

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 4 (135) 2020

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.

ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА

ЧТО МОГУ СДЕЛАТЬ
ЛИЧНО Я? ②



СЕКРЕТ ВИХОВАННЯ ВРІВНОВАЖЕНОЇ ДИТИНИ

Більшість батьків вважає, що під час формування дитячого характеру їм необхідно вказувати дитині, що саме вона робить неправильно. Тож їхні слова зводяться переважно до критики. Як тримати баланс?

8



ЯК ПОЗБУТИСЯ ГОЛОВНОГО БОЛЮ?

Знеболювальні таблетки – слушний засіб тимчасового вгамування головного болю, але, щоб його лікувати, передусім необхідно з'ясувати причини й вирішити, що потрібно робити.

10



РЫБА - НЕ ЛУЧШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МЯСУ

Многие считают, что употребляют мясо животных, особенно выращенных на больших фермах, небезопасно. Поэтому решают заменить их рыбой и морепродуктами. Безопасна ли такая замена?

14

ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА: ЧТО МОГУ СДЕЛАТЬ ЛИЧНО Я?

Жизнь на планете подобна большой коммунальной квартире, в которой приходится уживаться огромному количеству жильцов, и от их способности сосуществовать на ограниченной территории зависит всеобщее благополучие. Человек постоянно взаимодействует со своими соседями: животными, микроорганизмами, растениями, неживой природой, влияя на них и ощущая взаимное влияние. Однако он, как существо, наделенное интеллектом, шагнул в направлении индустриализации, научно-технического прогресса без учета общих интересов. А вот расплачиваться за это приходится и самому человеку, и всем его соседям, ведь все в природе взаимосвязано.

Наш неумный аппетит ко всему новому изменил планету не в лучшую сторону. Мы ухудшили состояние воды, отравили атмосферу и разорили землю, уничтожили десятки видов живых существ и растений. Может ли это никак не отразиться на нас и наших детях? Насколько еще хватит терпения у природы? Когда степень вредоносного воздействия человека достигнет своего апогея?

Этими вопросами задавались ученые, входившие в рабочую группу программы оценки экосистем в 2000–2005 гг. Согласно их выводам, последние 50 лет XX столетия люди видеоизменяли все вокруг себя настолько интенсивно, как никогда прежде. Движущими факторами этого стали объективные, но зачастую и надуманные причины: увеличение потребности в пище животного происхождения, пресной воде, топливе, новой одежде, новых материалах, что привело к необратимым последствиям для природы и последующих поколений людей. Этот вред будет увеличиваться по мере увеличения запросов человечества и уменьшения ресурсов для восстановления нашей планеты.

Человечеству стоит переоценить свою деятельность, чтобы приостановить дальнейший процесс самоуничтожения. Но для этого потребуются жертвы со стороны самого человечества в виде ограничения своих непомерно раздутых аппетитов.

Ученые считают, что за последующие 50 лет (это заявление было сделано в 2000 г., а уже прошло 20 лет) мы сможем повернуть вспять процессы деградации на Земле, если приложим к этому максимум усилий. Но, как показала практика, на такие жертвы человечество идти не готово.

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ

В результате жизнедеятельности человека возросло производство газов, которые повышают температуру воздуха на планете.

Парниковые газы:

- **Водяной пар** (природный водяной пар).
- **Углекислый газ** (сжигание топлива, лесов, вулканы).
- **Метан** (животноводчество, сжигание растений) — его влияние на

глобальное потепление на 28 % превышает таковое углекислого газа.

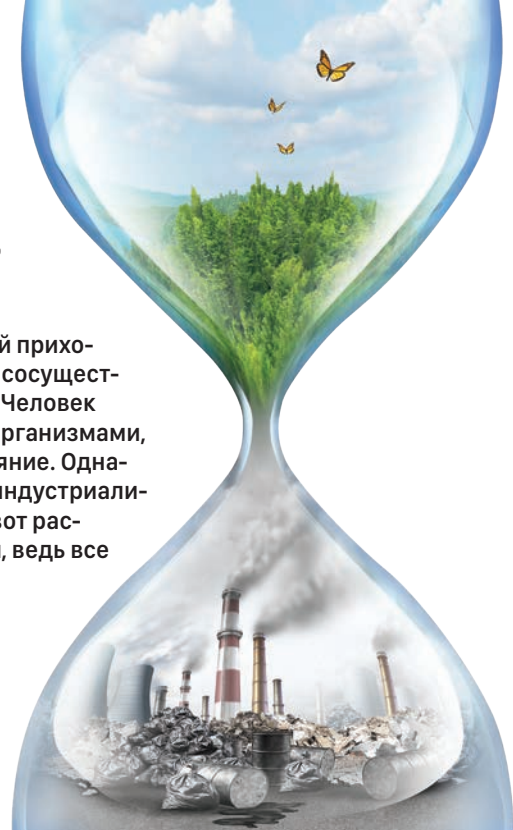
- **Озон** (сжигание биоматериала) — 25 % от влияния углекислого газа.
- **Оксид азота.**
- **Фреоны** (химические вещества, используемые в холодильниках и кондиционерах) — в 9000 раз сильнее влияют на потепление, чем выбросы CO_2 .

Одной из отраслей, которая особо влияет на ситуацию, является сельское хозяйство. По статистике ФАО ООН, около 18 % общего выброса парниковых газов связано со скотоводством, хотя другие организации приводят еще большие цифры (до 51 %), включив сюда также газы от сжигания леса и удобрения. Даже если взять среднее значение (30 %) — это весьма весомый вклад в общую картину парникового эффекта.

Производство мяса и молока приводит к увеличению выработки парниковых газов намного больше, чем выброс выхлопных газов в атмосферу. Для расчистки новых площадей под выпас и выращивание сельскохозяйственных культур для кормления скота выжигают леса, увеличивая выброс углекислого газа в атмосферу. Чтобы вырастить корма для этих животных, вносятся миллионы тонн азотных удобрений, которые также становятся частью окружающей среды.

Как это изменить? Уменьшить потребление мяса и молока. ООН призывает к глобальному переходу на питание без мяса и молочных продуктов, чтобы уменьшить выбросы парниковых газов и глобальное потепление.

«Производство мяса и молока приводит к увеличению выброски парниковых газов намного больше, чем выброс выхлопных газов в атмосферу.»



«Научные публикации утверждают, что человек виноват в 4 из 5 катаклизмов, случающихся на нашей многострадальной планете.»

НОМО SAPIENS — ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ?

Результатами нашего неразумного управления планетой стали повышение температуры, таяние ледников и подъем уровня мирового океана, увеличение кислотности воды (на 26 %), гибель живых существ и растений, появление мертвых зон в океане и озоновых дыр в атмосфере. Природа отвечает человеку катаклизмами и бедствиями: наводнениями, пожарами, землетрясениями, цунами, засухой и ураганами.

