

Мне нравится жить просто!

Руководство к длинной, здоровой и счастливой жизни

Зачем это руководство?

Это *руководство* является результатом совместной работы Progetto Integrazione Onlus и ASL Милана и предназначено как для иностранных граждан, так и для итальянцев. Оно полезно для всех, потому что чувствовать себя хорошо и жить экономно – это необходимость, особенно в период экономического кризиса.

Руководство создано для того, чтобы:

- способствовать лучшему использованию различных служб и санитарных учреждений на территории
- дать советы о более здоровых стилях жизни
- призвать всех к борьбе за защиту окружающей и социальной среды.

Оно обращено также к работникам различных служб с целью расширения взаимодействия с населением по вопросам профилактики и разумному потреблению.

Руководство выполнено на восьми языках (итальянский, испанский, английский, русский, китайский, арабский, тамильский, тагальский) и целью его является передача простых, но полезных мыслей о здоровом образе жизни. В этой работе принимали участие специалисты по межкультурной коммуникации разных стран. Тем не менее, для иностранных граждан очень важно научиться говорить на итальянском языке (Коммуна организует бесплатные курсы). Это важное условие для интеграции.

Эма Асунсьон Кастьярена

Президент социального кооператива Progetto Integrazione ONLUS

Г. Вальтер Локателли

Генеральный директор ASL Милана

Если будешь хорошо есть, то и чувствовать себя будешь хорошо.

Трехразовое питание плюс два перекуса (один между завтраком и обедом, а второй между обедом и ужином) – залог отличной формы и прекрасного самочувствия. Режим питания, который мы тебе предлагаем, основан на принципах средиземноморской диеты, но его можно приспособить и к кулинарным традициям любой страны.

Подъем!

Как проснешься, не забудь начать день с вкусного сытного завтрака. Лучше всего завтракать дома с семьей, пища должна быть здоровой и натуральной. Если утром не позавтракаешь или позавтракаешь в баре, то ты рискуешь или быстро проголодаться или прибавить в весе (если твой завтрак состоял из выпечки промышленного производства или из бутербродов с нарезкой).

На завтрак ты можешь выбрать, что тебе по душе из большого количества вкусных и недорогих продуктов:

- хлеб или хлебные палочки, лучше из муки грубого помола
- злаки грубого помола в зернышках или хлопьях, мюсли
- уогурт или молоко без сахара (лучше, если соевое)
- фрукты по сезону (фрукты лучше есть целиком; в плодах, сбитых в миксере, и в свежавыжатых соках меньше полезных веществ)
- Несолёные орехи: грецкие, кедровые, миндаль, арахис, кешью.

Все за стол!

Сочетай злаки - макаронные изделия, рис, ячмень, овес, полбу (лучше грубого помола) с овощами и с небольшим количеством продуктов, богатых белками, например:

- сухие или свежие бобовые: красная, зеленая и желтая соя, фасоль, нут, чечевица, горох
- свежая или мороженая рыба (2-3 раза в неделю). Очень полезна морская рыба, форель, семга и даже тунец в консервах
- мясо, но без него можно и обойтись. Если ты любишь мясо, отдавай предпочтение курятине или крольчатине. Чрезмерное потребление красного мяса или ветчинно-колбасных изделий чревато многими хроническими болезнями, диабетом и некоторыми видами рака
- раз в неделю можешь съесть одно яйцо целиком. Яичный белок можешь использовать чаще (для выпечки пирогов с овощами, приготовления овощных котлеток...)

Как хочется пить! Самое лучшее питье – это вода, даже из-под крана. Избегай газированных и подслащенных сахаром напитков, отказаться от них совсем не так трудно, как тебе кажется! Не клади сахара в чай и кофе

А есть-то как хочется! Для перекусов всегда имей под рукой такие натуральные продукты, как свежие фрукты, орехи, свежие овощи, йогурт, в том числе и соевый, хлеб грубого помола (лучше если в нем запечены орехи, изюм, маслины, различные семена). Сладкие мучные блюда, которые ты будешь использовать для перекуса, должны быть домашней выпечки из муки грубого помола, которые выпекались с добавлением в них миндаля, яичных белков, фруктов, горького шоколада и очень незначительного количества сахара. Многие продукты промышленного производства содержат в большом количестве вредные жиры (насыщенные и *транс-жиры*) и сахар. Это чревато кариесом зубов, избыточным весом и диабетом. Кроме того, в таких продуктах присутствуют различные добавки и вещества, почти не имеющие питательной ценности.

