

Новости Хельсинки

Финляндия сегодня – события, факты, мнения.



www.novosti-helsinki.com



март 2013

Цена € 3,50

Бизнес
в Коуволе

стр. 2



Особенности
финской
медицины

стр. 4



«Спасение
утопающих...»

стр. 5

О депрессии
и не только

стр. 8



В Хельсинки
за красотой

стр. 11

На что жалуетесь?



ИГОРЬ ТАБАКОВ

-В поликлинике костями лягут, но на нормальное обследование не отправят. Пока есть хотя бы доля процента вероятности, что у тебя не серьезная болезнь, будут деньги экономить, а потом, зачастую, бывает поздно. Люди умирают, хотя можно было их спасти. У моего знакомого были сильные боли. В поликлинике взяли кровь, выписали антибиотики. Не помогли. Тогда другие антибиотики назначили. Опять не помогли. А боли все усиливались. Через полгода, наконец, сжалились, отправили в стационар на обследование. Там-то и выяснили, что нужно срочно делать операцию, причем еще полтора года назад...

– Я начала задыхаться, не могла двигаться и уже думала, что умираю... Позвонила в «скорую» и еле уговорила, чтобы они приехали, сказав что у меня болит сердце. (Оно, действительно, болело.) В «скорой» долго упирались, но вызов приняли, сняли кардиограмму, сказали что «это не сердце»

и просто уехали... А утром в больнице сделали рентген и оказалось что у меня двухстороннее воспаление легких. Выписали антибиотики и отпустили домой.

– Если вызывать «скорую», то лучше сказать, что человек не подает признаков жизни, иначе могут и не приехать.

– Медицина, наверное, самый большой минус в Финляндии.

Это все мнения пациентов государственного здравоохранения, и, в общем-то, очень часто они справедливы. В тоже время в Финляндии сейчас вовсю начали продвигать «медицинский туризм». Например, с помощью специально созданной программы FinlandCare, ориентированной, в том числе, и на россиян. По мнению разработчиков этой программы, люди, решившие «лечиться за границей», пока что обращаются преимущественно в Германию, Израиль и США. Основной причиной этого является неосведомленность относительно возможностей лечения

и реабилитации в Финляндии. Наша задача – предоставить всем желающим медицинскую помощь или оздоровительный отдых в Финляндии и гарантировать их исключительно высокое качество и удобство». Понятно, что таким образом продвигается только частный сектор медицинских услуг. Впрочем, ни на какой другой иностранцы, не

имеющие вида на жительство, претендовать и не могут.

Как и везде, в финской системе здравоохранения есть и плюсы, и минусы. К первым, безусловно, можно отнести то, что медицинские услуги для всех, постоянно проживающих в Финляндии, практически бесплатны, так же как и лекарства для хронических больных, сколько бы доро-

го они не стоили. Медицина здесь является доказательной. То есть, применяются только те методы лечения и диагностики, эффективность которых научно доказана. Действует понятие прав пациента, по которому скрыть диагноз в Финляндии невозможно и даже преступно. (Хотя всегда есть право и не знать о своём диагнозе, о чем, впрочем, следует заранее уведомить врача.) Кроме того, государство тратит немалые деньги на пропаганду здорового образа жизни, которое включает в себя и запрет на рекламу сигарет (и даже изъятие их из свободного доступа – теперь курильщики выбирают их на кассах супермаркетов «по номерам»), крепких спиртных напитков, антиалкогольную агитацию, советы и рекомендации по выбору профессии, которая была бы полезна, или, на крайний случай, приносила минимум ущерба здоровью человека и так далее и тому подобное.

Ну а минусы, это, естественно, и длинные очереди в поликлиниках, и нехватка государственных врачей, и, в связи с этим, обследования, затягивающиеся на месяцы...

Впрочем, кто-то считает, что «проблемы порой в самих пациентах. Те, кто в России с пеной у рта ругал русских врачей, с таким же упоением в Финляндии будет ругать врачей финских». Поэтому мы решили предоставить слово и врачам, и пациентам. Об особенностях финской медицины – и частной, и государственной – читайте в этом номере.

Страховки для предпринимателей

Как известно, свой бизнес – это всегда риск. Для поддержания своей фирмы хотя бы на плаву, работать приходится почти круглосуточно. И даже если сегодня все прекрасно, клиенты и покупатели идут нескончаемым потоком, то нет никакой гарантии, что эта ситуация сохранится через неделю, месяц или год.

Например, случится пожар, авария, наводнение, уволятся лучшие сотрудники... Или задавят конкуренты. Или случится очередной мировой финансовый кризис. Словом, как говорят англичане: «Hope for the best and prepare for the worst». Поэтому очередной тема, подготовленная совместно с ведущим консультантом Центра Предпринимательства города Хельсинки Тойво Утсо – страхование бизнеса в Финляндии.



ИГОРЬ ТАБАКОВ

БИЗНЕС

Следующая остановка – «Бизнес в Коуволе»



С поездов, следующих из России в Хельсинки, на станции Коуволы порой сходит не меньше пассажиров, чем в столице страны. Во-первых, это, конечно, финские таможенники и пограничники, которые по пути от Вайниккала успели проверить документы и багаж. Во-вторых, местные жители самых разных национальностей. Ну а в-третьих, российские бизнесмены, открывшие предприятия в этом почти приграничном городе.

Последних, кстати, с каждым годом становится все больше и больше. В основном, благодаря компании Kouvola Innovation Oy или Kinno, которая об-

служивает и действующих предпринимателей, и тех, кто только планирует заняться бизнесом. Ну, а кроме того, оказывает консультации по вопросам аренды коммерческих помещений, проектов развития, бизнес-инкубаторов и инвестиций. Kouvola Innovation Oy принадлежит городу, и ее основной задачей является развитие экономики региона.

В компании работает более 40 человек. Основными направлениями являются туризм, экология и энергетика, логистика и цифровая технология. Для отдыхающих работает туристическое бюро www.visitkouvola.fi. А тем, кто только начинает свое дело, наверное, будет интересным узнать, что есть бесплатные услуги по предпринимательству и подготовке бизнес-плана. Для развития и расширения своего бизнеса можно также воспользоваться различными проектами и опциями, с помощью которых вполне вероятно получить финансирование. Компания Kouvola Innovation Oy активно сотрудничает с местными властями, обществами предпринимателей, торговыми палатами и финансовыми органами.

В Kinno, естественно, могут обращаться не только



российские предприниматели, но и финские, и любые другие иностранные – 50 % фирм открывается в регионе именно с помощью этой организации. И немалую часть составляют бизнесмены из Москвы и Санкт-Петербурга. В основном те, кто собирается заниматься логистикой или туризмом: например, строительством коттеджей, открытием отеля или ресторана. Для этих видов деятельности стандартного набора документов недостаточно. В частности, необходимо получить разрешение от экологов или от центра транспорта. А для этого, в свою очередь, необходимо заключение специалиста. Kouvola Innovation Oy не только помогает его найти, но и получить финансиро-

вание на частичную оплату его услуг.

Словом, решившимся открыть свое дело в этом регионе, лучше не набивать шишек, пытаясь сначала сделать все самостоятельно или с помощью непонятных «посредников», а сразу же обратиться в Kouvola Innovation Oy. Услуги для всех предпринимателей здесь бесплатны, а их перечень полностью охватывает все потребности. В частности:

- Составление всех документов, необходимых для регистрации.
- Содействие в открытии счета в банке, составление бизнес-плана. Или его доработка, соответствующая требованиям тех или иных государственных служб.
- Правильное оформление

трудовых договоров с наемными работниками. В Финляндии это очень важно, так как в противном случае можно нарваться на крупные штрафы.

- Сбор всех необходимых документов для получения рабочей визы или вида на жительство.
- Так как у Kouvola Innovation Oy есть свой собственный регистр всех сдающихся в аренду помещений в регионе, то с помощью этой организации можно найти именно то, что вам требуется. И – опять же немаловажно! – правильно заключить договор с арендодателем, чтобы в дальнейшем избежать проблем. То же относится и к покупке недвижимости, например, участка под будущую застройку.
- Предпринимателей, у которых действительно серьезные намерения, специалисты Kouvola Innovation Oy могут сопровождать в походах по всем необходимым инстанциям.

Kouvola Innovation Oy
Paraatikenttä 4, Kouvola
тел. +358 2061 58140
aleksandra.airikainen@kinno.fi
<http://www.kinno.fi>

ПОЧЕМУ ИМЕННО КОУВОЛА?

Коуволла является десятым по величине городом Финляндии, в котором проживает около 88 000 жителей. На территории города создано около 36 700 рабочих мест и 5 200 компаний. Доля промышленности в обороте компаний региона составляет почти половину. Четыре приоритетных отрасли составляют:

- Лесное хозяйство, энергетика, окружающая среда
- Логистика
- Информационный и коммуникационный бизнес
- Туризм и отдых

...Город был основан в 1875 году, в основном, для обслуживания российско-финской железной дороги. Сейчас это первая станция после государственной границы.

Одним из главных преимуществ Коуволы и сегодня является удобное расположение – рядом с международной трассой E18. А находящийся здесь грузовой железнодорожный узел не только считается крупнейшим в Финляндии, но и постоянно развивается. Грузовая станция сегодня остается международным терминалом и контейнерным, а также технологическим центром же-

БИЗНЕС

лезнодорожного строительства и транспорта.

На территории логистического центра Коуволы находятся крытые терминалы площадью около 200 тыс. кв. метров. Здесь есть трейдинговый, оптовый и таможенный центры, работают международные компании, занимающиеся грузоперевозками. Наконец, расположение Коуволы на пересечении автодорог 6, 12 и 15 подарило городу статус «сухопутного порта», который обслуживает международные порты Южной Финляндии.

По данным статистики, на долю промышленности приходится около половины оборота предприятий региона, наиболее широко представлена здесь лесная и целлюлозно-бумажная индустрия. А это значит, что Коуволла – идеальное место для промышленного бизнеса. Причем с приставкой «зеленый» и «чистый». Так, в Коуволе есть территория Hyötyvirta Business Area, которая предназначена для промышленного производства и компаний, специализирующихся на переработке и утилизации отходов.

В этой же зоне предоставлены разнообразные услуги, в том числе есть механизиро-



ванные производства и тяжелая техника для земляных работ, а также полигон для захоронения отходов, весовая станция. На данный момент в бизнес-парке работает 12 предприятий, потенциальных контрагентов для нового бизнеса. Бизнес-парк предлагает 25 гектаров свободных земельных участков с готовыми коммуникациями. И что особенно важно: энергопотре-

бление территории постоянно развивается в соответствии с принципами перспективного развития. Резиденты стремятся увеличить долю вырабатываемой на этой территории «зеленой» энергии.

«Зеленую линию» региона продолжает проект Woodinno, цель которого – создание в Коуволе Центра предпринимательства и развития инновационного деревянного

домостроения. Сейчас в регионе осуществляется реструктуризация всей лесной промышленности. Согласно проекту Woodinno, к 2015 году Коуволла станет национальным и международным центром деревянного домостроения, экологических технологий, а также «регионом сосредоточения деревообрабатывающих и экологически чистых производств тепло- и электроэнер-

гии», источником которой является древесина.

Здесь же находится знаменитый торговый центр «Ветури» (<http://www.kauppa-keskusveturi.fi>), крупнейший во всей Юго-Восточной Финляндии. Расположился он всего в трех километрах от центра города и предлагает своим посетителям на выбор более 80 магазинов (в число которых входят K-citymarket, Anttila, K-rauta и Budget Sport и многие другие).

Так же на территории, где располагает торговый центр, продаются готовые участки с уже подведенными коммуникациями и парковкой, под застройку для желающих открыть свой магазин или ресторан в Коуволе.

- Количество жителей около 80 000 чел.
- Расстояние до Хельсинки – 140 км.
- Расстояние до С.Петербурга – 290 км.
- Час езды до границы с Россией
- Час езды до крупнейших международных портов страны
- Полтора часа езды до международного аэропорта
- Прямое железнодорожное сообщение вплоть до Китая.

ОТКРОЙ СВОЙ БИЗНЕС В ЕВРОПЕ!
КОУВОЛА — КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К УСПЕХУ

Вы хотите выйти на финский рынок?
Регион Коуволла – самое подходящее место для развития вашего бизнеса.