Ученые утверждают, что последние 5 лет среднегодовая температура превысила 1,1 °C, что отделяет нас от критических двух градусов меньше чем наполовину. Еще 5 лет назад увеличение среднегодовой температуры было 0,9 °C.

Повышение температуры вызвало усиленное таяние ледников в Антарктике и Гренландии и уменьшение площади льдов Северного Ледовитого океана, что вызвало повышение уровня моря на 4 мм в год за последнее десятилетие, при том что раньше этот показатель был 3 мм в год.

Повышение температуры воздуха привело также к нагреву поверхностных вод мирового океана, что нарушает жизнедеятельность его обитателей. В одних регионах количество осадков значительно возросло, а в других — снизилось, что вызвало наводнения и засуху в разных уголках земли. Эти явления стали особо выраженными в последние 5 лет, а человечество оказалось

неготовым к такому вызову природы, и как результат — гибель сотен и тысяч людей.

Научные публикации утверждают, что человек виноват в 4 из 5 катаклизмов, случающихся на нашей многострадальной планете. Да, именно человек. Масштабы проблемы глобального потепления превысили ожидания ученых, и прогноз их неутешителен. По сути, мы рубим сук, на котором сидим.

ПИЩЕВОЙ КРИЗИС

Моделируя прогнозы глобального потепления, ученые предвещают пищевой кризис лет так через 100, если тенденции в питании не поменяются. С повышением температуры окружающей среды большинство сельскохозяйственных культур снижают урожайность, а количество потребителей будет продолжать расти, и тогда встанет вопрос о том, как всех прокормить.

Если бы люди питались в основном растительной пищей, а не продуктами животного происхождения, то накормить их было бы гораздо легче. Ведь для выращивания растительных продуктов нужно меньше природных ресурсов (земли, воды) — и вреда для природы тоже меньше. Об этом сказано в докладе Межправительственной группы экспертов по изменению климата.

За какой промежуток времени мы должны совершить эти перемены?

Ученые дают нам 20-30 лет. Почему так? Каждая молекула углекислого газа, который мы выпускаем в атмосферу в результате сжигания угля или производства мяса, остается в атмосфере предположительно на 10 000 лет, практически навсегда.

Ученые уже подсчитали, сколько еще углекислого газа «поместится» в атмосфере, прежде чем температура на планете повысится на критичные 2 градуса по сравнению с температурой в доиндустриальную эпоху. Оказалось, что человечеству, чтобы достигнуть данного рубежа, нужно еще всего лишь 20 лет такой же интенсивности выбросов газов. Но если бы мы сегодня в 2 раза сократили выбросы, то тем самым в 2 раза увеличили бы продолжительность безопасного периода жизни на планете.

Парижское соглашение по уменьшению выброса парниковых газов предусматривало совместную деятельность 195 государств мира ради этой благой цели. Однако данное соглашение не носило директивный характер, а было актом доброй воли, возможно, потому оно и осталось невыполненным.

В итоге, с 2015 г. выбросы углекислого газа и других парниковых газов не только не снизились, но даже возросли примерно на 20 % ежегодно. Никогда в истории человечества мы не сбрасывали в атмосферу такого количества парниковых газов, как сегодня.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

На ближайшее пятилетие ученые призвали уменьшить выбросы парниковых газов наполовину. Для этого планируется вовлечение средств развитых стран для финансирования Климатического фонда, который будет заниматься решением проблем, связанных с глобальным потеплением. Бедным странам, страдающим от последствий изменений в природе, более развитые страны обязались выделять помощь для ликвидации последствий этих бедствий.

Джон Шенхубер, директор Научно-исследовательского института климатических изменений в Потсдаме, сказал: «Если удастся выполнить данные договоренности, это будет означать снижение сальдо выброса парниковых газов до нуля в течение нескольких десятилетий».

Готовы ли мы к радикальному изменению наших предпочтений в пище, одежде, топливе и т. д.?
Решать сегодня нам с вами: какую планету мы оставим нашим детям? И начинать изменения стоит с себя лично, своей семьи. От нашего выбора сегодня зависит будущее наших детей и внуков.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

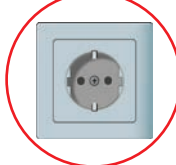
РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ



1 Откажитесь от личной автомашины в пользу ходьбы, езды на велосипеде или общественного транспорта. Если

у вас нет иного выбора, кроме использования автомобиля, выбирайте электромобили, а в дальние поездки отправляйтесь на поезде, а не на самолете. Если возможно, откажитесь от очередной командировки и замените ее видеоконференцией.

В промышленно развитых странах, например, в ЕС, отказ от поездок на автомобиле сокращает выбросы CO₂ в атмосферу на 2,5 тонны — около четверти от среднегодового показателя на человека (9,2 тонны).



2 Сократите использование энергии. Сушите постиранное белье на веревке, а не в электросушилке. Выставляйте на

термостате системы отопления более низкую температуру включения. Установите термоизоляцию на чердаке и под крышей для уменьшения потерь тепла в зимний период. Отключайте от сети электроприборы, кото-

рыми не пользуетесь. Рассмотрите возможность установки энергосберегающих систем, например, солнечного водонагревателя.



3 Сократите потребление мяса в пользу бобовых, овощей и фруктов. Уменьшите потребление молочных продуктов,

производство и перевозка которых сопровождается значительными выбросами углекислого газа. Старайтесь приобретать местные и сезонные продукты питания и сократите объем выбрасываемой пищи (каждый год треть всех производимых продуктов питания оказывается в мусорном ведре). При совершении покупок покупайте только то, что нужно, составляя список и планируя блюда заранее.

Чтобы вырастить 1 кг чечевицы, нужно 1 250 л воды, а чтобы получить 1 кг говядины — 13 000 л!

Если животный белок в вашем рационе сократится наполовину, вы сможете уменьшить свой «углеродный след» (деятельность, которая приводит к выбросам вредных газов в атмосферу) более чем на 40 %.



4 Утилизируйте отходы, используйте вторсырье, экономьте воду. Утилизация отходов приводит к сокращению энер-

гопотребления, но еще лучше повторно использовать продукцию или сокращать масштабы потребления. Это же касается и потребления воды (для бытовых целей можно собирать дождевую воду).

На производство одежды приходится около 3 % мировых выбросов CO₂, преимущественно из-за использования энергии. Часто меняющаяся мода и невысокое качество вещей способствуют тому, что мы их быстро выбрасываем и покупаем новые.



5 Обучайте детей экономии ресурсов своих детей с самого раннего детства: выключать воду во время чистки зубов,

не выбрасывать пищу, ограничиваться только самым необходимым количеством вещей, использовать экологические бытовые средства.

Источник: www.bbc.com

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Безопасным считается каблук до 5 см, оптимальным – 3 см.
Все, что выше, выглядит эстетичнее, но более опасно и вредно.



