

Презентация на тему:

**«Как Варенька сражалась со
сколиозом»**

Работу выполнила ученица
3 «Б» класса

Файт Варвара

МБОУ «Гимназия №33» МО
город Краснодар

Руководитель проекта -
Северина Елена Анатольевна

Актуальность: в наше время часто встречаются дети с такой болезнью, как сколиоз.

Гипотеза: Сколиоз - это заболевание, которое поддается лечению, если его вовремя распознать и принять меры.

Цель: « Выявить сколиоз на ранней стадии и использовать все возможные способы для его лечения».

Задачи:

1. Изучить, что такое сколиоз и определить причины его возникновения.
2. Изучить эффективность методов лечения сколиоза.
3. Проинформировать учащихся и их родителей о болезни сколиоз.

Методы исследования: подбор информации, анкетирование, анализ, беседы с врачом-ортопедом, школьным врачом, тренером по плаванию, преподавателем по балетной гимнастике.

Введение

В греческом языке есть слово «**сколиос**», которое переводится как «**кривой**». Этим словом медики называют боковое искривление позвоночника.

На сегодняшний день у 80% детей школьного возраста обнаруживается сколиоз различной степени тяжести. Развивается он в период интенсивного роста скелета, поэтому данное заболевание называют детским.

Как раз в этот период идет огромная нагрузка на ещё не сформировавшийся позвоночник ребенка: занятия в школе, уроки дома, длительное времяпровождение за компьютером или телевизором...

Спина начинает уставать, ребенок принимает неправильное положение, искривляется осанка, а результат – деформация позвоночного столба, сколиоз!

Причина выбранной темы.

Эту тему я выбрала не спроста. От этого заболевания страдает мой папа. У него сколиоз 2 степени. У меня тоже в возрасте четырёх лет появились симптомы этого заболевания. Возникло множество вопросов:

Что же это такое сколиоз? По какой причине он возник? Может ли он передаваться по наследству? Какие меры предпринять для лечения сколиоза?

За ответами на свои вопросы я пошла в нашу поликлинику и обратилась к врачу-ортопеду, который сказал, что в настоящее время сколиоз - это одна из главных проблем современного человека, начиная с раннего детства.



Существует две основные формы сколиоза: *врожденный и приобретенный*.

Врожденный сколиоз выявляется у ребенка уже при рождении.

Причина: ребенок неправильно развивался, находясь у мамы в животе.

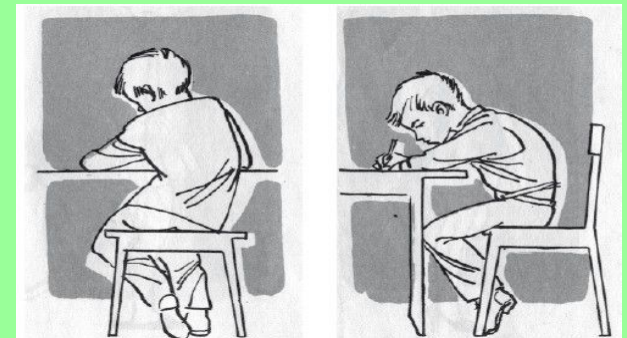
А послужило этому неправильное питание матери, наличие вредных привычек, сильные физические нагрузки.



Приобретенный сколиоз, как правило, развивается в детском и подростковом возрасте.

Привести к появлению сколиоза могут различные факторы:

1. Неправильная осанка (сутулость, ношение рюкзака на одном плече).
2. Сидячий образ жизни (длительное времяпровождение за компьютером или телевизором)
3. Редкие занятия физкультурой либо неправильно организованные физические нагрузки (особенно во время роста позвоночника).
4. Недостаточность развития мышечно-связочного аппарата (рахит).
5. Возрастные изменения и различные травмы.



В последнее время участились случаи развития у молодых людей сколиоза с невыясненными причинами. Это так называемый ***идиопатический сколиоз***. Возникает он в юношеские годы, в период бурного роста организма. Кости растут быстро и часто непропорционально, поэтому вес тела распределяется по скелету неравномерно. Тело не может быстро адаптироваться к таким нагрузкам, и появляются различные деформации.

Не последнюю роль в развитии *идиопатического сколиоза* играет ***неправильное питание***: употребление чипсов, сухариков, колбасных и хлебобулочных изделий, а также повальное увлечение молодежи сладкими газированными напитками, которые вымывают кальций из организма.

Существуют и научные исследования на эту тему. Они были проведены в Америке. Врачи обнаружили, что к искривлению позвоночного столба приводит изменения в гене CHD7. В нашей стране эти исследования пока не проводились, но надеюсь, что в ближайшее время они появятся.

Чем плох сколиоз?

Основная проблема состоит в том, что из-за этого искривления всегда страдают внутренние органы (сердце, легкие, желудок, печень, кишечник, крупные сосуды).

Плюс ко всему этому, если сколиоз сильно выражен или прогрессирующий, внешний вид не совсем привлекателен. Это всегда трагедия для человека, особенно для молодых юношей и девушек.



Для начала разберём СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕЛОВЕКА.

- Позвоночник или позвоночный столб — костная система с очень сложным строением. Это биологический механизм, благодаря которому мы можем оставаться в вертикальном положении, наклоняться, поворачиваться и ходить.
- Позвоночный столб образован сложными отдельными костями — позвонками, при этом количество позвонков у человека равняется обычно 32–33 и зависит от индивидуальной развитости копчикового (нижнего) отдела.
- Если смотреть в профиль, то схема позвоночника человека имеет S-образную форму. Такая форма необходима для амортизации и снижения нагрузки на позвонки. Для наглядного пособия мы с папой смастерили макет позвоночника.



Функции позвоночника:

Позвоночник человека выполняет рекордное количество немаловажных функций, среди них:

- **опорная:** поддерживает тело в прямом положении;
- **двигательная:** позволяет туловищу быть гибким и подвижным;
- **амортизационная:** позволяет снизить нагрузку при совершении резких движений, во время прыжков и при падениях;
- **защитная:** защищает спинной мозг от повреждений, а также сосуды, по которым в мозг поступает кислород.

Если хотя бы в одном звене произошла деформация, мы получаем патологическое искривление, а вместе с ним также асимметрию мышечных тканей.

Диагностика.

Диагностика сколиоза, особенно больших степеней, как правило, не представляет трудности. Для обнаружения деформации позвоночника зачастую достаточно обычного визуального осмотра.

Медицинский осмотр. Тест «в наклоне» чаще всего используются в школах или на приеме у педиатров. Ребенок наклоняется вперед, при этом его руки должны болтаться, ноги быть вместе, колени – прямыми.

Признаки сколиоза:

1. Сутулость.
2. Одно плечо ребенка расположено несколько выше другого.
3. Одно бедро выше другого.
4. Выступающие и несимметричные лопатки.
5. Видимое на глаз искривление позвоночника, деформация (нарушение нормальной формы) грудной клетки, спины. Формируется так называемый рёберный горб.

