

**26 ИЮНЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ  
НАРКОТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ И ИХ НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ**

Кто, если не родители, должны первыми увидеть изменения, которые происходят с ребенком. Причем важны все изменения — и положительные, и негативные. Поэтому присмотритесь к поведению и самочувствию своего ребенка, независимо от того, сколько ему лет и насколько вы сами считаете его самостоятельным. Сделайте это сегодня, сейчас. Лучше насторожиться впустую, чем пропустить формирование наркотической или токсической зависимости.

**Что должно вас насторожить?**

**В поведении ребенка.** Развитие не присущей ранее скрытности, способности взять деньги или вещи без спросу, длительное отсутствие дома. Излишняя возбудимость, сменяющаяся агрессией. Неспособность находиться долго в спокойной позе. Размашистые, нескоординированные движения, громкая бессвязная речь. Заторможенность, рассеянность, отрешенность. Способность заснуть в любой обстановке. Навязчивая назойливость. Неумеренный аппетит или, наоборот, отказ от пищи. Повышенная тяга к сладкому.

Наличие у ребенка неприличных предметов — закопченных ложек, спиртовок, стеклянных трубочек, шприцов и так далее. Потеря интереса к обучению, прежним увлечениям, потеря контакта с окружающими, отторжение круга прежних друзей, неспособность принять взвешенное, обдуманное решение. Постоянная напряжен-

# НЕ БОЙТЕСЬ НАСТОРОЖИТЬСЯ ВПУСТУЮ

ность, тревога, враждебность, вплоть до хамства, разнузданность, вызывающее поведение, драчливость, которые раньше у ребенка не замечались.

**Во внешнем виде.** Неопрятность, несоблюдение личной гигиены. Многочисленные расчесы, порезы, особенно на сгибах рук и ног. Покраснение слизистой рта, носа, глаз. Дрожь пальцев рук, озноб. Навязчивое обливание губ. Пошатывание при ходьбе.

**В самочувствии.** Нехарактерные ранее бессонница, раздражительность, вспыльчивость, агрессивность, рассеянность. Важный симптом — резкое сужение или расширение зрачков. Может измениться цвет кожи. Падает зрение. Состояние "ломки" характеризуется сильной головной болью, скачками артериального давления, нарушениями работы сердца. Очень велик риск нарушений мозгового кровообращения (инсульта). Характерны резкая слабость, головокружение, нарушения работы кишечника и мочевого пузыря, сильная рвота, мышечные судороги, затемненность сознания, липкость и влажность кожи. Вслед-



ствие отека легких возможна остановка дыхания. Велик риск нарушений психического состояния, вплоть до психозов.

**Что делать родителям, если появились какие-то подозрения?**

● В первую очередь попытайтесь установить контакт с ребенком, но ни в коем случае

нельзя кричать, угрожать, наказывать.

● Постарайтесь выяснить, как долго употребляется наркотик, какой именно, кто предложил впервые.

● Если на ваших глазах происходит "ломка" или ребенок находится в остром состоянии — немедленно вызывайте "скорую помощь".

В дальнейшем вам придется ужесточить контроль над ребенком и отслеживать его контакты, возможно, поместить его в специализированное лечебное учреждение.

Но вы должны твердо усвоить, что:

● излечение от наркозависимости невозможно без желания со стороны зависимого;

● занимает длительное время;

● требует полной изоляции от прежнего круга общения, вплоть до смены места жительства.

Для первоначального лечения обращайтесь в наркологический диспансер по месту жительства и не отказывайтесь от госпитализации, если этого требует состояние ребенка.

**Александр АЛЕКСЕЕВ.**

Президент благотворительного фонда "Нарком".

Пишите нам по адресу: 125047, г. Москва, ул. 3-я Тверская-Ямская, 26 или по электронной почте: [narkom-parkom@mail.ru](mailto:narkom-parkom@mail.ru)

Наш адрес в интернет-сети: [www.narkom.mos.ru](http://www.narkom.mos.ru)

Звоните нам по телефону доверия 8-495-250-05-00 ежедневно с 11.00 до 20.00.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

## ГODOVЫЕ БАЛАНСЫ ИЛИ ДЕТСКИЕ ПЕЛЕНКИ?

*Окончив школу с отличием, я без труда поступила в институт, а затем целиком посвятила себя карьере. К тридцати годам, когда почти все мои одноклассники были замужем и нянчили кто по одному, а кто и по два малыша, я не задумывалась о замужестве. Хотя на отсутствие внимания со стороны мужчин не жаловалась.*

*В итоге в сорок лет у меня были престижная высокооплачиваемая работа, квартира, машина, дача. Я вышла замуж и стала мечтать о ребенке. У меня появилась уверенность, что дети — это то, что мне сейчас необходимо, я думала, что стану самой образцовой матерью и наконец целиком посвящу себя детям.*