Как всегда быть в форме и похудеть. Маленькая хитрость

Чтобы быстрее насытиться, начинай прием пищи с овощных и фруктовых салатов. Каждый день ешь не менее 5 порций фруктов и овощей (более 500 граммов).

Двигаться - прекрасно

Физическая активность защищает тебя от лишнего веса, болезней сердца, диабета, рака, боли в спине и депрессии; улучшает твой внешний вид, физическую форму и гибкость ума, продлевает жизнь и дает здоровье, подумай только.

Да, но где?

Возможностей для этого много, и не требуются большие затраты: коммунальные спортзалы, спортивные площадки, гимнастика дома с использованием тренажеров и гантелей.

Пользуйся велосипедными дорожками в городе: это повод для того, чтобы провести время с друзьями и семьей.

Во многих парках (Sempione, Forlanini, Lambro, Parco Nord) есть игровые площадки для детей, проложены маршруты с приспособлениями для физических упражнений как для взрослых как и для детей. В парке ты можешь ходить, бегать трусцой с другом или с собакой

На сайте коммуны (www.comune.milano.it) можешь найти список парков и структур, где можно заняться физической деятельностью.

Провожайте детей в школу пешком, организуя группы детей из нескольких семей! О том, как это сделать и какие школы присоединились к этой инициативе, можно найти информацию на сайте (www.pedibusmilano.it).

Да здравствуют лестницы

Что может быть полезней, чем хотьба по лестнице? Если у тебя нет времени для занятия спортом, не можешь найти удобное место или расписание для занятий, или фитнес клуб, находящийся рядом с домом очень дорог...лестница – это как раз то, что тебе нужно! Они есть везде, за хотьбу по ним не нужно платить, и по сравнению с лифтом, как правило, помогают сэкономить время.

Запроси по адресу ssacchi@asl.milano.it бесплатный материал о пользе хотьбы по лестнице и размести его около кнопок лифта.

Старайся не пользоваться автомобилем, от этого выиграешь ты и окружающая среда!

Бери напрокат за небольшую плату велосипеда коммуны, которые находятся в различных точках города (www.bikemi.it). Если передвигаешься на велосипеде, то улучшаешь здоровье, тренируешься, не загрязняешь окружающую среду и экономишь на горючем.

Знал ли ты, что самым быстрым средством передвижения на расстояние до 500 м являются ноги, до 4-5 км – велосипед и на более длинные дистанции это часто средства массового передвижения?

Если уж не можешь отказаться от автомобиля, то наведи справки о *car sharing* (тел. 848.78.88.88): если в год проезжаешь меньше 10.000 км, это более выгодно, чем купить автомобиль.

Жить не куря

Не кури или брось курить пока не поздно: продлишь свою жизнь на десять лет и сократишь риск тяжелых заболеваний, таких как рак и легочные заболевания, болезни сердца и всех основных органов нашего организма, которые являются причиной инвалидности и плохого качества жизни. Курящий человек стареет гораздо быстрее. Если не куришь, не позволяй тем, кто живет и работает с тобой курить в твоём присутствии, пассивное курение вредит и *твоему* здоровью.

Бросить курить никогда не поздно

Брось немедленно: не куря сэкономишь около 1.000 евро в год, которые можно потратить на прекрасный отдых, это же лучше, чем сжечь их в сигаретах? На этом экономия не заканчивается, потому что доказано: кто не курит, болеет меньше, соответственно тратит меньше на лекарства и лечение. Есть много специалистов готовых помочь тебе в этом. Узнай у своего врача или посмотри на сайте www.asl.milano.it списки центров по отвыканию в Милане. Существуют также лекарства, которые помогут тебе бросить курить и стоят они столько же сколько сигареты, которые ты не будешь курить, и значит не будет дополнительных затрат.