При наличии хотя бы одного из этих признаков показана рентгенография позвоночного столба.



Рентген.

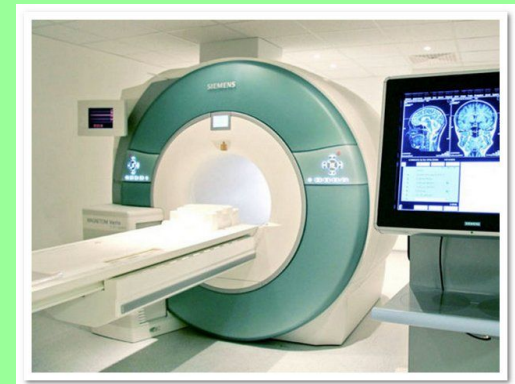
В настоящее время рентген является наиболее эффективным методом диагностики сколиоза. Если скрининг указывает на сколиоз, ребенок может быть направлен к специалисту, который проверяет ребенка каждые несколько месяцев с помощью повторяющихся рентгенограмм и выявляет прогрессирование. Рентген необходим и для точной диагностики сколиоза. Он показывает степень тяжести сколиоза и другие патологии позвоночника.

Мы с папой смастерили макет рентген аппарата для просмотра снимков.



MPT.

В последнее время получил распространение качественно новый метод исследования позвоночника – магнитно-резонансная томография (МРТ), в ходе которой на экране монитора можно получить трехмерное изображение позвоночника. Это исследование особенно полезно перед операцией для обнаружения дефектов, которые могут привести к потенциальным осложнениям.

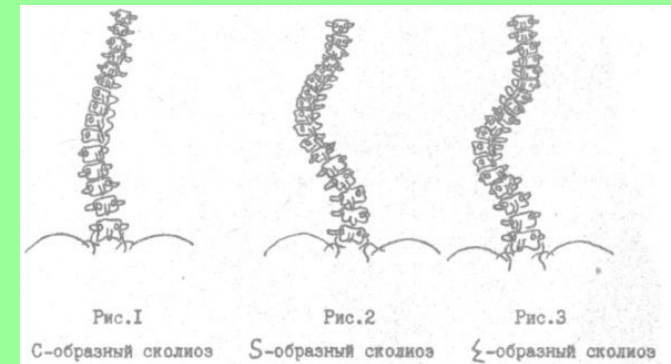


Виды и степени детского сколиоза.

Сколиоз сколиозу рознь. При постановке точного диагноза у разных детей обнаруживаются разные виды искривления позвоночника и разные степени тяжести его протекания.

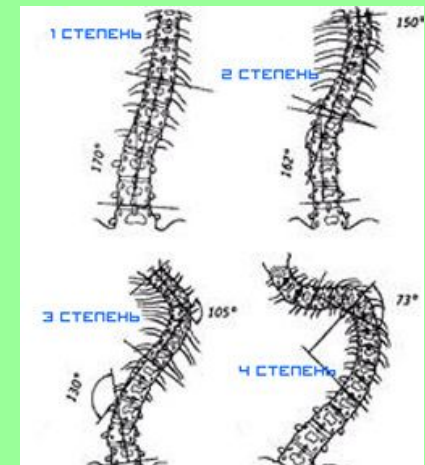
По форме искривления он может быть:

- **С-образный**, который представляет собой одну дугу искривления;
- **S-образный**, характеризуется уже двумя дугами искривления;
- **Z-образный**, самый сложный из всех, так как имеет три дуги искривления.



Понятно, что с одной дугой искривления справиться гораздо легче, чем с двумя и уж тем более — с тремя. Формы, методы и продолжительность лечения будут зависеть также от степени сколиоза. Эту классификацию называют рентгенологической:

- **I степень**, когда угол искривления составляет от 1° до 10° ;
- **II степень** ставится, если угол этот составляет от 11° до 25° ;
- **III степень** определяется углом сколиоза от 26° до 50° ;
- **IV степень** самая тяжёлая, при которой угол больше 50° .

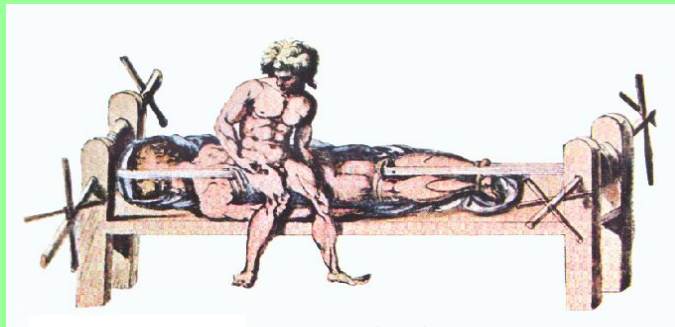


Лечение

История вопроса из глубины веков.

Изображения и описания людей с деформациями позвоночника своими корнями уходят в далёкое прошлое. Таких ужасно искривленных людей осмеивали и часто боялись и ненавидели.

Первые попытки исправить искривленный позвоночник предпринял Гиппократ. Он создал специальное приспособление для вытяжения позвоночника и одновременного давления на него и назвал его ***скамейкой Гиппократа***. Это приспособление долго оставалось единственным средством лечения сколиоза.



Лишь спустя несколько столетий появился новый метод лечения – *специальная гимнастика*, которую предложил Цельс Авл Корнелий. Следующий этап в развитии лечения сколиоза связан с изобретением *металлического корсета*, который изобрел французский врач Паре.

В современной медицине все эти методы служат как основа лечения сколиоза.

В настоящее время заболевание «сколиоз» лечится двумя методами: **консервативно** (то есть без операции) **и оперативно**.

Консервативные методы включают в себя:

- лечебную физкультуру;
- физиотерапевтические процедуры;
- корсетолечение;
- массаж;
- здоровое питание;
- плавание;
- хореография.

Оперативный метод (хирургический) назначается лишь при сильных болях и при активном прогрессировании заболевания.

Сколиоз можно вылечить в детском возрасте, в период роста ребенка: у девочек до 14 лет, у мальчиков до 16 лет. Позже этих сроков в условиях выросшего скелета лечение проблематично.

Профилактикой сколиоза необходимо заниматься с раннего детства. В помощь родителям я подготовила памятки с важными рекомендациями для разгрузки спины и комплекс упражнений, направленный на укрепление мышцы туловища.

Профилактика раннего сколиоза у детей.