Специалисты утверждают: нежелательно слишком рано начинать носить высокий каблук. Девочке-подростку хочется быть красивой. Но скелет, да и весь организм еще не до конца сформированы. Неправильно подобранная обувь способна испортить здоровье юной модницы на всю оставшуюся жизнь, поскольку грозит деформациями позвоночника и другими патологиями.

Дамам постарше тоже не следует забывать, что варикозы, отеки, нарушения обменных процессов в стопах, судороги в икроножных мышцах являются прямым следствием неудачно подобранных туфель – со слишком узким мыском, тесной колодкой и заоблачной «шпилькой». В красивой, но неудобной обуви на высоком каблуке основная нагрузка приходится на пальцы ног и голеностоп. Каждый шаг отзывается микросотрясением во всем организме. Повреждаются связки и ахилловы сухожилия.

Одно из наиболее известных последствий – деформация сустава большого пальца, на латыни – *Hallux Valgus*, а на общедоступном языке – просто «косточка». Это самая распространенная проблема, с которой женщины старше 30 лет обращаются к травматологу. Высокий каблук – один из главных факторов, ускоряющих развитие такого заболевания. Основная масса тела перемещается на передний отдел стопы. Стопа начинает формировать дополнительную опорную поверхность. Такой опорой становятся искривленные пальцы и неэстетичные шишки.

Чтобы обезопасить свои ноги, необходимо следовать ряду правил. Эксперты советуют: если набойка на ваших туфлях стирается неравномерно, это сигнал тревоги. А ощущение тяжести в ногах, расплуженные стопы, смещенные лодыжки – уже серьезный повод для похода к ортопеду. Покупайте обувь только в магазине, где

можно померять и оценить удобство обновки. Выбирайте обувь во второй половине дня, когда ноги становятся на полразмера больше, чем в утренние часы.

Примеряя туфли, не стесняйтесь немного походить в них по торговому залу, проверьте подошву на гибкость, слегка надавливая на носок: «правильная» пара должна гнуться там, где находятся суставы пальцев. Не пытайтесь втиснуть ногу в заведомо маленькую обувь. Даже самые удобные «шпильки» носите не более 2 часов в день. А снимая каблуки, немного разомните стопы, дайте им передохнуть – из-за резкой смены высоты возможны микротравмы. Также регулярно делайте разминку: вращайте стопами в разные стороны, сгибайте и выпрямляйте пальцы, перекачивайтесь с пятки на носок. Такие несложные упражнения помогут снять усталость.

Источник: www.meddaily.ru

НАВІЩО ПИТИ ЗРАНКУ ЛИМОННУ ВОДУ?

Існує надзвичайно проста звичка, яку ви можете запровадити у своєму ранковому розпорядку, – випивати 1-2 склянки лимонної води відразу після пробудження. Чим саме корисна вода з лимоном уранці?



1 Убезпечує від утворення тромбів. Щойно прокинувшись, під час ранкового сечовипускання ми втрачаємо до 0,5 літра води. Звідки вона береться, якщо ми цілу ніч нічого не пили? Це нирки посилено очищували плазму крові, виводячи з неї надлишок солей і токсинів. Як наслідок, до ранок наша кров стає на пів літра гущішою, а отже, більш схильною до утворення згустків – тромбів. Ось чому найбільше інсультів трапляється з 5 до 8 години ранку.

Потрібно якнайшвидше відновити втрату рідини. Тому, коли ви прокидаєтеся, щойно ноги торкаються підлоги, склянка з водою має торкнутися губ. А щоб подвоїти користь, радять додати у воду сік четвертини лимона. Звич-

ка пити зранку лимонну воду допомагає зберігати еластичність вен та артерій, а також олюжнює кров.

Найкраще, якщо вода буде кімнатної температури. Якщо ви страждаєте закріпами, то вам буде корисніша вода, ближча до гарячої, адже саме така вода краще простимулює перистальтику кишківника та сприятиме його спорожненню.

2 Захищає печінку. Тепла лимонна вода прискорює виведення жовчі та зменшує шкідливу дію вільних радикалів на клітини печінки (завдяки вітаміну С), що убезпечує ДНК від мутацій. Крім того, лимонний сік є природним антисептиком, а це означає, що він допомагає пригнічувати ріст і розмноження шкідливих бактерій, які потрапляють в організм разом з їжею.

3 Дбає про здоров'я шкіри. Лимони є багатими джерелами антиоксидантів, які запобігають пошкодженню клітин вільними радикалами. Згубна дія вільних радикалів проявляється в передчасному старінні шкіри, а вітамін С допомагає зберегти її молодість. Вода запобігає зневодненню шкіри й утворенню зморшок.

Крім того, лимонна вода зберігає ваш подих свіжим, адже допомагає зменшити кількість бактерій у ротовій порожнині, однак може зашкодити зубній емалі через вміст кислоти. Тому стоматологи рекомендують пити

лимонну воду через соломинку, щоб звести до мінімуму контакт лимонного соку із зубами й не пошкодити емаль. За малої концентрації та короткотривалого впливу він не може завдати шкоди, але полоскати рот лимонною водою все ж не варто.

4 Зміцнює імунну систему.

Низький рівень вітаміну С у вашому організмі – це один із чинників, який може впливати на слабку опірність стресу. Тому фахівці рекомендують збільшити вживання вітаміну С в особливо напружені дні. Лимони допомагають змінити рівень рН сечі, запобігаючи розмноженню бактерій у сечовій системі та утворенню каменів у нирках.

5 Зберігає ваш мозок здоровим.

Високий вміст калію та магнію в лимонах позитивно впливає на головний мозок та нервові тканини. Продукти, багаті на калій, теж можуть допомогти зменшити прояви тривожності, затуманеного мислення та забудькуватості. Наш мозок на 85 % складається з води, тому для його повноцінної роботи дуже важлива ця рідина. Тож, якщо вам здається, що ваш мозок трохи млявий, не забудьте зранку випити 1-2 склянки лимонної води! Це подарує вам додатковий заряд енергії й добре самопочуття на цілий день.

Вживайте лимонну воду натщесерце протягом п'яти днів поспіль, а потім зробіть перерву від 2 до 5 днів, перш ніж повторювати процедуру. Стежте за власним самопочуттям і реакцією організму.