Первые признаки улучшения самочувствия появляются уже через несколько дней после выкуривания последней сигареты: будешь лучше чувствовать запахи и вкусы, снизится артериальное давление и начнешь лучше дышать. Через несколько недель будешь лучше переносить нагрузки и увеличится сопротивляемость организма инфекциям. Через пять лет вдвое сократится риск рака легкого и проблемы сердца.

Защити своего ребенка

Если ты не куришь во время беременности, то твой ребенок родится и будет расти более здоровым. Защищай детей от пассивного курения, очень опасного уже начиная с грудного возраста и самое главное давай хороший пример, отказываясь от курения.

Можешь обратиться в следующие организации:

Кооператив Progetto Integrazione – тел. 02.6698.6000

www.progettointegrazione.it - coop.progint@tiscali.it

Telefono Mondo, ответы даются на языках разных стран – тел. 800.513.340 (с понедельника по пятницу с 14 до 18), www.telefonomondo.it

ASL Милана

Коммутатор 02.8578.1

Семейные и детские консультации: список структур на сайте www.asl.milano.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico (Служба связи с публикой) Distretti 1/5 – тел. 02.8578.8100 – 8200-8300-8400-8500 – часы работы 9.00/12.30 – 13.45/15.00, Distretti 6/7 тел. 02.2498.2309/2545

Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi (Детская больница Витторе Буцци)

Скорая помощь для детей и приемное отделение акушерства и гинекологии тел. 02.5799.5363

Ospedale S. Carlo Borromeo (Больница Сан Карло Борромео)

Акушерство и гинекология – тел. 02.40.22.2295-2296-2298-2297

Общая амбулатория – тел. 02.4022.240

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate e i loro Bambini – тел. 02.4022.2486

Ospedale San Paolo (Больница Сан Паоло)

Акушерство/гинекология –тел. 02.8184.4536-4534

Centro di Salute e Ascolto Donne Immigrate тел.02.8918.1040

Filo Rosso (бесплатная врачебная консультация во время беременности) – тел. 02.8910.207

Над текстами работали Alberto Donzelli, Luisa Ronchi, Alessandra Pepe, Graziella Diana, Maria Enrica Bettinelli, Eliana Caputo, Ema Asunción Castiarena, Silvia Sacchi, Paolo Rossi.

Над переводами работали Maria Offenhenden, Najoua Hamdani, Wilhelma Mundin, Stella Fu Juan, Tatiana Karagodina, Thirima Abeyawardena.

Благодарим дирекцию социальной службы ASL Милана за возможность реализации этого проекта, Патрицию Мадони и Донателлу Сгедони за ценные советы, а также Movimento Consumatori, Altroconsumo, l'Associazione Consumatori Utenti Lombardia за предоставленный материал и поддержку.

Издательский проект: **Carthusia Edizioni**

Издательский директор: Patrizia Zerbi

Координирование издательского процесса: Elena Colombo

Редакция текстов: Claudia Rabolli

Графический проект: Elisa Galli

Верстка: Antonietta Pietrobon

© 2009 Carthusia Edizioni, Milano

© 2009 Progetto Integrazione Onlus

Все права зарезервированы. I издание

Тираж вне коммерции

Отпечатано в октябре 2009 в La Grafica snc, Molteno (LC)

Когда требуются лекарства, отдавай предпочтение дженерикам

Дженерики *равноценны* лекарствам известных марок с той лишь разницей, что патент на них истек. Их используют для лечения почти всех болезней и только по коммерческим причинам они недостаточно распространены.

Эффективность и безопасность

Многие лекарства были сняты с производства после того, как было обнаружено, что после многих лет их употребления, они наносят вред организму. Многие переоценивают терапевтическое действие *новейших* лекарств, недооценивая достоинства лекарств, чья эффективность и безопасность консолидировались после их долголетнего использования.