Городская компания Kouvola Innovation Oy – ваш незаменимый европейский партнер. Бесплатная помощь в регистрации, размещении и развитии бизнеса на русском языке.

Александра Айрикайнен
тел. + 358 2061 58140
aleksandra.airikainen@kinno.fi

European Union
European Regional Development Fund

Leverage from the EU

ОБЩЕСТВО

«Культурный шок»

Если Вы давно или безнадежно больны, значит, Вы еще не нашли своего врача

Занедужившим иностранцам везде тяжело. И не только потому, что они еще языка не знают. Главная трудность в том, что правила медицинского обслуживания совсем не похожи на те, что приняты у них на родине. Вот о них-то нам и рассказала врач городской поликлиники Хельсинки Сюльви Анисинен:

Когда люди переезжают в Финляндию и в первый раз попадают в систему государственного здравоохранения, то сначала удивляются, потом возмущаются, и чаще всего им кажется, что их вовсе и не лечат.

Например, поднялось у человека давление. В России ему — раз, и сразу мощный укол, чтобы немедленно это давление снизить. А здесь ему могут предложить его перемерить, например, через час. Или даже через три дня. Ведь повышенное давление может быть всего лишь кратковременной реакцией и на стресс, и даже на визит к врачу, во время которого очень многие нервничают. Зачем же человеку сразу лекарства прописывать, отнюдь, как известно, не безвредные? Конечно, если пациент приходит с головной болью, головокружением и прочими признаками гипертонического криза, ему всю необходимую помощь срочно окажут. Те, кто здесь даго живет, к такой практике уже привыкли. «Новички» же часто начинают скандалить. Не нужно. Во-первых, давление от этого только повысится. А во-вторых, измерять его нужно в спокойной обстановке и, желательно, раз три с небольшим перерывом. В этом случае, самый нижний показатель и будет верным.

Недавним иммигрантам совсем не нравится и то, что, как им кажется, врач назначает слишком мало анализов и ис-

следований. Некоторые даже уезжают в Россию, а потом приносят мне ворох бумаг. Смотрите, мол, как мне много там всего проверили, а вы...

Но забывают, что и немало денег за это заплатили. А заплатят еще больше: у них еще куча всяких болячек найдут. Да и нужны ли пациенту все эти исследования «на всякий случай»? В принципе, человек никогда не пойдет к врачу просто так: у него есть проблема со здоровьем, вот ее мы и будем решать.

Кстати, третий пункт недовольства: за 15 минут приема пациент пытается вывалить все.

И депрессия у него, и желудок, и сердце... Да, «еще больничный мне выпишите и парочку справок». А уже около двери вспоминает, что с глазами у него что-то не то: «пропишите мне очки или направьте к окулисту». Но за отведенное время я могу решить только одну — наиболее острую в данный момент — проблему. И все остальное сделать на ходу не получится. Я должна, например, проверить глазное дно и так далее, прежде чем что-то рекомендовать, поэтому единственный совет: взять новое направление.

По поводу многочисленных исследований... Я лично считаю, что это не нужно. Например, зачем делать УЗИ каждые три месяца? Это и деньги лишние, и пациенту беспокойство.

Он волей-неволей начинает задумываться: а вдруг у меня что-то нехорошее, если врач так часто процедуры назначает? А все необходимое здесь делается. И это неправда, что финские стоматологи не лечат, например, маленькую дырку в зубе, ожидая,



Пожалуй, самая серьезная жалоба и иммигрантов, и самих финнов: очень долго приходится ждать своей очереди, по месяцу, а то и по два.

как она через пару месяцев будет выглядеть. Или гинекологи не удаляют полипы, считая это «неопасным». Бывают, конечно, и такие случаи. Но тут скорее пациенту просто с врачом не повезло.

Что же касается людей с хроническими заболеваниями, например, диабетом, астмой,

гипертонией, то им раз в год обязательно проводится полная диспансеризация. Мне даже кажется, что иногда это перебор: человек сам должен следить за своим здоровьем и, если что не так, идти к врачу немедленно, а не ждать ежегодного осмотра. Кстати, на прием «хроников» выделяется не 15 минут, двадцать, иногда даже тридцать.

Главный совет: не надо копить проблемы. А то прибегает человек: выпишите мне обезболивающую! Но ведь сначала нужно обследовать: почему у него что-то болит!

Кстати, с острой проблемой всегда можно попасть к врачу в тот же день. Для этого специально выделяется особое время: от 6 до 8 приемов у каждого врача. Между прочим, «острая проблема»: совсем не обязательно только, например, боли в сердце или травма. Это может быть, например, гайморит. Если человек, работает, допустим, официантом в ресторане, то не будет же он обсуживать посетителей в таком сморкающемся и слезящемся виде. Лучше получить больничный и начать вовремя лечение.

Еще одна «особенность» финской государственной медицины: система «врач-медсестра». Если в той же России функции последней заключаются, в основном, в выписывании рецептов и направлений под диктовку си-

дящего тут же врача, то здесь это вполне самостоятельный медперсонал. Поэтому с «маленькой» проблемой: измерить то же давление, или, например с насморком, нужно обращаться к ней. По необходимости уже она и свяжется с врачом. Но рецепты на лекарства медсестра пока не выписывает.

Доктор в финской поликлинике: это врач общего профиля, в принципе, можно его назвать и семейным. Потому что к нему приносят и совсем маленьких заболевших детей (здоровыми до года занимаются специалисты в детских консультациях!), и бабушки приходят, и пациенты с гриппом, гастритом, астмой или с проблемами в деятельности щитовидной железы. «Общий врач» прекрасно знает, как все эти болезни лечить. И только в случае, если он понимает, что нужны более точные и специальные методы обследования, то направляет больного к гастроэнтерологу, пульмонологу, эндокринологу и так далее.

Иммигранты иногда не понимают, почему почти все лекарства здесь продаются исключительно по рецепту врача: «Я и сам могу решить, чем мне лечиться!» Нет, не можете, так как вы не специалист! Можно привести немало примеров, когда человек начинал лечить простуду антибиотиками. Один не помог, покупает другой, потом третий...



ОБЩЕСТВО

А ведь грипп или ОРВИ это вирус, на который антибиотики как раз и не действуют. Более того, в какой-то момент микробы вырабатывают устойчивость к лекарству, и оно перестает «работать». Так что в Финляндии только все самое простейшее: от насморка, головной боли и т.п. можно купить в аптеке и без рецепта. Если не помогает: записывайтесь к врачу.

Пожалуй, самая серьезная жалоба и иммигрантов, и самих финнов: очень долго приходится ждать своей очереди, по месяцу, а то и по два. В общем-то, действительно, базовое здравоохранение в ужасающем состоянии. Врачей не хватает, они страшно перегружены...

А некоторое время назад всем еще и уравнили зарплату: то есть, доктор с двадцатилетним стажем теперь получает столько же, сколько и вчерашний студент. Оправдывается такое решение тем, что яко-

бы опытные врачи все равно без денег не останутся. Кроме того, теперь в общие врачи никто не хочет идти: ритм бешенный, лечение страдает, так как даже элементарное обследование растягивается на неопределенное время. А город Хельсинки не собирается увеличивать количество ставок. Вот многие доктора, особенно финны, из госсектора уходят. Когда я десять лет назад пришла в поликлинику, только 8 врачей были иммигранты. Сейчас финнов осталось всего четыре человека.

Молодежь же сразу стрелится или в «специалисты» (это, вроде как престижнее, да и работы меньше), или в науку, или в частный сектор. В последнем, кстати, действительно большое преимущество. Пациент в один день может и к доктору попасть, и все обследование пройти, и выяснить диагноз, и получить лечение.

Да и КЕЛА немалую часть компенсирует.

Кстати, многие из тех, кто пытался сидеть часов пять-шесть в очередях, например в дежурных поликлиниках, жалуются, что им с чем-нибудь серьезным приходится ждать. А пьяниц-алкоголиков, особенно тех, которых привозит полиция, принимают вне очереди. Это правда: к таким «больным» внимание повышенное. Потому что он, например ударился сильно головой, но ничего не помнит. Или выпил бутылку водки и пачкой антидепрессантов закусил. Было уже немало случаев, когда их доставляют в вытрезвитель, укладывают в камеру, а потом через несколько часов обнаруживают труп. Поэтому лучше их принять без очереди, чем получить вот такую проблему. Хотя сами по себе такие пациенты к врачу приходят крайне редко: когда болезнь

уже в чересчур запущенном состоянии.

Что касается другого «национального недуга» — депрессии, то не нужно к нему относиться исключительно как «с жиру они бесятся». Это не болезнь Финляндии, а болезнь века: все перегружены, озабочены тем, как деньги заработать, бизнес не потерять... У некоторых предпринимателей по несколько фирм, которые и прибыль должны приносить, и зарплаты выплачивать... Вот их владельцы работают 24 часа в сутки, а потом, даже когда такая возможность появляется, спать уже сами не могут.

Другие, наоборот, работу потеряли. У третьих — проблемы в личной жизни. Словом, очень часто у людей нервы не выдерживают.

Что же до иностранцев, то, какими бы они ни были толерантными, они все равно испытывают «культурный шок»: здесь все другое!

Поэтому дело врача не только поставить правильный диагноз, но и вылечить. Причем вовсе не теми таблетками, от которых через час после приема становится «все прекрасно».

Проблему нужно решать быстро, а не дотягивать до того момента, когда помочь уже становится труднее.

Кстати, имейте в виду, что, если пациент не согласен с лечением или в его ходе наступает ухудшение, то он имеет право написать жалобу. И тогда проверять будут все и очень основательно.

Впрочем, если кто-то работает спустя рукава, это становится известно и безо всякой жалобы. Финляндия — страна маленькая, все друг друга знает, поэтому человеку, и врачу особенно, самому нужно думать о своем авторитете.

Ирина Табакова

Всякое случается

Чтобы помочь нашим читателям, чьи компании уже работают на территории Финляндии или только рассматривают эту страну как место ведения своего бизнеса, мы продолжаем публикации статей на тему предпринимательства. Наш корреспондент Алексей Табаков пообщался с ведущим специалистом Yritys Helsinki Тойво Утсо, который в прошлом номере уже рассказывал о системе получения кредита под бизнес. Теперь речь пойдет о социальной поддержке предпринимателей.



символические. Воспользоваться этим сервисом может любой, кто:

- Проработал более 18 месяцев
- Зарабатывает в год хотя бы 8520 евро

Интересна и система выплаты. Минимальный членский взнос — около 120 евро за год — позволяет рассчитывать на 31 евро в течение следующих пяти-сот дней, которые бизнесмен проводит без работы. Верхняя планка — 190 евро в день, однако для этого надо зарабатывать не менее ста шестидесяти тысяч в год.

Стоит заметить, что член любого профсоюза, от строительного до журналистского, решивший вдруг открыть собственное дело, в случае провала бизнеса первые 18 месяцев будет получать выплаты из своего профсоюза, а не из кассы взаимопомощи.

А в некоторых городах, в Хельсинки, например, существуют муниципальные «биржи безработных» для предпринимателей.

...Представим, что ваша компания целый месяц не будет получать прибыли. Например, парикмахерская запланировала большой ремонт, а клиенты наотрез отказываются стричься под шум отбойных молотков и в полной темноте. Подробно описав эту ситуацию на бирже, владелец этой парикмахерской получит необходимую сумму...для личных нужд. Но ни оплатить материалы на ремонт, ни закрыть кредит под материалы не выйдет.

Впрочем, данная услуга имеет несколько минусов. Как правило, через три месяца выплаты прекращаются, а компанию рекомендуют закрыть (процедура банкротства отнюдь не дешевое удовольствие). К тому же, предстоит собрать солидный пакет документов (полный список вы найдете на самой анкете) и представить детальный план выхода из кризисной ситуации.

имеют мало общего. Для начала, надо обладать как минимум тридцатью процентами акций своей компании. Затем следует обратить внимание на свою зарплату. Минимальный годовой заработок должен быть не менее семи тысяч евро, однако, по словам Тойво Утсо, приобретать подобную страховку имеет смысл, если доход составляет не меньше 8520 евро в год. Иначе в материальном смысле это будет просто нерентабельно.

