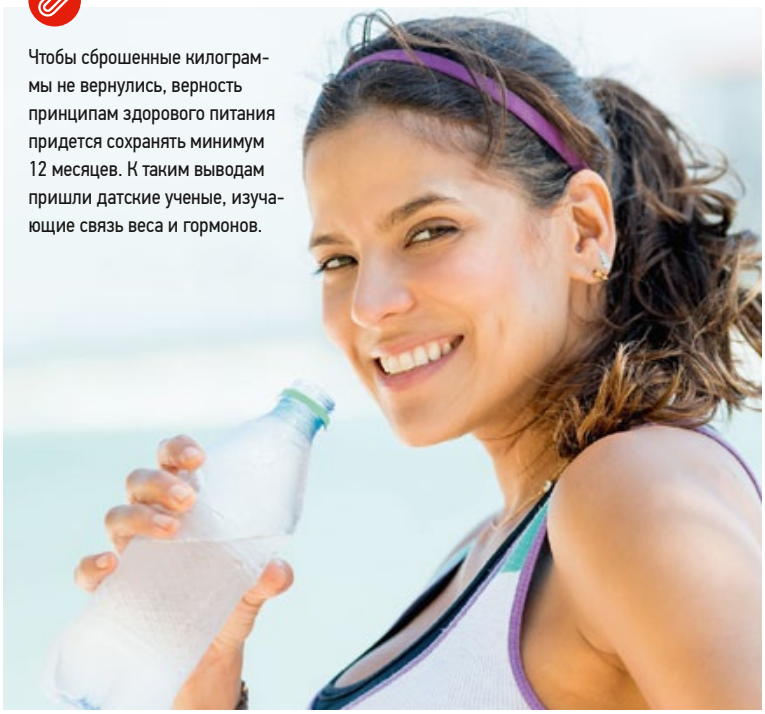
группе худеющих уменьшили продолжительность сна с физиологически необходимых 7–9 часов до недостаточных 5–6. Результат — скорость похудения уменьшилась.

9 ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Обязательны ли добавки тем, кто хочет похудеть? Витамины и минералы — да. Урезание рациона и повышенные физические и эмоциональные нагрузки не пройдут для организма бесследно, если не «подкормить» его необходимыми для химических реакций веществами. Поливитаминные комплексы и БАДы в виде концентрата фруктов и овощей можно рекомендовать большинству худеющих, однако перед приемом лучше проконсультироваться с лечащим врачом.

10 ПЕЙТЕ ВОДУ

Активный метаболизм невозможен, если организму не хватает «расходных материалов» для химических реакций. Большинство из них требуют воды — вот почему так важно пить около 2 л жидкости. Очень хорошая привычка — начинать утро с одного или пары стаканов воды: так вы запустите работу ЖКТ и ускорите детоксикацию. Отличный цвет лица и тающие килограммы — в качестве бонуса!



Чтобы сброшенные килограммы не вернулись, верность принципам здорового питания придется сохранять минимум 12 месяцев. К таким выводам пришли датские ученые, изучающие связь веса и гормонов.

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

Дмитрий ЛЕОНТЬЕВ, тренер, генеральный менеджер клуба «World Gym Дубининская»

О ТИПИЧНЫХ ОШИБКАХ НОВИЧКОВ В СПОРТЗАЛЕ «Все приходят в зал с целью похудеть и накачаться, но забывают о том, что развитая мускулатура и небольшое количество жира в теле бывают только у людей, которые достаточно развили у себя пять базовых качеств: силу, выносливость, гибкость, ловкость и быстроту. Хороший тренер начнет работу именно с повышения этих показателей; действуя самостоятельно, человек, как правило, будет зацикливаться на объеме талии или бицепсов и совершать ошибки.

Еще одна примета новичков — непонимание своих физических возможностей и завышенные ожидания. Глянцевая индустрия навязывает нам образ идеального атлетичного человека. Но на фото в «Инстаграме», как правило, красуется профессиональный спортсмен: с хорошей генетикой, профессиональными тренировками и долгим приемом медицинских препаратов в анамнезе. Простому смертному таким не стать никогда, даже работая в зале на износ. Поэтому очень важно оценивать свои возможности здраво, а не ориентироваться на некий идеальный образ. И вообще готовиться к тому, что минимум полгода придется потратить на развитие гибкости, силы и выносливости, а говорить о построении тела можно будет в среднем через 10 месяцев.