- В первый год жизни ребенок *должен спать на плотном матрасе и без подушки*, во избежание проблем с шейным отделом позвоночника
- Ребенок начинает садиться самостоятельно примерно в возрасте 6 месяцев, иногда немного позже. Если *усаживать ребенка раньше этого срока*, особенно на мягкую поверхность, то появляется вероятность возникновения нарушения осанки в грудном и поясничном отделе (так называемая «круглая спина»).
- Когда ребенок в возрасте 2-3 месяцев осваивает перевороты на бок, необходимо следить, чтобы *он делал это и в одну, и в другую сторону*. Иначе с одного бока мышцы будут слабее.
- Предпочтительная поза для сна у крохи в этот период – на спине, так как на боку происходит сильное напряжение позвоночника. Вообще любая нагрузка на спину для ребенка до года противопоказана, поэтому *не следует раньше времени ставить малыша на ножки, или покупать ему ходунки*.
- Детям до года, даже не имеющих проблем с мышечным тонусом, показан сеанс *оздоровительного массажа* (при необходимости через три месяца курс может быть повторен). Массаж прекрасно укрепляет мышцы грудничка и дает его организму толчок к дальнейшему развитию.



Памятка для родителей

В основном лечение сколиоза позвоночника у детей направлено на снижение больших нагрузок на спину и на укрепление мышц туловища, в чем родители тоже могут поспособствовать. Это сделает лечение более эффективным, ускорит процесс выздоровления ребенка и, конечно же, улучшит ему настроение.

А задачи совсем просты:

1. Подберите «правильный» стол и стул для ребенка (согласно росту ребенка + стул с ортопедическими свойствами). Спина должна быть ровной и прямой, к столу должен быть наклонен лишь подбородок, а не все тело целиком. Рекомендуемое расстояние от глаз до тетради- 30 см. Ноги в коленях должны быть согнуты под 90 градусов, а ступни полностью стоять на полу.



2. Купите ребенку ортопедический матрас, который будет способствовать и выпрямлению позвоночника, и его разгрузке.
3. Не разрешайте ребенку носить сумку в одной руке – купите ему рюкзак, ранец на два плеча.
4. Учите ребенка самостоятельно следить за осанкой (сидеть, ходить, стоять ровно...).
5. Питайтесь здоровой пищей.
6. Следите, чтобы ребенок регулярно занимался ЛФК, как назначил врач.
7. Занимайтесь плаванием (стиль плавания уточняйте у врача-ортопеда).

Не рекомендованы при сколиозе: бег, тяжелая атлетика, теннис, художественная/спортивная гимнастика, бадминтон.

Будьте осторожны с новейшими методиками лечения (мануальная терапия, курсы инъекций...), эффективность которых не доказана на 100%, большинство ортопедов выступают против них. Не занимайтесь самолечением, делайте все только по назначению врача!

Как видите, сколиоз у детей лечится простыми, доступными методами, главное – вовремя обнаружить у ребенка заболевание и начать его лечение!

Комплекс упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища:

Основные рекомендации при выполнении комплекса: все упражнения делают медленно, обязательно соблюдая ритм дыхания, первое действие на вдохе, второе на выдохе.

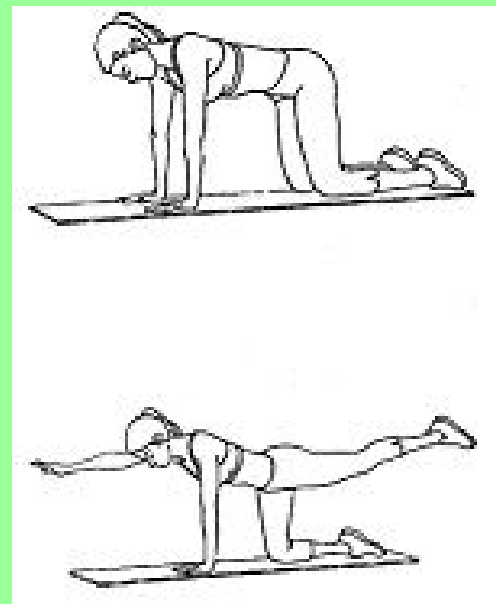
Дозируйте физическую нагрузку и следите за самочувствием, не допуская его ухудшения. Начинайте с минимальной нагрузки с постепенным её увеличением.

Упражнение № 1 «Попеременные подъемы рук и ног»

Становимся в положение «на четвереньки», одновременно вытягиваем правую ногу и левую руку параллельно полу до полного выпрямления, затем меняем конечности.

Упражнение выполняется 10 раз на каждую смену рук и ног по 2 подхода.

Здесь работают глубокие мышцы спины, которые поддерживают позвоночник.

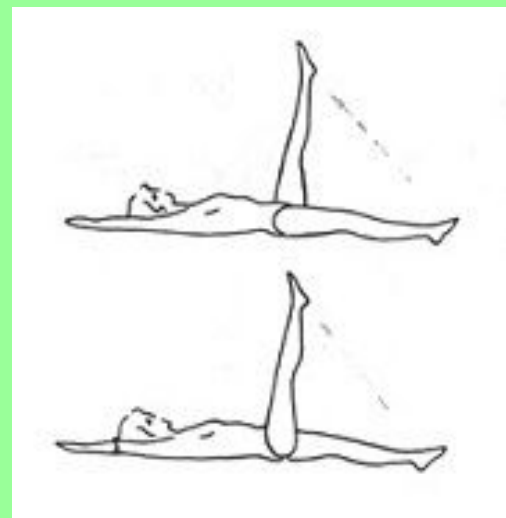


Упражнение № 2 «Подъемы ног перпендикулярно полу из положения лежа»

Лечь на ровную твердую поверхность, руки положить за голову, поочередно поднимаем правую и левую ноги. Данное упражнение необходимо выполнять, не отрывая поясницу от пола.

Упражнение повторяем 8 раз каждой ногой по 3 подхода.

Здесь задействованы мышцы поясничного отдела спины.



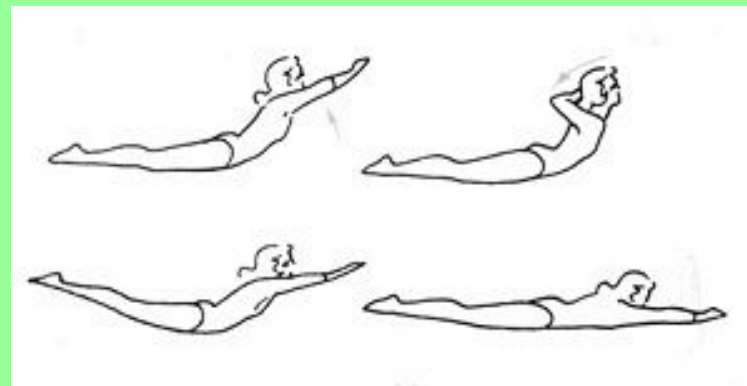
Упражнение № 3 «Подъемы туловища, лежа на животе»

Лечь животом на пол, ноги сомкнуть вместе, руки развести в стороны и вытянуть перед собой.

Поднимаем прямые руки и верхнюю часть туловища, затем сгибаем руки за головой, после выпрямляем руки и одновременно поднимаем ноги.

Упражнение выполняется 5 раз по 2 подхода.

