

**Быть женщиной в современном мире - не самое легкое занятие. Этого даже женские журналы не отрицают, хотя и создают такой гламурный образ многочисленных женских забот.**

Однако если просто посчитать, сколько времени требуется даже на то, чтобы фонтанировать идеями в офисе, воспитывать из ребенка творческую личность, заботиться о своем здоровье и здоровье близких, встречаться с друзьями и поражать их интересными историями из своего прошлого и проектами на будущее, бесконечно соблазнять и вообще держаться в тонусе своего любимого, а также поддерживать красоту и ходить по магазинам, то поймешь, что жизнь женщины - это бег белки в колесе. А если вспомнить, что, кроме всего этого, женщинам приходится готовить, мыть посуду, убирать квартиру, стирать и гладить на всю семью, да и, кроме ювелирных магазинов, существуют продуктовые, и их приходится посещать гораздо чаще, то понимаешь, что для того, что быть настоящей женщиной, нужно быть сверхчеловеком.

Дело осложняется еще и тем, что наши женщины стараются все, чем занимаются, делать лучше всех, и искренне страдают, если хоть в чем-то не достигают совершенства. Все это существенно осложняет их жизнь, и неудивительно, что представительницы прекрасного пола часто страдают от стрессов и даже впадают в депрессию.

Необходимо как-то поддержать наших женщин - решили представительницы женсовета СХК и попросили помощи у психологов. По их просьбе начальник лаборатории психофизиологического обеспечения СХК Игорь Рэмочев Семиным задумался целью выяснить, что это такое - быть женщиной и как правильно ею быть. Его занимательную лекцию «Психофизиологические аспекты здоровья женщины» уже прослушали представительницы женсовета, а также женщины из управления общественного питания. Теперь мы хотели бы донести часть любопытной информации, собранной И.Р. Семиным, до всех наших читателей. Итак.

### Зачем нужны женщины?

Прежде всего, надо сказать, что половой диморфизм, то есть деление на два пола, существование и мужчин, и женщин, - признак того, что человек относится к высшим, более сложным организмам. По Дарвиновской теории, половой диморфизм появился в процессе развития видов и закрепился путем естественного отбора. Закрепляются, согласно той же теории, только полезные признаки - те, которые помогают виду выжить. В данном случае речь идет о том, что у двух особей больше генов, чем у одной, следовательно, и возможных генетических комбинаций больше, что лучше помогает виду приспосабливаться к изменяющимся условиям обитания. Возможно, это вы помните со школы, но это еще не все.

В 1972 году Валерий Георгиевич Геодакян в журнале «Природа» опубликовал любопытную статью, в которой высказал свое мнение о функциональной роли самцов и самок. По его теории, самцы любого вида, в том числе и *homo sapiens*, - это материал для экспериментов. На них отработываются новые формы поведения, у них появляются новые морфологические признаки - длина пальцев, величина и разрез глаз и т.д.



## Ты - женщина, а значит, ты...

К слову сказать, если верить в то, что мы произошли от обезьян, то хвост «отвалился» у самца, а не у самки. Самцы - это основа изменчивости вида с высоким риском гибели. Если изменения не являются полезными для адаптации, самцы погибают. Но это нестрашно: даже считанного числа особей мужского пола хватит для сохранения вида.

Совсем другое дело - самки. Это инерционное ядро вида, «золотой запас» популяции. Они отвечают за сохранность коренных признаков вида, их устойчивость. Им присущи выраженный консерватизм и крайняя осторожность в поведении, что резко уменьшает вероятность гибели.

И действительно, у всех видов уровень гибели самок намного выше, чем у самок. В частности, у *homo sapiens* в нашей стране средняя продолжительность жизни у мужчин - 58 лет, у женщин - 74 года.

### Откуда берутся различия мужчин и женщин?

Еще со школы мы знаем, что пол будущего младенца определяют отцовские хромосомы: передаст отец Y-хромосому - будет мальчик, X-хромосому - будет девочка. Но и это еще не все.

В 70-х годах XX века выяснилось, что механизм сложнее. Для развития полноценного плода мужского пола необходим целый ряд факторов, которые не нужны для развития плода женского пола. Так, на шестой неделе беременности при вынашивании мальчика появляется особый белок -

антиген Н-У. Этот антиген взаимодействует с иммунной системой матери, обуславливая правильное развитие половых клеток плода - семенников. С 7 по 32 недели беременности у плода мужского пола функционируют семенники, под влиянием которых идет формирование головного мозга. С 32 недели внутриутробного развития и до подросткового возраста семенники вновь не функционируют, но эти первые несколько недель и дают объяснение тому, что мозг у мужчин и женщин - разный.

### «Оценка за поведение»

Достаточно близко к понятию «пол» понятие «гендер», но оно - из области психологии, а не биологии. Гендерное поведение - это поведение, типичное для определенного пола. Типично женское - фемининное или типично мужское - маскулинное. Однако пол жестко соответствовал гендеру только в традиционном обществе, где мальчиков и девочек с младенчества готовили к определенной жизненной роли. В современном обществе (касается это экономически развитых стран, куда можно отнести и Россию) лишь 80±5 процентов мужчин и женщин ведут себя соответственно предписанному им природой гендерному типу, остальные в той или иной степени в своем поведении копируют противоположный пол. А как это должно быть в идеале? Сравните с собой (см. таблицу).