Узнать неофита в зале также можно по хаотичным действиям. Если человеку нужно вырыть яму, он не будет браться за дело с детским совочком. А на тренировках многие ведут себя именно так: цели ставят глобальные, а идут к ним извилистым, трудоемким и не всегда верным путем. Я убежден, что для достижения результата каждому необходим грамотный наставник, который уже систематизировал в голове все научные знания о работе тела и готов поделиться ими. Можно, конечно, потратить годы и разобраться во всем самому, но тогда и мечта о красивом теле отложится на неопределенный срок, если вообще когда-то осуществится».

WORLD GYM
www.wg99.ru

НАДПИСЬ «БЕЗ ГМО», красующаяся на упаковках с продуктами, — не более чем маркетинговый ход производителей, которые стремятся выделить свой товар на полках супермаркета.

5 ГМО-ПРОДУКТОВ одобрены для использования в России: соя, картофель, кукуруза, рис, сахарная свекла.

ПИТАНИЕ

АГЕНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ

ФАКТ

2/3 ВСЕХ ГМО-КУЛЬТУР ВЫРАЩИВАЮТСЯ В США.

«БЕЗ ГМО» — ГОРДО ПИШУТ НА УПАКОВКАХ ПРОИЗВОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ПРОДВИГАЮТ СВОИ ПРОДУКТЫ КАК ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. А *микробиологи тем временем утверждают, что наличие или отсутствие в еде трансгенных организмов никак не влияет на человека*. КОМУ ЖЕ ВЕРИТЬ?

Споры о вреде или пользе ГМО, казалось бы, должны были закончиться в 2016 году, когда более 120 нобелевских лауреатов, в том числе медики и биологи, основываясь на многолетних наблюдениях и научных данных, подписались под открытым письмом к мировому сообществу с просьбой прекратить борьбу с генетически модифицированными организмами. Однако недоверие потребителей и даже

ПРОДУКТЫ ГЕННОЙ ИНЖЕНЕРИИ запрещены для использования в органическом производстве, сертифицированном по международным стандартам.

СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА подразумевает устойчивость к привнесению ДНК извне. Это значит, что переродиться в новый вид, «съев» чужие гены, нам не суждено.

правительств некоторых стран к трансгенным помидорам и лососю так просто не сломить. Разобраться в проблеме и выработать свое личное мнение относительно ГМО вам, возможно, помогут несколько достоверных фактов о продуктах генной инженерии.

О НАСИЛИИ НАД ПРИРОДОЙ

Генетические вмешательства в живые организмы придумали не безумные ученые — они происходят и в природе, причем уже миллионы лет. Параллельный перенос генов случается с бактериями, с растениями и даже с человеком, который, подхватив ротавирус, заимствует у него генетический материал. Разница лишь в том, что мутации, происходящие с подхватившим новые для себя гены видом, могут длиться десятилетиями и идти по непредсказуемым и иногда неблагополучным сценариям, тогда как встраивание чужого гена, скажем, в картошку или сою исполняется лучшими умами планеты, с четкой целью и прогнозируемым результатом, который потом еще тщательно исследуется на безопасность. Поставить точку в разговор о богопротивности генной инженерии можно так: крупнейшие мировые конфессии признают использование генных технологий в производстве пищи; католическая церковь, например, считает это одним из важных шагов на пути к искоренению на планете голода.

О ЦЕЛЯХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Идея создать генно-модифицированную культуру пришла молекулярным биологам не от нечего делать: их исследования были подогреты интересами сельхозпроизводителей и продавцов, в первую очередь овощей и фруктов. Каждый производитель стремится получить максимальный урожай в кратчайшие сроки, иметь возможность долго хранить плоды трудов и доставлять их покупателю в аппетитном виде. До эры микробиотехнологий им приходилось заниматься селекцией и выведением гибридных сортов, которые были бы устойчивы к температурам, неблагоприятным почвам и тому подобному. Сейчас же долгие этапы можно пропустить и закупить у лабораторий посевной материал, который благодаря вживленным генам сам борется с вредителями или меньше склонен терять влагу при хранении. Делается это не в последнюю очередь под давлением потребителей: если на помидоры, пусть едва похожие на самих себя, есть спрос и в январе, он должен быть удовлетворен. Еще один важный аспект: растения с запрограммированными свойствами дают отличный урожай, что принципиально важно для планеты с постоянно растущим населением.

КСТАТИ

ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Генно-модифицированные организмы используются не только чтобы накормить планету. Они также работают в медицине — активно помогают ученым исследовать процессы старения, развитие болезни Альцеймера и рака, функционирование нервной системы человека. В прикладной медицине ГМО используются в создании лекарств от тромбоза, диабета и некоторых инфекций. В садоводстве генные технологии помогли наконец получить вожделенную синюю розу сорта Applause.

ПО ДАННЫМ ОПРОСА ВЦИОМ, 83% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОДУКТЫ С ГМО ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ, В ЧАСТНОСТИ, ВЫЗЫВАЮТ РАК, МУТАЦИИ И БЕСПЛОДИЕ. НАУЧНЫХ ПОДТВЕРЖДЕНИЙ ЭТОМУ НЕТ.

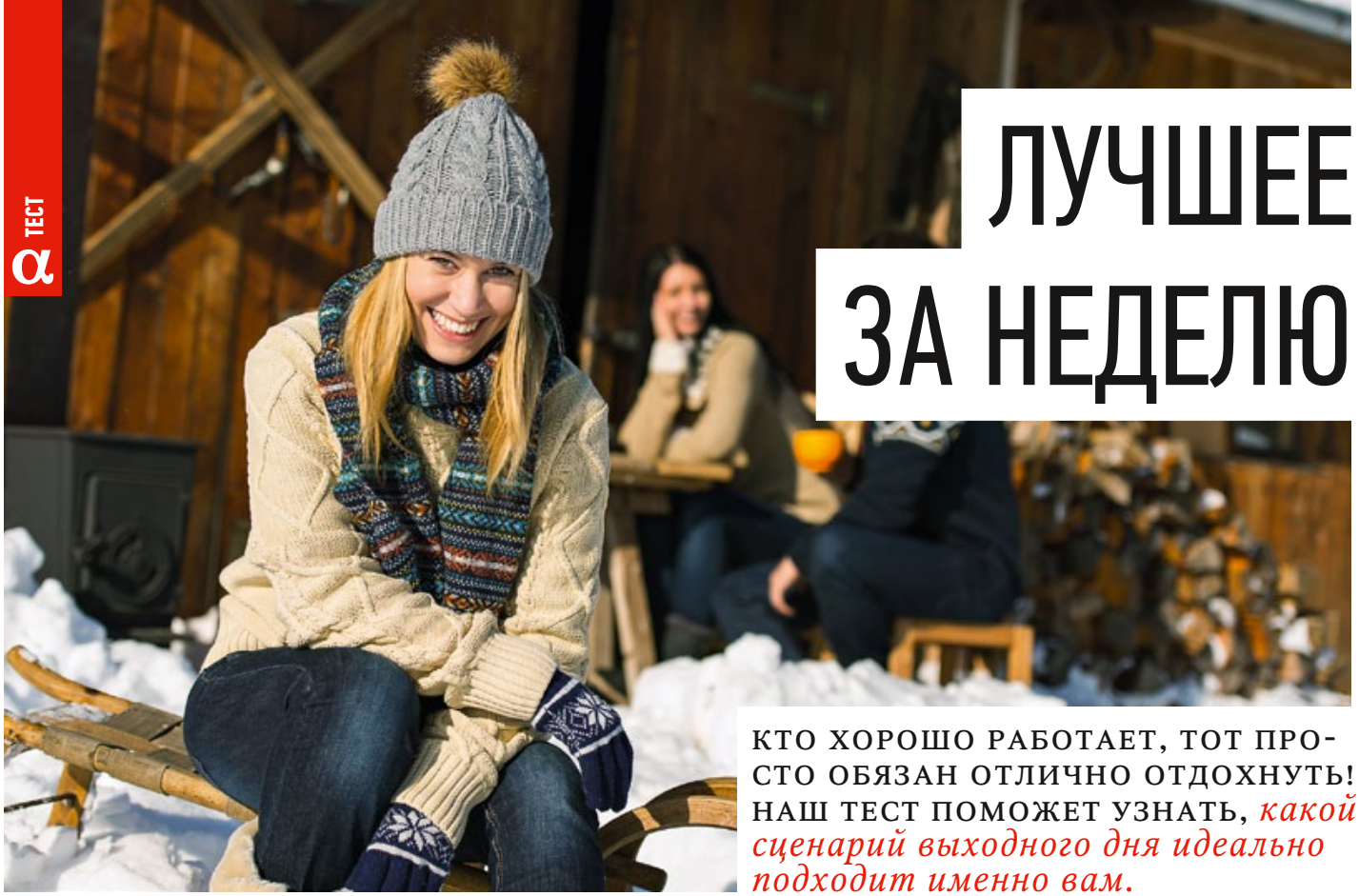
О ВРЕДЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Первые генно-модифицированные помидоры поступили в продажу в 1994 году, и за прошедшие два десятилетия ассортимент и объемы ГМО-продуктов увеличились в разы. Каждый поступающий на рынок образец заранее тестируется, контролируется и сертифицируется с учетом возможных рисков для здоровья — и пока не доказан вред, продукт считается безопасным. Есть ли зафиксированные случаи, когда здоровье человека пострадало благодаря потреблению генетически измененной пищи? Нет. Случаются ли у людей отравления, даже с летальным исходом, после потребления органической продукции? Сплошь и рядом. Так что вывод, к большому разочарованию критикующих ГМО, не в их пользу: отравиться помидором, ради урожайности которого фермер использовал пестициды, реальнее, чем пострадать от томата, лежкость и урожайность которого была запрограммирована на генном уровне. А вот утверждения о том, что генно-модифицированные продукты могут вызывать аллергические реакции, имеют под собой основания. Присутствие незнакомых конкретному организму агентов иногда провоцирует соответствующую реакцию, однако ровно так же аллергические проявления типичны после потребления продуктов, выращенных с помощью химических удобрений. α