Пенсионная страховка также определяет сумму, которая выплачивается одному из родителей во время декретного отпуска. Причем в этом случае нужно указать максимально возможный доход вашей фирмы. Например, семья, ожидающая ребенка, пишет, что годовой доход составляет не десять, а двадцать тысяч и получает большие выплаты (и, соответственно, больше отдает в пенсионный фонд).

Второе, на что стоит обратить внимание — **кассы взаимопомощи**. Их всего две, и отличия между ними скорее

Но и есть и плюсы. Так как деньги выделяются на личные нужды, то сумма рассчитывается на всю семью, и компания, получившая подобную помощь, продолжает работать. Также город покроет некоторую часть расходов на квартиру или коммунальные платежи. Но только в том случае, если они довольно высоки.

Последние, но вполне достойные упоминания, это вроде бы **необязательные страховки**:

— «**От несчастных случаев**». С ней все предельно ясно, к тому же в случае ЧП это считается расходами предприятия и, соответственно, платится меньше налогов.

— «**Страхование ответственности**». В общем-то, для новоиспеченного предпринимателя она скорее обязательна, так как хотя бы одну большую ошибку совершают все и всегда. Причем важна эта страховка как парикмахерской, так и фирме, строящей АЭС. И еще не ясно: в каком случае уйдет больше денег.

— «**Юридическая**». Финляндия страна любящая судиться, и этим все сказано. Например, средние расходы потерпевшей стороны составляют десять тысяч евро.

Ну и в качестве заключения. На конец 2012 года в Финляндии насчитывалось около трехсот тысяч компаний. Подавляющее большинство — это совсем мелкий бизнес, однако, если учесть, что население страны составляет немногим больше шести миллионов, результат впечатляющий. Каждый год открывается примерно 40 тысяч новых компаний. Но меньше трети из них отмечают хотя бы свой третий «день рождения».

Впрочем, тенденция эта также и мировая. Однако иммигрантам в такой ситуации сложнее всего. Новая страна, непонятный язык, другие правила игры на рынке... все это доставляет потенциальным инвесторам в экономику массу трудностей.

ЗДОРОВЬЕ

Финский пациент



ИГОРЬ ТАБАКОВ

Нам, людям среднего и пожилого возраста, в советских школах, училищах, техникумах и институтах вбивали, что лучшая музыка на свете – это «Аппассионата», потому что ее любил Ленин, а лучшее чтиво – словари: их любил читать Маркс. А мы не любили. А зря. Несколько последних лет слово ПАНДЕМИЯ носилось и гремело над миром. Где-то три человека умерло от атипичной пневмонии! Пандемия! А где-то два от птичьего гриппа! Пандемия! А еще страшнее – пять от свиного гриппа! И грипп за

гриппом сваливался на ошарашенного обывателя, и выделялись бешенные деньги фармацевтическим компаниям. Спасайте! Уже четыре человека умерло! И лучшие умы выискивали средства спасения. Жириновский, например, предлагал поставить по границам России зенитки и сидеть по пернатым, осмеливающимся нести смертельную заразу через священные рубежи, бризантными снарядами. А пресса надывалась: ПАНДЕМИЯ! ПАНДЕМИЯ! ПАНДЕМИЯ! И со страхом ожидали люди этого неизвестного, но безжалостного чудовища, и кидались за спасением к знахарям, колдунам, вещунам и аптекам за очередными чудодейственными средствами от травников, народных целителей и экстраасенсов. И большинство, причем подавляющее большинство, даже не знало, что же за зверь такой – Пандемия. Я же панике не поддавался и не поленился посмотреть в словарь. И оказалось, что «Пандемия – это распространение нового заболевания в мировых масштабах». Самая известная и страшная пандемия – это пандемия «испанки» в 1918-1920 гг. Тогда этим гриппом переболело около 550 миллионов человек, а погибло 20-25 миллионов – более 1% всей численности населения планеты того времени.

Количество умерших от «испанки» было выше количества погибших на всех фронтах первой мировой войны. А тут три, десять, восемьдесят человек. Извините за цинизм, но пандемией тут и не пахнет. От пьянства и обжорства в мире гибнет больше.

Видимо руководство финского здравоохранения давно знало, что такое пандемия, а потому даже признаков паники и ажиотажа не было. Детей прививали бесплатно, пенсионеров тоже, а кто хотел привиться именно от нового гриппа, тот немножко оплачивал. Сейчас все уже и забыли о страшных гриппах. И страна с интересом ждет еще чего-нибудь неведомого, типа конского бронхита, крокодилий ветрянки, и далее по всей книге Брема «Жизнь животных», а их, животных, а значит и хвороб на нашу голову, там ой как много. И причиной же спокойствия в Финляндии: хорошо поставленное здравоохранение страны.

Чтобы не быть голословным: «Уровень детской смертности в Финляндии – один из самых низких во всем мире. Вакцинация детей производится, как я уже говорил, бесплат-

но. Охват – до 95%, включая пенсионеров и прочих.

•Благодаря этому в Финляндии нет таких заболеваний как свинка, корь, краснуха, не говоря уже об оспе. •Средняя продолжительность жизни составляет 74-76 лет для мужчин, и 81-83 года для женщин. •Практически все женщины, еще до четвертого месяца беременности начинают посещать женские консультации. Сразу после рождения ребенка ставят на учет уже для детских консультаций. •Лекарства продаются только в аптеках. Безработным от социальной службы выписывается платажное обязательство (maksusitoumus) для бесплатного приобретения лекарств. Правда, врачи в поликлиниках выписывают самые дешевые аналоги, но при желании вы сами можете доплатить. Однако такие желания возникают не часто. •Платные лекарства тоже не полностью оплачиваются пациентом – часть добавляет KEELA. Обычная компенсация составляет 42%, специальная (при отдельных заболеваниях) – 72% и хроническим больным астмой, диабетом и подобными – 100%. «Хроники», правда, платят за про-

ЗДОРОВЬЕ

фильные лекарства три евро, может, раз в два-три месяца.

Кроме того, хроническим больным обеспечено и, если можно так выразиться, бесплатное техническое обеспечение: ингаляторы, приборы для измерения уровня сахара в крови и так далее.

•Прием у врача в вашей участковой поликлинике – «немного платный», то есть первые три визита в календарном году вы оплатите суммой в 13,80 евро каждый. Но если вы, по не счастью, ходите в поликлинику, как на работу, то все остальные визиты уже бесплатные. С детей до 18 лет и ветеранов войны плата не взимается вовсе. Но консультация у специалиста, куда вы можете попасть только по направлению своего участкового врача, чего-то стоит, и тут уж, будьте добры, раскошесьтесь не менее чем на 27,50 евро. И независимо сколько раз вы пойдете к нему на прием.

•Для поддержания «трудоустройства» среди пациентов введена и штрафная санкция: 33,90 евро за пропущенный визит.

•За доставку на «скорой» в больницу нужно заплатить 9,25 евро. Следует сказать, что скорая помощь не всегда бывает скорой. Прежде всего, потому, что диспетчер на номере 112 (он единственный, в том числе и для полиции, и спасателей) сначала подробно расспросит: зачем вам вдруг понадобилась машина. И сам определит срочность. Бывает, что и по часу приходится ждать. Но в случае сердечного приступа или подобного несчастия, машина-реанимобиль приходит буквально через пять минут. Причем, оборудована она всеми необходимыми приборами – от кардиографа до капельницы и кислородного дозатора. Сноровистые парни в белых куртках (на скорой работают только мужчины) обследуют вас дома, вынесут, не дав ступить и шагу, в машину и отвезут в больницу. Если по другим заболеваниям, в приемном покое придется ждать врачебного осмотра порой очень долго, то «с сердцем» вас немедленно окружат заботой и вниманием, поминутно будут снимать кардиограммы, проведут все нужные процедуры и ни на минуту не выпустят из поля зрения.

•Однако залеживаться в стационаре вам самому не захочется, потому что больница – не мышеловка, и бесплатного сыра там нет. Сутки в стационаре стоят 32, 60. Малоимущим до 15,10 евро за день может оплатить социальная служба.

•Палат по принципу мужские и женские в больницах не существует. Есть индивидуальные места в большом помещении, отделенные ширмами друг от друга. Так что за занавесочкой по соседству может лежать и женщина, и ребенок. Каждое «рабочее место» пациента оборудовано телефоном (мобильниками пользоваться запрещено), радиоточкой с несколькими каналами, лампой освещения и кнопкой вызова медсестры. И, конечно же, кроватью, причем кроватью функциональной, поэтому вы сами сможете выбрать себе удобный наклон изголовья и боковин. Каждый день у вас спросят меню на следующие сутки. Обычно предлагается три варианта завтраков, обедов и ужинов. Долго-

срочные ходячие больные могут уходить на выходные домой. Тогда плата за сутки не взимается.

Финские врачи – это знающие высококвалифицированные специалисты. Они внимательны и прилежны. Добросовестны и верны клятве Гипократа. Это я знаю по своему многолетнему опыту. Мой участковый врач, молодая женщина, обладает именно всеми этими качествами. Однако сама система во многом снижает эффект от вышеперечисленных человеческих и профессиональных качеств. А система эта при всех своих достоинствах и заслугах, все же очень громоздка и забюрократизирована. Попасть на прием к своему участковому врачу – целая проблема. Врачей не хватает, поэтому на прием можно попасть и через месяц, а если очень повезет, то через неделю. Все это время болеей как хочешь, и, как хочешь, лечись. Правда, в остром случае вы можете пойти в свою поликлинику и записаться на прием именно по острому случаю «akuutti tapaus».

Со мной могут не согласиться в части прекрасных качеств финских врачей. А какая вам задушевность через переводчика? Благодаря тому, что в любых кризисных ситуациях первый удар правительства наносят по социальной сфере, время «обработки» одного больного в поликлинике строго ограничено: пятнадцать минут. Да бабулька за это время и успеет только рассказать, что у нее болело, а вот на «что болит» – времени может и не хватить. И финский врач ведет разговор строго о необходимых делах, а не о погоде и ломоте в копчике, которую пациент испытывал много лет назад. Поэтому бывает и так: вы, записываясь на прием, сказали, что у вас неполадок с левой ноздрей. Тогда и разговор пойдет только о левой ноздре, а о правой – пожалуйста, в другой раз, сегодня она не в тему. Впрочем, о знании одного финского врача женщина, у которой я был переводчиком, сказала: «Какой знающий доктор! Если бы он еще и лечить умел». А дело было так: она пришла на прием с варикозом. Врач долго и красиво чертил схему прохождения крови по венам и артериям и отпустил пациентку, так и не назначив никакого лечения. Через два дня она мне позвонила и попросила

сходить по острому случаю к другому врачу. Тот аж за голову схватился: «Неужели ничего не назначил?» Бывает и такое. Но это скорее «отдельные недостатки», чем система.

Вся основная черная работа в медицине лежит на медсестрах. На прием к ней тоже нужно записываться, но визит уже бесплатный. Пообщаться с врачом и с медсестрой можно во время, отпущенное в их рабочем графике на телефонные звонки.

Хронические больные находятся под пристальным врачебным контролем. Регулярные посещения лабораторий дают возможность врачу наблюдать за вами, так сказать, бесконтактно. И при малейшем изменении ситуации вас вызовут для новых назначений. Это тоже из моего, к сожалению, немалого пациентского опыта.

На мой взгляд, очень крупный недостаток финских врачей состоит в том, что они работают под девизом советских десантников: «Никто, кроме нас!». Иногда это ставит их в неловкое положение. У меня, как у белоруса, успевшего познакомиться с «благодатным» воздействием Чернобыля, нет дружбы со щитовидкой. И временами она начинает бунтовать, что выражается в мучительном сухом кашле и боли в груди. Я пожаловался. Меня тут же госпитализировали в кардиологию. Сняли несколько километров кардиограмм, как во время болевых приступов, так и без них. Медсестры роem вились около меня, но проклятые машины не показывали никакой сердечной патологии. Исследования временно прекратили. За это время я успел съездить на Беларусь и подлечиться. Привез полный расклад с диагнозом, перевел бумагу на финский язык и думал, что все. Не, шалишь, браток! Мне пришло приглашение продолжить исследования. И я пошел крутить «велосипед». Крутил-крутил, потом мне надоело, и я сказал, что сердце у меня в порядке, а дело в щитовидке. И показал бумагу. Врач удивленно спросил: «А разве у вас делают такие исследования?» Это меня взбесило, и я посоветовал эскулапу читать буквари и газеты. Только тогда меня отдали на растерзание эндокринологу. Но и тот не поверил моим бумагам, а отправил меня на дополнительные, уже финские обследования. И тоже

был страшно удивлен, что результаты финские совпали с результатами белорусскими.

