

Спецвыпуск!

С Наступающим Новым 2020 годом!

Нас ждет яркий и насыщенный год под знаком Белой металлической крысы. Белый цвет — олицетворяет собой чистоту, некую торжественность, справедливость, доброту. В 2020-м году у всех у нас будет возможность начать жизнь с белого листа. Ну, может не всю жизнь, но некоторые ее главы - точно. Это идеальное время, чтобы поразмыслить о своём здоровье, сказать наконец-таки нет вредным привычкам и зависимостям, начать заниматься любимым делом, о котором вы всегда мечтали. Девиз лучше поздно, чем никогда здесь как раз кстати!



Рисунок 1.

Статья 1. На страже нашего здоровья!

В этой статье мы не будем давать прогнозы на год, гороскопы – отдадим это в руки профессионалов. Ведь зачастую, то, что нас ждёт впереди, мы выбираем сами! Здесь с наркологами поспорить трудно. Мы поговорим о привычном нам образе будущего года совсем с другой стороны. За последнее столетие роль крысы в медицине трансформировалась из разносчика инфекционных болезней в незаменимый инструмент экспериментальной медицины. Абсолютно для всех врачей, профессоров, студентов медицинских ВУЗов,

аспирантов белая крыса - не просто милый домашний зверёк или житель секретных городских подземелий, это прежде всего символ развития медицинской науки! У каждого студента-медика были свои помощники-крысята в изучении нормальной физиологии, фармакологии, патофизиологии...

Профилактика и лечение заболеваний человека — основные задачи современной биомедицины. Незаменимыми помощниками ученых для их решения являются лабораторные животные, в особенности крысы. Крысы очень схожи с человеком по составу крови, структуре тканей, физиологическим реакциям в ответ на различные воздействия и т.д. Это делает лабораторных крыс прекрасным объектом для моделирования большого количества заболеваний человека, изучения патологических процессов, создания лекарств и разработки профилактических мероприятий.

Сейчас крыс используют в апробации новых приемов хирургии и трансплантологии, а также в исследованиях раковых заболеваний, диабета, психологических расстройств, регенерации нейронов и еще во многих областях медицины. Эти грызуны также являются ценными подопытными животными при оценке терапевтической эффективности и токсичности новых лекарственных соединений перед клиническими исследованиями на человеке.

Почему же именно крысы обрели такую популярность? Во-первых, они относительно недороги в содержании. Во-вторых, они быстро размножаются, что позволяет биологам изучать генетические эффекты через несколько поколений потомков в течение разумного периода времени. В-третьих, геном крысы имеет более 90% сходства с геномом человека. Кроме того, по сравнению с другим удобным лабораторным объектом — мышью — на крысах проще проводить операции за счет их большего размера; к тому же они более устойчивы к различным заболеваниям.

Существует множество видов крыс, но в качестве лабораторного объекта в основном используется *Rattus norvegicus*. Это первый вид млекопитающих, который стал объектом научных исследований — начиная с 1828 года, но официальным годом «рождения» лабораторной мыши считается 1909-й, т.к. именно в этом году была получена первая чистая линия King Albino. Это были обычные альбиносы. С развитием генетики и молекулярной биологии крысы стали объектами изучения генетических болезней и молекулярных процессов, лежащих в их основе. Известно, что более 1000 наследственных заболеваний человека связано с мутациями в определенных генах. А поскольку крысы имеют большое генетическое сходство с человеком, учеными созданы линии крыс, моделирующие генетические заболевания человека. В новосибирском Академгородке в 2013 году поставлен памятник в благодарность этому животному



Рисунок 2

Памятник лабораторной крысе в новосибирском Академгородке. (Крыса плетет молекулу ДНК – универсальный носитель генетической информации).

Сейчас выведено огромное число таких линий, однако мы остановимся лишь на некоторых, наиболее интересных для современной медицины.

Много есть — есть нехорошо.

Крысы линии Zucker — классическая модель для исследования ожирения, гипертонии, сахарного диабета II типа и нарушений функции сердца. Они так названы, как ни странно, не в честь сахарного диабета, а в честь патологов Луиса и Теодора Цукеров из Колумбийского университета, впервые обнаруживших у крыс ген, ответственный за ожирение.