ЦИТАТА

«Главный вывод, вытекающий из усилий более чем 130 научно-исследовательских проектов, охватывающих 25 лет исследований и проведенных с участием более чем 500 независимых исследовательских групп, состоит в том, что биотехнологии и, в частности, ГМО как таковые не более опасны, чем, например, традиционные технологии селекции растений».

Доклад генерального директора Европейской комиссии по науке и информации, 2010 год



ЛУЧШЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ

КТО ХОРОШО РАБОТАЕТ, ТОТ ПРОСТО ОБЯЗАН ОТЛИЧНО ОТДОХНУТЬ! НАШ ТЕСТ ПОМОЖЕТ УЗНАТЬ, *какой сценарий выходного дня идеально подходит именно вам.*

В пятницу вечером вы обычно:

А) Засиживаетесь на работе допоздна — расслабляться некогда.
Б) Спешите домой, чтобы пообщаться с семьей или поужинать и отдохнуть в спокойной обстановке.
В) Встречаетесь с друзьями, идете в бар или танцевать — в общем, не скучаете.

Друзья предлагают провести день вместе. Вы предпочтете:

А) Что-нибудь активное: кататься на лыжах, съездить на экскурсию в другой город, пройти квест.
Б) Сходить в кино на громкую премьеру или устроить застолье.
В) С друзьями — хоть на край света, поэтому приму любую идею.

Заниматься домашней уборкой и стиркой в выходные — это:

А) Правило, которое вы редко нарушаете.
Б) Не самая любимая, но все-таки обязанность — другого времени разобраться с домашними делами просто нет.
В) Последнее, что придет вам в голову: выходные не созданы для рутины.

Вы устраиваете вечеринку для друзей. Что будет в меню?