Врачи, приезжающие из России, часто обижаются, что их дипломы не признаются в Финляндии, и приходится сдавать экзамен, да еще и на финском языке. Но здесь нет никакой расовой дискриминации. Во-первых: между Россией и Финляндией нет договора о взаимопризнании дипломов. Во-вторых: как обиженные русские врачи представляют себе общение с финскими пациентами на русском языке? По-латыни, что ли? Но ведь нужно знать не только латинские названия каждой косточки и каждой жилки, но и их финский эквивалент. (Могут квалифицированно засвидетельствовать: знание латыни среди финских пациентов стремится к абсолютному нулю, как, впрочем, и среди русских, и среди других иноземных пациентов.) Так что подобные экзамены сдают врачи из любой страны, которые хотят практиковать в Финляндии.

И хочу закончить на самой высокой и оптимистической ноте: в руках у финских врачей все же имеется «элексир жизни» – «Бурана» в любых, самых убойных дозах! 🐾

Якуб Лапатка

**С НАМИ В ХЕЛЬСИНКИ
КАК ДОМА!**

Туристические услуги на русском языке
+358 504 125 941, +358 468 112 814
www.infomir.fi infomir@infomir.fi

Новости Хельсинки

Подписка

по всему миру 39€ в год включая доставку. А также любая печатная продукция: музыка, фильмы, плакаты и сувениры в интернет-магазине ruslania.com и в магазине Ruslania, Хельсинки, Bulevardi 7
Телефон из Финляндии 09 27270737/из других стран +358 9 27270737 periodicals@ruslania.com



ЗДОРОВЬЕ

Когда «печаль тебя снедает»...

Об особенностях национальной депрессии и прочих душевных заболеваниях, а также о системе их лечения нам рассказал Виктор Волков, врач психиатрического отделения больницы в Келлокоски.



По информации 1 канала России: «Еще одна россиянка оказалась в центре скандала в Финляндии. На этот раз местные службы опеки собираются отобрать новорожденного ребенка у матери-одиночки, постоянно живущей в Хельсинки и имеющей двойное гражданство. Началось все с того, что несколько месяцев назад женщину, жаловавшуюся на обычную депрессию, принудительно поместили в психиатрическую клинику. «Я обратилась, что у меня проблемы на работе, что я устала, и в связи с тем, что я беременна, а мне никак не продлевали контракт», – рассказывает Анна Оксанен. Анна попросила помощи у психологов, когда ее, успешно стоматолога, уволили с работы на пятом месяце беременности... Выслушав ее историю, психолог почему-то передал дело психиатру, и Анну положили в психиатрическую больницу. В клинике ее, беременную, заставляли пить сильнейшие лекарства. Причем дозировку увеличивали, когда Анна (сама профессиональный врач) пыталась отказываться их принимать. «Сейчас у меня родился ребенок, и он очень трясется. Я обратилась к персоналу роддома: почему? Они говорят, что, возможно, из-за лекарств, которыми тебя кормили», – говорит россиянка...

–Такие ситуации действительно происходят в Финляндии? Когда после жалобы на депрессию человека могут увести в психиатрическую больницу на принудительное лечение?

И вообще, в каких случаях принудительное лечение может применяться? Понятно, что «если человек представляет угрозу для себя или окружающих». А в чем, например, это выражается?

–Отношения пациента и врача обычно строятся на взаимном доверии. В большинстве случаев психиатрическое лечение осуществляется на добровольной основе. Иногда возникают ситуации, при которых в силу психического заболевания пациент неспособен адекватно оценить серьезность и опасность своего состояния и не соглашается на предложенное лечение, тогда

возникает вопрос об обоснованности госпитализации вопреки его желанию. Процедура назначения принудительного лечения в психиатрическом стационаре состоит из нескольких этапов, которые четко определены законом. Оценку необходимости в принудительном лечении осуществляют минимум четыре независимых врача. Первым из этих этапов является направление на наблюдение, для которого необходимы объективные причины, а именно наличие тяжелого психического заболевания: психоза или обоснованного подозрения на него (мы говорим о взрослых пациентах), необходимость в госпитализации и невозможность (либо недостаточность) альтернативных вариантов. Заключение о необходимости либо отсутствии таковой в принудительном лечении, как и, собственно, его назначение делается на основании наблюдения уже в больнице.

В случае тяжелой, так называемой психотической депрессии, могут быть выявлены безусловные основания для принудительного направления в психиатрический стационар. «Угроза для себя или окружающих» может, например, выражаться в суицидальном поведении, в прекращении приема жизненно необходимых препаратов, в физической агрессии по отношению к другим людям.

Что же касается приведенной цитаты – не считаю для себя возможным комментировать информацию 1 канала.

–Однажды в метро я наблюдала такую сцену. Товарищ, явно не совсем адекватный, подсел к другим пассажирам-финнам, вытащил нож, приставил к шее одного из них и что-то угрожающе ему две оставшиеся втолковывал. Но никто не заервничал, не вызвал охрану и даже не отодвинулся. Чем вы объясните такое «спокойствие»?

– Честно говоря, с трудом представляю себе эту картину. Возможно, содержание беседы пролило бы свет на суть произошедшего. Отсутствие какой-либо реакции со стороны окружающих пассажиров, и вашей, в том числе, позволяет предполагать и более нейтральную ситуацию.

–Может, это только на «свежий взгляд иностранца», но людей, у которых явные проблемы с психикой, на улицах Финляндии можно встретить гораздо чаще, чем, например, в России. Это потому что их здесь больше? Или просто они имеют свободу передвижения, а не лежат в закрытых учреждениях?

–Та или иная степень адекватности поведения может как иметь, так и не иметь отношение к психиатрии. Не последнюю роль в этом играет и восприятие наблюдателя. Гуляя по улицам, я бы не сказал, что часто встречаю людей, «у которых явные проблемы с психикой», хотя, конечно, мастером уличной диагностики я себя назвать не могу. Если я правильно понял ваш вопрос, он скорее о проблемах с алкоголем. Что же касается сравнения с Россией, то, субъективно, ситуация может быть и противоположной.

Смысл психиатрической помощи не в изоляции пациентов от общества, а, напротив, в реабилитации, в том числе и социальной. Большая часть пациентов лечится амбулаторно и даже не в психиатрическом секторе, а у своих врачей по месту жительства. Как правило, они не нуждаются в стационарном лечении.

В последние десятилетия улучшилась диагностика, в связи с этим может казаться, что психические заболевания встречаются чаще. Стоит отметить, что, к сожалению, вокруг психиатрии до сих пор существует масса стереотипов, хотя ситуация и изменяется к лучшему.

–Кстати, а с какими психическими заболеваниями пациентов укладывают в больницу навсегда?

–Я таких заболеваний не знаю. Система психиатрической помощи направлена, прежде всего на то, чтобы человека адаптировать, а не изолировать от общества. Сам по себе диагноз не является, скажем так, фактором, определяющим будущее. Процесс лечения может быть более или менее длительным, либо постоянным, но это вовсе не означает, в большинстве случаев, необходимости в изоляции. Даже пациентов с тяжелыми нарушениями памяти, как, к примеру, при болезни Альцгеймера, или хроническим психозом, снижающими дееспособность, не «закрывают» автоматически в специальных учреждениях. Решающее значение имеет способность людей с такими проблемами обслуживать себя, справляться. Если человека можно с помощью лекарств, посещений на дому, организации питания, поддержания социальной жизни удерживать в таком состоянии, чтобы он жил дома, то это является приоритетом. Если нет – существуют дневные стационары, дома ухода разного уровня, где медперсонал работает или несколько часов в день, или круглосуточно.

–Вернемся к депрессии, которая порой считается чуть ли не одной из составляющих брэнда страны: «моо, темно у нас, холодно, потому и болеем». Это и правда национальное заболевание? И как ее отличить от просто плохого настроения?

–Депрессия не является специфичным для Финляндии заболеванием. По разным странам цифры варьируются, в Финляндии ежегодно от депрессии страдает примерно 5 % населения, большая часть из которых не обращается за лечением. Среди обращающихся основная масса пациентов проходит его у своего врача по месту жительства. Естественно, в прессе уделяется много внимания этой проблеме, поскольку речь идет, в том числе, о значительных расходах и, в ряде случаев, потере трудоспособности. Возможно, поэтому и возникает субъективное ощущение масштабности происходящего.

Плохое настроение при депрессии характеризуется постоянством (большую часть времени) и длительностью (минимум неделю). Как таковая, депрессия предстает из себя не какой-то один симптом, а их комплекс. Типичными признаками являются также потеря интереса или отсутствие удовольствия

ЗДОРОВЬЕ

от тех дел, которые раньше его доставляли, усталость (имеется в виду исключающая усталость, которая возникает при обычных нагрузках, отсутствие сил). Дополнительно можно говорить о сниженной самооценке, необоснованном чувстве вины, суицидальных мыслях, изменении аппетита, нарушении сна, снижении способности к концентрации внимания, и других. В случае тяжелой депрессии могут быть выявлены и психотические симптомы, о чем мы уже говорили выше, они связаны с нарушением представления о реальности, бредовыми идеями, галлюцинациями. В ряде случаев депрессивное состояние может быть частью какого-либо другого как психического, так и соматического заболевания. Поэтому, не всё то депрессия, что ей кажется.

–Еще одной национальной болезнью финнов, по крайней мере, за рубежом, считается алкоголизм. Вы можете с этим согласиться? Или пьют постоянно только определенная часть, которая и потребляет по 10 литров чистого алкоголя в год?

В 2011 году в Финляндии общее употребление алкоголя составило 10,1 литра чистого алкоголя в пересчете на каждого жителя. Среднее по Европе употребление – 12,5 литров, в России по данным Всемирной организации здравоохранения – 15,76 литра. Это о фактах. В целом, центральная проблема является именно злоупотребление алкоголем, пьянство и связанные с этим социальные риски и влияние на здоровье. Границы злоупотребления в разных странах в небольшой степени различаются. В Финляндии таковыми являются употребление более 20 граммов чистого алкоголя (примерно две столовые дозы) в день для женщин либо еженедельное одномоментное употребление пяти и более доз, для мужчин: 40 граммов и семь доз, соответственно. Исходя из этих цифр нетрудно представить, что само осознание проблемы злоупотребления алкоголем может быть проблематичным.

–Опять из наблюдений иностранцев. Считается, что финны пьют только по праздникам, но зато до потери сознания. Это тоже национальная особенность? Кстати, что «лучше» с точки зрения психиатра: пить понемногу каждый день или редко, но «как следует»?

–Я бы начал с того, что пить необязательно. «Нормальное» же употребление не превышает указанных выше пределов. Это вовсе не означает, кстати, что нужно стремиться к поддержанию верхней возможной границы. В обычных ситуациях умеренное употребление алкоголя связано, в большей степени, с эстетикой и вкусовыми предпочтениями, а также традициями. Алкоголь не решает проблем и не является лекарством, в то время как злоупотребление часто и начинается с потребности «просто расслабиться».

–Насколько часто этими двумя болезнями страдают иммигранты? И в чем основная причина? В тоске по родине? В социальной неустраивенности? В одиночестве?

Недавно в Финляндии было проведено довольно широкое исследование, согласно которому проживающие



чтобы то ни стало и как можно раньше». Люди сначала учатся, ищут работу, путешествуют. Хотя, наверное, это все-таки индивидуально. Не могу сказать, что в России всё наоборот, изменения в культуре происходят и с той, и с другой стороны.

–Во многих странах психическое заболевание – это печать практически на всю жизнь. И на работу хорошую не устроишься (если работодатель об этом узнает) и ту же семью не создашь. В Финляндии тоже существует дискриминация по этому поводу? Или здесь люди не стесняются признаваться в том, что они этим болели (болеют)? И, если бы вы были работодателем, взяли бы на работу такого коллегу?