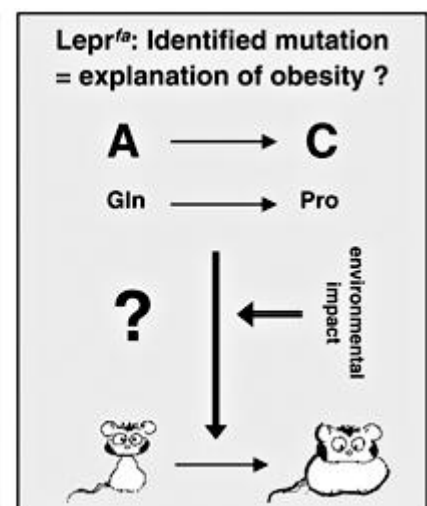
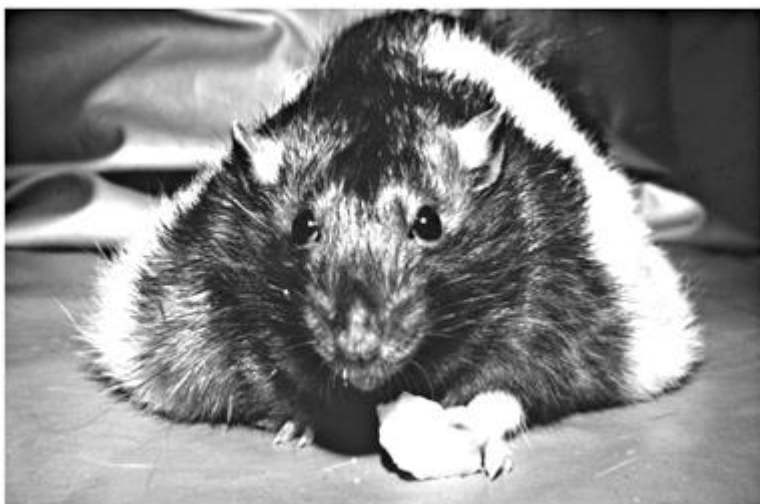


Рисунок 3.

Что стоишь, качаясь, тощая дивчина? В мозге нет рилина — вот и вся причина.

Дрожащая крыса Кавасаки впервые была описана в 1988 году в Стране восходящего солнца. Дрожание крысы обусловлено мутацией в гене, кодирующем белок рилин. Так, уже показано, что шизофрения и аутизм связаны с недостатком рилина; болезнь Альцгеймера же, наоборот, сопровождается его избытком. Интересно, что у человека есть гомологичный белок, выполняющий те же функции, что и у крыс. Поэтому грызуны с описанной мутацией являются хорошей моделью для изучения роли рилина в патогенезе различных пороков развития мозга из-за нарушения миграции нейронов.

Старость не в радость.

Первой моделью для изучения болезней старости стали крысы «отечественного производства», полученные в 1975 году в Институте цитологии и генетики РАН. Изначально ученые хотели получить линию с наследственной катарактой. Однако помимо катаракты у крыс развивались и другие патологии: эмфиземы, кардиомиопатии, нарушение памяти, снижение иммунитета, остеопороз, предраковые состояния, — а также снижались рождаемость и продолжительность жизни.

С помощью офтальмологических и других исследований было показано, что катаракта крыс у данных по характеру и молекулярным процессам соответствует возрастной катаракте у человека. Остальные болезни старости грызунов также имели общую природу с соответствующими патологиями человека. Эти животные могут помочь исследовать механизмы развития сенильных болезней, разработать способы их профилактики и лечения и, вероятно, создать препараты, которые позволят продлить жизнь. К тому же крыс можно рассматривать как универсальную модель для исследования процесса старения глаза.

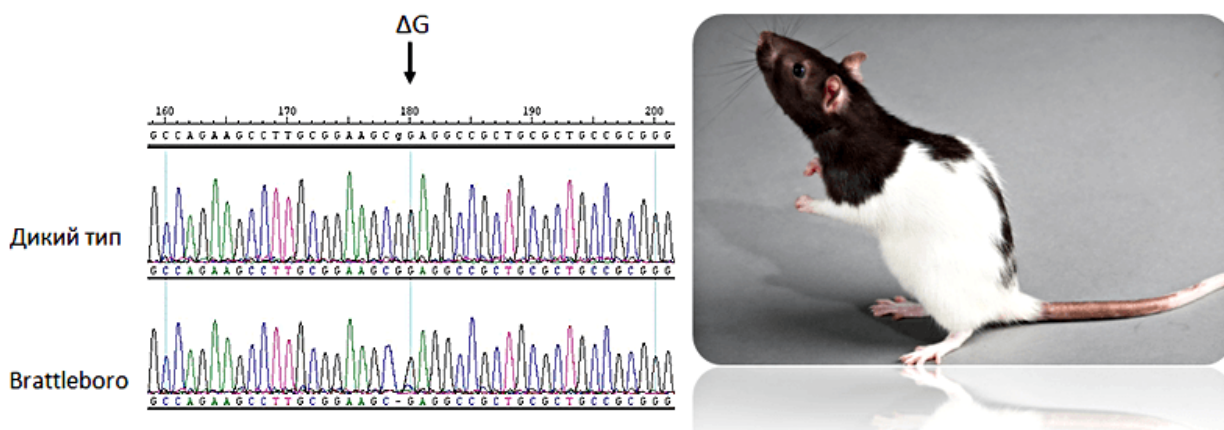


Рисунок 4.

