

BE

Business Excellence

EST. IN THE UK



Журнал «Деловое совершенство»

www.be-mag.ru

Официальный партнер



WORLD TRADE CENTER
MOSCOW

№1
2014
(since 1996)

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Бережливое
производство
как путь
к успеху

4

типа личности
для командной
работы

Владимир Окрепилов

Академик РАН, генеральный директор ФБУ «Тест-С.-Петербург»

«Деловое совершенство по стандарту»



ISSN 1813-9485
9 771813 948001 >

Карьера:
как добраться
до вершины
стр. 42

С кем судятся
россияне?
стр. 76

Самый комфортный
студенческий город
стр. 80

МЕТОДЫ
МЕНЕДЖМЕНТА
КАЧЕСТВА

ММК

*Проблемы, вызванные одержанной победой,
приятней проблем, вызванных поражением,
но они не менее трудные.*

Уинстон Черчилль



В 2014 г.

в журнале

«МЕТОДЫ МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА»
открывается новая постоянная рубрика

«МОДЕЛЬ УСТОЙЧИВОГО ПРИБЫЛЬНОГО РОСТА»



*На основе опыта консультирования
российских предприятий будут
представлены поэтапные
технологии реализации
современных управленческих
решений.*

Элементы описываемой модели
будут раскрываться в практическом
ключе с приложением бланков
и с рекомендациями по системному
и последовательному применению
инструментов организационного
развития

МАТЕРИАЛЫ РУБРИКИ ПОМОГУТ:

- осуществить развертывание целей компании;
- применить концепцию TPS-Lean в маркетинге и продажах;
- реализовать системный подход к исключению потерь;
- внедрить подход «нулевого контроля качества» С. Синго (встроенное качество);
- освоить технологию решения проблем с применением формата А3;
- мотивировать сотрудников в новой парадигме управления и др.

Подробности и подписка на сайте ria-stk.ru. E-mail: mmq@mirq.ru. Тел.: (495) 771 6652, доб. 182.



Фото: Федор Симмуль

ЧТО НАША ЖИЗНЬ? — ИГРА!

Денег не хватает всегда. Если зарабатываешь мало, не хватает на самое необходимое, при среднем достатке — на новый мобильный телефон, а уж олигарху может на Сотбисе не достаться приглянувшийся шедевр русского классика. Вот так и в нашей стране — придумаешь что-нибудь сделать, сформируешь на бумаге бюджет, а при реализации идеи добрую половину денег разворуют нечестные на руку подрядчики, а то и свои сотрудники, а оставшиеся средства позволят сотворить нечто недостойное потребителя, угрожающее его здоровью или даже жизни. Яркий пример — приближающаяся Олимпиада. Сначала на строительство спортивных сооружений и инфраструктуры заложили 314 млрд рублей, потом денежные вливания выросли в пять раз, но и этого все равно не хватило. Вкладывалось и государство, то есть мы с вами, и частные инвесторы. Сейчас олимпийский огонь победно шествует по стране, и столь же убедительно главный финансовый регулятор государства отбирает лицензии у одного за другим российских банков. Официальные СМИ, вторя риторике ЦБ, говорят о непорядочности банков, отмывании нечестно заработанных капиталов, поддержке терроризма и прочих грехах, но при этом тоненькой струйкой просачивается информация, что подобные «злодеяния» творятся не первый год. И вдруг, под конец 2013 года, на пороге грядущей Олимпиады у ЦБ наступает внезапное прозрение, сопровождающееся отзывом банковских лицензий. Главными пострадавшими во всей этой истории оказались все те же граждане Российской Федерации, обычные люди, которые хранили в банках больше застрахованной суммы, и предприниматели, которые годами ориентировались на опубликованные в солидных банковских изданиях

