

Я работаю ГОЛОСОМ

Малейший сквозняк грозит переводчику Елене профнепригодностью: когда голосовые связки воспалены, разговаривать невозможно.

Я преподаю французский язык, выступаю на семинарах и конференциях, работаю переводчиком. Бывают периоды, когда я разговариваю практически без умолку целый день. Стоит хоть немного промерз-

нуть после нескольких часов «говорения» — и пиши пропало: в горле начинает першить, голос становится сиплым, а потом и вовсе пропадает. Обидно, когда из-за проблем с голосом приходится отменять деловые встречи.



Елена Нагорная
преподаватель, переводчик,
научный сотрудник



Анна Горбачева,
отоларинголог

Раньше итальянские маэстро тренировали будущих певцов, поднося ко рту ученика горящую свечу. Если во время пения пламя угасало, это означало, что ученик напрасно выдыхает слишком много воздуха. В ходе тренировок певцы учились экономно расходовать воздух, выдыхая медленно и постепенно, что и позволяло им подолгу держать высокие

Компанія RANBAXY завжди у пошуку нових рішень для Вашого здоров'я, зручності та безпеки. Отже й винахід систем з модифікованим вивільненням ліків є одним із них.

Цей спосіб виготовлення ліків отримав високе міжнародне визнання завдяки ряду переваг:

- зручності використання;
- збільшенню тривалості дії ліків;
- високій безпеці.

Саме завдяки своїй формі – капсули з дрібними гранулами, – Колдакт Флю Плюс здійснює контроль над усіма симптомами застуди протягом 12 годин.

Крім того, діючі речовини препарату поступово вивільнюються саме там, де всмоктуються, – в кишківнику.

Саме це забезпечує тривалість дії та захист шлунку від зайвого подразнення, яке відбувається при застосуванні розчинних форм (особливо гарячих) та звичайних таблеток.

Колдакт Флю Плюс – це тривалість дії та зручність прийому плюс висока безпека!

Колдакт Флю Плюс

ЗАСТУДА – МІНУС!

2 капсули на день –
і ніякої застуди та грипу!



Сім'я Колдакт: Забудьте про застуду!

Регіональний центр охорони здоров'я, Р. Н. МСЗ України № Р-2013/10002 від 01.01.05, Харківське Фармацевтичне підприємство "Лікарняна фабрика" Інтер. Сторінка: www.ranbaxy.com (Україна) Фармацевтичне підприємство "Лікарняна фабрика" Інтер. Сторінка: www.ranbaxy.com (Україна) Фармацевтичне підприємство "Лікарняна фабрика" Інтер. Сторінка: www.ranbaxy.com (Україна)

RANBAXY

ноты, приводя зрителей в восторг. И сегодня в оперных театрах работают врачи-фоноатры, которые следят за здоровьем голосового аппарата артистов, помогают им «разрабатывать» голос, учат правильно дышать.

Состояние голосового аппарата (к нему относятся носоглотка, глотка, миндалины, все три отдела гортани, в т. ч. голосовые связки) зависит не только от длительности «говорения», но и от того, как мы это делаем. Неумение владеть своим голосом, неправильное дыхание, нервные перегрузки, частые простуды, даже прием определенных лекарств — все это факторы, которые повышают риск возникновения ларингитов и фарингитов. Также у людей «голосовых» профессий на голосовых связках нередко появляются так называемые певческие узелки. Эти и другие доброкачественные образования редко перерождаются, однако проходить регулярный осмотр у ЛОРа необходимо.

Особенно **тяжело переводчикам — им приходится говорить на неродном для них языке**, а это само по себе утомляет голосовой аппарат. Старайтесь не превышать норму голосовой нагрузки — три академических часа в день (в холодное время года на улице — не более чем 1,5 часа). Если приходится долго говорить, обязательно делайте паузы (во время лекции это может быть, например, диалог с аудиторией), время от времени выпивайте пару глотков негазированной воды (при интенсивном «говорении» слизистая оболочка глотки пересушивается). Следите за тем, чтобы не перенапрягать голос (не выступайте в шумной обстановке), говорите только на выдохе (это более физиологично). Желательно пройти тренинг ораторского искусства — помимо прочего, на таких занятиях учат разговаривать с минимальной затратой энергии, показывают приемы расслабления голосового аппарата. Не менее важно и правильное дыхание — нижнедиафрагменное или брюшное, которое также формируется при помощи специальных упражнений. Их лучше делать под руководством тренера. Кроме того, **состояние глотки тесно связано с пищеварительной системой:** заболевания органов ЖКТ очень часто вызывают неполадки с горлом.

При функциональных и воспалительных заболеваниях гортани хороший эффект дают лекарственный электрофорез, лазерная терапия. Но чтобы остановить недуг на начальной стадии, у вас под рукой всегда должны быть леденцы с экстрактом лекарственных трав (мята, эвкалипт). Почувствовав першение в горле, рассосите пару леденцов. Восстановить гортань и глотку помогут ингаляции (с маслами шиповника, чайного дерева, сосны), травяными настоями (ромашки, шалфея), которые делают на ночь. В качестве профилактики в осенне-зимний период можно 10 дней подряд проводить ингаляции, затем на 20 дней сделать перерыв. Смягчить воспаленное горло поможет оливковое масло (выпейте перед сном 1-2 ч. ложки) или витамины А и Е в масляной форме (их можно закапывать в нос). Или такой напиток: в стакане теплого молока (лучше козьего, но можно и коровьего) растворите по 1 ч. ложке меда и масла.

Детские улыбки исцеляют душевную боль

В детдомах, больницах и неблагополучных семьях Елена — частый гость. Как пережить чужую боль, не «сгорая» самому?

Помню свой первый визит в детский дом: после этого я целый день была как в ступоре, ни с кем не могла разговаривать. Перед глазами все время стояли эти дети. Но со временем я поняла: чтобы не заикливаться на негативе, нужно действовать. Искать спонсо-

ров, организовывать детям отдых, даже просто с ними играть. Мы стараемся воспитать в детях самостоятельность, дать им почувствовать себя нужными. И когда я вижу колоссальные перемены, которые происходят с ребятами за два-три месяца, понимаю: я живу не зря!



Синдрому эмоционального выгорания в той или иной степени подвержены все социальные и медицинские работники, психологи. И человек — даже если он суперпрофессионал — не может справиться с такой нагрузкой в одиночку. Людям таких профессий обязательно нужно иметь своего психолога или духовника, которому они могут довериться.



Наталья Кухтина,
психолог

У человека, который каждый день сталкивается со страданиями и смертью, часто появляется **чувство вины за то, что он здоров, материально обеспечен**. Важно понять, чем на самом деле вызвано это чувство. Как правило, это подсознательный страх смерти и, как следствие,