Дженерики, название которым дается по названию основного компонента присутствующего в лекарстве, а не выдумывается, облегчает жизнь потому что:

- меньше путаешься и не рискуешь держать дома одинаковые лекарства и принимать несколько раз одно и то же лекарство не подозревая этого, с риском передозировки или аллергии. Один из многих примеров: чтобы не подвергать печень опасности, нельзя принимать нимезулид более, чем 15 дней. Но если не будешь пользоваться дженериками, можешь не догадываться, что принимаешь одно и то же лекарство под разными вымышленными названиями.
- у тебя не будет проблем за границей, где вымышленные названия для одной и той же молекулы часто меняются (например, во всем мире обезболивающее лекарство трамадол

- имеет десятки вымышленных названий).
- будешь меньше зависеть от рекламы, которая обыгрывает вымышленные названия, чтобы побуждать к потреблению ненужных лекарств.

Так можно экономить!

Если стоимость дженериков, которыми пользуешься, возмещается Санитарной Службой, то сокращаешь затраты государства на лекарства, помогаешь правильно использовать общественные деньги и будешь платить меньше налоги, которые необходимы, чтобы покрыть расходы Санитарной Службы.

Если стоимость дженериков не возмещается Санитарной Службой, выбирай их потому, что сэкономишь напрямую! Цени врачей, которые используют дженерики и фармацевтов, которые их предлагают и спрашивай всегда есть ли альтернатива лекарству с вымышленным названием.

Наконец, существуют убедительные альтернативы лекарствам. Привыкай пользоваться руководством Санитарной Службы “Le Pillole di educazione sanitaria”, содержащим информацию о самых общих проблемах и болезнях, выпущенным ASL Милана и распространяемым семейными докторами.

Материнское молоко – волшебный напиток

Кормить грудью – это удовольствие, не уставай делать это. Очень важно кормить малыша только материнским молоком в первые шесть месяцев, а также после отнятия от груди, до двух и более лет. Польза от этого будет в одинаковой степени для тебя и для ребенка: кормление грудью защищает тебя от диабета, инфаркта, рака груди и яичников. Кроме того, кормя грудью, сэкономишь 1000 евро в год на покупку искусственного молока.

Будь сильной, ты мама!

Если первые недели кормления грудью трудны, не пугайся: со временем ситуация улучшится. Нужно только знать для чего тебе это нужно и научиться делать правильно. Для начала найди удобное положение: не изгибай спину, поставь ноги на пол или на скамеечку и используй подушки в качестве опоры для спины и рук или для того, чтобы держать ребенка на уровне груди.

Очень важно, чтобы ребенок хорошо приложился к груди:

- положи ребенка на бок так, чтобы смотрел тебе в лицо, а его живот должен касаться твоего тела
- проверь, чтобы плечи и тело ребенка располагались по прямой линии, а нос был напротив соска
- отведи осторожно его голову назад и стимулируй его губы соском пока не откроет рот
- помоги ему взять грудь дотрагиваясь нижней челюстью ребенка до груди под соском и очень быстро приблизь ребенка к груди, чтобы взял в рот сосок и большую часть вокруг соска

Если возникнет какая-нибудь трудность или сомнение, не думай, что ты плохая мать: обратись за советом к врачу или в консультацию, где найдешь опытный персонал, который сможет тебе помочь. Регулярно осуществляй контрольные визиты к педиатру.

Экономь энергию и деньги, сохраняя окружающую среду

Вот несколько простых советов.

Свет и электроэнергия:

- пользуйся энергосберегающими лампочками: они дороже, но потребляют в 5 раз меньше энергии и служат дольше
- всегда выключай телевизоры, мониторы, радио и другие электронные аппараты с помощью главной кнопки выключателя: огоньки режима *stand-by* потребляют гораздо больше энергии, чем ты думаешь
- не ставь холодильник около источников тепла (например, плита, духовка) и не заполняй его до отказа; оставляй как можно меньше открытой дверцу холодильника и периодически размораживай его
- пользуйся машинами для стирки белья и мойки посуды только когда они заполнены до конца и выбирай самую низкую из указанных температур: применение более высокой температуры не означает, что белье будет чище
- новые электроприборы класса A+ и A++ экономят 25-45% энергии по сравнению с уже эффективными приборами класса A (ориентировочный список на сайте www.energy-plus.org/italian/products/available).