На примере традиционного и современного общества можно сделать вывод, что соответствие определенному гендерному типу - результат воспитания (или его от-

сутствия). Главная роль в процессе воспитания принадлежит семье, но на процесс закладывания необходимых ему качеств влияет и общество. То, что сейчас большинство мужчин старается проявлять ряд исконно женских качеств - требование сегодняшнего общества. Нет в обществе потребности в проявлении маскулинных качеств (массовых войн, покорения неизведанных земель и т.д.) - вот и торжествует пресловутая «полит»- и всякая прочая «корректность».

А несколько десятилетий назад женщинам, чтобы добиться успеха в мужском мире, приходилось перенимать их черты - вспомните директоршу Калугину из «Слу-

стандарты красоты, принятые в обществе и пропагандируемые глянцевыми журналами. Особенно сильно стремятся соответствовать стандартам юные девушки, а также женщины, стремящиеся занять высокое положение в обществе, достичь успеха. Именно они боятся даже намека на лишний вес. Они в группе риска.

Так что не увлекайтесь разглядыванием топ-моделей, а лучше посчитайте свой индекс массы тела, который разработали во второй половине XX века после того, как проблема встала во весь рост. Это вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах (например 68 кг/1,72 м<sup>2</sup>). Если в результате получится 17,5-25, ваш вес в нор-

Маскулинный гендерный тип:	Фемининный гендерный тип:
- вера в себя до самоуверенности	- смирение, терпение
- склонность отстаивать свои взгляды	- застенчивость
- независимость	- нежность
- стрессоустойчивость	- преданность
- сила воли	- чувствительность к похвале и лести
- аналитические способности	- обидчивость
- склонность к лидерству	- сострадание, забота о людях
- склонность к риску	- умение понимать состояние других людей
- быстрота принятия решений	- способность утешить
- упорство	- сердечность, мягкость
- агрессивность	- умение уступать
- индивидуализм	- доверчивость
- дух соревнования	- нелюбовь к употреблению ругательств
- амбициозность	- аккуратность, чистоплотность
- честолюбие	- любовь к детям
- стремление к открытию нового, к изменениям	- стремление сохранить существующий порядок вещей

жебного романа», которая так хорошо «мимикрировала», что затем ей пришлось заново учиться быть женщиной у секретарши Верочки. Слава богу, сегодняшний мир позволяет женщине быть и достаточно женственной, и успешной. Только ломать себя не надо.

### Доверяйте инстинктам!

В жизни женщины инстинкты играют более значимую роль, чем в жизни мужчины. И чтобы хорошо себя чувствовать и быть счастливой, не следует бороться с инстинктами - иначе вы рискуете получить психическое расстройство.

### Пищевой инстинкт

В экономически развитых странах самой распространенной формой его нарушения является нервная анорексия (отсутствие аппетита, связанное с какими-то психологическими моментами). Но на самом деле название неточное: аппетит-то никуда не делся, но женщина отказывается от еды, потому что считает себя слишком толстой (хотя окружающие говорят ей, что это не так).

Отчего это происходит? Прежде всего влияние оказывают

ме. Результат 25-30 - субклиническая форма ожирения. Если цифра превышает 30, то в борьбе с избыточным весом может потребоваться помощь специалистов.

### Половой инстинкт

Мужская и женская сексуальность - очень разная. И чаще всего разочарование и психологический дискомфорт в этой области возникает у женщин и мужчин из-за недостаточной информированности об особенностях противоположного пола. Поэтому никому не помешает прочитать об этом хорошую книгу (глянцевые журналы тут не помогут, а, скорее, еще больше собьют с толку).

Если коротко, то сексуальная программа мужчины - немедленное получение удовольствия, женщины - длительные отношения. Для женщин характерны высокая избирательность в выборе партнера, зависимость уровня либидо не от гормонов, а от психологического состояния и, конечно, общезвестное - «женщина любит ушами». Иначе говоря, для хорошего секса женщине требуется любимый человек, хорошее настроение и много нежных слов, сказанных на ушко. Хорошо бы, чтобы мужчины об этом не забывали.

### Материнский инстинкт

Этот инстинкт записан в генах женщины. Материнская любовь - безусловна, психически здоровая женщина любит ребенка просто за то, что он есть, а не за какие-либо заслуги, что характерно для мужчин. И именно безусловная материнская любовь позволяет ребенку сформироваться в полноценную личность. Так что любите своего ребенка на здоровье - свое и его!

Однако во имя любви к детям женщины часто совершают насилие над собой, продолжая жить с нелюбимым, а то и ненавидимым мужем - «ради детей». Конечно, неполная семья - не идеальная среда для воспитания личности. Но! Психологами доказано, что для ребенка лучше жить с одной матерью, чем в семье, в которой существует затаенный конфликт между матерью и отцом. Так что доверяйте своим чувствам, своим инстинктам - и будьте счастливы!

Подготовила  
Марина МИФТАХОВА

*Дорогие, милые женщины!*

*От всего сердца*

**поздравляю Вас с 8 МАРТА!**

*Пусть этот весенний день*

*будет согрет солнцем любви*

*и заботы Ваших самых*

*дорогих и близких людей.*

**Желаю Вам здоровья, улыбок,**

**любви и уверенности**

**в завтрашнем дне.**

**Ваш Георгий Жерлов**



**Георгий Жерлов**  
Его знают  
Ему верят

11 марта выборы  
в Государственную Думу  
Томской области

Восточный избирательный округ № 10

марта



ЕДИНАЯ РОССИЯ

Осуществлено из средств избирательного фонда кандидата в депутаты Государственной Думы Томской области Георгия Карповича Жерлова