рейтинги, а сейчас остались и без бизнеса, и без обученных сотрудников. А вот деньги, оставшиеся после выплаты страховых сумм, вполне могут заткнуть очередную дыру в обветшавшем бюджете главного спортивного события. Конечно, это только мое предположение, но оно вполне даже логично, так как крушения сетевых банков пришлось как раз на период за два-три месяца перед Олимпиадой. Ведь их могли бы за те же грехи лишить лицензии и год, и пять лет назад. Но этого тогда не произошло. Как аналог вспоминаю смехотворное объяснение главы президентской администрации, который не один год «следил», как Оборонсервис под неусыпным надзором «халатного» министра обороны разбазаривал в пользу узкого круга лиц имущество, принадлежащее военному ведомству. Так и с банками: регулятор, по-моему, ждал итоговых результатов сочинского строительства, балансируя между «быть или не быть» разоблачением. И все-таки средства понадобились, банки рухнули, деньги появились. Теперь на повестке дня стоит вопрос, как после Олимпиады загрузить спортивные сооружения и инфраструктуру, чтобы частные инвесторы смогли вернуть свои вложения. Надо, чтобы как можно больше состоятельных людей ехало в Сочи. Поэтому ничего лучше не придумали, как объявить этот регион игорной зоной. Не спортивным олимпом, не всероссийской здравницей, а именно русским Лас-Вегасом. Нам к таким поворотам судьбы не привыкать. Что наша жизнь? — Игра!

Наталия Томсон

Издатель

ООО «РИА «СТАНДАРТЫ И КАЧЕСТВО»

Дирекция

Генеральный директор НАТАЛИЯ ТОМСОН

Учредитель НАТАЛИЯ ТОМСОН

Главный редактор ТАТЬЯНА КИСЕЛЕВА

Исполнительный директор НАТАЛЬЯ КУНАФЕЕВА

Директор по развитию бизнеса АЛЕКСЕЙ АНИСКИН

Редакция

Ответственный секретарь ОЛЬГА АНДРЕЕВА

Обозреватели:

ЕВГЕНИЯ АГРОВА, ЮЛИЯ СУВОРОВА

Специальные корреспонденты:

ОЛЬГА ТЮШЕВСКАЯ,

ЮЛИЯ КАРГОПОЛЬЦЕВА,

ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВА

Переводчики:

МАРИЯ ТАТИЩЕВА, ИРИНА ДОБРЫНИНА

Редактор-корректор ТАТЬЯНА КРАСНОВА

Дизайн-макет АЛЕКСАНДР ГАНЖЕНКО

Ведущий дизайнер НАТАЛЬЯ ЗУЕВА

Директор по развитию

ЛЮБОВЬ ГАРУСЬКИНА liga@mirq.ru

Редактор сайта ЕКАТЕРИНА НАУМЕНКО

Отдел маркетинга

Начальник отдела маркетинга

АНДРЕЙ КОЛЕСНИКОВ market@mirq.ru

Менеджеры:

ГАЛИНА СМИРНОВА, ТЕРЕЗА БАГРАТЯН

Тел.: +7 (495) 517 5379, 771 6652

Отдел продаж

Начальник отдела продаж ОЛЬГА АБРАМОВА

Менеджеры:

ЮЛИЯ ШАПКИНА, АННА САФРОНЬЕВА

Тел.: +7 (495) 258 8436, 988 8434

Факс: +7 (495) 771 6653 E-mail: podpiska@mirq.ru

Адрес редакции

115280, г. Москва, ул. Мастеркова, д. 4, 14-й этаж

Тел.: +7 (495) 771 6652

Факс: +7 (495) 771 6653

E-mail: bex@mirq.ru

Телефон для предложений: +7 (495) 517 5379

Интернет-магазин: www.ria-stk.ru

DUNS номер международной системы

идентификации бизнесов D&B: 354699405

www.be-mag.ru

**Подписной индекс по каталогу «Роспечати»
20080**

Подписано в печать 26.12.13. Формат 72x104/16.

Бумага мелованная матовая. Печать офсетная. Печ. л. 5,0.

Плановый тираж 15250 экз. Аудитория номера ~ 61000 человек.

Заказ 143479. Цена договорная.

Журнал зарегистрирован в 2009 г., свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-35007 от 16.01.2009 г., перерегистрирован в 2013г.,

свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-55914 от 07.11.2013 г.

Отпечатано в типографии «Вива-Стар».

107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20.

Средняя аудитория номера 4,3 человека.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных

материалов. Любое использование материалов номера

возможно только с письменного разрешения редакции.

