



- Скажите, Александр, зачем вам, вполне успешному бизнесмену, идти в большую политику, ведь вы являетесь кандидатом в депутаты Государственной думы? Неужели стало скучно?

- Конечно же, дело не в скуке. У нас скучать никому не приходится.

Просто я убежден, что настоящая политика должна служить интересам всего народа и заботиться о росте его благосостояния, а это возможно только через разумное и последовательное развитие национальной экономики. Но в настоящее время в нашей стране во власти совсем немного политиков, умеющих организовывать про-

Александр БРЫЗГАЛОВ: «Я ГОВОРЮ НЕТ ПОЛИТИЧЕСКИМ ИГРАМ. ГЛАВНОЕ ДЛЯ МЕНЯ ПОНЯТЬ ПРОБЛЕМЫ НАРОДА И НАЙТИ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

изводственные процессы, способных создавать рабочие места и обеспечивать тем самым более счастливую жизнь людей. У нас очень много политиков, живущих ради политики и себя в политике. По-моему, пришло время для изменения этой ситуации. И мою точку зрения разделяют многие состоявшиеся предприниматели.

- То есть вы говорите о социальной ответственности бизнеса перед собственным народом?

- Ну, это слишком громкие слова. Все несколько проще. Я отчетливо вижу, что сегодняшняя власть, во всяком случае ее лучшая половина или четверть, не важно, искренне хочет хорошей жизни для своих граждан, но не понимает механизма достижения этой цели. Потому как уже давно оторвана от реальности, от нашей землицы. В результате либо озвученные реформы буксуют, либо проводятся массовые эксперименты в виде монетизации льгот или реформы ЖКХ.

- Что же вы предлагаете делать?

- Создавать комфортные условия для развития предпринимательства во всех его аспектах, начиная от Газпрома и заканчивая малыми предприятиями. Потому как только собственная экономика способна обеспечить богатство и благополучие страны. Я глубоко убежден, что наша великая страна имеет все необходимые ресурсы для быстрого и успешного развития. Необходимо было прекратить разворовывание страны, и это сделано. Теперь мы имеем высокие цены на нефть – это для всех нас подарок, так давайте же им воспользуемся.

- Каким образом?

- Проведем структурные реформы. Например, сделаем доступным ипотечное кредитование через компенсацию большей части процентной ставки за счет стабилизационного фонда. Тогда покупка квартиры будет более доступна для экономически активного населения, что будет создавать

лучшие условия для жизни, работы и выплаты налогов. Кроме этого, активизация строительной индустрии и всего, что связано с ремонтом, мебелью и так далее, обеспечивает большое количество людей работой и приводит к новым налоговым отчислениям. Для повышения пенсий, улучшения медицинского обслуживания и так далее. Для этого же необходимо воссоздать оптовую торговлю продуктами питания, то, чем я занимаюсь многие годы, как отрасль народного хозяйства. Потому как только эффективно развитая сеть распространения продовольственных товаров будет способствовать активному строительству и развитию перерабатывающих предприятий для замещения импорта и минимизации конечных цен для покупателей. А это опять же социальное спокойствие, рабочие места, налоги.

- Все это прекрасно, но зачем для этого именно вам идти в Государственную думу?

- Для того, чтобы добиваться реализации этих и других идей через формирование законодательной базы и создание механизма их реализации с учетом моего практического опыта и опыта моих коллег. Уверен, что политика должна обслуживать экономику, а не наоборот.

- Все это касается общегосударственных проблем, но вы баллотируетесь в Государственную думу в Москве. Что вы можете предложить для москвичей?

- Москва – это часть России, поэтому та же доступная ипотека будет очень востребована в нашем городе. Думаю, никто не будет отказываться от хороших продуктов по более разумным ценам. Более того, Москва должна быть лидером в реализации всех разумных идей, так как мы обладаем огромными интеллектуальными и экономическими возможностями, а значит, должны быстрее воспользоваться положительными результатами собственных усилий.

Агитационный материал кандидата в депутаты Госдумы ФС РФ Брызгалова А.К. публикуется бесплатно

У медиков есть такая шутка: вся соль позвоночника в его диске. В этом выражении и заключается правда об одном из самых распространенных заболеваний – остеохондрозе.