–Страх и предрассудки растут из непонимания. Проблема предвзятого отношения в той или иной степени существует практически везде. Значительная часть населения Земли, к примеру, имеет в течение жизни тот или иной галлюцинаторный опыт, не страдая, тем не менее, от психических заболеваний. Не вижу причин относиться к людям с ментальными проблемами иначе, чем, скажем, к пациентам с бронхиальной астмой или сердечной недостаточностью. Права таких пациентов защищаются законом одинаково равно, при этом, что касается той или иной работы, то она определяется профессиональной пригодностью и способностью человека ее выполнять, а никак не диагнозом в истории болезни, содержание которой, кстати, является врачебной тайной. 🐭

Вопросы задавала Ирина Табакова

EnterpriseHelsinki – региональный центр для предпринимателей

Проект Yrittäjäksi Suomeen организует:

- Информационные лекции «Как начать свой бизнес».
- Вечерние курсы:
 - А так же
 - Бизнес-консультации для предпринимателей
 - Услуги для компаний, имеющих высокий потенциальный рост
 - Услуги бизнес-инкубатора для инновационных компаний
 - Аренда офисных помещений по приемлемым ценам

Лекции, курсы и индивидуальные консультации бесплатны, но только по предварительной записи.

Проводятся так же на английском и финских языках.

www.yrityshelsinki.fi
Kaisaniemenkatu 6 A, 6-й этаж
PL 37, 00099 Helsingin kaupunki
Тел. +358(0)9-310 36360
Факс +358(0)9-310 36369
e-mail: yrityshelsinki@hel.fi
с 8:30 – до 16:30



Лучшее туристическое агентство – infomir@infomir.fi

Отдых в Финляндии – globe@bridgeinfo.ru

ЗДОРОВЬЕ

Диагноз, но не приговор



Те, кто не в курсе, что клиника Docrates занимается исключительно лечением онкологических заболеваний, то никогда об этом с первого взгляда не догадаются. Здесь не слышно рыданий и стонов, не видно родственников, утирающих слезы... Да и сами больные выглядят не то чтобы счастливыми, но вполне уравновешенными. Впрочем, может они просто умеют держать себя в руках? Или обстановка клиники на них так действует? Ведь даже само здание строилось с учетом потребностей, прежде всего, пациентов и никого другого.

Решение об открытии Docrates – единственного частного онкологического учреждения здравоохранения в Скандинавии – было принято финскими частными инвесторами в 2006 году. Сейчас отбоя от пациентов самых разных национальностей нет, несмотря на то что лечение получается отнюдь недешевым.

Но, по признанию семейной пары из Москвы, все равно это не так дорого, как, например, в Германии. И нет жары как в Израиле, которая, как известно, таким больным строго противопоказана. Кроме того, лечения не нужно ждать месяцами, что также при подоб-

ном диагнозе вовсе нехорошо. Написал письмо по электронной почте, договорился о времени и можно сразу же приезжать. Впрочем, именно этих пациентов больше интересовала диагностика. В Москве пока нет такого подробного спектра исследований, особенно, что касается ПЭТ-КТ. В Docrates проводятся следующие виды:

FDG PET-CT (ПЭТ-КТ с глюкозой)
Choline PET-CT (ПЭТ-КТ с холином для рака предстательной железы)
NaF PET (ПЭТ с фторидом натрия для определения метастаз в скелете)
Gallium PET (ПЭТ с галием для нейроэндокринных опухолей)
FES PET (ПЭТ для гормонозависящих опухолей, например, рака молочной железы или гинекологических видов рака).

Кроме того, в этом же здании находится циклотрон, который изготавливает изотопы для проведения исследований. Уникальность метода в том, что с его помощью можно определить даже самый малейший «источник» заболевания. Или не пропустить его во время лечения.

Операции, непосредственно в клинике, не проводятся, хотя при необходимости врачи договариваются об их проведении с хирургическими госпиталями-партнерами. Основное же лечение: лекарственное, химио- и радиотерапия идут амбулаторно, хотя есть и небольшой стационар на пять одностенных палат. Если пациент приезжает с родственниками, то им в той же палате может быть поставлена дополнительная кровать.

Или – еще вариант – поселиться в Health Care Hotel, который находится практически в том же помещении.

Сюда, кстати, селят и тех, кто приезжает на лечение радиоактивным йодом. В отеле есть несколько специальных номеров, которые внешне ничем не отличаются от обычных, но стены изнутри обиты свинцом, не пропускающим наружу гамма излучение, которое в этом случае несколько дней исходит от пациента. Такая вынужденная изоляция, конечно, вещь малопривлекательная. Но это все-таки не подземный бункер, в которые загоняют после приема лекарства больных в некоторых других странах.

А тут и еду три раза в день приносят (медперсонал по магазинам ступней) и даже, если никого нет в коридорах, можно выйти покурить на балкон. Хотя последнее совсем не приветствуется.

Кроме того, очень часто известные фармакологические клиники проводят на базе Docrates те или иные исследования, в которых можно принять участие. В этом случае, лечение для пациента будет бесплатным. (Например, онкологическими вирусами: в мире есть всего пять мест, где их испытывают.) Всего за три года в клинике прошло уже около двадцати исследований.

80% пациентов клиники, конечно, жители Финляндии. Кто-то приходит по страховке, за лечение других платит фирма... Удивительно, но сюда приезжают даже жители весьма благополучной Норвегии и Швеции, хотя медицинское обслуживание в Скандинавии в целом на высоте.

Впрочем, у государственной медицины всегда есть недостатки. Первый – это очереди, которые при онкологии отнюдь не способствуют выздоровлению. Второй – волей-неволей, но врачи (или администраторы!) в госсекторе часто взвешивают стоимость лечения пациента и ожидаемую продолжительность его жизни. В Docrates же принимают всех, берутся за любые случаи, хотя и честно предупреждают: что конкретно это лечение в итоге даст. Ну, и, наверное, самое главное, специалисты клиники уверены: онкология это диагноз, но вовсе не смертельный приговор.

Впрочем, не обязательно доводить дело до болезни. Если у человека есть генетическая предрасположенность к тем или иным онкологическим заболеваниям или же им способствуют условия труда, образ жизни или кто-то просто боится, всегда можно пройти полную диагностику на всякий случай. Ведь известно, что в данном случае, как, наверное, ни в каком другом, выздоровление зависит от той стадии, на которой выявлено заболевание.

Наверное, потенциальным пациентам немаловажно то, что в клинике есть русскоязычный персонал: врач, две медсестры и менеджер по работе с иностранными клиентами. А на сайте www.docrates.com весьма подробно представлена вся необходимая информация на русском языке.

ЗДОРОВЬЕ

В Хельсинки – за красотой

«Никогда нельзя распускаться. Надо всегда быть в форме. Нельзя показываться в плохом состоянии. Особенно родным и близким. Они пугаются. А враги, наоборот, испытывают счастье. Поэтому, чтобы не происходило, обязательно нужно думать о том, как ты выглядишь» (Коко Шанель)

Если свернуть с шумной Pohjoisesplanadi в арку, прямо за магазином Louis Vuitton или с не менее шумной Aleksanterinkatu возле вывески ресторана Barcelona, подняться на 6-й этаж и позвонить в

дверь с надписью SILUETTI SPA, то вы окажетесь в удивительном месте. Что бы там ни было на улице: снег, мороз, проливной дождь, ледяной ветер, палящее солнце, толпы туристов, сотни машин...здесь вас ждет мерцание свечей, ароматы цветов, и, конечно же, красота. Причем красота ваша.

Самая популярная в Хельсинки клиника SILUETTI делает все необходимое, чтобы вы прекрасно выглядели, а заодно и чувствовали. Например, непосредственно в зоне SPA можно провести час, а то и два-три в роскошном Hammam suite: сперва просто отдохнуть, попариться в турецкой бане, потом сделать массаж...

Какой хотите? Тайский: для уставших от беготни по магазинам ступней ног? Восточный: для лопающейся от многочисленных проблем головы? Азиатский с ароматерапией? Шведский? Спортивный?

А не желаете лавандовую ванну? Или очищение лица и тела тропическим скрабом?

Кстати, в SILUETTI SPA все эти удовольствия финские бизнесмены любят сочетать с проведением деловых переговоров: ведь здесь есть два весьма функциональных конферен-



зала. И кто знает! – может именно расслабляющий массаж, наконец-то, подвигнет вашего партнера или инвестора немедленно подписать такой долгожданный контракт!

Впрочем, известные финские (да и зарубежные тоже) дамы приходят в SILUETTI не только за отдыхом после тяжелого трудового дня. Ведь давно уже доказано, что людям привлекательным гораздо проще добиваться результатов, причем во всех областях: от личной жизни до политики. Кстати, может, поэтому пациентами все чаще становятся и мужчины. Действительно, зачем отталкивать избирателей (покупателей, клиентов, партнеров, спонсоров – нужное подчеркнуть) мешками под глазами, тройным подбородком, глубокими морщинами... Да-да, последние в двадцать первом веке являются не только свидетельствами мудрости и опыта прожитых лет, но и неуменем за собой ухаживать. И даже страх перед ножом хирурга и напряженный ритм жизни теперь не оправдание. Ведь в SILUETTI можно сделать, например, в пятницу, разглаживающие, омолаживающие и прочие процедуры, а уже в понедельник, как ни в чем не бывало явиться на работу.

Впрочем, все зависит от вашей индивидуальной ситуации, потребностей, пожеланий и результатов компьютерного анализа кожи, который, кстати, стоит сделать хотя бы ради любопытства. Также – если вы пока еще сами не определились, чего хотите – можно приехать на предварительную встречу с русскоязычным врачом и проконсультироваться. Ведь клиника предлагает множество самых разнообразных процедур: удаление родинок, рубцов, морщин, подтяжку кожи лазером, химический пилинг, трансплантацию волос, коррекцию формы губ, мезотерапию, липосакцию, липофилинг, моделирование тела, улучшение контуров фигуры, пластику живота и прочее. Но только специалист может определить: что показано конкретно вам.

Как говорила еще одна гурзу безупречности Эсте Лаудер:

«Самое красивое лицо в мире – ваше».

www.siluetti.fi
info@siluetti.fi
Pohjoisesplanadi 35, 6 этаж
00100, Хельсинки,
тел. +358 9 2525 4242

МАРШРУТ ДЛЯ ГУРМАНОВ

Гastronomическую прогулку вам обеспечит бонус-карта **Turku Food Walk**. С ней вы побываете в любимых гурманами художественном кафе **Cafe Art**, ресторанах **Pinella**, **Rocca** и **Smör**, а также на корабле-ресторане **Svarte Rudolf**.

Доп. информация www.visitturku.fi

EAT MY TURKU

TURKU FOOD WALK



Транспортно-экспедиторские услуги :

- Доставка грузов из Финляндии в Россию
- Консолидация грузов в Хельсинки и в Лаппеенранта
- Оформление документов.

tel.: +358407096999; info@f1express.fi; www.f1express.fi

ЗДОРОВЬЕ

Страх или болезнь

Все мы чего-то боимся. Разнообразие страхов так много, что даже специалисты не могут их сосчитать. Количество, описанное в литературе, колеблется от 400 до 500. И это только наиболее распространенные. При этом женщины страдают от различных страхов гораздо чаще мужчин, особенно почему-то те, кто стройны и привлекательны. С другой стороны, психиатры признают, что полное отсутствие всяческих тревог и страхов — это признак заболевания. Так что, в принципе, бояться совсем не вредно. Только в меру.

Холодный пот, побледневшее лицо, дрожащие руки, волосы дыбом, сердце, готовое выскочить из груди — за все эти «неприятности» испуганного человека отвечает гормон адреналин, в стрессовых ситуациях в больших количествах выделяющийся в кровь. И оказывается, что по большому счету, это включает в работу наш самый основной инстинкт — инстинкт самосохранения. Страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что просто необходимо в чрезвычайных ситуациях. А зачастую, когда совершенно неясно, что делать и как преодолеть опасную ситуацию, только эмоционально можно найти правильную линию поведения. Ну и, конечно, страх способствует лучшему запоминанию неприятных событий, поэтому как жизненный опыт порой необходим.

Не зря гласит народная мудрость о том, что, обжегшись на молоке, человек начинает дуть и на воду.