© ООО «РИА «Стандарты и качество», 2014

+16

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ 16 ЛЕТ И СТАРШЕ



WORLD TRADE CENTER
MOSCOW



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
ЦЕНТРА МЕЖДУНАРОДНОЙ ТОРГОВЛИ МОСКВЫ
РОССИЯ В WTO
АНАЛИТИКА. КОНСУЛЬТАЦИИ. СЕМИНАРЫ

Редакционный совет

НАТАЛИЯ ТОМСОН

генеральный директор РИА «Стандарты и качество»,
учредитель журнала Business Excellence
(председатель редсовета)

ГЕННАДИЙ ВОРОНИН

Президент Всероссийской
организации качества

ВЛАДИМИР САЛАМАТОВ

генеральный директор
ОАО «Центр международной торговли»

ЮРИЙ АДЛЕР

действительный член
Гильдии профессионалов качества

АЛЕКСЕЙ АНИСКИН

директор по маркетингу и рекламе
РИА «Стандарты и качество»

ТАТЬЯНА КИСЕЛЕВА

главный редактор журнала Business Excellence

ГРЕГОРИ ВАТСОН

глава компании Business Excellence Solutions

ВЛАДИМИР ГОДИН

председатель Совета Российской ассоциации
бизнес-образования, проректор ГУУ, профессор

МАРК КУКУШКИН

директор компаний BEST-тренинг и «Тренинг-бутик»

ВАДИМ ЛАПИДУС

генеральный директор ГК «Приоритет»,
профессор

СЕРГЕЙ ЛИТОВЧЕНКО

исполнительный директор
Ассоциации Менеджеров России

АНДРЕЙ МИЛЕХИН

президент холдинга РОМИР

ГРИГОРИЙ ПАНОВ

генеральный директор компании «ГрандГифт»

ЕВГЕНИЯ СОБОЛЕВА

региональный менеджер компании Quality Austria

ЮЛИЯ УЖАКИНА

партнер компании «Амплуа»,
глава портала Trainings.ru

ВАДИМ ШИРЯЕВ

президент Союза маркетологов России



СКАЧИВАЙТЕ
МОБИЛЬНУЮ ВЕРСИЮ
ЖУРНАЛА
BUSINESS EXCELLENCE



Содержание

Тема номера:

БЕРЕЖЛИВОЕ ПРОИЗВОДСТВО КАК ПУТЬ К УСПЕХУ



50



10 ВЕСТИ

12 СОБЫТИЯ, ФАКТЫ,
КОММЕНТАРИИ

Excellence in strategies

16 ПЕРСОНА
Владимир Окрепилов
Деловое совершенство по стандарту

22 МЕНЕДЖМЕНТ
Сейчас или никогда

28 МЕНЕДЖМЕНТ
Менеджмент, каким он должен быть

32 МЕНЕДЖМЕНТ
Непростой путь трансформации

36 ДЕНЬГИ
Вложимся?

42 ИССЛЕДОВАНИЕ
Карьера в России: как добраться
до вершины?

Excellence in tools

50 ПСИХОЛОГИЯ
Кризис лидерства как кризис развития

52 ПРАКТИКУМ С РШУ
Воины и земледельцы

54 ПРОБЛЕМЫ И ПОИСКИ
Как я увольняю джобсов, или
Предприниматель и руководитель:
кто кого?

58 ПРАКТИКУМ С РШУ
Зачем руководителю эмоциональный
интеллект?

60 МЕНЕДЖМЕНТ
Универсальная формула прибыли
для вашего бизнеса

Содержание



- 62 МАРКЕТИНГ
Свежий ветер маркетинга
- 66 МЕНЕДЖМЕНТ
Создание бренда сотрудника решает всё
- 68 ДЕНЬГИ
Платить по мобильному: новые технологии на рынке электронных платежей
- 72 HR
Обязательные качества, полезные качества и качество, полностью меняющее правила игры
- 74 HR
Одиноких гениев не бывает. Подбирайте в команду четыре типа личности

68



- 76 ЮРИСДИКЦИЯ
Суд да дело
- 78 МЕНЕДЖМЕНТ
Если вы не планируете...

Excellence in details

- 80 КАРЬЕРА
Спецпроект
«Лучшие города мира для студентов»
Мюнхен
- 84 KNOW HOW
Вперед, в облака!
- 88 HIGH TECH
Прикоснуться к вечности
- 90 BEGEOGRAPHIC
Лондон
- 98 ДАЙДЖЕСТ
- 100 БИБЛИОТЕКА
- 102 КАЛЕНДАРЬ



