

## Пресс-курьер

КЛАССИЧЕСКАЯ  
МУЗЫКА УКРЕПЛЯЕТ  
ПАМЯТЬ

Классическая музыка укрепляет память человека. К такому выводу пришли исследователи из университета итальянского города Кьети. Они открыли так называемый "эффект Вивальди", доказав, что регулярное прослушивание его знаменитого симфонического сочинения "Времена года" улучшает свойства памяти у пожилых людей.

24 добровольца должны были запомнить ряд чисел, расположенных в определенном порядке. Группа пациентов, которые много часов слушали музыку Антонио Вивальди, справилась с этим заданием намного лучше своих конкурентов. Этот феномен в определенной степени объясняется повышенным вниманием и напряжением участников эксперимента, но классическая музыка, бесспорно, стимулирует краткосрочное расширение физиологических возможностей человеческого мозга, считают ученые.

Науке уже известен "эффект Моцарта", когда маленькие дети, слушающие музыку великого австрийского композитора, быстрее развиваются в интеллектуальном отношении. В животноводстве, как отмечала еще советская печать, надои молока у коров иногда увеличивались после исполнения по радио музыки Чайковского. Теперь в научный оборот введен термин "эффект Вивальди".

ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ  
НЕУВЕРЕННОСТЬ

Некоторое разочарование населения выявили исследования, проведенные Росстатом в IV квартале 2007 года. Индекс потребительской уверенности, отражающий ожидания людей, составил — 5 процентов против — 0,5 процента в III квартале прошлого года и — 3 процента в IV квартале 2006-го.

Регулярные опросы потребительского поведения жителей ежеквартально проводятся Росстатом с 1998 года. Участниками исследований становятся 5 тысяч человек старше 16 лет, проживающие во всех регионах страны, кроме Чеченской Республики.

Анкета включает вопросы о мнении респондента об общей экономической ситуации в стране и его личном материальном положении, о ситуации на рынках товаров, услуг и сбережений.

Снижение индекса потребительской уверенности стало следствием того, что значительно уменьшилось число россиян, давших положительные оценки экономическим процессам, идущим в стране, изменениям в семейных бюджетах, условиям для крупных покупок.

Так, доля респондентов, посчитавших, что их

материальное положение в течение года улучшилось, составила в четвертом квартале прошлого года около 18 процентов. Доля отрицательных ответов возросла с 22,5 в 2006 году до 27,5 процента в 2007-м.

Улучшения своего материального положения в этом году ожидают примерно 12 процентов населения, а вот на возможное ухудшение ситуации указало 17 процентов опрошенных (в IV квартале 2006 года таковых было меньше — 12 процентов).

66 процентов россиян опасаются значительного роста цен. Год назад подобные страхи испытывали менее половины респондентов. Свыше половины опрошенных придерживаются нейтрального мнения и считают, что их материальное положение осталось на уровне предыдущего года и в течение следующих 12 месяцев не претерпит серьезных изменений.

Что касается ожидаемых изменений экономической ситуации в России на краткосрочную перспективу, индекс составил всего +2 процента против +7 процентов в III квартале 2007 г. и + 5 в IV квартале 2006-го.

Наиболее низкие значения сохраняют индексы благоприятности условий для крупных покупок и текущего личного материального положения. В IV квартале 2007 года каждый из них равнялся 17 процентам. Кстати, исследование показало, что молодежь 16 — 29 лет чувствует себя намного увереннее, нежели их родители — люди старше 50.

У КАМЧАТСКОГО КРАБА  
ПОЯВИЛСЯ КОНКУРЕНТ

У камчатского краба, заселенного российскими учеными в Баренцевом море и быстро здесь расплодившегося, появился серьезный конкурент - снежный краб, названный так за белый цвет его панциря. Об этом сообщил заведующий лабораторией промысла беспозвоночных Полярного научно-исследовательского института морского рыбного хозяйства и океанографии Борис Беренбойм.

По словам ученого, как и когда появился здесь этот обитатель дальневосточных морей, не знает никто, поскольку его акклиматизацией не занимались ни российские, ни норвежские специалисты, постоянно контролирующие состояние биоресурсов арктических морей. Есть, правда, предположение, что его личинки могли попасть в арктический водоем вместе с балластными водами рыбопромысловых судов. Согласно другой версии, этот длинноногий обитатель дальневосточных морей мог добраться сюда "пешком", пройдя через весь Северный Ледовитый океан.