*Но после рождения дочки я с трудом высидела дома пять месяцев. Меня тянуло на работу, и в один прекрасный день я поняла, что деловые партнеры, отчеты, годовые балансы меня волнуют больше, чем первые слова и шаги долгожданного ребенка.*

*Я нашла для малышки хорошую няню, но чувство вины постоянно преследует меня. Помогите разобраться в сложившейся ситуации.*

*О. М., 41 год.  
г. Орел.*

Ничего сверхъестественного с вами не происходит, просто у многих деловых женщин, родивших ребенка в зрелом возрасте, не хватает времени на его воспитание. И неудивительно, что вас посещает чувство вины — это естественная реакция на добровольное расставание с малышом. Молодой маме тяжело сменить интересную работу на бутылочки и пеленки, а своих коллег — на мамаш у пещерницы.

Нет ничего страшного в том, что няня взяла на себя часть забот о ребенке, ведь не каждой бизнес-леди удастся успешно совмещать и воспитание ребенка, и свою деятельность без ущерба для обеих сторон.

Чтобы не было подобных проблем, нужно было подумать о ребенке раньше, а сейчас посмотрите на эту ситуацию с другой стороны — вряд ли бы женщина достигла тех высот, о которых вы говорите (высокооплачиваемая работа, квартира, машина и т.д.), если бы родила раньше. Вполне вероятно, что вы еще и мучались бы от сознания того, что загубили возможное продвижение по службе. И не исключено, что неосознанно вы начали бы винить в этом своего ребенка.

*Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.*

**РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА**

### МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Если на вашем участке растет Melissa, вы можете использовать листочки для того, чтобы убрать мешки под глазами.

Для этого отожмите сок из листьев Melissa, пропитайте им тонкие ломтики белого хлеба, вырезанные полумесяцем, и положите на кожу под глазами на 15 — 20 минут. В ожидании прекрасного результата прилягте, расслабьтесь и отдохните.

*Л. ЕГОРОВА.  
г. Орел.*

*Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.*



## И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ

### МОРКОВЬ

**Совсем скоро появится морковь нового урожая. Яркая, сочная, хрустящая... Первые плоды приедут к нам из теплых мест, а потом и свои вырастут. Интересно, что морковь полезна не только в свежем виде, но и в вареном.**

### ВИТАМИН А

Ученые установили, что охлажденная вареная морковь (как и свежий морковный сок) чрезвычайно полезна еще и потому, что является естественным "растворителем" язв и злокачественных опухолей, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, предохраняет нервную систему и не знает себе равных в повышении энергии и силы.

В моркови содержится много бета-каротина, который в организме превращается в витамин А. Значит, для наших

глаз — это первый овощ. При недостатке витамина А сетчатка глаза страдает, а при полном его отсутствии наступает "куриная слепота", то есть глаза не адаптируются к темноте.

Витамин А, которым богата морковь, особенно эффективен в сочетании с витамином Е, содержащимся в растительных маслах. Именно поэтому очень полезно есть морковь с растительным маслом.

### СОК

Свежий морковный сок обладает противовоспалительными свой-

ствами. Он улучшает обменные процессы, омолаживает кожные покровы. Соком полощут горло при ангине, стоматите, маленьким детям смазывают слизистую рта при молочнице. Тертую морковь принимают при заболеваниях верхних дыхательных путей, болезнях печени, почек, геморрое.

Морковь и морковный сок рекомендуют при полиартритах, остеохондрозе, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек. Морковка поможет поддерживать силы беремен-

ным женщинам, ослабленным детям, а также тем, кто работает с большой психологической нагрузкой.

### БОТВА

В качестве лекарственного сырья используют и ботву моркови. Конечно, подойдет только молоденькая ботва. Достаточно ее хорошенько промыть, мелко нарезать и можно добавлять в любые овощные блюда: суп, борщ, щи, рагу. Витаминные свойства в ботве те же самые, что и в самом корнеплоде.

Целебными свойствами обладают и семена моркови. Особенную пользу они могут принести при почечнокаменной болезни. Для этого надо сушить семена моркови мелко растолочь и принимать по 1 грамму 3 раза в день.

### НОВОЕ СВОЙСТВО

Среди других овощей морковь выделяется и повышенным содержа-

нием калия, а они необходимы при болезнях сердца, сосудов и почек.

А совсем недавно выявлено еще одно свойство привычной всем моркови. Оказывается, она почти не уступает луку и чесноку по содержанию фитонцидов, которые убивают микробы.

**Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.**

*Подготовила  
И. ФИЛИНА.*