EQUUS



НОВЫЙ EQUUS – ЗНАК ПРЕВОСХОДСТВА



Дизайн и Динамика Каждая линия автомобиля EQUUS — воплощение утонченности и роскоши. Сдержанный, но в то же время привлекающий внимание внешний вид не позволит EQUUS остаться незамеченным. Таким он и должен быть. Динамика, присущая высшему классу. Теперь она еще более впечатляющая. **Комфорт и безопасность** Роскошь, безопасность и удобство во всех отношениях создают атмосферу неповторимого комфорта. В EQUUS стиль и безопасность достигли невиданных высот. **Экстерьер, интерьер и удобство пользования** Время движется вперед. Так почему бы не сделать каждый момент жизни настолько прекрасным, насколько это возможно? Ничего лишнего. Только пространство и ощущение гармонии, которое оно приносит. Идеально спроектированная панель управления, все расположено именно там, где и должно быть. Панель приборов Supervision, показывающая информацию о движении, размещается на уровне вашего взгляда. **Ходовые характеристики и безопасность** Инновационная конструкция шасси из высокопрочной стали имеет большую жесткость и пропускает меньше вибраций. Вкупе с заднеприводной компоновкой и идеальной развесовкой по осям Вы получаете отточенную управляемость. В общей сложности девять подушек безопасности означают, что безопасность для EQUUS так же важна, как мощность и технологии.

Наша ежемесячная аудитория —
более **60 000** бизнесменов
среднего и высшего звена
по всей России и странам СНГ



Реклама

Для размещения рекламы звоните по телефону:

(495) 988 0689

или отправляйте заявки по e-mail: market@mirq.ru

**Реклама
в Business Excellence
эффективна
по-настоящему!**

О введении единомыслия в России



Козьма ПРУТКОВ

Очевиден вред различия во взглядах и убеждениях. Всякому русскому дворянину свойственно желать не ошибаться; но, чтоб удовлетворить это желание, надо иметь материал для мнения. Где ж этот материал? Единственным материалом может быть только мнение начальства. Иначе нет ручательства, что мнение безошибочно. Но как узнать мнение начальства? Нам скажут: оно видно из принимаемых мер. Гм! Это неправда!.. Правительство нередко таит свои цели из-за высших государственных соображений. Оно нередко достигает результата рядом косвенных мер, которые могут, по-видимому, противоречить одна другой, будто бы не иметь связи между собою. Но это лишь кажется! Они всегда взаимно соединены секретными шолнерами единой государственной идеи, единого государственного плана; и план этот поразил бы ум своею громадностью и своими последствиями! Он открывается в неотвратимых результатах истории. Как же подданному знать мнение правительства, пока не наступила история? Как ему обсуждать правительственные мероприятия, не владея ключом их взаимной связи? Не могу

пройти молчанием, что многие признаны злонамеренными единственно потому, что им не было известно: какое мнение угодно высшему начальству? Положение этих людей невыносимо тягостное, даже смело скажу: невыносимое!

На основании всего вышеизложенного и принимая во внимание: с одной стороны, необходимость, особенно в нашем пространном отечестве, установления единообразной точки зрения на все общественные потребности и мероприятия правительства; с другой же стороны — невозможность достижения сей цели без дарования подданным надёжного руководства к составлению мнений — не скрою, что целесообразнейшим для сего средством было бы учреждение такого официального повременного издания, которое давало бы руководительные взгляды на каждый предмет. Этот правительственный орган, будучи поддержан достаточным, полицейским и административным, содействием властей, был бы для общественного мнения необходимою и надёжною звездою, маяком, вежою. Пагубная склонность человеческого разума обсуждать всё происходящее на земном круге была бы обуздана и направлена к исключительному служению указанным целям и видам. Установилось бы одно господствующее мнение по всем событиям и вопросам. Можно бы даже противодействовать развивающейся склонности возбуждать «вопросы» по делам общественной и государственной жизни; ибо к чему они

ведут? Истинный патриот должен быть враг всех так называемых «вопросов»!

С учреждением такого руководительного правительственного издания даже злонамеренные люди, если б они дерзнули быть несогласными с указанным «господствующим» мнением, естественно, будут остерегаться противоречить оному, дабы не подпасть подозрению и наказанию. Можно даже ручаться, что каждый, желая спокойствия своим детям и родственникам, будет и им внушать уважение к «господствующему» мнению; и, таким образом, благодетельные последствия предлагаемой меры отразятся не только на современниках, но даже на самом отдалённом потомстве.

Зная сердце человеческое и коренные свойства русской народности, могу с полным основанием поручиться за справедливость всех моих выводов. Но самым важным условием успеха будет выбор редактора для такого правительственного органа. Редактором должен быть человек, достойный во всех отношениях, известный своим усердием и своею преданностью, пользующийся славою литератора, несмотря на своё нахождение на правительственной службе, и готовый, для пользы правительства, пренебречь общественным мнением и уважением вследствие твёрдого убеждения в их полнейшей несостоятельности. Конечно, подобный человек заслуживал бы достаточное денежное вознаграждение и награды чинами и орденскими отличиями.