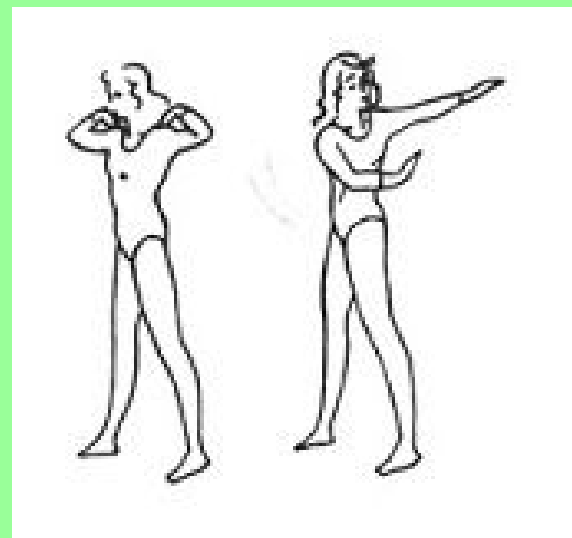
Здесь укрепляются мышцы поясницы и глубокие околопозвоночные мышцы, а также растягиваются мышцы грудного отдела.



Упражнение № 4 «Повороты туловища в стороны»

Ставим ноги на ширине плеч, руки сгибаем в локтевых суставах и кладем на плечи. Туловище попеременно поворачиваем в стороны выпрямляя руки по направлению поворота туловища.

Упражнение выполняется 15 раз по 3 подхода. Данное действие направленно на растяжение мышц спины в грудном и шейном отделе.

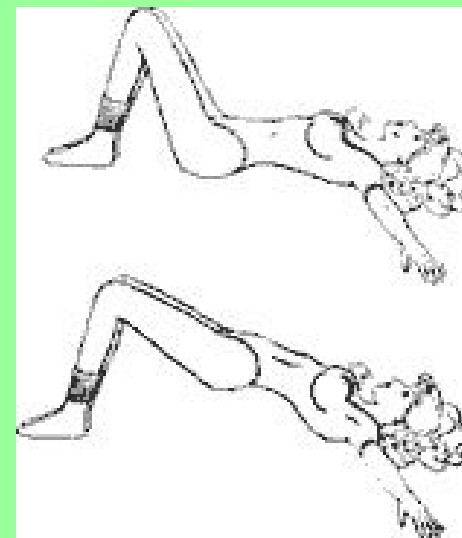


Упражнение № 5 «Подъемы таза»

Ложимся на спину, руки разводим в стороны, ноги сгибаем в коленях и ставим на ширине плеч, поднимаем таз максимально.

Упражнение выполняется 8 раз по 2 подхода.

Здесь укрепляются мышцы грудного и поясничного отдела, растягивается широчайшая мышца спины.



Упражнение № 6 «Перекаты на спине»

Ложимся на спину, согнутые колени приводим к подбородку, руками обхватываем ступни, спину округляем и делаем перекаты от поясницы до шеи и обратно.

Упражнение выполняем 10 раз в 2 подхода.

В таком положении растягиваются широчайшая и глубокие мышцы спины.



Упражнение №7 «Подъем ноги из положения лежа»

Лежа на спине, поднимаем попеременно согнутые в коленях ноги, поясницу не отрываем от пола.

Упражнение выполняем 10 раз по 2 подхода.

Данное упражнение укрепляет глубокие мышцы спины со стороны рабочей ноги и растягивает глубокие мышцы спины с другой стороны.



Упражнение № 8 «Наклоны туловища в стороны с положения сидя»

Садимся на стул, ноги ставим на ширине плеч, одну руку поднимаем вертикально вверх, другую кладем на стул, выполняем наклоны поочередно в одну сторону, затем в другую со сменой рук.

Упражнение повторяем 10 раз в 2 подхода.

Здесь укрепляются и растягиваются межреберные и поясничные мышцы.



Упражнение № 9 «Наклоны туловища вперед из положения сидя»

Садимся на пол, одну ногу сгибаем в колене, ступню прижимаем ко второй вытянутой ноге. Руки поднимаем над головой, и с ровной спиной стараемся опуститься к вытянутой ноге. Затем положение ног меняем.

Упражнение выполняется 10 раз в 2 подхода.

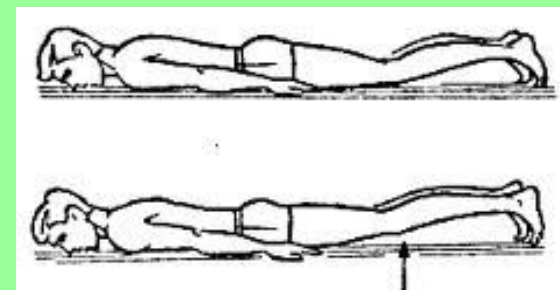
Здесь растягиваются глубокие мышцы спины и поясничные мышцы.



Упражнение № 10 «Подъем коленей из положения лежа»

Ложимся на живот, руки вытягиваем вдоль туловища, носки ступней упираются в пол. Плавно выпрямляем ноги, отрывая колени от пола, при этом таз остается прижатым. Упражнение выполняется 5 раз по 2 – 3 подхода.

Здесь укрепляются поясничные мышцы.



Механические приспособления для исправления сколиоза.

По приглашению моего классного руководителя Елены Анатольевны, я побывала в г. Горячем-Ключе в санатории «Предгорье Кавказа».



Мне посчастливилось пройти водолечебную процедуру под названием **«Подводный душ- массаж»**.

Описание процедуры: Больного массируют под водой струей воды определенного давления. Процедуру проводят в большой ванне емкостью 400-600 л или в специально приспособленном бассейне, наполненном водой температурой 36-38 градусов.

Принцип работы: В основе действия подводного душа-массажа лежит температурное и механическое раздражение. Этот душ представляет собой удачное сочетание влияния на организм общей теплой ванны и массажа. Пребывание в теплой воде приводит к расслаблению мышц и позволяет воздействовать на более глубокие ткани



Также мне удалось увидеть принцип работы
«Душа-Шарко» и аппарата **«Ормед»**.

Душ-Шарко

Эта процедура оказывает массажный эффект с помощью струи воды, которая подается под некоторым давлением. Если направить её на область изгиба спины, можно добиться исправления деформации.



Аппарат «Ормед»

В последние годы особое внимание привлечено вибрационному массажу с дозированным вытяжением позвоночника при помощи **аппарата «Ормед»**, который был разработан Российскими медиками и учеными.

Принцип работы: Механическое воздействие аппарата позволяет перемещать позвонки и выстраивать их в нормальное положение.

На протяжении всей процедуры, кроме вытяжки позвоночника в длину, происходит ещё и массаж спины с помощью различных роликов.



Эти процедуры не только полезны для лечения сколиоза, но и приятны!