Таким образом, крысы являются незаменимыми помощниками исследователей в борьбе за спасение человечества от всевозможных недугов. Они плечом к плечу с учеными бьются над решением задач, поставленных природой перед людьми. Уже достигнуто немало, а с использованием новейших инструментов геномной инженерии будут разрабатываться революционные подходы к коррекции наследственных заболеваний человека, которые в дальнейшем можно будет безбоязненно внедрить в систему здравоохранения. Но «первый удар», конечно же, примут на себя лабораторные животные, настоящие «труженики» науки, которые ценою жизни способствуют прогрессу в науке и медицине.

Статья 2. Новый год без алкоголя! В этом радость, сила, воля!

Наши длинные новогодние каникулы – отличное время, чтобы как следует отдохнуть и повеселиться. Но вот только почему многие вспоминают первые дни января с содроганием? Не потому ли, что каждое приглашение в гости на новогодние праздники встречается разочарованным выдохом: «Опять пить?!»

Почему мы пьем на праздники? Потому что так принято. Пузырьки в бокале под бой курантов наливают даже детям. В нашем обществе, к сожалению, по-прежнему сильны алкогольные традиции и обычаи. Это приводит к тому, что досуг и общение у нас в стране прочно ассоциируется с выпивкой.



Рисунок 5.

Нет повода не выпить. Люди находят своему пьянству множество оправданий, но причины зачастую гораздо более глубокие. А на самом деле, «необходимость выпить» на праздник – это уже почти не скрываемое патологическое влечение к алкоголю одних, скука и нежелание что-то изменить в жизни других, отсутствие собственного мнения у третьих и неумение общаться четвертых. А похмельем страдают в итоге все.

Праздничная статистика. Даже у малопьющих шансы получить алкогольное отравление на новогодние праздники серьезно повышаются. В течение года обычно срабатывает тормоз «завтра на работу», зато каникулы – прекрасная возможность продолжать застолья сильно за полночь и пренебрегать необходимостью вовремя останавливаться с количеством выпитого.

А между тем ежегодно почти **30 тысяч россиян** расстаются с жизнью от острого алкогольного отравления. То есть, они просто перепили. Кстати, смертью одного любителя выпить иной раз дело не ограничивается. Дотошные британцы собрали статистику и выяснили, треть всех пожаров – самой распространенной бытовой напасти на Новый год – на совести пьяных людей. И треть всех погибших на пожаре были нетрезвы. А алкоголь по-прежнему – главная причина всех несчастных случаев в быту. А если мы вспомним о печальном свойстве спиртного, в быту называемого как «море по колено», да прибавим к этому всеми любимую на Новый Год пиротехнику.....Везёт, увы и ах, не каждому!



Рисунок 6

Можно не пить. Проанализируйте, почему вы раз за разом употребляете алкоголь даже тогда, когда вроде бы и не хочется. Вам трудно устоять под давлением группы, которая навязывает вам свой стиль поведения? Или выпивающая компания — это только повод, чтобы разрешить себе выпивку?

В первом случае проблема решается достаточно легко. Лучше всего расстаться с компанией, где лучшим способом провести время остается употребление алкоголя, или использовать вполне убедительные способы остаться трезвым на празднике. Во втором случае стоит задуматься о том, что у вас уже появились проблемы с алкоголем, и радикально сменить тактику отдыха, опять же расставшись с выпивающей компанией.

Меняем обстановку. Чтобы не было мучительно грустно из-за поломанных стереотипов, смените и сам способ встречи Нового года. Отправляйтесь в заграничную поездку, если позволяют средства, на турбазу или... в баню. Главное, чтобы сама новогодняя ночь прошла не так, как обычно – в окружении одних и тех же лиц и одних и тех же бутылок.

Безалкогольный стол? Если для вас лично проблемы с отказом от алкоголя нет, а компания собирается у вас, можно договориться, что спиртного на столе не будет. Заодно поймете, кто ходит к вам в гости, потому что ему хочется встретить праздник в вашей компании, а кто ищет просто очередной повод выпить. И не нужно бояться, что вас не поймут. «Решение употреблять алкоголь в минимальных количествах или наотрез отказаться от него зависит от вас. Традиции гостеприимства предполагают в первую очередь щедрость души хозяина, благородство и уважение к гостям, а не наличие алкоголя в доме.



Рисунок 7

Семейный праздник. Новый год – это семейный праздник. И не стоит превращать его в непрерывное поглощение выпивки и закусок, плавно переходящее в лечение от похмелья. Ведь многие жалуются, что за 10–12 дней праздников они так и не нашли время погулять с детьми или навестить родственников. А сколько ссор произошло во время встречи Нового года просто потому, что кто-то перебрал с выпивкой и оказался не в состоянии

контролировать свое поведение? В любом случае, если вам скучно друг с другом без спиртного, надо не увеличивать его количество, а всерьез задуматься, что же такое произошло в отношениях, что «опять нет повода не выпить».