И все-таки страх — эмоция неприятная. Более того, некоторые специалисты полагают, что очень многие болезни возникают исключительно из-за этого чувства. Например, испуг отрицательно действует практически на весь желудочно-кишечный тракт, приводя к язве, гастритам и даже желтухе. Еще более негативно он сказывается на сердце, особенно если оно и так не особо здоровое. Сомнологи считают, что даже кошмарный сон может привести к инфаркту или инсульту. А терапевты утверждают, что человек, который боится собственной болезни, выздоравливает гораздо медленнее. Еще быстрее и разрушительнее страх, испуг и беспокойство сказываются на внешности. Портится цвет лица, выпадают и седеют волосы, разрушаются зубы. Да и мимика нервного, постоянно испуганного человека отнюдь не привлекает.

Отрицательное значение страха гораздо шире, чем положительное. Страх держит человека в постоянном напряжении, порождает неуверенность в себе и не позволяет реализовывать себя как



ИРИНА ТАБАНОВА

личность. Он сковывает активность человека, а иногда буквально парализует его. Очень часто именно страх притягивает и криминальные ситуации. В психологии существует такое понятие как виктимология. Считается, что те, кто боится преступников, подает им подсознательные сигналы, на которые те и реагируют. То же, кстати, касается и бродячих собак и других животных. Ну а, кроме того, человек, постоянно проигрывающий у себя в голове неприятную ситуацию, фактически составляет для себя программу поведения. Кстати, это отражается и на его реакциях, и даже на походе.

Тем не менее, страх — это часть нашей жизни. Специалисты называют это чувство «эмоцией, вызванной угрозой, сопровождающейся состоянием неопределенности». Поэтому все мы без исключения боимся смерти и всего, что с ней связано. Ведь никто не знает, что с нами случится потом. К тому же, смерть — это всегда боль и страдания. Мы боимся состариться, потому что станем немощными, беспомощными и никому не нужными. Мы боимся одиночества, в большинстве случаев именно потому, что «некому будет подать стакан воды», боимся потерять работу и остаться без средств к существованию. И в таком состоянии находимся долгие годы, причем на качестве жизни эти страхи в большинстве случаев никак не отражаются. Скорее, даже улучшают его. Мы отправляемся путешествовать, ходим в гости, театры и рестораны, занимаемся экстремальным спортом. Посещаем косметические салоны, покупаем хорошую косметику и одежду. Словом, делаем все от нас зависящее, чтобы обеспечить себе и своим детям достойное существование.

Другой вопрос, когда страхи становятся настолько навязчивыми и интенсиными, что отравляют всю жизнь, несмотря на то, что мы осознаем всю их бессмысленность. Такое состояние врачи называют фобией и считают весьма серьезным заболеванием. Например, клаустрофобия — боязнь замкнутого пространства, социофобия — боязнь общения, нозофобия — боязнь чем-нибудь заболеть. Есть даже такие экзотические страхи как, например, погонофобия и пеоладофобия, соответственно, боязнь бордатых и лысых людей. А эргазнофобия

и клиномания — навязчивый страх любой работы и стремление к постоянному лежанию на диване. Причем это отнюдь не симуляция. Словом, разновидностей этой болезни так много, что перечислять их все нет необходимости. Зато все фобии можно разделить на относительно безопасные и те, что не позволяют человеку жить полноценной жизнью.

Лично мне в этом отношении крупно повезло. Я до ужаса боюсь медуз, ночных бабочек и оставаться одна ночью в квартире. Причем, я не знаю ни одного человека, которого бы укусила ночная бабочка, у меня в квартире ночью никого страшного не может быть, но, тем не менее, справиться со своими страхами я не в состоянии. Кстати, я и не пыталась. Потому что, в принципе, на окна можно повесить сетку (от бабочек), включить в квартире свет (от привидений) и ездить купаться на те моря, где медузы не встречаются. Моя знакомая, менеджер по рекламе, умудрилась объездить всю Европу, ни разу при этом не воспользовавшись самолетом. Лифтом она пользоваться тоже боится, поэтому поднимается на свой этаж пешком, и совершенно уверена, что это весьма полезно для здоровья.

Зато еще одна моя приятельница, которой по роду деятельности приходится передвигаться по городу, от клаустрофобии, наоборот, очень страдает. Стоит ей оказаться в метро или в лифте, как она смертельно бледнеет, начинает задыхаться и вполне может упасть в обморок. Еще одна знакомая, весьма привлекательная, но при этом пухленькая, после того, как ее бросил возлюбленный, в своем стремлении похудеть едва не довела себя до летального исхода. Она вбила себе в голову, что она чересчур толста и именно поэтому никогда и никому не сможет понравиться. Перепробовав массу диет, переделав кучу липосакций, она, в конце концов, совсем перестала есть. И уже совсем не по своей воле. Просто, когда она пыталась проглотить хоть кусок, в горле у нее возникал спазм. Помогло ей только лечение в психиатрической больнице.

Именно поэтому специалисты настоятельно рекомендуют: если фобии мешают вам нормально жить и работать, обязательно обращайтесь к психотерапевту или психиатру. Ведь даже за подчас одинаково выглядящими страхами скры-

ваются разные механизмы их возникновения. И лечению всегда должна предшествовать точная диагностика, а затем уже подбор соответствующих препаратов или психотерапия.

Те, кто пытается справиться с фобией самостоятельно, скорее всего, потерпят неудачу. Можно сколько угодно убеждать себя, что «это не страшно», вы, тем не менее, все равно будете бояться. Практика показывает, что, если вы страдаете боязнью замкнутых пространств и примечаете все усилия, чтобы переселиться на первый этаж и найдете работу рядом с домом, то причина страха все равно не исчезнет. Психологи уверены: в большинстве случаев фобия по какой-либо причине выгодна вашему подсознанию. Поэтому, прежде чем менять образ жизни, разберитесь: а не потянете ли вы свой страх на новое место. Допустим, если вам ненавистна работа и при этом вам страшно в метро, то покупка машины ситуацию не изменит. Если у вас комплекс неполноценности, то превратись вы хоть в первую красавицу вселенной, все равно будете страдать от того, что не решается познакомиться с понравившимся человеком. Кроме того, в отличие от обычного, оправданного страха, когда мы стремимся избавиться от испугавшего нас явления, фобия — ощущение пассивное. Вы избегаете неприятных для вас ситуаций, но продолжаете жить со своим страхом.

Специалисты считают, что фобия — это страх абсурдный и необъяснимый. Он абсолютно необоснован и не нужен для выживания, а потому бесполезен. Более того, в 99 % случаев человек боится того, что, в принципе, конечно, в наше время с любым может произойти. Но может и нет. Например, если речь идет о терроризме. Люди начинают искать взрывчатку, им кажутся подозрительными любые провода... В особо тяжелых случаях требуется даже госпитализация в психиатрическую больницу. Увы, уникального лекарства против такого страха еще никто не придумал. Ну, а кроме того, испугав нас, террористы как раз и добились своей главной цели.

Что можно посоветовать людям, которые стали бояться ездить в метро, летать самолетами, отпускать детей в школу? Если этот страх еще не совсем панический, можно принимать препараты, которые на два-три часа помогут снять напряжение.

Видите стоящего рядом «подозрительного человека»? Если нет возможности отойти от него на максимально далекое расстояние, обратитесь к нему с каким-нибудь нейтральным вопросом. Этим вы, по крайней мере, избавите себя от панического ожидания чего-то ужасного.

Что касается не столь критичных ситуаций, то психологи советуют занять себя каким-нибудь интересным делом. Человек, страдающий беспокойством, должен растворять себя в деятельности. Не расстраивайтесь по мелочам. Оценивая свое настроение, спросите себя честно: «Какова вероятность того, что тревожащее вас событие действительно может произойти?»

И, наконец, примиритесь с неизбежным. Принятие того, что случилось, является первым шагом к преодолению последствий несчастья. В любом случае, помните, «в страхе больше зла, чем в том предмете, которого вы боитесь».

Ирина Табакова.

ЗДОРОВЬЕ

Бессонница



ИРИНА ТАБАНОВА

Есть люди, которые могут спать в любых обстоятельствах — в самолетах и поездах, на совещаниях и пляжах, в кресле перед телевизором и даже в переполненных вагонах метро. Как признался однажды мой знакомый: «Если мне нечего делать, я сплю. Причем вне зависимости от времени суток».

Пожалуй, он единственный, кому я искренне завидую. Потому что у меня с хорошим сном всегда проблемы. В гостиницах мне мешает хлопанье дверей, шум дискотеки и щебет ласточек на балконе, в автобусе — окружающие пассажиры, в поезде — перестук колес... Даже ночной перелет в Бангкок я провела в бессмысленном хождении по салону, заставляя своих попутчиков судорожно прижимать к себе ручную кладь. А в самом Таиланде я упорно просыпалась в шесть часов утра, автоматически переводила время на четыре часа назад и весь день находилась в отвратительном настроении.

Впрочем, со всеми этими неприятностями я вполне готова смириться. В конце концов, поездки случаются всего лишь несколько раз в год. К сожалению, даже в собственной замечательной постели мой сон, вряд ли можно назвать полноценным. Особенно, если что-то заставляет меня нервничать.

Утешением, но весьма слабым, может служить лишь факт, что таких, как

я, миллионы. По данным специалистов, практически половина населения земного шара недовольны своим сном. Причем проявляется это у всех по-разному. Кто-то часами ворочается в постели, и, в конце концов, у него развивается страх не наступления сна, кто-то постоянно просыпается посреди ночи от кошмарных снов, от каких-нибудь звуков или вообще безо всякой видимой причины, а кто-то страдает от того, что до звонка будильника еще как минимум три часа, а у него сна уже ни в одном глазу. Для некоторых это всего лишь преходящая проблема, возникающая периодически и длящаяся от нескольких дней до двух недель. Для других — увя, более 15 процентов населения — становится хронической. Как правило, врачи ставят диагноз, когда человек не может полноценно спать более месяца подряд. Впрочем, сам термин «бессонница» специалисты считают неправильным — ведь хоть плохо и мало, но мы все равно спим — и предпочитают называть такое состояние инсомнией, то есть, малосонницей.

Сон — это зеркало, в котором отражается все наше бодрствование, считают специалисты. И основная причина его нарушений — стресс. Невротические расстройства, неврозы, связанные с повышенной тревожностью, агрессивностью, невозможностью адаптации к тем или иным условиям, приводят практически к 100-процентной инсомнии.

При этом у одних наступает так называемый синдром искаженного восприятия ночного сна. Они спят вполне нормально, но им кажется, что они не спят вообще. А у других есть действительно серьезные нарушения, порой даже опасные для жизни, но они на это не жалуются.

И напрасно. Ведь когда нарушается сон, идет разбалансировка вегетативной нервной системы, которая отвечает за работу внутренних органов.

Следовательно, возникают так называемые психосоматические заболевания — язва, гипертония, аутоиммунные заболевания, например, аллергия. Организм, конечно, сопротивляется, болезнь развивается медленно, но в итоге человек получает серьезный диагноз. С другой стороны, уже имеющиеся хронические заболевания невозможно вылечить до тех пор, пока не налажен сон. Например, проводились исследования, касающиеся гипертонии. Так вот выяснилось, что даже самые современные и эффективные средства не помогают привести давление в норму до тех пор, пока человек страдает инсомнией.

Бессонница — не диагноз, а «сопровождение» более чем 90 заболеваний. В частности, неврологические болезни: радикулит, боли в спине и даже столь распространенный остеохондроз практически всегда связаны с нарушениями сна. Астма, артрит, эндокринные расстройства, психические заболевания — все это также приводит к инсомнии. Есть и такие специфические расстройства, как нарушение дыхания во сне и синдром «беспокойных» ног.

Проблемы со сном могут быть вызваны сбоем наших суточных биологических ритмов, например при длительных авиаперелетах или работе в ночную смену. Мешают нормально спать кофеин и алкоголь, некоторые лекарства, назначаемые при хронических заболеваниях, возбудимость, вредные привычки, повышенная температура... Дело в том, что в головном мозге человека находится такое образование, как таламус, которое

собирает всю информацию о состоянии организма и окружающей среды: уровне сахара в крови, наличии воспаления, количестве солей, времени суток, сильном ветре, духоте. Он отвечает за наше взаимодействие с природой, за очередность сна и бодрствования, и, очевидно, если что-то ему «не нравится» эта очередность нарушается.