Вода и газ:

- если отопление включено, проветривай комнаты в наименее холодные часы дня и оставляй окна открытыми только на необходимое время
- за небольшую сумму купи теплоотражающие панели и помести их между батареями и наружными стенами и пользуйся теплоизолирующими прокладками, чтобы избежать потери тепла из дома
- когда готовишь есть, накрывай кастрюлю крышкой, а пламя газа не должно выходить за края кастрюли; сэкономишь 25% энергии. Для еще большей экономии пользуйся скороваркой или микроволновой печью
- экономь питьевую воду: пользуйся ограничителями потока воды для кранов и закрывай кран, когда чистишь зубы, бреешься, когда намыливаешься под душем (мытьё под душем уже экономит 70% воды по сравнению с мытьем в ванной).

Дифференцированный сбор отходов

Это полезно, а в Милане и обязательно: если не соблюдаешь правила, всему дому дают штраф. Ты пользуешься пунктом дифференцированного сбора отходов (www.amsa.it) твоей зоны? Это специально оборудованное и охраняемое пространство для бесплатной доставки материалов подлежащих рециклиции и громоздких или опасных отходов.

Другие полезные советы можно найти на сайте www.30percento.it.

Как видишь, следуя простым советам, можно сэкономить сотни евро, улучшая качество воздуха, воды и жизни!

Делай покупки без больших затрат

Сколько раз тебе приходилось выходить из супермаркета с кучей ненужных вещей в тележке? Будь похитрее, следуй этим советам:

- всегда делай список того, что нужно для немедленного пользования и того, что можешь купить про запас, если эти товары продаются с большой скидкой
- каждый раз покупай немного свежих продуктов, чтобы не пришлось их выбрасывать
- сейчас потребляется слишком много мяса и нарезки: выбирай бобовые и злаковые, фрукты и овощи по сезону, полезные для здоровья и кошелька
- в руководстве по экономии *Guida al Superisparmio* подготовленным журналом *Altroconsumo* найдешь список магазинов, где можно наиболее выгодно купить 150 наименований продуктов: наименее дорогой из супер и гипермаркетов помогает сэкономить 5-20% и соперничает с дискаунтами по ценам на некоторые продукты
- по сравнению с продуктами известных марок те, которые имеют марку вашего супермаркета и "primo prezzo", стоят меньше потому, что не имеют расходов на рекламу
- найди рынок в своей зоне (www.comune.milano.it); делай покупки оптом (www.ortomercato-milano.it) или напрямую от производителя к потребителю.

Да здравствует еда приготовленная дома!

Старайся не покупать готовую еду: готовя дома сэкономишь и можешь использовать менее жирные и более полезные приправы. Если готовишь кушанья, которые можно заморозить, готовь их впрок: они будут готовы к следующему разу. Торт сделанный дома (например с неочищенным миндалем, белком и небольшим количеством сахара) может заменить сладости промышленного изготовления и учить детей питаться правильно.

Экономия обеспечена

Прежде чем купить бытовые электроприборы, телефон или компьютер, наведи справки, сравни цены разных магазинов и найди товар, который соответствует твоим реальным потребностям, а не модные товары рекламируемые по телевидению. Полезно посетить сайты www.altroconsumo.it, www.ilsalvagente.it и сайты с лучшими предложениями www.costameno.it или www.trovaprezzi.it.

Для покупки одежды нужно тоже воспользоваться периодами распродаж, рынками, сбытом товаров на предприятиях-производителях, складами и аутлетами. Посети сайты www.guidaspacci.it или www.bestoutlet.it и помни, что покупать нужно только то, что тебе на самом деле нужно!