Самое важное. Выпивка на Новый год – прочно укоренившаяся традиция, несмотря на неутешительную статистику смертей от алкогольного отравления и несчастных случаев, связанных со спиртным. Если компания не может обойтись без алкоголя, стоит задуматься о смене коллектива или серьезной ревизии отношений в нем. Словом, веселье Нового года не должно зависеть от выпитого спиртного. Шампанское хорошо заменяется обычным лимонадом или соком. Продумайте программу праздника, заранее забронируйте базу отдыха, если хотите встретить праздник за пределами города и все пройдет волшебным и интересно!

Организуем для своих родных и близких незабываемый праздник, Дед Мороз может и не сможет поздравить всех лично, а вы точно сможете! И вам несказанно повезло, если у вас есть дети! Не даром есть популярная шутка: «Мужчина проходит в своей жизни 3 стадии – «верит в Деда Мороза», «не верит в Деда Мороза» и ... «он сам Дед Мороз»! для женщин читаем «Снегурочка»! Если вы хотите встретить начало года узким семейным кругом, то сидеть перед телевизором не стоит. Можно выйти накануне боя курантов на улицу и встретить начало года с фейерверками (не забываем о правилах техники безопасности и внимательно читаем инструкцию!). Детям понравится кататься с горок вместе с трезвыми родителями. Можно устроить целый праздник для детей. Станьте для детей (и взрослых) волшебниками! Также отличный вариант – уехать за город и там на базе отдыха покататься на «ватрушках» или снежокатах, организовать пикник в лесу.

Статья 3. Мы за «трезвые» новогодние каникулы!

В предыдущей статье мы призывали вас, дорогие читатели, отказаться от спиртного и провести безалкогольные каникулы. Но что делать, когда все «прошлогодние» салаты доедены, а «Ирония судьбы или с легким паром» выучена наизусть, тут невольно можно начать задумываться, как себя развеселить. Надо быть стойкими! Для кого-то это может показаться невозможным, но только не для нас с вами! Мы собрали идеи, как провести новогодние каникулы дружно и весело, что даже не будет время и желания на «допинг»!

День традиций другой страны. Выберите страну на карте и сделайте день этой страны у вас дома – нарисуйте и развесьте флаги, оденьтесь в

национальные цвета этой страны, приготовьте традиционные блюда, слушайте целый день музыку этой страны, узнайте про национальных сказочных героев, узнайте про ее население и обычаи, посмотрите фильмы снятые в этой стране. Это будет невероятно полезным и обогащающим опытом для ваших детей (и вас).



Рисунок 8

Кулинарные новинки. Купите в магазине экзотические фрукты, овощи, крупы и другие продукты, которые вы никогда не пробовали, и приготовьте из них блюда вместе с детьми. Дети могут делать простую работу — почистить, нарезать, уложить красиво, украсить, слопать))). Устройте пицца-вечеринку! Закажите вашу любимую пиццу или сделайте ее сами.

Строим шалаш из одеял, пледов, коробок. В этом шалаше ваши дети и вы можете читать, кушать, смотреть фильмы и даже спать))). Это по-прежнему остается одним из самых ярких воспоминаний детства.



Рисунок 9

Исследуем парки вашего города. Прокатиться по ледяной горке или покататься на коньках, выпить горячего шоколада, просто прогулять несколько часов может быть тем, что вы не делали целую вечность. К тому же, это оценят ваши дети! Для жителей и гостей нашего города свои двери распахнули обновлённые парки.

Какой новый год без снеговика и снежков?!



Рисунок 10

Как только выпадет снег – бегом на улицу, лепить снеговиков и снежные крепости. Эти занятия вернут вас в детство и будут незабываемы для ваших детей.

Нет лучшего времени для посещения музеев, чем новогодние каникулы. Народу в городе мало, суеты нет, атмосфера волшебная — самое время походить по музеям! Возможно откроете для себя много нового о своём городе. Хорошая идея - прогуляться по улице Ленина и устроить рейд по Музеям, Художественному, Краеведческому, Музею им. Сорокина... Кстати, в нашем городе есть много бесплатных выставок.

Катаемся на коньках или лыжах. Отличная альтернатива домашним посиделкам – активный отдых на природе! Как известно, спорт повышает выработку гормонов счастья, дарит радостные эмоции! В этом вопросе нам могут помочь открытые и закрытые катки, лыжные базы. Как известно, самое сложное всегда – это начать! Длинные каникулы – идеальное время не только начать новую жизнь, но и начать вести здоровый образ жизни!