Для того, чтобы вылечить мой сколиоз, я занимаюсь балетной гимнастикой и плаванием. Разберем эти виды спорта поподробнее...

Как в балетной гимнастике исправляют осанку.

Балетная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которые является выполнение их на полу. Это отличный способ выработать красивую осанку, улучшить растяжку, привести в тонус мышцы и раскрепостить позвоночник и суставы.

Для занятий балетной гимнастикой практически не существует ограничений – как по возрасту, так и по состоянию здоровья. Я занимаюсь с шести лет.

Достаточно сказать, балетная гимнастика исправляет сколиоз и плоскостопие. А после занятий человек чувствует необычайно приятную легкость.

Комплекс упражнений, которые мы выполняем на занятиях балетной гимнастикой:

1. **«Складочка»** – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.



2. **«Бабочка»** - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».



3. **«Лодочка»** – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.



4. **«Коробочка»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.



5. **«Корзиночка»** – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.



6. **«Лягушка»** - упражнение для развития гибкости спины. Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол. Аккуратно подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30с. Затем плавно подайте таз назад, ягодицы тянутся в направлении пяток. Оставайтесь в этом положении 30с.



«Мостик» – упражнение на укрепление мышц спины. Лягте на спину, руки выпрямите вдоль туловища, колени согните. Стопы поставьте на ширину плеч. Это исходное положение. На выдохе, упираясь пятками в пол, поднимите таз, максимально напрягая ягодицы. Спину держите прямо. В верхней точке задержитесь на секунду. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.



И другие упражнения



Плавание при сколиозе.

Только водная среда является тем местом, где позвоночник полностью разгружается. Очень полезно просто лежать на воде – это помогает расслабить все мышцы и дать отдохнуть позвоночнику. Плавание помогает укрепить мышечный корсет (мышцы ног, рук, живота, спины), при этом оно дает симметричные нагрузки на мышцы спины.

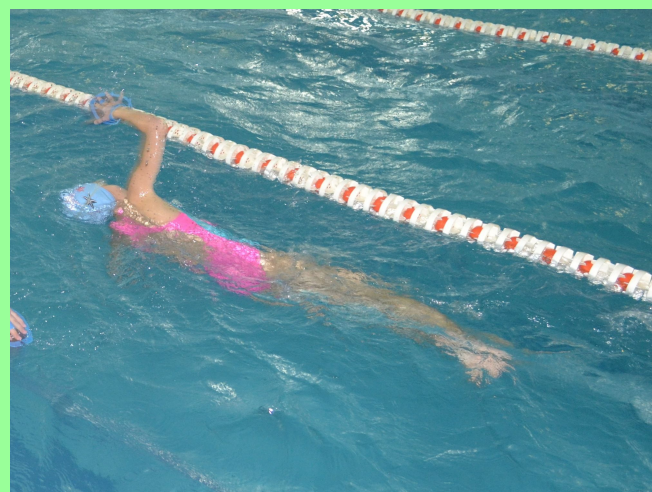
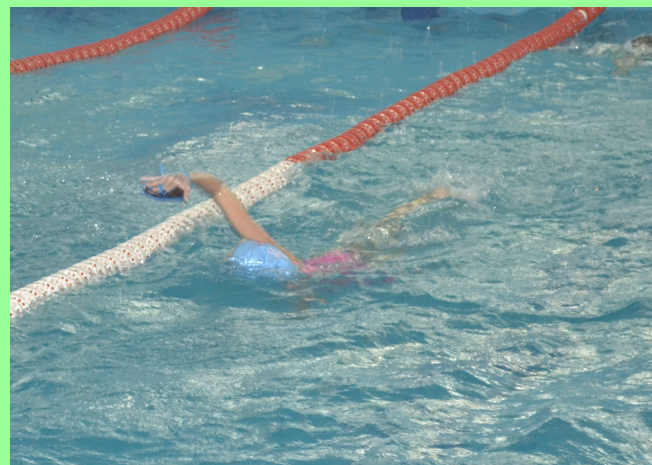
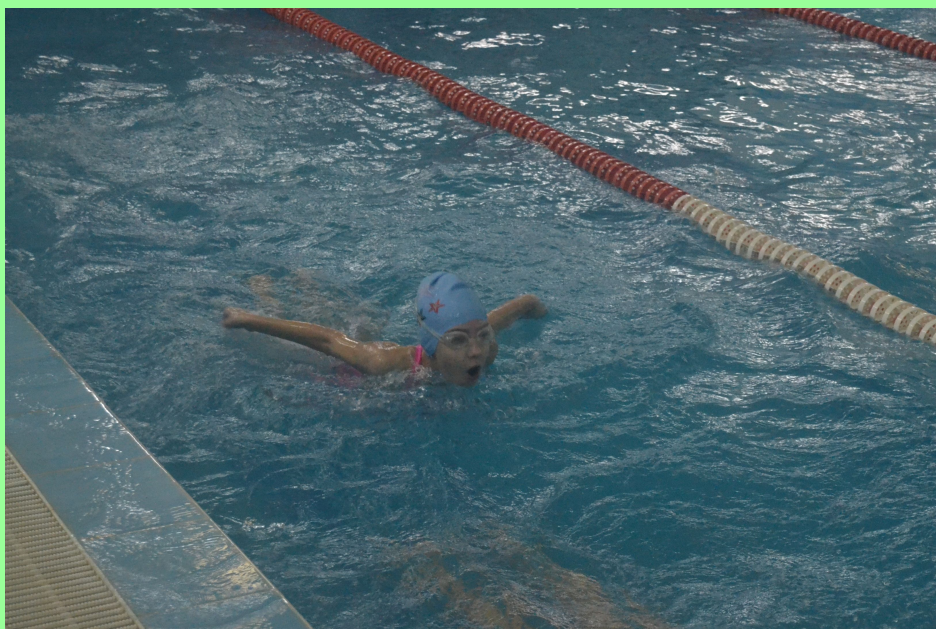
Подбор стиля плавания осуществляется индивидуально в зависимости от степени и типа сколиоза. Основным способом плавания при сколиозе является брасс на груди с долгими скольжениями. При исправлении сопутствующего плоскостопия может быть предложен кроль.

Очень важно стараться плавать и упражняться строго по правилам, совершенствовать технику, контролировать ровность дыхания.



Плаванием я занимаюсь с четырёх лет. На сегодняшний день у меня 1 юношеский разряд на дистанции 50м вольным стилем и 2 юношеский разряд на дистанции 50м на спине.

Я очень люблю плавать!



Статистика

При подготовке проекта возникли вопросы:

1. Сколько же детей (в % соотношении) страдает сколиозом, когда они приходят в школу?
2. Сколько человек приобретает сколиоз, когда они её заканчивают?

За ответами на мои вопросы, мы с моим классным руководителем Еленой Анатольевной, обратились к нашему школьному врачу.