Джерело: angelia.ua

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ играет ключевую роль в обмене веществ

24-часовой циркадный ритм регулирует работу всех основных систем организма, начиная с режима сна и заканчивая работой иммунных клеток. Поэтому важно не только, что человек ест, но и когда. К примеру, ночью вырабатывается меньше слюны, желудок производит меньше пищеварительного сока, а перистальтика кишечника снижена. Параллельно повышается чувствительность к инсулину, который поглощает глюкозу из нашего кровотока, чтобы она могла проникать в наши клетки и использоваться в качестве топлива. Как показали исследования, чем больше женщины ели после 18:00, тем хуже было состояние сердца, выше давление и индекс массы тела. Другие исследования доказали, что у людей,

которые едят поздно, увеличивается риск ожирения и диабета 2-го типа. Человек должен употреблять пищу в рамках 8-часового промежутка днем. Это позволяет сдерживать уровень сахара в крови. По этой же причине у людей, ужинающих за час до отхода ко сну, хуже регулируется уровень сахара в крови. А те, кто потребляет большинство калорий до 15:00, могут сбросить примерно на 25 % больше веса, чем люди, чья основная калорийная нагрузка приходится на более позднее время. Например, Абердинский университет изучал, полезен ли обильный завтрак для по-



худения и влияет ли он на то, как люди усваивают пищу. Известно, что до одной десятой всех клеток, выстилающих кишечник, каждый день повреждается в результате нормального процесса пищеварения. И если последний прием пищи происходит не очень поздно, это дает кишечнику больше времени на восстановление. Важна и регулярность приема пищи. Если человек ест в неожиданное для себя время, «местные часы» в кишечнике не будут синхронизироваться с общими. Это затормозит обмен веществ. Поэтому не рекомендуется завтракать в выходные дни позже, чем в рабочие.

Источник: www.dailymail.co.uk

ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ СПИМ, тем меньше употребляем вредных жиров и сахара

Как показало недавно проведенное исследование, чем хуже качество сна у женщин и чем меньше они спят, тем больше в их рационе добавленного сахара, насыщенных жиров и кофеина. Ученые считают, что полученные ими результаты важны, поскольку у женщин высок риск ожирения и расстройств сна. Оба этих фактора могут быть связаны с переизбытком. В то же время добавленный сахар и неполезные жиры увеличивают риск развития сахарного диабета 2 типа, ожирения и болезней сердца. «В современной жизни мы часто работаем допоздна, поздно едим и иногда забываем о том, как важен сон для поддержания здорового образа жизни. Наше исследование подчеркивает важность хорошего, качественного сна для поддержания оптимальной массы

тела и, потенциально, профилактики болезней сердца у женщин», — сказала CNN доктор Брук Аггарвал, доцент Колумбийского университета, ведущий автор исследования. Ученые из Медицинского центра Ирвина Колумбийского университета оценили связь между качеством сна и особенностями диеты почти 500 женщин в возрасте от 26 до 76 лет. Информацию о качестве сна исследователи получали со слов участниц исследования. Также женщины сообщали о том, как часто они употребляли различные продукты в течение года и ранее. Женщины, которые плохо спали, получали в среднем на 500-800 калорий в сутки больше, чем женщины с нормальным сном. Они съедали больше вредных жиров и сахара и употребля-



ли меньше клетчатки и цельнозерновых продуктов, чем предписывают рекомендации по питанию. Один из возможных механизмов влияния недосыпания на переизбыток — стимулирование голода и подавление гормональных сигналов, которые сообщают о сытости, говорится в исследовании. Бессонница может влиять на гиппокамп — отдел мозга, который участвует в регулировании потребления пищи.

Источник: Journal of the American Heart Association

Ученые предупредили о ВРЕДЕ БЫТОВОЙ ХИМИИ для женщин и детей

Канадские ученые предупредили о вредном влиянии бытовой химии на организм маленьких детей. Специалисты рекомендуют выбирать чистящие средства и порошки для дома, не содержащие летучих органических соединений и ароматизаторов, поскольку они могут вызвать у малышей астму и одышку, что связано с нарушениями в работе иммунной системы. Дело в том, что младенцы 80-90 % времени проводят в помещении, к тому же их дыхание более частое, а кожа чаще контактирует с домашними поверхностями. Поэтому именно маленькие дети до 3 лет находятся в зоне особого риска. Вреден не только прямой контакт с моющими средствами, но и с их испарениями. Данные выводы ученые сделали по итогам анализа состояния здоровья 2022 детей (информация собиралась с 2008 по 2015 год) и информации от родителей, касавшейся контактов ребенка с бытовой хи-

мией. Как правило, родители указывали в анкетах жидкости для мытья посуды, стеклоочистители, а также стиральный порошок. Исследование показало, что наиболее опасны для детей ароматизированные и распыляемые чистящие средства. Ранее ученые из Бергенского университета в Норвегии выяснили, что регулярная уборка с использованием чистящих средств так же негативно влияет на организм женщин, как и курение пачки сигарет в день! Ученые 22 года следили за состоянием дыхательных систем 6236 волонтеров. Все они регулярно, несколько раз в неделю, убирали помещения: либо свои квартиры и дома, либо трудились в клининговых компаниях и по частному найму. Выяснилось, что у домохозяек объем выдыха за год снижался на 4,3 мл, а у домработниц — на 7,1 мл. Это сравнимо с показателями курильщиков с 20-летним стажем!



Кроме того, чем чаще проводилась уборка, тем чаще отмечались случаи респираторных заболеваний у тех, кто ее проводил. А за весь период исследования у 13,6 % женщин развилась астма. Оказалось, что мельчайшие частицы средств бытовой химии, будь то спрей или чистящий крем, скапливаются в легких, а достижение определенной их концентрации в организме может вызывать раздражение слизистой, гиперемию, отек легких и разного рода сбои. Норвежские ученые призвали производителей писать на упаковках чистящих средств о том, содержатся ли в их составе потенциально опасные для дыхательной системы вещества, такие как аммиак и хлор. При этом исследователи напомнили, что большинство поверхностей в доме, за исключением санузла, можно очистить с помощью тряпки из микрофибры и обычной воды, а в особо загрязненных участках лучше производить уборку с использованием не слишком токсичных веществ, как правило, не самых дешевых и не чаще раза в неделю.

Источник: American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ: ЭКОЛОГИ БЬЮТ ТРЕВОГУ

Бурное развитие промышленности со всеми ее выбросами и глобальным потеплением, масштабное расширение сельского хозяйства, особенно промышленного животноводства, называют основными факторами, влияющими на состояние экологии в целом и на качество воды в частности. Чтобы соблюсти баланс между запросами человечества и сохранением природных ресурсов, необходимы изменение в подходах и правильная расстановка приоритетов.



ТАКОВА РЕАЛЬНОСТЬ

Усовершенствование сельскохозяйственных технологий привело к многократному повышению урожайности. Однако подобные улучшения не проходят без экологических издержек. Ежегодно огромные площади сельскохозяйственных угодий утрачивают плодородие именно по причине вырубки лесов. Влажные лесные почвы быстро высыхают без тенистого полога леса. А именно леса обеспечивают поглощение парниковых газов.

Индустриализация породила огромное количество сопутствующих отходов. Например, вездесущие пластмассы. Они являются производными нефтепродуктов, и, хотя изделия из пластмассы весьма полезны в обиходе, их распад в естественных условиях не происходит быстро.

Было доказано, что пластик может сохраняться в течение нескольких десятилетий. Даже при смешивании пластмассы с целлюлозой для производства так называемого биологически разлагающегося пластика частицы пластмассы сохраняются гораздо дольше, чем целлюлоза. Теоретически оставшиеся частицы пластмасс, если они достаточно малы, могут подвергаться бактериальному разложению. На практике же оказывается, что это далеко не так.