НА СПУЩЕННОМ КОЛЕСЕ ДАЛЕКО НЕ УЕХАТЬ

Нарушения обменных процессов, отсутствие физических нагрузок, охлаждения, стрессы... Это далеко не полный перечень причин, из-за которых нарушается питание дисков позвоночника, они ссыхаются, позвоночный столб уменьшается в размере. Фрагменты дисков могут выпячиваться наружу или внутрь позвоночного канала, сдавливать спинной мозг, вызывать боли, параличи, расстройство внутренних органов.

Профессия играет не последнюю роль в возникновении болезни. Так, у маляров, телефонисток, борцов чаще развивается шейный остеохондроз. Грудной – у грузчиков, шахтеров, машинисток, штангистов. Шоферы, сварщики, наездники страдают поясничным остеохондрозом.

Больной позвоночник весьма чувствителен к неблагоприятным факторам. А таковых немало. Так, чем больше угол наклона туловища при подъеме тяжести, тем больше шансов травмировать диск. Поднимать тяжести можно лишь на полусогнутых ногах, слегка присев и на выдохе.

Остеохондроз метеопатичен, то есть его симптомы усиливаются при изменениях погоды и колебаниях атмосферного давления. Сон на мягкой, высокой подушке, на мягком матрасе может к утру вызвать головную боль, головокружение из-за напряжения позвоночника и сдавливания нервно-сосудистого сплетения. Длительная статическая нагрузка, например стояние в электричке или в переполненном автобусе, а также неудобная поза во время работы тоже не на пользу позвоночнику.

По своему сорокалетнему медицинскому опыту знаю, что лечение остеохондроза – длительный, упорный труд врача и пациента. Если кто-то обещает вам излечение за один прием – это обман чистой воды.

Медицина сейчас располагает большим арсеналом средств лечения, но, увы, универсального способа восстановления межпозвоночных дисков нет. Между тем хирургическое лечение межпозвоночных грыж – это акт отчаяния, когда необходимо срочное разблокирование ущемленного корешка или прижатого спинного мозга. Но через некоторое время после операции нередко появляется другая грыжа. А вот весь позвоночник прооперировать нельзя.

Мануальная терапия лишь уstra-

няет болевой синдром. Кроме того, настоящий врач-мануалист, прежде чем приступить к лечению больного, всесторонне обследует его, вплоть до компьютерной томографии. Ведь осложнения такой терапии могут быть самые серьезные: это и острое нарушение мозгового кровообращения и в спинном мозге, параличи, парезы, переломы позвоночника...

Противопоказаниями к мануальной являются: все виды опухолей, острые и обострения хронических инфекций, болезнь Бехтерева, недавние травмы позвоночника и операции на нем...

И все-таки... Хотя излечить болезнь и нельзя, но поднять качество жизни можно.

Для улучшения структуры межпозвоночного хряща применяются множество лекарственных веществ. Это и гомеопатические средства, также как цель-Т, траумель-С. Румалон – экстракт вытяжки из хрящевой ткани и ткани костного мозга телят. Трентал, препараты никотиновой кислоты, витамины также входят в схему лечения. Карипазид – новый препарат для электрофореза. Однако такое лечение может проводить только врач.

Большую роль играет питание. Из рациона исключаются: виноград, изюм, горох, шавель, куриное мясо, крепкий чай, кофе, наваристые мясные бульоны, колбасности. Основная пища должна быть растительно-молочной. Уместны разгрузочные дни. Так, на яблочный требуется 1,5 – 2 кг любых яблок, для кефирного – 1,5 литра кефира, а для рисово-компотного варят на воде 300 – 400 г риса и 5 стаканов компота без сахара. В эти дни любая другая пища исключается. А вот, по моим наблюдениям, от употребления пищевых добавок эффект нулевой.