ЭКОНОМИКА • ОБЩЕСТВО • НАУКА • ИННОВАЦИИ • КУЛЬТУРА



Зимняя сказка в новогодней столице России

В 2013 году новогодней столицей России была Вологда. Как сообщила пресс-служба правительства Вологодской области, региональные и городские власти, а также сами жители постарались превратить город в настоящую зимнюю сказку. Было установлено более 50 елок, которые дети украсили игрушками, сделанными своими руками. В ряде спортивных мероприятий принял участие Дед Мороз. К примеру, он посетил детскую больницу, школу кадетов и Дом ветеранов в селе Молочном. Вечером он зажег главную городскую елку. Отмечается, что ежегодно реальную помощь от Деда Мороза (без сбора средств и участия благотворительных организаций) получают 400 детей и взрослых.



Лучшим российским компаниям вручили Национальную премию

В декабре 2013 года состоялась церемония награждения лауреатов Национальной премии в области бизнеса «Компания года 2013», которую проводит Группа компаний РБК при поддержке ТПП РФ.

Премия зарекомендовала себя как полноправный общественный институт, который не только фокусирует внимание на лучших отечественных компаниях, но и создает новый имидж российского бизнеса, а также продвигает новые стандарты деловой этики. Национальная премия способствует повышению инвестиционной привлекательности российских компаний и интеграции нашей страны в мировую экономическую систему. С 2006 года конкурс на соискание Национальной премии проводится и в регионах. Главная цель этого шага — создание активно развивающегося бизнес-сообщества.



В 2014 году вводится система наблюдения за историей автомобиля

«Запланировано создание системы, которая будет отслеживать всю историю транспортного средства, начиная от его выпуска с завода или ввоза в страну. Подобная программа уже реализуется в Москве. Она требует многого, в частности, создания электронного паспорта и баз данных страховых организаций», — сообщил замначальника Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения МВД РФ Владимир Кузин. Он также отметил, что система должна быть интегрирована, в том числе, с базами данных страховых компаний и ГИБДД. «Мы предусматриваем создание государственной системы, когда любой гражданин может получить информацию, не затрагивая персональных данных», — сказал Кузин.

• БИЗНЕС • РЫНКИ • ПРАВО • ОБРАЗОВАНИЕ • НООСФЕРА • СПОРТ

КУЛЬТУРА • НООСФЕРА • СПОРТ • ЭКОНОМИКА • ОБЩЕСТВО

ЭС • РЫНКИ • ПРАВО • ОБРАЗОВАНИЕ •

БИЗНЕС • Д

НИЕ • КУ



Ракета «Союз» отправила в космос мощный европейский телескоп

По сообщению РБК, российская ракета «Союз» отправила в космос европейский аппарат Gaia. Запуск обсерватории с мощным телескопом на борту состоялся в декабре прошлого года с космодрома во Французской Гвиане. Прямую трансляцию вело Европейское космическое агентство (ESA).

Предполагается, что космическая обсерватория составит самую точную трехмерную карту Млечного Пути. Для выполнения такой масштабной задачи телескоп Gaia снабжен самой большой в мире ПЗС-матрицей (специализированная аналоговая интегральная микросхема, состоящая из светочувствительных фотодиодов). Размеры этой матрицы составляют 0,5 м на 1 м, ее разрешение — 938 млн пикселей. Из-за этого телескоп Gaia был назван самой большой цифровой камерой в мире.



Новая премия поддержала гражданских лидеров

В декабре 2013 года состоялась первая церемония вручения Национальной премии «Гражданская инициатива». Из полутысячи проектов, выдвинутых на конкурс, было отобрано по одному победителю в каждой из 12 номинаций: «Воздух свободы», «Здоровье нации», «Чужого горя не бывает», «Сохрани жизнь», «Зеленая планета» и др. Организаторы ставят перед собой задачу отыскивать по всей России людей, занимающихся решением важных гражданских проблем, до которых у властей по какой-либо причине не доходят руки.

Общественное признание получили активисты, занимающиеся поиском останков солдат Великой Отечественной; организаторы международного конкурса чтецов; руководители проекта, предоставляющего людям помощь по правовым вопросам; центры, помогающие в реабилитации больных детей, и другие благородные начинания.