Воздействие солнца, ветра и волн лишь размельчает пластмассу на фрагменты, но в конце концов большинство этих частиц находит свой путь в океан. Ученые обнаружили в Тихом океане твердые частицы пластмасс на глубине от 4,5 до 9 метров. Эти частицы, называемые «пластмассовыми гранулами», были обнаружены и в пищеварительных трактах криля (вид морского рачка), который является основным источником питания для большинства морских обитателей. Таким образом, наша зависимость от одноразовых пластиковых бутылок может представлять огромную угрозу для планеты.

МЕРТВЫЕ ЗОНЫ

Одна из самых выраженных проблем с водой — это образование мертвых зон в мировом океане в результате загрязнения воды органическими веществами. Органика является пищей для фитопланктона, который размножается с невероятной скоростью, а затем гибнет и оседает на дно водоемов. Там

этим останками питаются бактерии и так же активно размножаются. Но для жизни бактерий кроме пищи нужен еще кислород, который они активно поглощают из воды, и в итоге его концентрация становится все меньше и меньше. Через какое-то время его уровень падает настолько, что его не хватает для дыхания более крупным живым существам: рыбам, моллюскам и т. д.

Ситуацию ухудшает глобальное потепление, которое ведет к нагреванию поверхностных вод, что ухудшает растворение кислорода в воде и его проникновение в более глубокие слои. В то же время в теплой воде у животных ускоряется обмен веществ, что требует большего количества кислорода, а его нет. Как результат — гибель животных или миграция в более богатые кислородом места.

Даже незначительное снижение уровня кислорода в воде вызывает нарушение жизнедеятельности живых существ: замедляется их рост, растёт заболеваемость, нарушается размножение и увеличивается смертность. Это ставит под угрозу жизнь целых видов, что не может не отразиться на здоровье всей планеты и человека в том числе.

Как оказалось, недостаток кислорода в воде усугубляет ситуацию глобального потепления, так как приводит к увеличению концентрации оксида азота, газа из ряда парниковых газов. Этот газ оказывает влияние на глобальное потепление в 300 раз большее, чем углекислый газ и сероводород.

«Если бы мы уменьшили потребление мяса наполовину, то потребление пресной воды сократилось бы на 30%, а если бы мы отказались от потребления мяса вообще — то на 60%.»



НА ВСЕХ ПАРАХ К КАТАСТРОФЕ

На официальном сайте ЮНЕСКО в 2018 году появилась публикация результатов исследования состояния вод мирового океана, и вот, что ученые обнаружили. За последние 50 лет величина мертвых зон возросла более чем в 4 раза. За период начиная с 1950-х годов величина мертвых зон в прибрежных частях разных водоемов (океанов, морей) возросла более чем в 10 раз! А в связи с глобальным потеплением прогнозируется значительное ускорение расширения границ этих зон. А ведь половина всего кислорода в атмосфере Земли образуется в океане. Если умирает океан, значит, умирает и атмосфера. Почувствуем ли мы это?

Такой катастрофический рост мертвых участков океана связывают в основном со сбрасыванием в воды отходов скотоводства и стеканием почвенных удобрений. Международная группа океанологов заявила в журнале *Science*, что для того, чтобы остановить расширение мертвых зон, нам необходимо бороться с глобальным потеплением и загрязнением мирового океана удобрениями. Около 40 % всех удобрений, вносимых в почву, становятся частью ручьев, рек, озер и океана, и это происходит из года в год.

Почему стали вносить больше удобрений? Одна из причин — это увеличение запроса на мясо и молоко. Еще 50-70 лет назад животноводческие фермы представляли собой небольшие хозяйства, которые выращивали животных практически в естественных условиях — выпасали на больших полях. Для выращивания сельскохозяйственных животных в больших масштабах нужно много травы или других кормов. Такого количества травы нет, и альтернативными кормами стали кукуруза и соя. Однако, чтобы вырастить эти растения на ограниченных территориях, приходится вносить в почву больше удобрений, а значит, их попадание в воды тоже увеличивается.

Еще столетие назад выращенное зерно и трава для корма скота превращались в навоз, который использовали для удобрения почвы, на которой снова выращивали то или иное. Сегодня же производят искусственные азотные удобрения на основе ископаемого углерода. В итоге, уровень азота

в почве увеличивается, тем самым нарушая природное равновесие.

Высокая концентрация скота на ограниченной территории является источником большого количества навоза и мочи, которые сливаются в огромнейшие навозные озера. Жидкая часть попадает в естественные водные потоки, а дальше — в океан, и загрязнение водоемов еще больше усиливается.

В 2013 году Агентство по охране окружающей среды США сообщило, что более половины рек в США непригодны для жизни живых существ в силу загрязнения. Предполагается, что за счет глобализации мировой экономики такие же тенденции будут наблюдаться по всему миру, а значит, проблем с водой будет все больше, если ничего не поменяется в пищевых предпочтениях человека.

Лидером по величине мертвых зон является Аравийское море. Площадь безжизненной воды там равна площади штата Флорида. Единственными живыми существами в этих водах являются анаэробные бактерии и водоросли. Кстати, водоросли способны очень быстро адаптироваться к новым условиям жизни, поэтому могут выживать даже в столь неблагоприятной загрязненной среде. По составу водорослей в конкретном водоеме ученые могут определить вид загрязнителя воды.

Анаэробные бактерии не нуждаются в кислороде для переработки углеродсодержащих органических соединений, поэтому могут выживать в условиях его отсутствия в воде. В результате жизнедеятельности этих бактерий образуются вещества, схожие с теми, что производят бактерии, нуждающиеся в кислороде, и это не дает возможности объективно оценить масштабы мертвых зон — картина смазана. Исходя из этого, ученые предполагают, что реальные размеры мертвых зон намного больше, чем это можно оценить за счет химического анализа воды.

ПИТЬЕВАЯ ВОДА ИСЧЕЗАЕТ

На территории нашей страны нет острого дефицита питьевой воды, как, к примеру, в странах с засушливым климатом, но, тем не менее,

проблема нарастающего дефицита чистой питьевой воды становится все более и более осязаемой. Причиной этого — неразумное использование.

Итак, значительной проблемой для качества водных ресурсов стало увеличение потребления человечеством мяса. Но это же является и причиной быстрого снижения запасов пресной воды. Для выращивания 1 тонны мяса требуется 4 000 000 галлонов воды (около 2 млн литров), в то время как для 1 тонны сахарной свеклы — 52 000 галлонов, 1 тонны овощей — 85 000 галлонов, 1 тонны крахмалистых корнеплодов — 100 000 галлонов. Другими словами, чем больше мяса потребляют люди, тем большее количество воды используется.

Интересно, что если бы мы уменьшили потребление мяса наполовину, то потребление пресной воды сократилось бы на 30%, а если бы мы отказались от потребления мяса вообще — то на 60%, и нашим детям осталось бы ее больше, и она была бы чище.