Пожалуй, главная истина, которую должен усвоить больной: на спущенном колесе далеко не уедешь, то есть межпозвоночный диск особой нагрузки не выдержит. В то же время именно нагрузочный вариант и может вернуть больному здоровье. Лечебное плавание увеличивает обмен веществ, теплоотдачу, расслабляет спазмированные мышцы, тем самым уменьшая боль. Однако при шейной патологии плавайте головой вниз или на спине, чтобы не перенапрягать шейные позвонки. При грудном и поясничном недуге по-лягушачьи. Попутно с плаванием в бассейне не-

обходимо делать различные упражнения. Вставая утром, сделайте 5-10 различных упражнений, зимой пробегите километр на лыжах, летом дайте кружочек на велосипеде или просто в умеренном темпе пройдите в любую погоду по любимой вами аллее. Помните: движения должны быть сбалансированными. Каждому отделу позвоночника свой подход и нагрузка. Если это помнить, то лечебный эффект обеспечен!

Нельзя забывать и о различного вида ваннах, особенно скипидарных по Залманову, душах, подводном массаже, вытяжении, влажных обертываниях с настоями трав или ароматическими маслами.

Массаж – древний и испытанный метод лечения позвоночника. Он влияет на местное и общее кровообращение, снимает спазмы, затвердения, зажимы, унимает боль, увеличивает объем движений в конечностях.

Хорошим обезболивающим действием обладает массаж болевых мест позвоночника с мазями «нафтальгин», «эфкамон», «звездочка»... Не забывайте и аппликации из тертого хрена или чеснока, взятых в равном количестве (1 столовая ложка). Смесь наносится тонким слоем на мягкую материю, накладывается на очаг боли, разглаживается, сверху покрывается вощеной бумагой, слоем ваты и оставляется не более чем на 10-15 минут. В противном случае может появиться ожог. Стоит попробовать накладывать ржаные лепешки с медом, парафин, озокерит, перцовый пластырь, горчичники, горячие примочки из медицинской желчи, а вот грелка и другие средства глубокого прогревания, в том числе и сауна, в момент обострения противопоказаны: тепло вызывает отек тканей и усиливает боль.

Подспорьем в лечении остеохондроза считается и фитотерапия. Настои трав или корней принимают по стакану в день в сочетании с медом.

Выдержали время следующие составы: мелисса, листья лесной земляники, репешка, брусники; хвощ или медвежьих ушки, календула, растертые плоды шиповника, корни девясила; мята, ромашка, зверобой, фиалка трехцветная; таволга, петрушка, укроп (семена), плоды барбариса, брусника. Все составляющие берутся в равном количестве.

Из всего обилия комбинаций трав, корней, плодов необходимо выбрать одну, самую действенную и безвредную.

Лечение зависит от многих причин, а главная из них – вера в успех.

**Валерий
ПЕРЕДЕРИН,**
врач



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

БЕССОННИЦА – ТОЖЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Плохой сон – это и снижение работоспособности, и плохое настроение, физическая слабость... Многие люди так боятся подобных последствий бессонницы, что начинают злоупотреблять лекарственными препаратами, испытывая всего лишь трудности при засыпании. Хотя начинать бороться с нарушениями сна надо с простых и доступных средств. Среди них – снотворная гимнастика.

1. Сядьте на стул, левую ногу положите на правое колено. Правой рукой обхватите левую лодыжку, а левой рукой – стопу левой ноги таким образом, чтобы закрыть пальцы ног. Постарайтесь максимально расслабиться. Медленно вдыхая, поднимайте кончик языка к верхнему небу, а выдыхая – опускайте его вниз. Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты.

2. Положите правую ногу на левое колено, левую руку – на правую лодыжку, и правой рукой обхватите стопу правой ноги так, чтобы закрыть пальцы ног. Дышите, как в предыдущем упражнении.

3. Поставьте ноги вместе, расслабьтесь, соедините пальцы обеих рук так, чтобы ладони не соприкасались. В этом положении побудьте еще минуту, думая о себе как о сильном и здоровом человеке, о том, как удачно сложатся ваши дела, уютно и радостно будет дома с родными и близкими после окончания рабочего дня.

Но главное, никогда не впадайте в панику и помните, что минуты, проведенные ночью вроде бы без сна (а чаще всего в дреме, которая также является отдыхом), обычно кажутся часами, и наоборот, часы, проведенные во сне, кажутся минутами. Так что не закидывайтесь на том, что вы «совсем не спите» – чаще всего это не соответствует реальной действительности!

Евгений ТАРАСОВ,
психолог