Рисунок 11

Наконец-то прочитаем одну или несколько книг. У многих из нас на чтение остается все меньше и меньше времени. Мы кружимся в рабочей и жизненной суете как белки. Многие читали последнюю книгу несколько лет назад! Новогодние каникулы – самое время перегрузить голову. Но будьте внимательны с выбором, т.к. книги, прочитанные в новогодний период, обладают волшебной силой!))

Приглашаем старых друзей и устраиваем зимнюю вечеринку. Фондю, мясо на гриле, прогулки и т.д. Когда в последний раз вы “тусили” с вашими близкими друзьями?

Гуляем в настоящем лесу. Оставьте машину у обочины и прогуляйтесь час-другой в настоящем лесу, за городом. Можно почувствовать себя как в настоящей сказке, насладиться свежим морозным воздухом, поднять иммунитет хвойными фитонцидами. Не забудьте мобильный телефон и компас)))



Рисунок 12

Посещаем с детьми зоопарк. Это часто единственная возможность показать детям зверушек из книжек.

Никогда не были в спа? Пора попробовать! Банька, хамам, горячие и ледяные бассейны, прикольный чаек и массаж. Раз в сто лет себя можно побаловать. Нет финансовой возможности, устройте спа-день у себя дома – горячая ванная, массаж друг-другу ароматными маслами, индийская музыка, палочки благовоний и ничегонеделание.

Ночной киномарафон. Когда детишки улягутся спать, устройте с друзьями киномарафон — закачайте в интернете прикольных новогодних фильмов или фильмов, которые давно хотели посмотреть, купите попкорна, любимых напитков, и смотрите их один за другим.

Время двигать мебель! Новый Год – время начинать новую жизнь! Как насчет того, чтобы переставить по-новому мебель?! Перестановка мебели – перестановка в голове! Выбрасывайте ненужный хлам, продавайте его на сайте объявлений, наведите порядок в шкафах и кладовках и вы увидите, что и в вашей голове стало просторнее!

Составляем план на следующий год и мастерим доску желаний!



Рисунок 13

Наводим наконец-то порядок в фотках! Тысячи фотографий валяются на вашем компе? Наведите порядок в папках, переместите их в одно место, переименуйте их так, чтобы вы могли их всегда быстро найти, выберите лучшие и распечатайте для семейного архива и для своих родителей!

Пробуем прожить каникулы без телевизора! Вы не поверите, насколько улучшится ваша жизнь, самочувствие и сон без адского зомбо-ящика. Проверено на себе!

Отоспитесь до поросычьего визга! Современная жизнь, работа, стрессы, дети – часто надолго лишают нас нормального сна. Иногда все что нам нужно для счастья – это выспаться за целый год!

Навещаем родителей и делаем для них что-нибудь хорошее. Это может быть помощь по дому, настройка компьютера или планшета, помощь в покупках в магазине и пр. Наши родители будут безмерно благодарны даже за самые маленькие проявления внимания.

Сотворите маленькое чудо! Если у вас нет собственных детей, можно стать волшебником для других малышей! Помочь вам в этом смогут различные благотворительные фонды. Начать не поздно никогда!



Рисунок 14

Посетите бесплатные фестивали, ярмарки, концерты в вашем городе! Вы удивитесь, сколько в нашем городе интересных мест, о которых вы и не подозревали! Словом, пусть ваши каникулы будут по-настоящему волшебными!

Статья 4. Скорая помощь для печени.

Ученые выяснили, что лактобактерии, входящие в состав пробиотиков и кисломолочных продуктов, не только благотворно влияют на микрофлору кишечника, но и восстанавливают печень при повреждениях, связанных с употреблением алкоголя. Длительное употребление алкоголя является одной из основных причин хронических заболеваний печени, таких как жировая болезнь печени, стеатоз, цирроз и рак печени.

Китайские ученые установили, что лактобактерии *Lactobacillus rhamnosus* способны восстанавливать повреждения печени, связанные с длительным

потреблением алкоголя. Лактобактерии содержатся во многих кисломолочных продуктах, таких как йогурт, кефир, ряженка, простокваша, творог, сметана, сыры мягких сортов.



Рисунок 15

Они также входят в состав пробиотиков, регулирующих состав кишечной микробиоты и повышающих иммунитет. Самый распространенный штамм лактобактерий, используемых в пробиотиках, — *Lactobacillus rhamnosus*. Авторы установили, что *L. rhamnosus* усиливают барьерную функцию кишечника, улучшают иммунную систему его слизистой оболочки и липидный обмен в печени путем регулирования экспрессии сигнального фактора в кишечнике и печени. Ученые отмечают, что лактобактерии устраняют алкогольный дисбактериоз, уменьшают накопление жира в печени и ее воспаление.

Так что, если вдруг безалкогольные каникулы «сорвались» позаботьтесь о «безмолвном труженике» своего организма – о печени, и поддержите его кисломолочной диетой!

Статья 5. Иногда хорошая история нужна человеку больше, чем лекарство!