Тем не менее, ученый констатирует, что дальневосточный пришелец не просто прижился здесь, но и ошеломляюще быстро начал размножаться, осваивая все новые и новые территории

Баренцева моря. По оценке Беренбойма, численность краба уже перевалила за миллион особей. Ученые опасаются, что новосел сильно подорвет кормовые ресурсы аборигенов Баренцева моря, и уже готовятся вместе с норвежцами принимать кардинальные меры для защиты морской экосистемы. Не исключено, что снежный краб будет включен в число тех видов биоресурсов, добыча которых ведется в промышленных объемах. Тем более, что его гастрономические качества ничуть не уступают камчатскому крабу.

ИСКУССТВЕННЫЙ ОСТРОВ  
ДЛЯ ГНЕЗДОВАНИЯ  
МАЛЫХ ФЛАМИНГО

Теперь малым фламинго в ЮАР, которые считаются в мире видом, близким к исчезновению, не грозит гибель. Благодаря подвижничеству южноафриканских орнитологов во главе с Марком Андерсоном, осуществлен необычный проект - создан искусственный остров специально для этих розовых элегантных птиц.

S-образный остров длиной 250 и шириной 25 метров построен в районе Камферс Дэм, в провинции Северный Кейп. Его строительство осуществлено компанией Экапа Майнинг. В мире существуют только три подобных острова. С помощью солнечных батарей опресненная вода поступает в четыре пруда и смачивает глинистую почву, из которой фламинго сооружают свои необычные в виде башенки гнезда. Когда птенец вылупляется из яйца, то первые свои дни проводит на вершине этой башенки в относительной прохладе, по сравнению с жарой на поверхности почвы, а в случае опасности быстро прячется в свою глиняную крепость.

Малые фламинго уже облюбовали новую территорию - своим домом ее считают уже не менее 500 птиц. "Прилетят еще тысячи и начнут выводить птенцов". - уверен Марк Андерсен. Ученый считает это событие историческим - впервые человеком создан для фламинго искусственный остров.

ВОЛОНТЕРЫ ГОТОВЯТСЯ  
К ВЕСЕННЕЙ  
ВСТРЕЧЕ ПТИЦ

Российские экологи приступили к подготовке бригад волонтеров для спасения птиц, которые по весне вернутся в Керченский пролив.

Как сообщил руководитель Всемирного фонда дикой природы в РФ Игорь Честин, добровольцев будут обучать по специальной программе, включающей в себя все аспекты работы

с фауной, а также работы и проживания в условиях открытой местности. Необходимость таких мер, по словам Честина, вызвана тем, что "птицы, которые вернутся в Керченский пролив весной, могут пострадать от мазута, вытекшего из потерпевших крушение судов". "Весенние штормы и повышение температуры поднимут осевший на дне мазут на поверхность воды", - сказал глава фонда.

В свою очередь, руководитель регионального отделения фонда Олег Тарун пояснил, что "волонтерам предстоит научиться бережно подбирать пернатых с берега, мыть их специальными шампунями и даже лечить их". "Для птиц, которых найдут в тяжелом состоянии - с сильными ожогами или токсичным отравлением, - волонтеры доставят в специально оборудованный "полевой госпиталь", - сказал Тарун.

В фонде не пояснили, сколько именно добровольцев необходимо для работы в акватории Керченского пролива весной, однако отметили, что сейчас на месте аварии работают несколько десятков волонтеров. "Благодаря их стараниям, около 100 птиц сейчас летают ветеринарами в "полевом госпитале". Еще около ста пернатых выпустили на волю, а первых подобранных птичек отправили в Краснодарский зоопарк.

Честин заметил, что уже сейчас о готовности оказать содействие волонтерам фонда заявили как власти Кубани, так и местные администрации. Кроме того, по его словам, "компания "Российские железные дороги" обещала обеспечить волонтеров бесплатными билетами до ближайшего к акватории населенного пункта".

ПОЦЕЛУИ ЛУЧШЕ  
РУКОПОЖАТИЙ

Перед встречей с начальником или заказным другом хорошенько подумайте о форме приветствия. Можно, как обычно, обменяться вежливым или крепким рукопожатием, но лучше нарушить привычный этикет и попросту заключить своего визави в объятия и с чувством чмокнуть его в щеку. Так будет лучше для вашего собственного здоровья.

Рукопожатия - это прямой риск передать через ладони друг другу разную инфекцию, а вот при поцелуях, оказывается, такой риск будет сведен до минимума. Выходит, совсем не зря к такой форме приветствия всякий раз при встрече прибегали руководители тех братских государств, которых уже нет на политической карте. Выходит, напрасно острили злопыхатели по поводу "крепких мужских поцелуев".