А) Попробую повторить рецепты от известного шеф-повара, чтобы все было как в ресторане.
Б) Какое застолье без запеченной курицы, салатов и фирменного шоколадного торта?
В) Закажу пиццу или обойдемся закусками вроде сэндвичей и орешков. Главное — веселье.

Где вы бываете чаще:

А) В ресторанах. Б) В кино. В) В караоке.

Вечером в воскресенье вы обычно:

А) Планируете первый рабочий день, просматриваете почту и составляете списки дел.
Б) Ложитесь спать пораньше — надо хорошо выспаться.
В) Возмущены, что выходные так быстро закончились.

Если бы вам предложили провести отпуск на Мальдивах, в первую очередь вы бы поинтересовались:

А) Есть ли на острове Wi-Fi?
Б) Зачем лететь так далеко?
В) А можно взять с собой лучшего друга?

Больше ответов А

Кажется, кое-кому пора сбавить обороты и научиться расслабляться хотя бы в выходные, иначе велик шанс столкнуться с синдромом хронической усталости или профессиональным выгоранием. Для начала поверьте, что мир не перевернется, если вы пропустите выход нового блокбастера, и что валяться в постели до полудня в субботу совсем не преступление. Восстановить силы перед новой рабочей неделей получится, если выходной день будет максимально отличаться от будней. Программа минимум: выключить мобильный телефон и не проверять соцсети, никуда не торопиться и посвятить время маленьким приятным радостям — например, дочитать книгу, которая пылится на тумбочке с лета, или спокойно прогуляться в зимнем лесу.

Больше ответов Б

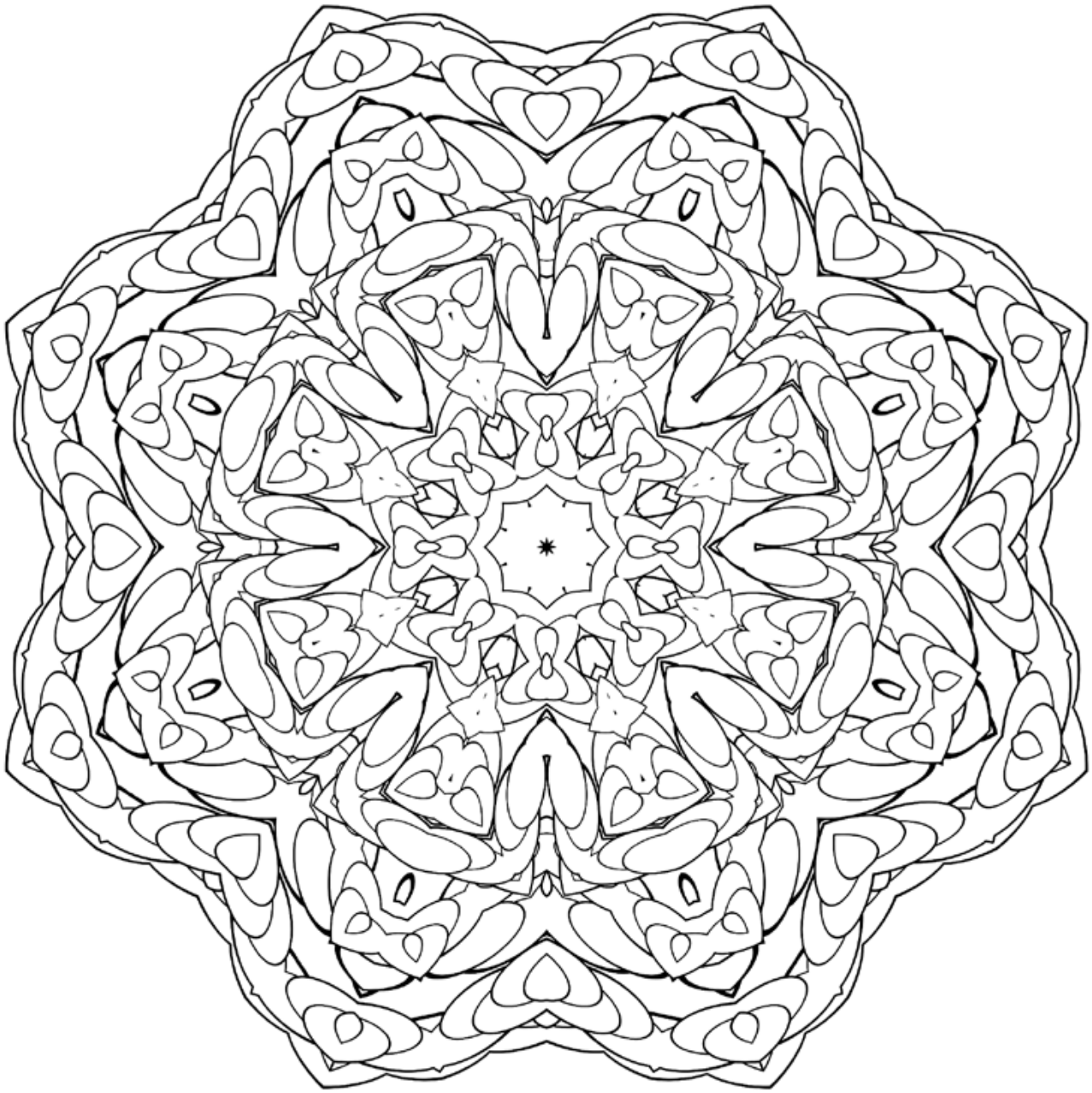
Похоже, ваша жизнь не отличается особой спонтанностью, и выходные часто проходят по одному и тому же сценарию. С одной стороны, такая стабильность не может не радовать, с другой — яркие эмоции не помешали бы, чтобы почувствовать вкус жизни. Вам определенно пора устроить себе небольшое приключение: отправиться в другой город, если обычно вы сидите на даче. Пропустить любимое телешоу, но сходить на лыжную прогулку или в аквапарк. Перенести субботний шопинг на другой день и воспользоваться наконец абонементом в фитнес-клуб.