Если из космоса взглянуть на нашу планету, то объемы воды кажутся просто огромными. Но большая часть этой воды соленая. Более того, глубина океанов в среднем около 4 км, в то время как диаметр Земли составляет десятки тысяч километров, что несравнимо больше столь тонкого слоя воды. Если сравнивать глубину пресных водоемов с глубиной соленых, то первые намного мельче, чем вторые, а значит, разница с диаметром Земли для первых просто колоссальна. Пресные водоемы подпитываются благодаря воде из осадков, за счет подземных источников и таяния ледников. Но этих ресурсов катастрофически не хватает, учитывая наши непомерные траты. При этом большую часть пресных водоемов мы уже успели загрязнить.

На душу населения используется столько воды, что природа не успевает ее восстановить за период жизни данного человека. Получается, что мы грабим следующие поколения. Как видите, пресная вода — ресурс ограниченный и требующий строгой экономии.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

КАК ЭКОНОМИТЬ ВОДУ?

- ✓ По возможности установите унитазы и душевые устройства, позволяющие экономить воду.
- ✓ Когда чистите зубы, выключайте воду, если ею не пользуетесь.
- ✓ Отремонтируйте протекающие краны — капля за каплей мы теряем огромное количество воды впустую.
- ✓ Перейдите на вегетарианский рацион, так как для производства продуктов растительного происхождения требуется гораздо меньше воды.
- ✓ Изучайте возможности и методы, позволяющие экономить воду в быту.

ПРИЕМ ДУША БОЛЕЕ 15 МИНУТ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Европейское Агентство по безопасности и гигиене труда предупреждает, что прием душа более 15 минут может быть опасен. Эксперты объясняют это кислородным голоданием, что может привести к обмороку.

По словам специалистов, в холодное время года люди часто пытаются согреться в душе, не догадываясь о последствиях. Опасность же заключается в том, что продолжительное вдыхание водяных паров и отсутствие притока кислорода к мозгу в случае плохой работы системы вентиляции приводят к ощущению удушья. Человек может даже не чувствовать сигналов тревоги от организма.

Ситуация усугубляется и некоторыми нагревательными приборами, которые могут быть установлены в ванной комнате, так как они дополнительно сжигают воздух. Поэтому желательно, чтобы в ванной должным образом функционировала вытяжка. Родственникам также следует следить за своими близкими, если они слишком долго увлекаются гигиеной.

Врачи-дерматологи предупреждают, что прием душа несколько раз в день может снизить защитный барьер кожи, так как при частом мытье с использованием геля или мыла уничтожаются полезные бактерии и увеличивается риск развития инфекций. К тому же горячая вода вызывает пересушивание кожи, что чревато образованием в ней микротрещин.

Источник: www.orthodox.od.ua

ОФИСНЫМ РАБОТНИКАМ СОВЕТУЮТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ РУКОПОЖАТИЙ

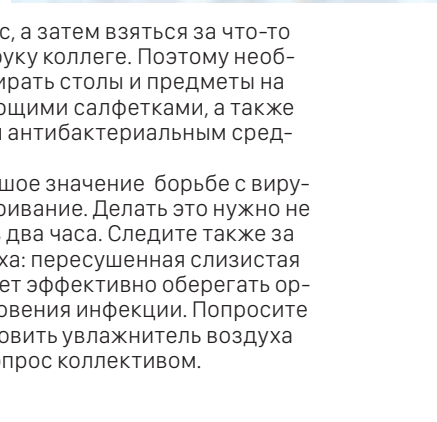
Медики советуют офисным работникам в сезон острых респираторных вирусных инфекций воздержаться от рукопожатий и объятий.

Вирус распространяется не только через чиханье или кашель, но и через руки. Больной человек

может потерять нос, а затем взяться за что-то рукой или пожать руку коллеге. Поэтому необходимо чаще протирать столы и предметы на нем дезинфицирующими салфетками, а также обрабатывать руки антибактериальным средством.

Кроме того, большое значение в борьбе с вирусом играет проветривание. Делать это нужно не реже одного раза в два часа. Следите также за влажностью воздуха: пересушенная слизистая носоглотки не может эффективно оберегать организм от проникновения инфекции. Попросите руководство установить увлажнитель воздуха или решите этот вопрос коллективно.

Источник: meddaily.ru



СЕКРЕТ ВИХОВАННЯ ВРІВНОВАЖЕНОЇ ДИТИНИ

Більшість батьків вважає, що під час формування дитячого характеру їм необхідно вказувати дитині, що саме вона робить неправильно. Як наслідок, батьки перевантажують своє спілкування з дитиною нотаціями, настановами та вимогами, які вказують на те, що вони не приймають дитину такою, якою вона є. Їхні слова зводяться переважно до критики. Як тримати баланс?



Американський інститут сімейних стосунків повідомляє про результати дослідження негативних і позитивних зауважень на адресу дітей. Матері відстежували кількість зроблених ними негативних зауважень і порівнювали їх з кількістю позитивних коментарів. Дослідження показало, що на кожне позитивне зауваження матері припадає десять негативних! Інакше кажучи, 90 % усіх слів мають негативний відтінок.

Потрапляючи під згубний вогонь критики та принизливих критичних зауважень, маленька людина невдовзі доходить висновку, що безпечніше і зручніше тримати свої думки й почуття при собі. Критика змушує оборонятися, тому, щоб уникнути подальших ускладнень, удома діти занурюються в мовчанку, віддаючи перевагу спілкуванню тільки з ровесниками й ретельно відібраними друзями.

Якщо батьки не освоють «мову прийняття», вони ніколи не дізнаються, що відбувається в розумах і серцях їхніх дітей, і не створять основи для теплих взаємин, у яких малеча відчуватиме себе прийнятою. Один з найпростіших способів, за допомогою яких батьки можуть повідомити дітям про своє прихильне до них ставлення, — це вислови на кшталт: «Я розумію, що ти маєш на увазі».

Звичайно, батькам, охочим відверто спілкуватися зі своїми дітьми, необхідно бути готовими почути найстрашніше. Якби батьки, якщо хочете знати тільки хороше й приємне? Підліткам потрібно ділитися своїми радощами, це так, але поруч вони хочуть бачити того, кому вони могли б розповісти про свої проблеми, про свій біль і страхи, про свої невдачі, і ця людина не має виходити із себе, обурюватися або звинувачувати їх.

Часто, коли діти розповідають нам про свої почуття, ми починаємо вказувати їм, що вони повинні, а чого не повинні відчувати, робити, думати, ніби наші логічні твердження здатні позбавити дітей цих почуттів. Білл Готард з американської організації «Основні конфлікти молоді» розповів про маленького хлопчика, який одного разу сказав: «Мій тато змусив мене сісти, але внутрішньо я встав». Від того, що ви наказуєте дитині позбутися якихось почуттів, вони в неї не зникнуть. Негативні почуття — це правда життя. Ми не можемо щодня жити без конфліктів, а вони породжують негативні емоції. Змушуючи дітей заспокоїтися, не злитися, звільнитися від тих чи

інших почуттів, ми цим відштовхуємо їх від себе. Ми показуємо їм, що деякі з почуттів неприйнятні, і якщо вони є, то це означає, що діти стали зіпсутими, злими й невихованими людьми.