Вот такая статистика у меня получилась:

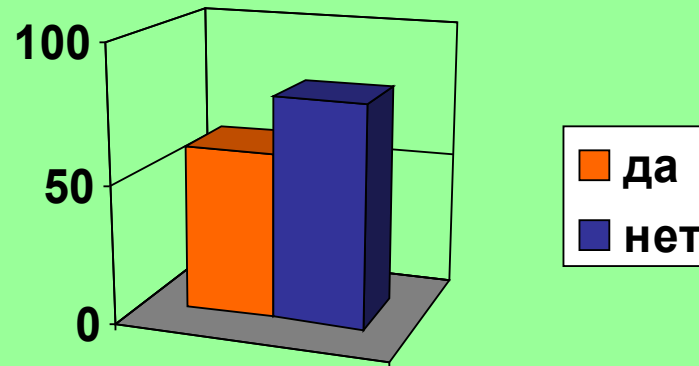
Класс	Данные на 2005 год (%)	Данные на 2015 год (%)
1 класс	Здоровые дети	7% - нарушение осанки
11 класс	Исследования не проводились	(через 10 лет) 40% - нарушение осанки 1 человек – сколиоз

Анкетирование

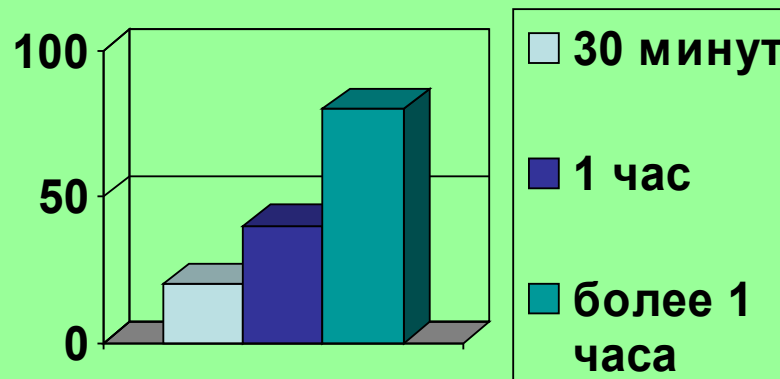
Следующим этапом моего исследования было анкетирование, проведенное среди учеников начальной школы. В нем приняло участие 140 человек.

Результаты анкетирования представлены в виде диаграмм:

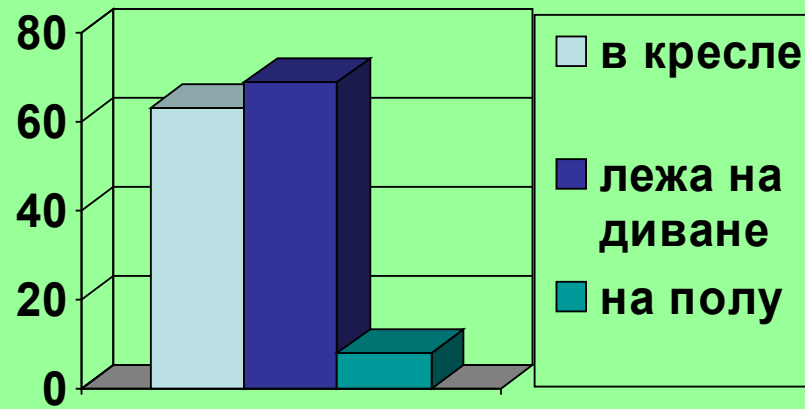
Выполняете ли вы утреннюю гимнастику?



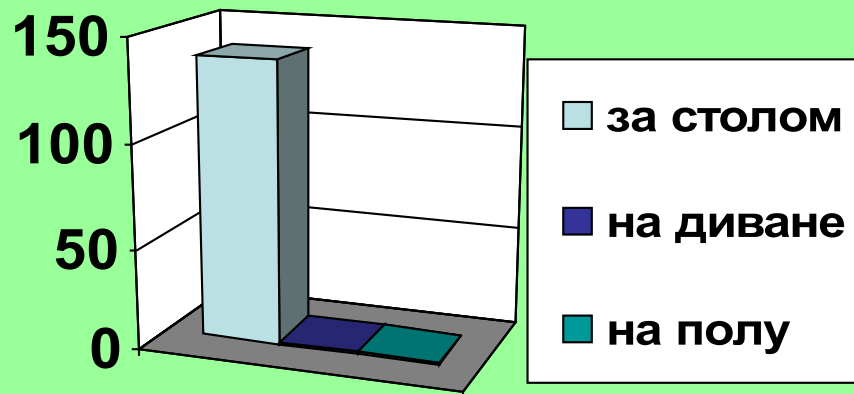
Сколько времени проводите у телевизора или компьютера без отдыха?



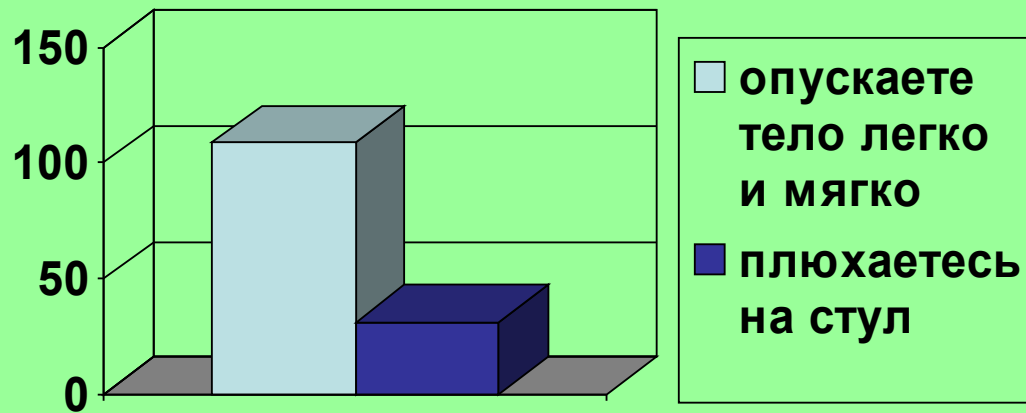
Где обычно сидите во время просмотра телевизора?