Больше ответов В

Чтобы чувствовать себя хорошо и отдыхать на славу, вам просто необходима компания. Общение — действительно лучший энергетик, но иногда и причина эмоциональной усталости и излишнего нервного напряжения. Попробуйте для разнообразия хотя бы на денек вырваться из череды бесконечных вечеринок и посвятите выходной более спокойному отдыху. Например, побалуйте себя спа-процедурами или массажем, сходите на лекцию или в театр, приготовьте здоровый домашний ужин и разделите его с близкими. И главное, постарайтесь выспаться перед рабочей неделей — и утром в понедельник вы удивитесь своей работоспособности.

ВЕРНУТЬ ЖИЗНИ ЯРКОСТЬ

ДАЖЕ ТЕ, КТО НИКОГДА НЕ ПРОБОВАЛ МЕДИТИРОВАТЬ, ЛЕГКО СПРАВЯТСЯ С ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, БОЛЬШЕ ПОХОЖИМИ НА ИГРУ, ЗНАКОМУЮ КАЖДОМУ ИЗ НАС С ДЕТСТВА. ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ! *берите набор красивых цветных карандашей, устраивайтесь поудобнее в светлом месте, где вам легко и уютно, и начинайте творить.* РАСКРАШИВАНИЕ ЭТИХ МАНДАЛ ПОМОГАЕТ УСПОКОИТЬСЯ И ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К СВОИМ ВНУТРЕННИМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ РЕСУРСАМ.



Реклама.

ОАО «АльфаСтрахование».
Лицензия СИ № 2239 от 13.01.2016 выдана ЦБ РФ.

Страхование путешествующих по России и выезжающих за рубеж

- Страхование от несчастных случаев
- Страхование от отмены поездки
- Страхование багажа
- Покупка полиса и дополнительных рисков онлайн
- Полис на e-mail
- От 24-х рублей в день

WORLD FINANCE
GLOBAL INSURANCE AWARDS
2016

«АльфаСтрахование» признана лучшей страховой компанией в России в 2016 году по версии World Finance.

8-800-333-0-999
www.alfastrah.ru

АЛЬФА СТРАХОВАНИЕ