Специалисты выделяют несколько видов инсомнии: бессонницу, связанную с медицинскими проблемами, с психологическими проблемами, наследственную, бессонницу, обусловленную образом жизни и неправильной гигиеной сна.

Пожалуй, легче всего самостоятельно справиться с последней. Советы элементарны. Не наедаться перед сном и не ложиться на голодный желудок, после 18-ти часов не пить крепкий чай, кофе и тонизирующие напитки, избегать интенсивных физических нагрузок, обязательно проветривать комнату, поддерживать в спальне комфортную температуру и постараться ложиться (и просыпаться — даже в выходные) в одно и то же время.

Так же рекомендуется не насиловать себя и не стараться уснуть во что бы то ни стало, даже если никак не получается. Лучше почитать книжку, посмотреть интересный фильм или послушать спокойную музыку. Бокал вина изредка, действительно, может помочь. Но специалисты все-таки не советуют лечиться от бессонницы с помощью алкоголя. Впервые, одним бокалом, как правило, не ограничиваются. Во-вторых, регулярный прием приводит к зависимости и разрушает мозг. И, в-третьих, действительно ускоряет наступление сна, алкоголь вызывает укорачивание его циклов. Поэтому человек просыпается посреди ночи и уже не может заснуть до самого утра.

В принципе, специалисты допускают прием снотворного, но только крайнее редко и как действительно экстренную скорую помощь, например, в случае сильнейшей усталости или стресса. Но этим болезнью не вылечить. Ведь даже самые современные лекарства это всего лишь заменитель сна. И, если вы пьете снотворное каждый день, да еще на протяжении длительного времени, то это уже серьезный повод для обращения к врачу. Прежде всего, необходимо разобраться, в чем причина. Если хроническая болезнь: сначала лечить ее.

Но, к сожалению, инсомнией страдают много и вполне здоровых людей. И не всегда даже самые образованные из них могут разобраться в ее причинах. А экстрасенсы, ясновидящие, гипнотизеры и прочие колдуны, к которым многие бегут «за рецептом», помогут в данном случае лишь тем, что значительно облегчат кошмары. Потому что в хронических случаях необходима энцефалограмма, которая «расшифровывает» работу мозга и позволяет определить схему лечения.

В среднем лечение бессонницы занимает полтора-два месяца, хотя, безусловно, все индивидуально. Например, если человек на протяжении пяти лет не засыпал без горсти снотворных, то для начала следует помочь ему справиться с этой зависимостью. Также необходимо выяснить отсутствие (или наличие) психических заболеваний, в том числе и депрессии.

Ирина Табакова

ЗДОРОВЬЕ

Сон разума



ИГОРЬ ТАБАКОВ

Сон разума порождает чудовищ. Так сказал не я, а кто-то другой. Тоже умный. А я вот утверждаю, что если бодрствующий, да еще и возмущенный разум кипит, то порождает вообще такое, что чудовища отдыхают.

Вначале были первобытные люди. Они обладали тайными знаниями. Письмом, чтением и другими глупостями они не заморачивались, но обладали. Потом стала древняя история. Там уже умели писать и читать. Правда, не все. Примерно десять на тысячу. Может меньше, может больше, какая разница. Главное здесь то, что они обладали еще более тайными знаниями. Настолько тайными, что и сами не знали, что и о чем они знают. Знания закулисья и скрылись. И долгое время их никто особенно и не искал. Разве что отдаленно взятые шустряки типа Сен Жермена, Калиостро или девицы Ленорман. А в целом, знания те оставались невостребованными. До XX века. Это был век... Да вы и сами знаете, что это были за времена: революции, гражданские

и мировые войны, догоним-перегоним, перестройка, крах Великой Советской Империи. А потом, настала свобода. И полезла изо всех углов Чертовщина. Вначале вроде бы безобидно. Астрологи стали вещать, предсказывать победы и разные приятности людям, желающим познать свою судьбу. Стали они весьма популярны и знамениты. Раз пять или шесть объявляли конец света и предлагали рецепты спасения. За определенную мзду, конечно. И примерно в то же время стали появляться бесчисленные публикации о тайных знаниях патриархов человечества, о нетленных ценностях Востока (тоже тайных) и Шамбале. Зачаровывали слова «чакра», «карма», «аура», «аватара», «гуру», «агрегор»... Мистика и все с ней связанное на государственном уровне присутствует издавна. Даже Распутин – просто мелкий аферист по сравнению с государственным конторами. Так, в молодой Советской России Глеб Бокий возглавил работы по парапсихологии, гипнозу, телекинезу и поисками

Шамбалы. Расстрелян в 1937 году. Но с его расстрелом разработки в этом направлении не прекращались, особенно по Шамбале. Ведь считалось, что Шамбала – страна Великой Мудрости, которой управляет Король Мира. А в недоступных пещерах, якобы живут мудрецы, которые благодаря своему многоведению проныкали во все тайны вселенной и с помощью своих знаний могут творить все, что угодно как с целым миром, так и с отдельными людьми. Для того и искали компетентные органы эту страну. Ищут ее и в наше время. Самый знаменитый искатель – это профессор-офтальмолог из Уфы – Мулдашев Эрнст Рифатович. Ищет долго и упорно. Но не находит. Сейчас о древних тайнах знают почти все, даже в кулинарии. То вдруг всплывает рецепт выпечки от Клеопатры, то рецепт засолки огурцов от императрицы Елизаветы Петровны или водка по утраченному рецепту травников. И люди охотно верят. Это же надо – Клеопатра сама парилась около печи, а дочь Петрова, императрица

русская, преодолев свою легендарную лень, набивала бочки огурцами, и я в их компании! И откуда взялся утраченный рецепт травников, если он навеки утрачен?

А уж о колдунах, ведунках и вещуньях и говорить не приходится. Их развелось, что тараканов на помойке. И валом повалили к ним то легковверные ревнивицы и ревнивы, то отчаявшиеся люди, покинутые своей родной страной наедине со страшными болезнями. И целители развернулись! Объявы о полном излечении «от всего» заполнили как интернет, так и печатную продукцию. Целители, маги, ясновидцы астрологи светились, да и светятся на экранах. Есть среди них и наивно-нахальные с виду ребята, рассуждающие о никому неведомой нервной деятельности, злое, черные экстрасенсы, что ли? Или как надо – женщины экстрасенсы? И живут, и неплохо живут как олигархи, так и чертознаи различных «ступеней посвящения». Они ведь, как и социологи, выполняют

социальный и конкретный заказы. Вот приходит кандидат куда-нибудь там, скажем, в какое-либо собрание, совет и или в другое хлебное место. И вопрошает, будет ли ему сопутствовать успех. Надо сказать, что все эти ведунки-колдуны – ребята прозорливые и неплохие психологи, да и за конъюнктурой следят. И видит он насквозь хожалого во власть. И понимает, и знает, что, скорее всего, ничего ему не светит. Однако главный принцип социологов и колдунов как раз и состоит в том, что обижать клиента, разочаровывать его, нельзя. И тогда звучат заклинания о Сатурне в плоскости, о Марсе в эклипнике, о Плутоне в засаде, о мутабельных знаках, о тринах-вершинах и прочее, начисто отбывающее у клиента сообщение. В конце концов, тот решает, что все будет хорошо, и ведун-колдун-провидец радостно подтверждает. Что все будет окей, окейной некуда. Но при условии... Помните, как Ходжа Насреддин лечил купцов? Сидите, молчите, слушайте, но не думайте об обезьяне.

деды-целители не брали ничего. Приносили, что кто – и спасибо. А то и не приносили ничего.

Из семейного предания. Я сам деревенский хлопчик. И вот в войну, когда не было у нас в деревне ни своих, ни чужих, я заболел воспалением легких. И помирал. Но в деревне у нас жила бабка. Все называли ее Семеновна. Жила она одна, потому что во время карательной экспедиции героические латышские эсэсовцы расстреляли ее деда с дочерью и с тридцатью женщинами и детьми из нашей деревни. Бабка это была преклонных лет, но сил хватало и на маленький огорожок, а главное – на сбор травок по полям и лесам. И этими травками она меня вылечила. И ничего не взяла. И вообще она ничего не брала с людей. Правда, давали, что кусок сала, кто узел картошки, но по желанию.

Не было тарифов и у знаменитого на всю Беларусь целителя Доimana. Он жил в деревне, отсида за чудодейство несколько лет, а потом снова принялся за свое. И тарифов не было. Можно было и не давать ничего. А то он и сам отказывался. У меня, добра молодца посаермейского возраста, например, он не взял мою заветную трешку со словами: «Не надо. Где ты заробишь».

Теперь не то. Все целители-гадалки – люди экономически просвещенные. И посвященные. В самые высокие степени. Наверно там их и просветили, что бесплатно работать – это более чем грех, это глупость. А кому охота быть дураком? Разве что посетителям этих академиков Черныя, Беляя и Серья магии. Помимо бесребренка Доimana, у меня есть некоторый опыт общения с этим народом. Как очно, так и заочно. Однажды, будучи в Петербурге, я вычитал объявлении экстрасенсхи (или все же экстренсхи, или как там надо?). И решил отомстить своему приятелю. Тот однажды поздравил меня с первым апреля: взял мою молодую фотографию и пошел до колдуна. Тот обнаружил у меня порчу, запойность (я человек непьющий), меня, оказавшись, подсаживают на работу, но он, маг и целитель, снимет и ликвидирует все, и я стану каким-то начальником. Об этом мой друг, заходясь от радости, сообщил по телефону. А я в то время уже доаживал последние дни перед пенсией. Так что стать начальником мне не удалось. (Вот и верь им после этого!) И так, я встал на тропу мщения. Но войдя в приемную, передумал и решил вызвать огонь на себя. На стенах приемной висели какие-то

лицензии, дипломы, грамоты, награжденные свидетельства от различных Академий, Ассоциаций, Объединений и Конвентов (именно так!). И тогда я подумал: «Да когда же ты, милая, все успела? Ведь это надо только и делать, что отираться по разным конгрессам, семинарам, симпозиумам и прочим магическим тусовкам. А постигать знания когда?» Но дипломы печатались. (Правда, таких дипломов любой нарисует на своем компьютере-принтере.) С убитым видом я вошел в кабинет экстрасенсхи. Ну сами понимаете, куда я вошел. Женщина в темно синем шелковом халате восседала за огромным массивным столом. По халату во все стороны разбегались Соломоновы и Давидовы звезды. На стенах отливала золотом и серебром таинственные знаки. Я решил, что это древнеегипетские иероглифы, потому что среди волнистых линий и стрелок, различной толщины и направленности узел там крест жизни анх, он же ключ жизни, он же коптский крест. Остальные знаки были мне неведомы, но впечатляли. У майя, так напу-гавших весь мир кондом света, и у древних скандинавов такой крест почитался символом бессмертия. Впечатлялись тут. Индийские ароматные палочки, по мощности явно китайского производства, выпускали дымные ароматы. А посреди стола возвышался Хрустальный шар! Прерывистым, мученическим тоном, я изложил легенду, придуманную для приятеля. На этот раз беды я приписал себе. У меня: появилась склонность к бестормозной выпивке, чего раньше никогда не было; появилась агрессивность в отношениях с людьми, чего тоже раньше не было (у меня и сейчас ее нет); а главное – бессонница и кошмары во время короткого передерма. Вопросы экстрасенсехи задавала квалифицированные. Скорбным голосом я поведал о трудном детстве, об отсутствии родительской ласки, о тяжелом детском труде, об успехах в недавней жизни, грозящих вот-вот поломаться под грузом навалившегося на меня лиха. Хрустальный шар засветился легким голубым светом, зазвучала тихая-тихая мелодия, спокойная и убаюкивающая. Женщина вглядывалась в шар и делала пассы руками, а шар тем временем налился тревожным багрянцем, лицо женщины стало озабоченным и упрямым, она продолжала выписывать плавные округлые движения вокруг шара, и цвет его постепенно изменился на спокойный зеленый. Палочки дымилась и благоухали, музыка звучала и убаюкивала, а женщина, похоже, отчаянно боролась за мое благополу-

чие. Наконец она заговорила негромким проникновенным голосом. Оказалось, что я попал под недоброе волновое воздействие Меркурия, что на меня направлены чьи-то нехорошие энергетические потоки. А потому мне надо, кровь из носу, открыть верхние чакры, произвести их очистку, выпрямить искривленную злыми потоками ауру и вообще гармонизировать карму. Следовательно, надо будет произвести несколько сеансов этой самой очистки и выпрямления. А чтобы избежать влияния коварного Меркурия мне предложили купить амулет и никогда не снимать его. Я решил откупиться от Меркурия и торговаться не стал. Но полторы тысячи за сеанс я считал чрезмерным. Экстрасенска спросила, хочу ли излечиться? Вопрос требовал только положительного ответа. Я хотел. По выходе из кабинета, я назвал сумму, и секретарша, степенная дорожная женщина, выписала мне квитанцию с замечательной формулировкой: «За оказанные услуги». Никакой суд не придерется. Услуги оказали? Оказали. Труд должен быть оплачен? Должен. Так чего же ты хочешь? А амулет, забавный черный бочок, точно такой, как был на бутылках испанского вина, и сейчас висит дома на стене и охраняет меня от козней злохитрого Меркурия. Правда, ни одного дня я не носил этого языческого идола на груди. Больше к экстрасенсам я не ходил.