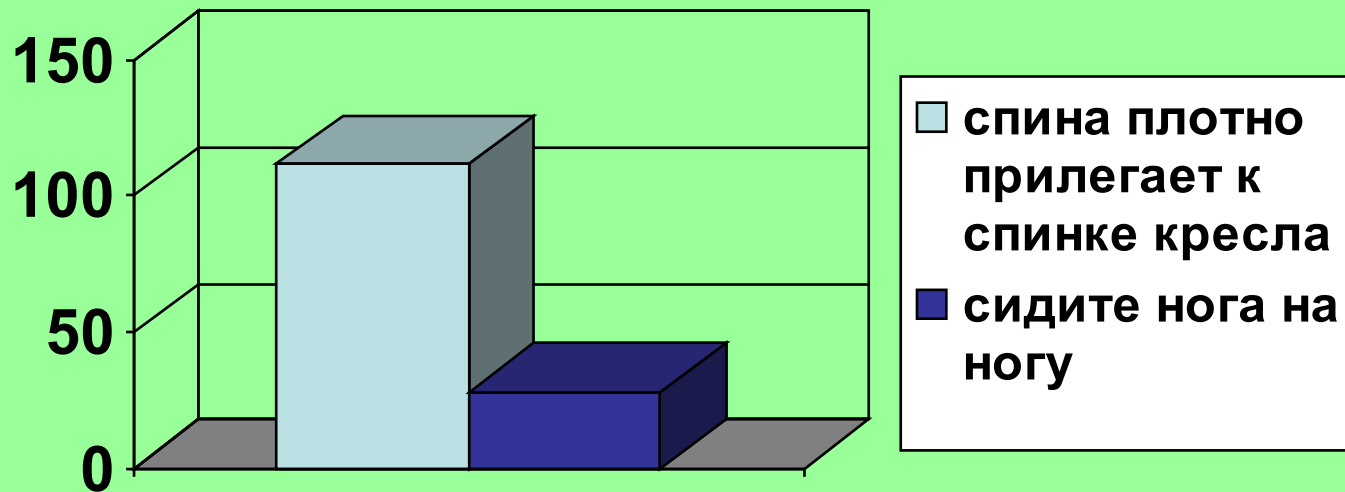
Где вы выполняете домашнее задание?



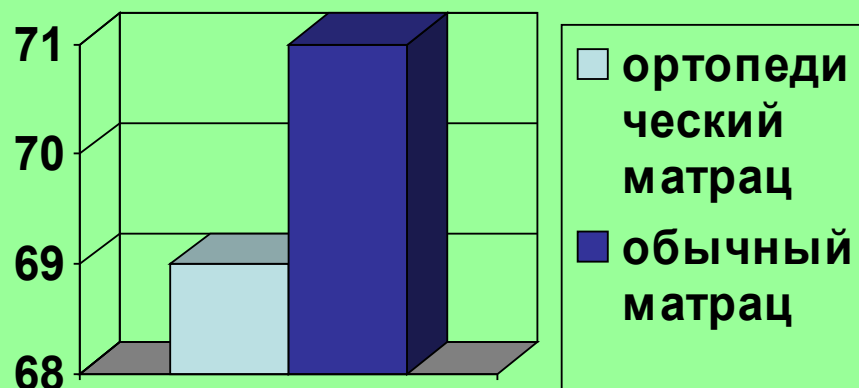
Когда вы садитесь, то:



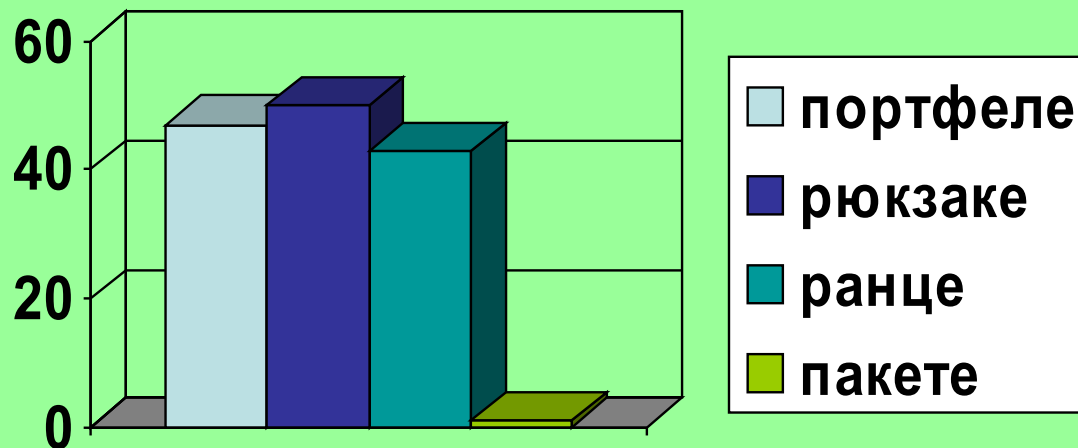
Когда вы сидите, то:



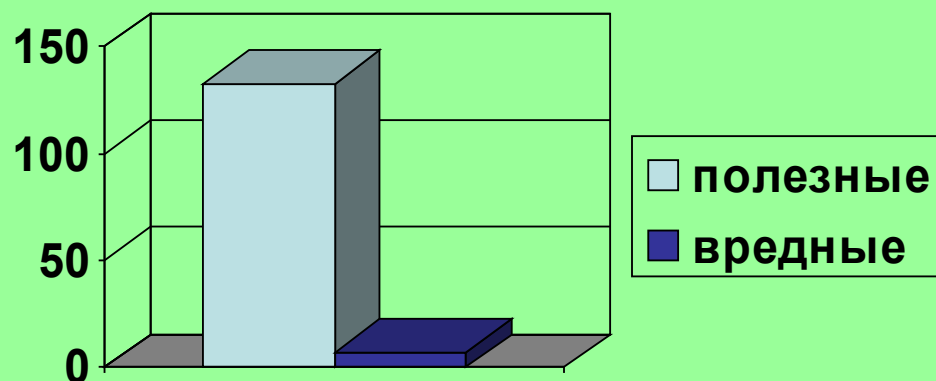
Какой матрац на вашей постели?



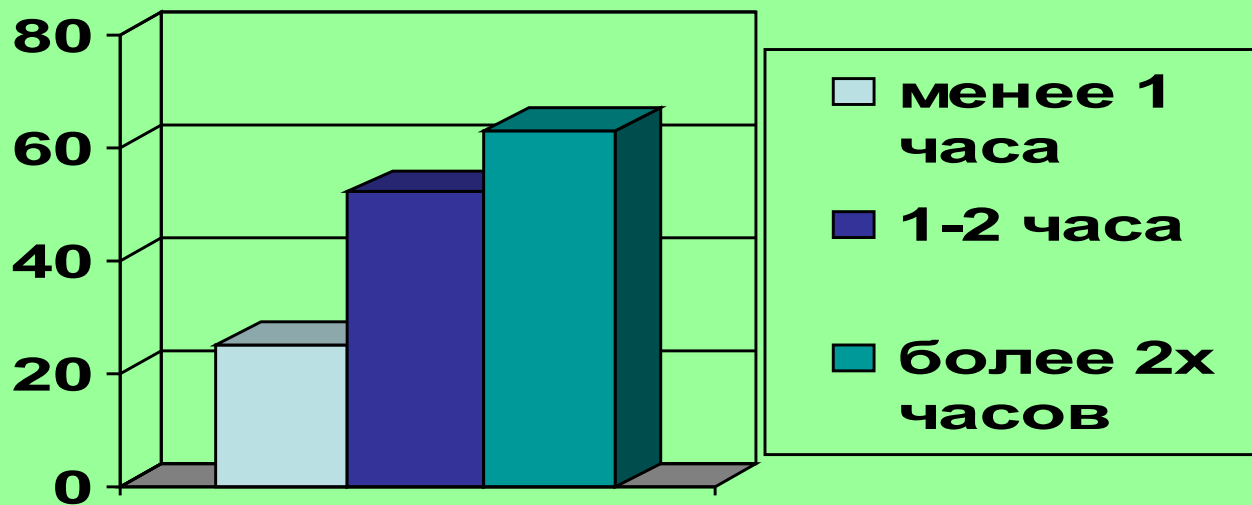
Свои школьные принадлежности вы носите в:



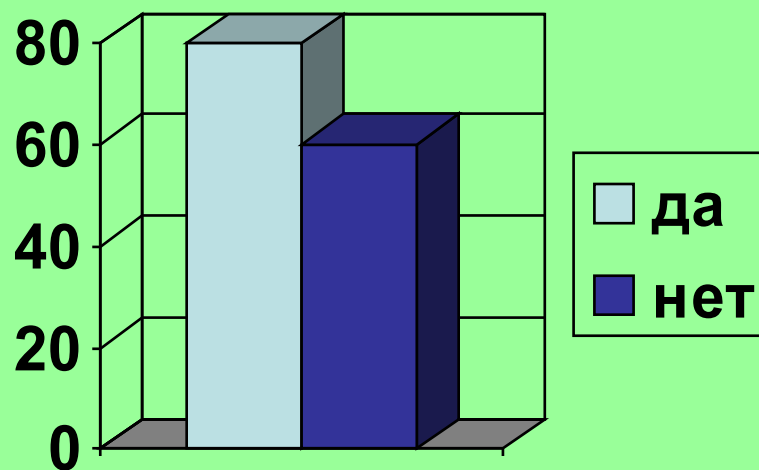
Какие продукты чаще всего едите?



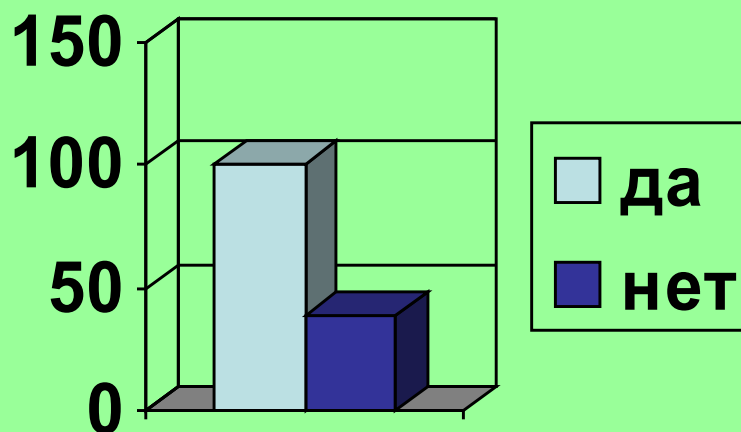
Как часто бываете в день на свежем воздухе?



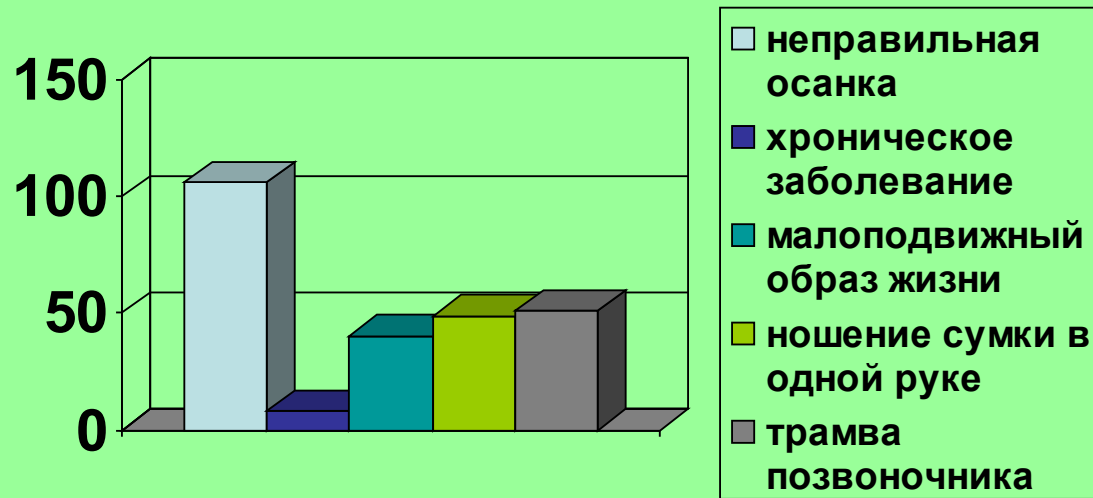
Занимаетесь ли спортом?



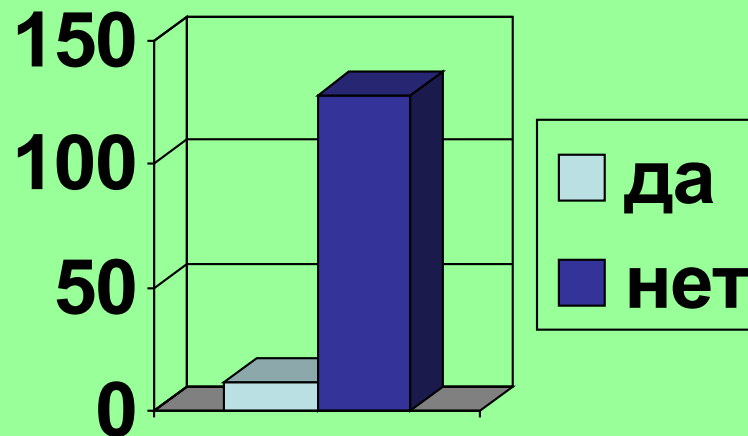
Знаете ли вы, что такое сколиоз?



Как вы думаете, причиной сколиоза послужило...



Вы когда-нибудь встречались с этой проблемой?



Заключение

Изучив материал и проведя опрос по данной теме, мы выяснили и доказали, что на сегодняшний день у детей школьного возраста существует проблема нарушения осанки.

Плохая осанка, сидячий образ жизни, неправильное питание способствует деформации скелета. Это может привести к развитию заболеваний внутренних органов. Поэтому очень важно с раннего детства уделить внимание своему позвоночнику.

Могу с уверенностью сказать, что моя гипотеза **«Сколиоз - это заболевание, которое поддается лечению, если его вовремя распознать и принять меры»** - подтвердилась.

Упорно занимаясь плаванием и хореографией, я добилась того, что прогрессирование болезни действительно остановилось.

Работая над проектом, я нашла ответы на все свои вопросы. А также поняла, что хочу стать врачом и помогать людям!

*СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!*