Коли емоції дають про себе знати, батькам потрібно прийняти почуття дітей і дати їм змогу виплеснути їхні емоції в рухливих іграх, у спорті, хобі, музиці, драмгуртку чи навіть побутовій роботі. Якщо ваша дитина стикається з реальною проблемою або переживає емоційний розлад, вам потрібно прислухатися до її почуттів, а не до фактів. Знову сформулюйте її почуття своїми словами, щоб дитина знала, що ви все зрозуміли. Цієї миті ви повинні стримувати шире батьківське прагнення розв'язати проблему або дати дитині пораду з приводу того, як їй слід діяти.

Допомагаючи дитині вголос сформулювати проблему, ви допоможете їй впоратися з негативними емоціями в позитивному ключі. Ваша дитина заодно дізнається, що вона може безпечно ділитися з вами своїми почуттями, і в такій спосіб ви зміцните з нею взаємини.

Тринадцятирічний Майкл ділиться з татом своїм смутком: «Наш тренер так несправедливо вчинив під час сьогоднішньої гри!» Не висловлюючи жодних суджень чи пропозицій, тато по-своєму формулює думку сина за принципом зворотного зв'язку: «Тебе справді засмутило те, що зробив твій тренер?»

«Засмутило — це надто м'яко сказано, — продовжує Майкл. — Тобі потрібно було бачити, що він зробив, коли я...»

«Я уявляю, що ти відчував тієї миті», — відповідає батько, дотримуючись принципу активного слухання.

Замість аналізувати ситуацію й намагатися логічно пояснити чи виправдати поведінку тренера, батько жваво реагує на репліки сина, унаслідок чого в сина складається враження, що перед ним людина, яка цілком розуміє його проблему. Майкл, не вагаючись, розповідає батькові все, що сталося.

Батьки, які користуються принципом активного слухання з підходом, висловленим формулою: «Розкажи мені, що ще

відбулося», — будуть тим резонатором, якого час від часу потребує кожна дитина й будь-який член сім'ї. Однак якщо з вами діляться особистими почуттями, ви повинні стримувати своє бажання давати поради, критикувати, звинувачувати й виносити судження, тому що для цього потрібно обрати інший момент. Також гарантуйте дітям збереження цілковитої конфіденційності вашої розмови, щоб вони були впевнені, що вам можна довіряти, бо без їхньої згоди ви не будете розповідати цього своїм друзям, сусідам чи навіть іншим членам родини.

Ось п'ять способів, які дозволяють покращити навички слухання:

● **Дивіться в очі дитині.** Сядьте поруч з нею, щоб її очі опинилися на рівні ваших очей. Вимкніть телевізор, відкладіть газету й забудьте про прибирання. Спрямуйте на дитину всю свою увагу.

● **Виявляйте інтерес.** Уважно слухайте, піднімайте брови, кивайте на знак згоди, усміхайтесь або смійтесь, коли це доречно. А головне — при цьому будьте щирими.

● **Використовуйте вислови та жести згоди, зацікавленості й емпатії.** Ваша дитина хоче переконатися, що ви її розумієте.

● **Ставте продумані запитання.** Спонукайте дітей розповідати вам про їхні справи. Нехай ваші репліки показують ваш інтерес.

● **Слухайте трохи довше.** Коли вам здається, що ви все вислухали, послухайте ще секунд тридцять!

Якщо у вашій сім'ї порушене близьке спілкування, вам необхідно терміново виправити це становище. Якщо шляхи спілкування налагоджено, усіма можливими способами стимулюйте оживлений обмін інформацією, бо нещасний той дім, у якому відсутня взаємодія. Не доводьте справу до того, щоб незначні незгоди переростали в більші. Залогоджуйте їх, доки вони ще не складні й легко розв'язні. Не дозволяйте своїм дітям нагромаджувати гнів щодо вас або інших людей, тому що в майбутньому він обов'язково вирветься назовні. Біблійна настанова «Сонце хай не заходить у вашому гніві» стосується як дітей, так і батьків. Зцілюйте рани, доки вони ще на стадії простих подряпин.

Автор: Ненсі Ван Пелт, сімейний консультант

«Якщо ваша дитина стикається з реальною проблемою або переживає емоційний розлад, вам потрібно прислухатися до її почуттів, а не до фактів.»

Поради подружнім парам: **ЯК ЗБІЛЬШИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ЗАЧАТТЯ?**

Медики зі США дали поради подружнім парам, які дозволяють збільшити шанси мати дитину. Однією з таких рекомендацій є відмова від вживання кави та інших напоїв, що містять кофеїн.

Річ у тім, що кофеїн, як один з найпопулярніших у світі стимуляторів, може впливати на фертильність. Дослідження 9000 жінок показало, що вживання понад чотирьох чашок кави на день скорочує шанси на зачаття приблизно на чверть. Це відбувається, оскільки кофеїн знижує активність м'язів маточних труб, по яких яйцеклітина з яєчника потрапляє в матку, де відбувається запліднення. Таким чином, бажано значно обмежити вживання цього напою.

Ще одна порада: майбутнім мамам бажано зробити акцент у раціоні на більшій кількості білка з рослинних джерел замість тваринних, що може поліпшити рівень фертильності, це ж саме стосується й чоловіків. У прагненні мати дитину подружнім парам слід уникати продуктів, багатих на трансжири. Краще вживати корисні рослинні аналоги, такі як оливкова олія.

Медики зі США наголосили й на тому, що ситний сніданок безпосередньо пов'язаний зі збільшенням шансів на зачаття, тому рекомендовано їсти більше в першій половині дня, а ввечері віддавати перевагу легким стравам.

Джерело: www.orthodox.od.ua

Чому так важливо, **ЩОБ ДІТИ ЛЯГАЛИ СПАТИ ДО 21.00?**

Усе своє дитинство ми чули від батьків вислів: «Дев'ять година. Дітям пора спати!» Поступово звички змінюються, до того ж не тільки в дорослих, а й у дітей. Якщо раніше о 9-й вечора ми вже лежали в ліжку, то сучасну дитину в цей час важко вмовити навіть одягти піжаму.

Дитина повинна лягати спати рано. Це необхідно тому, що гормон росту починає вироблятися в четвертій стадії сну, тобто приблизно о 00:30, якщо лягти рівно о 21:00. Коли ж дитина лягає спати дуже пізно, у неї залишається менше часу на вироблення цього гормону, що серйозно впливає на її ріст.

До того ж, згідно з результатами досліджень, діти з правильним режимом сну більш зосереджені на уроках і краще запам'ятовують матеріал.