Было у меня еще два интереснейших контакта с могучими целителями. В Петрозаводске не маги, не колдуны, не шарлатаны, а народный целитель лечил от рака. Надо было позвонить по телефону и заказать время и лекарство. Я позвонил. Мне ответила баба. Да, именно, баба. НЕ мог быть такой прокуренный голос у престарелой девочки, не могла женщина так хамить клиенту, типа «чего надо?», «не разорись» и т.п. Мне следовало приехать в Петрозаводск, поселиться в гостинице «Карелия» и позвонить по тому же телефону. Потом гонец принесет мне пакет, который я, ни, Боже мой!, не должен вскрывать до приезда домой. В пакете будет инструкция по применению. Стоимость уже не помню. Я выслушал все инструкции, подсказал хамоватой секретарше, или кто она там, в какую полость тела лучше всего ей следует поместить этот пакет с лекарством и куда отправиться потом для лечения. Позже в Петрозаводске была разоблачена шайка мошенников, лечивших людей от рака водой с аспирином. Это еще лучший случай. А вот московские целители – туда я тоже звонил – вручали чудо-лекарство еще более шпи-

онским способом. Мне нужно было положить в ячейку камеры хранения Ленинградского вокзала (Я звонил, якобы, из Петербурга) три тысячи рублей, позвонить по телефону и через два часа после звонка забрать пакет с зельем, которое должно было спасти меня. Правда, голос у девушки был приятный и располагающий. Я даже пожалел, что мы не встретимся. Подобные штирлицевские приемы в «лечении» должны возбуждать сильнейшие самой очистки и подозрения. Ан, нет, не у всех возбуждают. Отчаявшихся людей понять можно. Надежда умирает последней. Но хоть что-нибудь соорудить надо. Особенно, протав такое объявление в газете: Любая помощь в решении личных и деловых проблем на расстоянии. Сильнейший приворот и возврат любимого (мощная полова привязка на подсознательном уровне). И далее по списку. Но заключительный аккорд этой чудо-объявы вообще, говоря современным языком, полный отпад!

Вам не придется писать, подробно рассказывать о своей беде и томиться длительным ожиданием. С помощью ясновидения и астральной телепортации мы незамедлительно решим вашу проблему по телефону. (Газета «Моя семья», № 48, 2012 г.) Честно и открыто: нам по барабану ваши напасти и недуги. Тоните бабки, а уж мы все телепортируем!

В советской экономике существовал термин «многостаночник». Это, когда один человек работал, как минимум, на трех станках сразу. Не может такая универсальность оставить равнодушным нормального человека. Да, были гении в старину, вроде Имхотея или Леонардо да Винчи. Но такая групповая гениальность и универсальность, демонстрирующаяся на одной газетной странице, не может вызвать доверие у вменяемого человека. Но что поделаешь – смутные времена. Один из самых честных магов, Сергей Мавроди, даже жаловался с экрана телевизора, что нет отбоя от простаков, несущих ему деньги. Он в открытую говорит, что будет обираюлька, но нет, несут. (Разве ж это не магия – деньги из воздуха? Правда, судя по последним уголовным делам, Сергей оказался слабоват по сравнению с чародеями, растворившим в астральных сетях оборонно-космические миллиарды России.) Я не обращаю к волхвам, шаманам и колдунам со своими возрастными недугами. Я обращаюсь в поликлинику. И, каюсь, жив до сих пор. Чего и вам желаю. 

Якуб Лапатка

НОВОСТИ ХЕЛЬСИНКИ РЕКОМЕНДУЕТ

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- На учебу – в Финляндию
- Из жизни студента
- Ошибки в бизнесе



«Новости Хельсинки»

Не влезает в сумку? Порезали палец, переворачивая страницу? Просто лень идти за новым номером? Скачайте любой выпуск «Новости Хельсинки» в PDF-формате на нашем сайте или читайте лучшие статьи онлайн:



www.novosti-helsinki.com



Информационный центр Turku Touring обслуживает клиентов по адресу Aurakatu 4.

У нас вы можете брать брошюры и буклеты обо всей Юго-Западной Финляндии, приобрести бонус-карту TurkuCard, билеты на круизы и экскурсии, футболки на тему Турку, путеводители и карты. Мы также сдаем в аренду коттеджи и летом велосипеды.

www.visitturku.fi

Вашу рекламу увидят именно те, кто вам нужен

www.novosti-helsinki.com

Телефон:

+358(0) 408733442,

+358(0) 404629714

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЕТСЯ АТЕЛЬЕ ХЕЛЬСИНКИ, РАЙОН VUOSAARI С МЕБЕЛЮ И ОБОРУДОВАНИЕМ. ЕСТЬ ПОСТОЯННЫЕ КЛИЕНТЫ. ЦЕНА – 15 000 ЕВРО. ИЛИ В АРЕНДУ – 1000 ЕВРО В МЕСЯЦ
EMAIL: GALLIAMO@SUOMI24.FI
ТЕЛЕФОН +358 504083145
ИЗ-ЗА ГРАНИЦЫ,
0504083145 ИЗ ФИНЛЯНДИИ

БУХГАЛТЕРСКИЕ УСЛУГИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ
ЗАЛОГ УСПЕХА ВАШЕГО БИЗНЕСА
БЫСТРО. НАДЕЖНО. ПРОФЕССИОНАЛЬНО.
+358(0)407224728, +358(0)468181414
ARTOFBUSINESS@ELISANET.FI

КВАРТИРЫ В АРЕНДУ
ХЕЛЬСИНКИ, ЭСПОО, ВАНТАА
ОБСЛУЖИВАНИЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ
ТАМАРА С 10:00-20:00
ТЕЛ. +358 (0)50-598 61 98
E-MAIL: 66@A-LIST.FI
A-LIST LKV
RONJOINEN HESPERIANKATU 11, HELSINKI
WWW.A-LIST.FI

ALEXA STUDIO
«ДЛЯ ТЕХ, КТО СЕБЯ ЛЮБИТ» – ЛУЧШИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ В ХЕЛЬСИНКИ
MUSEOKATU 46, HELSINKI
ТЕЛ. 0404155582, E-MAIL: INFO@ALEXASTUDIO.FI



*Путь к любой цели начинается с первого шага.
Мы поможем сделать все остальные*

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ ПРИГЛАШАЕТ НА СЕМИНАР

Тенденция очевидна – российские бизнесмены все чаще опасаются непредвиденных событий в экономике, изменений в законодательстве и прочих неожиданных поворотов, которые не подвластны прогнозам или логике. Инвесторы, исходя из тех же причин, с опаской посматривают на отечественный малый и средний бизнес и отнюдь не стремятся вкладывать в него собственные средства. Зато и первые, и вторые все чаще и чаще интересуются северным соседом – Финляндией. Понятная система, небольшой первоначальный капитал, легкость открытия собственного дела, прозрачная бухгалтерия... на все это уже обратили внимание тысячи россиян.

С другой стороны, финских предпринимателей привлекает Россия, как источник быстрого, пусть и рискованного заработка. И хотя для этого им придется разобраться с особенностями национальной коррупции, «тонкостями» российской бухгалтерии и неожиданным взглядом чиновников на окружающий мир, многие считают – оно того стоит.

Поэтому на этот раз **Международная ассоциация предпринимателей** проводит семинар, на котором эксперты расскажут: как открыть собственную компанию в Финляндии или, наоборот, в России, понять, как привлечь «бизнес-ангелов» и крупных инвесторов, разобраться с подводными камнями местного рынка, а так же найти партнеров по обе стороны границы. Перед вами выступят:

- **Председатель правления Игорь Хитрухин:** об особенностях предпринимательства в Финляндии.
- **Адвокат Вадим Ключевант (Москва):** о правовых и связанных с ними рисках ведения бизнеса в России, а также о способах их минимизации.
- **Mika Walldén, старший эксперт Иммиграционной службы Финляндии:** об основных причинах отказов в виде на жительство для предпринимателей.
- **Тойво Утсо, ведущий специалист Центра Предпринимательства Хельсинки:** об ошибках, которые допускают владельцы компаний и о том, как их избежать.
- **Инна Ланкинен, консультант информационного центра Хельсинки Virka-info:** «переезд с семьей» или как решать бытовые и социальные вопросы супругов и детей.
- **Антон Оаль, исполнительный директор Avatax Consulting Oy:** Налогообложение в Финляндии и России: основные отличия.
- **Александра Айрикайнен, руководитель проекта Kouvolan Innovation Oy:** Коувола, как город бизнес-возможностей.

О точной дате семинара и месте его проведения мы объявим в следующем номере, а также на сайте www.novosti-helsinki.com. Участие по-прежнему бесплатное, но на этот раз он предназначен исключительно для членов ассоциации. Поэтому, если вы еще ими не являетесь, то присоединяйтесь:

www.intky.com

телефон: +358(0)404122528

регистрация на семинар editor@novosti-helsinki.com, тел. +358(0)404629714

МЕЖДУНАРОДНОЕ ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО



NORDLEX

КОРПОРАТИВНОЕ, НАЛОГОВОЕ, СЕМЕЙНОЕ И ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО. ТРУДОВОЕ ПРАВО.

УЧРЕЖДЕНИЕ КОМПАНИЙ И ФИЛИАЛОВ, ПОДГОТОВКА ДОГОВОРОВ.

ВЕДЕНИЕ ДЕЛ В ФИНЛЯНДИИ И РОССИИ.

ВЕДЕНИЕ СУДЕБНЫХ ПРОЦЕССОВ. АРБИТРАЖ.

Yrjönkatu 29 A 2, FIN-00100 Helsinki, Finland
Telephone +358 9 6869 080 info@nordlex.fi

Helsinki–Moscow–St. Petersburg–Tallinn

nordlex.fi

ВАШ СКЛАД В ФИНЛЯНДИИ

в городах Хельсинки и Лаппеенранта

+7 911 000-90-70
+3 584 070-96-999
info@f1express.fi
www.sklad.fi
www.f1express.fi

www.novosti-helsinki.com
editor@novosti-helsinki.com
Издатель: 12 CHAIRS OY,
Телефон: +358 (0)458798768, +358 (0)404629714
Реклама: oy12chairs@yandex.ru
Главный редактор – Ирина Табакова.
Специальный корреспондент – Алексей Табаков
Дизайн и Верстка – Марина Кутафина
Название, слоган, тексты, фотографии, рекламные блоки являются объектами авторского права. Перепечатка и использование без разрешения редакции запрещены. © Новости Хельсинки.

Подписка: www.ruslanian.com или по телефону +358(0)27270737

www.novosti-helsinki.com
editor@novosti-helsinki.com
Publisher: 12 Chairs OY,
Tel. +358 (0)458798768, +358(0)404629714
Advertisement enquiries: oy12chairs@yandex.ru
Editor-in-chief – Irina Tabakova
Special correspondent – Alexey Tabakov
Design&layout – Marina Kutafina
All pictures, articles, slogans, advertisements, graphics are subject to copyright. No reprinting or reproduction is allowed without permission © «Новости Хельсинки».

Subscription: www.ruslanian.com +358(0)27270737

Новости Хельсинки

Финляндия сегодня - события, факты, мнения.

www.novosti-helsinki.com

ISSN 1799-3164
PAL.VKO 2013-13
1 3 0 0 3
6 4 14 885 650856 565085-1303