Вот и участник исследований, профессор лондонской Школы гигиены Салли Блумфилд, говорит, что приветственное рукопожатие может быть чревато нежелательными последствиями. Вы ведь не знаете, чего тот касался своей дланью до этого. Поэтому лучше целуйтесь, так меньше риск передать инфекцию или получить ее от другого.

## Ваше здоровье

## Нервы, что ли, обнажены?

Стресс называют болезнью XXI века. А как все же противостоять ему? Отвечает доктор медицинских наук Алексей Девин.

— В каких случаях можно сказать, что у человека стресс?

— Стресс — не самостоятельная болезнь, а наиболее часто встречающаяся причина многих известных заболеваний: инфаркта миокарда, повышенного артериального давления, нарушений функционирования органов пищеварения и т. п.

— Есть люди, у которых нервы подобны стальной проволоке. У других, напротив, они словно обнажены. Значит, и реакция разная?

— Здесь нет никакой взаимосвязи. Если говорить с точки зрения анатомии, нервные ветви у всех людей одинаковой толщины. Например, нервы, расположенные в коже, одинаково тонкие. Кстати, каждый из нас обладает примерно 15 миллиардами нервных клеток, две трети из которых находятся в мозгу. Каждая отдельная нервная клетка непосредственно связана с 25 тысячами других таких же клеток и за одну секунду обрабатывает примерно 10 миллиардов поступающих к ней сигналов. Если вытянуть в непрерывную линию все нервы человеческого организма, то длина ее достигла бы одного миллиона километров.

— Почему же тогда одни люди более подвержены нервному возбуждению, а другие — менее?

— Тому есть разные причины. Повышенная нервозность, к примеру, может быть обусловлена органическими причинами. Скажем, увеличением и гиперфункцией щитовидной железы. Или зависеть от предрасположенности конкретного человека к реакции на внешнее раздражение. Ведает всем этим вегетативная нервная система, т. е. нервы, не поддающиеся влиянию нашего волеизъявления. Они и управляют не только артериальным давлением и сердцебиением, но и реакцией человека на внешние раздражители.

— Если нападает приступ гнева, то почему человек неожиданно чувствует себя таким сильным?

— В этом случае «гормоны стресса» на непродолжительное время

повышают артериальное давление, учащают биение сердца и дыхание. Организм получает повышенный запас кислорода, печень мобилизует и своевременно передает в кровь резервы сахара, служащего своеобразным топливом для мускулов. Наш организм в этот момент пребывает как бы в пограничном состоянии тревоги и обретает большую силу, чем обычно. Именно тогда и ощущается прилив сил.

— Верно ли, что стресс бывает позитивным и негативным?

— Да, стресс, который ведет к успеху, и ты ему радуешься, — позитивен. Как правило, он не приносит особого вреда организму. Если же, скажем, вы работаете как лошадь, но не получаете очевидных результатов своей деятельности и расстраиваетесь по этому поводу — это вредный, негативный стресс.

— Виноват ли стресс, если человек страдает заболеванием нервной системы?

— Обычно нет. Наиболее частые причины таких заболеваний — сахарный диабет или злоупотребление алкоголем. Подкрепить организм в этом случае лучше всего витамином B1 (он содержится в изделиях из муки грубого помола, нежирной свинине). И конечно, необходимо «завязать» с алкоголем.

— Как еще можно укрепить свою нервную систему?

— Для этого существуют две возможности: расслабление или физическая активность. Аутогенный тренинг, йога или упражнения на глубокое расслабление помогут успокоить расшалившиеся нервы. Подобными приемами довольно несложно овладеть даже новичкам. Иные люди находят успокоение в занятиях спортом: пешие про-

гулки, бег или плавание — лучшие методы снятия стрессового напряжения. Какой вид подойдет именно вам, решите сами.

— Можно ли успокаивать нервы алкоголем или с помощью лекарственных препаратов?

— Нет. Эти препараты не разрешают проблемы, но зачастую создают новые трудности, особенно если принимаются без контроля врача-специалиста. Так же и алкоголь не устраняет стресс и не является успокоительным средством. Однако в небольших количествах он оказывает на организм расслабляющее действие.

— Есть ли натуральные средства, способные помочь разгулявшимся нервам?

— Лучшее из подобных средств — сбалансированное, здоровое питание с достаточным содержанием молочных продуктов и продуктов из муки грубого помола. В своем составе они содержат антистрессовый микроэлемент — магний. Однако в стрессовых ситуациях на здоровое питание обычно не остается времени. Именно поэтому дополнительный прием таблеток, содержащих магний, — ценное антистрессовое средство. **Беседу вела Ольга КРЫЛОВА**