Не будьте такой, как я

Мы обретаем силу того, что мы победили.

Ральф Уолдо Эмерсон

В прошлое Рождество я отметила пять лет жизни без алкоголя. Несмотря на это, я все равно считаю себя алкоголиком, поскольку не смогу контролировать себя, если начну пить. Я всегда буду алкоголиком, потому что пила, чтобы притупить боль. Я пишу эти слова, перечитываю их вслух, и слезы каплют на

клавиатуру. Только раскрыв людям свою страшную тайну, ты сможешь ощутить истинную свободу.

В молодости я считала, что алкоголь не причинит мне большого вреда, ведь я не похожа на алкоголиков. Я всегда контролировала себя и то, что я делаю. Я выросла в религиозной семье, и христианские ценности и мораль оказали на меня большое влияние. Я вообще не пробовала спиртное, пока мне не исполнился двадцать один год. В то время я работала официанткой. Алкоголь не произвел на меня впечатления. Выпивка поработила меня не сразу, а постепенно. Я прожила много лет, не прикасаясь к спиртному.

Однажды я выпила на свадьбе подруги. В то время я переживала сильный стресс – моему сыну Эндрю поставили диагноз «аутизм», и мы с мужем пытались понять, как его лечить и что нам делать. Я чувствовала себя совершенно потерянной. Сын каждый день избивал меня – в буквальном смысле слова. Терапия, которую ему прописали, не приносила никакого результата. После визитов к врачу я приходила домой с синяками, с царапинами на руках и даже с разбитыми губами. Сын бил меня головой, когда я пыталась помешать ему падать на пол и травмировать себя. У меня совсем не было сил. Когда во время обеда мне предложили бокал вина, я с радостью его взяла. Я понятия не имела, к чему все это приведет.



Рисунок 16

Хочу кое-что прояснить. Я не считаю алкоголиками людей, которые любят выпить пару рюмок. С этим у меня нет никаких проблем. Если кто-то пробует разные вина или заказывает алкоголь в ресторане, или кому-то нравится пиво с орешками или чипсами – ради бога. Я говорю не об этом. Среди моих хороших друзей есть члены винных клубов, и те, кто каждый вечер за ужином выпивает пару бокалов. Я их не осуждаю. Проблема не в том, что люди пьют и в каком количестве. Главное – почему человек пьет. Я пила, чтобы притупить боль, от которой не знала, куда деться.

Алкогольная зависимость развивалась постепенно. Иногда я позволяла себе стакан вина. Постепенно я начала пить все больше и чаще, и алкоголь превратился в проблему, которую я не хотела решать. Я с нетерпением ждала окончания рабочего дня, чтобы позволить себе выпить рюмку водки... или сразу три. Мне нравилось, как тепло от крепкого алкоголя разливалось по телу. Нравилось покалывание в пальцах. Боль и страдания постепенно уходили на второй план и исчезали. Я говорила себе, что спиртное помогает мне быть хорошей, спокойной женой и матерью. Это, конечно, было страшным самообманом.

Сначала я пила по паре рюмок поздним вечером, когда Эндрю засыпал, потом начала пить после четырех дня, если мне не надо было выходить из дома. Я переставила бутылку из кухни, где она стояла на виду, в кладовку в нашей с мужем спальне. Я не хотела, чтобы муж заметил, сколько я пью, а в кладовке он бутылку не замечал. Она была спрятана надежно, но всегда находилась под рукой.

Так продолжалось около года. Перед Новым годом я напилась до такого состояния, что муж отвез меня в больницу, где доктор спросил, сколько я выпила. Я испугалась и стала утверждать, что это была всего пара рюмок. Мой замечательный муж тогда не подозревал меня в алкоголизме. Он решил, что я приняла слишком много антидепрессантов и потом выпила спиртное, что и вызвало острую реакцию. Он не понимал, в каком состоянии я находилась, и мне очень жаль, что я его обманывала и доставила ему столько неприятностей в канун Нового года.

Мы вернулись домой, и я продолжала отрицать, что у меня есть проблемы с алкоголем. На следующий день я проснулась со страшным похмельем. Весь день я пролежала в кровати, мучаясь от головной боли. Мой муж Брайан заговорил о том, что со мной происходит, только через день, когда мне стало лучше. Он показал мне пижаму сына, которую я полностью облежала, и сказал, что отвез меня в больницу после того, как ее увидел. Я укладывала сына спать и даже не заметила, как меня вырвало. Тогда я поняла, что отрицать уже невозможно. С того дня началась моя новая жизнь.

После Нового года, по настоянию Брайана, я записалась на программу лечения алкоголизма под названием «Праздник выздоровления». Это христианская программа, состоящая из двенадцати шагов. На первом занятии было много людей, и на меня никто не обратил внимания. Нам рассказали, что сама программа начнется через пару недель и мы должны приходить каждую среду в течение девяти с половиной месяцев. В моей группе оказалось тридцать три женщины. К завершению программы нас осталось всего одиннадцать.