До «Шереметьево» можно будет доехать за 10 минут

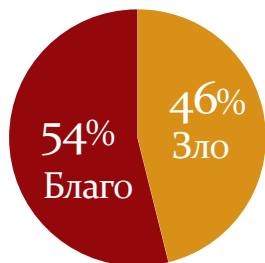
Как сообщил губернатор Подмосковья Андрей Воробьев, транспортная доступность аэропорта «Шереметьево» будет кардинально улучшена до 2018 года, к моменту проведения в России чемпионата мира по футболу. После этого пропускная способность аэропорта увеличится в два с лишним раза — с 30 млн пассажиров в год до 65. А значит, пассажиропотоки на подъезде к северному воздушным воротам столицы и на выезде станут еще более плотными. Для того чтобы ликвидировать пробки, во-первых, идет работа над проектной документацией реконструкции Старошереметьевского шоссе. Во-вторых, в конце 2014 года будет введен в эксплуатацию первый 14-километровый участок скоростной дороги Москва — Санкт-Петербург. Время в пути сократится до 10 минут — против сегодняшних часа-полтора.

Исследования месяца

Дружба с начальником: во зло или на благо?

РАБОТАТЬ С ДРУЗЬЯМИ ВООБЩЕ НЕПРОСТО, ТЕМ БОЛЕЕ, КОГДА ДРУГ — ТВОЙ НАЧАЛЬНИК. КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ И СКАЗЫВАЕТСЯ ЛИ НА РАБОТЕ, ВЫЯСНЯЛА СЛУЖБА ИССЛЕДОВАНИЙ КОМПАНИИ HEADHUNTER.

Большинство рядовых специалистов (54%) указали, что дружеские отношения между начальником и подчиненным только помогают рабочему процессу. Руководители с ними не согласны: по мнению 46% опрошенных, такая дружба вредит работе и вообще может развалить коллектив.



Чем же участники опроса обосновывают свою позицию? По словам 62% респондентов, подчиненные, имеющие дружеские связи с начальством, чувствуют гораздо меньшую ответственность в работе, нежели остальные сотрудники. Покровительство руководителя, готового в случае чего закрыть глаза на ошибки и промахи, порождает в таких работниках уверенность в безнаказанности, ведь с другом всегда можно обо всем договориться. Треть опрошенных (33%) указали, что такая неравная дружба провоцирует зависть со стороны других

членов коллектива, что в конечном итоге накалит атмосферу до такой степени, что это начнет сказываться на общей эффективности труда.

Большинство руководителей (57%) уверяют, что подчиненные рано или поздно начнут пользоваться своим привилегированным положением, в том числе позволяя себе то, на что не имеют права претендовать согласно занимаемой позиции (например, раздавая указания другим подчиненным). Однако только 10% подчиненных признались в дружбе со своим начальником, причем чаще всего теплые отношения с боссом поддерживают женщины (11%), нежели мужчины (8%), а также представители сферы искусств (15%), нежели маркетологи и юристы (не дружат и не поддерживают дружеские отношения 32% и 34% соответственно).

Гамбургер против мозга

СОГЛАСНО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯ АВСТРАЛИЙСКИХ УЧЕНЫХ, НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОЧЕНЬ БЫСТРО СКАЗЫВАЕТСЯ НА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЯХ МОЗГА.

Опыты, проведенные на крысах показали, что у грызунов, получавших пищу с высоким содержанием жиров и сахара, память ухудшалась уже за одну неделю. Любопытно, что похожие результаты наблюдались и у крыс, которых кормили здоровой пищей и при этом поили сладкой водичкой.

У животных фиксировалось воспаление гиппокампа, области, связанной с пространственной памятью, пишет Medical Xpress.

«Мы знали, что ожирение вызывает воспаление в организме, но до недавнего времени не понимали, что оно также вызывает изменения в мозге. Что нас так удивило, так это скорость, с которой происходило ухудшение когнитивных способностей. Предварительные данные показывают, что полученный ущерб необратим, даже когда крысы переключаются обратно на здоровую пищу», — рассказала ав-

тор исследования профессор Маргарет Моррис.

Изменения в памяти животных проявились еще до появления весовых различий между ними. Теперь ученые пытаются выяснить, как можно остановить воспаление в мозге животных с нездоровым питанием.

«Мы подозреваем, что эти данные могут иметь отношение и к людям, — отметила медик. — Питание влияет на мозг в любом возрасте, и особенно оно важно, когда мы становимся старше. Питание может играть важную роль в предотвращении когнитивных нарушений».