Возвращение к жизни без алкоголя было сложным. Бросить пить – это только цветочки. Сложнее понять, почему ты начал пить, разобраться с причиной алкоголизма.

Первые три месяца стали самыми страшными. Физическая тяга к алкоголю исчезла, но психологическая осталась. В магазин я ходила только с мужем, иначе бы обязательно купила себе бутылку водки. У меня не осталось никакой силы воли. Прежде водка была способом справиться с жизненными сложностями, а других способов я еще не знала. Когда наступало отчаяние, мне приходилось просить окружающих о помощи. Это было очень трудно. Борясь с алкогольной зависимостью, я часто испытывала унижение.

Хорошо помню момент, когда желание пить (по крайней мере на время) меня покинуло. Мы тогда находились на четвертом этапе, при котором участников просят разобраться со своими внутренними проблемами. Пожалуй, это самая сложная, но и самая важная стадия лечения. К этому моменту больше половины женщин уже покинули группу. Настало время рассказать о причинах, которые подтолкнули нас к бутылке. Участницы программы говорили о чувстве вины, о тех отговорках и обоснованиях, которые мы сами для себя придумываем. Я, конечно, подготовилась к этой встрече и даже набросала конспект, но когда открыла рот, то сама удивилась тому, что сказала.

– Мне кажется, я виновата в том, что у моего сына аутизм. Зачем я во время беременности занималась своими зубами и ходила на чистку зубных каналов? Еще я ела очень много тунца. Я должна была думать о своем будущем сыне, но я этого не сделала. Вдруг я своими действиями привела к тому, что он родился больным?

Я произнесла эти слова и почувствовала, будто камень свалился с души. После этого впервые с Нового года мне не хотелось алкоголя. Я громко перед всеми призналась в том, о чем думала уже несколько лет, и мне стало легче. У меня и сейчас периодически возникают такие мысли, но я уже не становлюсь их рабом. Я в силах отогнать их, и мне не нужен для этого алкоголь.

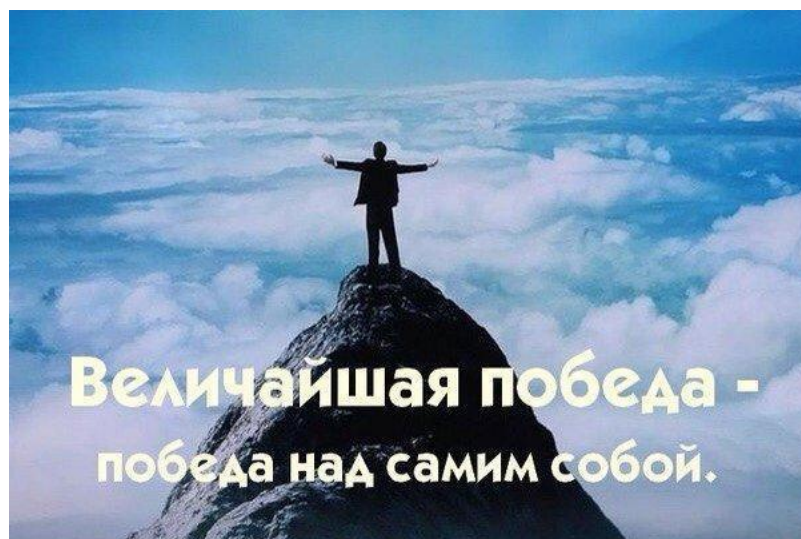


Рисунок 17

Почему я все это описываю и раскрываю душу перед незнакомыми людьми? Потому что не хочу, чтобы вы стали такими, какой была я. Не надо быть слишком гордой. Не надо говорить себе, что ты сильная и со всем справишься. Когда человек просит помощи, это не значит, что он слаб (я еще сама окончательно не свыклась с этой мыслью). Принимайте помощь, даже когда вы о ней не просили.

Все мы люди, а идеальных людей не существует. Вы не обязаны быть суперчеловеком: суперматерью, суперотцом или суперженой. Не стоит брать на себя такие завышенные и нереальные обязательства.

Вы не в состоянии контролировать все, что происходит вокруг вас. Все мы, конечно, стараемся это делать. Но надо отпустить этот сверхконтроль и позволить жизни идти своим чередом.

И, наконец, хочу сказать несколько слов родителям, у которых есть дети с разными проблемами. Некоторые с этим справляются, а некоторые – нет. Главное – не забывайте уделять немного времени себе, общайтесь с друзьями и с супругом. Необходимо подзаряжать свои энергетические батарейки. Перед вами стоят сложные задачи. Жизнь длинная. Если вы не будете о себе заботиться, то не сможете сопротивляться стрессу. Вы должны иногда отдыхать и расслабляться. Ваши дети переживут без вас пару часов. Очень важно, чтобы вы были здоровы, чтобы вы выдержали, а не перегорели. Если вы не в состоянии помочь самим себе, то не сможете помочь и своим детям.

Никогда не игнорируйте внутренний голос, который говорит вам, что вы находитесь на пределе возможностей.

И не повторяйте моих ошибок.

Не будьте такой, какой была я.

Венди Хоард. Куриный бульон для души: 101 рождественская история о вдохновении, любви и чуде.

Статья 6. Новогоднее настроение с ароматом корицы...

Традиционно в преддверии Нового года журналы и газеты пестрят интересными и вкусными рецептами, салатиками, тортиками. Мы решили не отставать! Но какой рецепт логично было бы написать в Наркологическом вестнике? Барабанная дробь.... Представляем Вам рецепт безалкогольного глинтвейна!



Рисунок 18

Ингредиенты:

- вишневый сок – 1 литр;
- апельсиновый сок – 200 мл;
- корица – 2 палочки, бадьян – 2 розочки, гвоздика – 2 палочки.
- набор приправы для глинтвейна.
- 2 апельсина.

1. 1 апельсин разрезать, выжать сок, цедру порезать ломтиками, второй апельсин – для украшения.

2. Все ингредиенты смешать в кастрюле и нагреть до появления первых пузырьков.

3. Снять напиток с плиты, накрыть крышкой, настоять 5-10 минут, затем разлить через ситечко в бокалы или чашки.

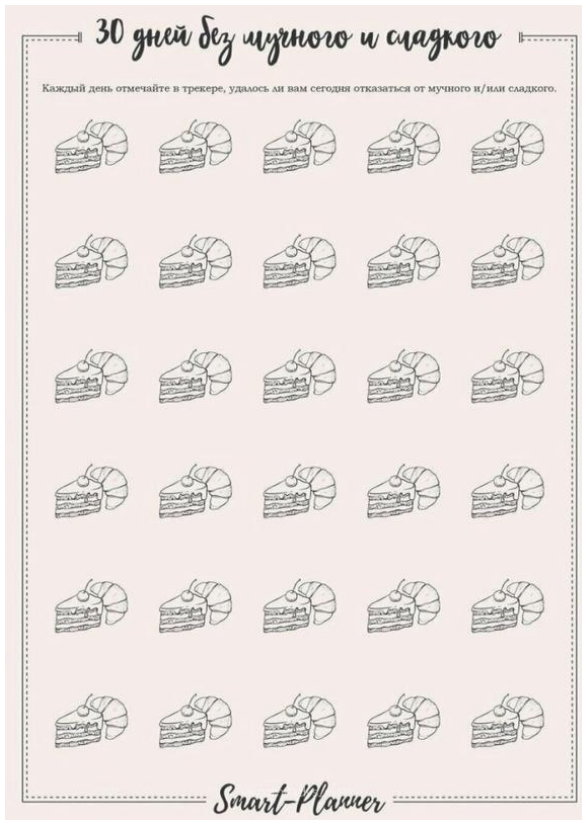


Рисунок 22

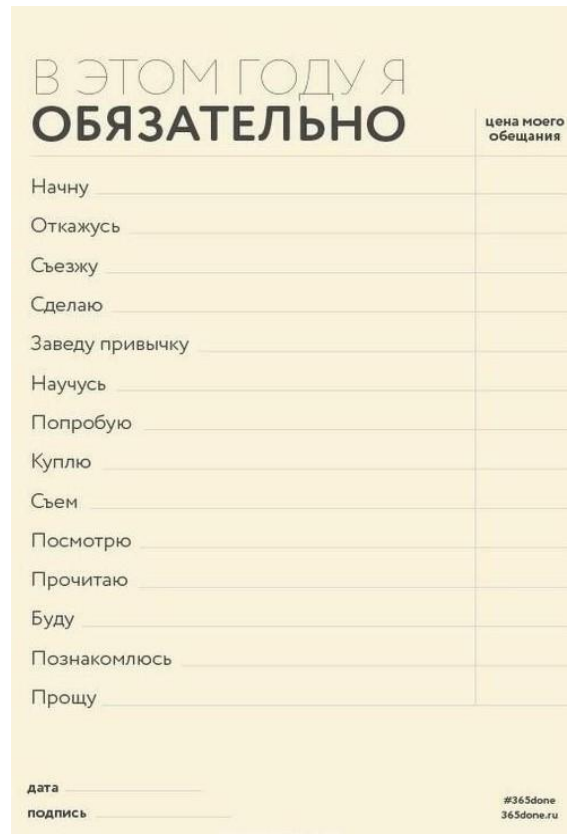


Рисунок 23



Рисунок 24



С Новым 2020 годом!



Рисунок 25

Рисунок 26