стежити за звичками своєї дитини — завдання батьків. Ясна річ, що ви працюєте цілий день і єдиний час, коли можна провести час із сім'єю, припадає на вечір. Проте не слід забувати, що діти переймають усі звички дорослих, тому у ваших інтересах простежити за режимом дитини й бути для неї прикладом.

Як навчити дитину вчасно лягати спати?

● Лягати відпочивати разом з дитиною. Розмова батьків, шум телевізора або музики скасовують правило про сон.



● Перед сном читайте малечі книжки, це нагадуватиме їй, що скоро час лягати відпочивати.

● Психологи рекомендують вмикати жовте світло, воно розслабляє та допомагає заснути.

● Приберіть або вимкніть усі гаджети, дитина обов'язково перехопить шкідливу звичку користуватися ними вночі.

● Не забувайте про спорт, активні та рухливі ігри. Після фізичної активності за кілька годин до сну значно краще засинати.

Звичка вчасно вкладатися спати виховує дітей емоційно стабільними, впевненими та здоровими. Знайдіть правильний підхід до своєї дитини та навчіть її все робити вчасно.

Джерело: medexpress.com.ua

РАННІЙ ДИТЯЧИЙ КАРІЄС: чи винне мамине молоко?

Існує думка, що тривале грудне вигодовування, особливо вночі, може стати причиною карієсу в малюків. Статистика свідчить, що пошкодження карієсом передніх зубів останнім часом трапляється дедалі частіше. І якщо раніше стоматологи називали це явище «пляшковим карієсом», то сьогодні воно спостерігається навіть у немовлят, які ще не ссали молоко з пляшечки. Що про цю проблему говорить наука?

Лікарі вважають, що нічні годування спричиняють карієс, і малюк, який перебуває на грудному вигодовуванні, ще більше наражається на цю небезпеку. Проте годування грудьми не те ж саме, що годування сумішшю, соком чи солодким молочним коктейлем з пляшки!

Фізіологія ссання така, що грудне молоко швидко потрапляє прямо в горло. Крім того, деякі компоненти грудного молока (лактоферин, лізоцим, лактопероксидаза, імуноглобуліни класу А й С) навіть сприяють профілактиці карієсу. А користь лауринової кислоти, що міститься в грудному молоці, уже доведена: завдяки антибактеріальним і антивірусним властивостям лауринова кислота запобігає карієсу й утворенню щільного нальоту на зубах, а також здатна знижувати навіть наявні в роті

малюка патогенні мікроорганізми й уповільнювати розмноження вірусів.

Науковці провели цікавий експеримент, під час якого вирвані молочні зуби занурювали в грудне молоко та суміш для вигодовування. Результати засвідчили, що суміш руйнує зуби, а грудне молоко ремінералізує. У магазинах навіть продається дитяча зубна паста, яку фірми-виробники рекламують як таку, що містить специфічні активні елементи (це лактопероксидаза та лізоцим), схожі до бактерицидних елементів грудного молока, які борються з карієсом.

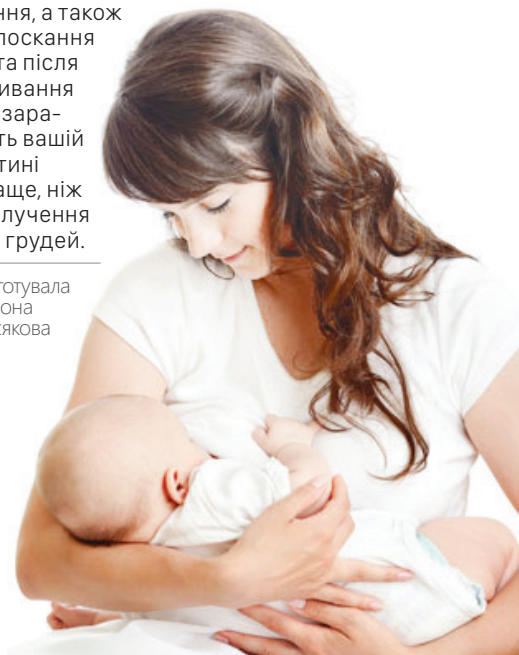
Під час іншого дослідження науковці вивчили дані півтори тисячі малюків і не підтвердили гіпотезу, що грудне вигодовування та його тривалість є чинниками ризику для раннього дитячого карієсу або псування поверхні перших зубів. Зате такий зв'язок встановили з курінням матері як під час вагітності, так і після народження дитини, а також з матеріальним становищем сім'ї: до розвитку карієсу призводить неправильне харчування.

Якщо у вашої дитини виявили ранній дитячий карієс, не кваптеся звинувачувати в цьому грудне вигодовування й думати, як чимшвидше відлучити дитину від грудей. Значно ризикованіше давати малюкові соки й інші солодкі напої, особливо якщо він п'є їх із пляшки.

До карієсу схильні малюки на природному та штучному вигодовуванні, але винне в цьому не мамине молоко. У ранньому карієсі багато чинників розвитку — від поганої спадковості до звички дорослих облизувати ложку, з якої годують крихітку.

Дорогі батьки, зменшення кількості солодких і шкідливих продуктів харчування, а також полоскання рота після вживання їжі зарадять вашій дитині краще, ніж відлучення від грудей.

Підготувала
Альона
Лисякова



ЯК ПОЗБУТИСЯ ГОЛОВНОГО БОЛЮ?

Надмірне використання численних знеболювальних часто більше загрожує здоров'ю, ніж сам головний біль. Цю думку підтверджує той факт, що в США щодня приймають 12 тонн аспірину. А ще додайте до цього небувале зростання виробництва анальгін, що свідчить про крайнощі в його вживанні. Знеболювальні таблетки – слушний засіб тимчасового вгамування головного болю, але, щоб його лікувати, передусім необхідно з'ясувати причини й вирішити, що потрібно зробити для їх усунення.

ФІЗІОЛОГІЯ БОЛЮ

Мозкова речовина сама собою не чутлива до болю. Скальпель, що без наркозу пронизує мозок, не завдає ніякого болю. Пухлини та гематоми мозку взагалі не відчуються. Тонкий шар оболонки, що вкриває мозок, слугує своєрідним буфером між мозком і черепною коробкою. Розриви, натягнутість і тиск на цю оболонку спричиняють гострий біль.

Кровоносні судини усередині мозку теж нечутливі до болю, але судини в оболонці рясніють нервовими закінченнями й, навпаки, надто чутливі, як і майже всі тканини, що вкривають череп зовні: м'язи, кровоносні судини, нервові закінчення та шкіра. Тепер зрозуміло, чому далеко не будь-який головний біль становить небезпеку для життя. Знаючи це, простіше призначити відповідне лікування.

Головний біль з органічних причин, що виник через пухлини мозку, гематоми, ушкодження, гнійники та інші інфекції, завжди дуже серйозний і вимагає негайного втручання лікаря-фахівця. Проте такі випадки становлять одну десяту відсотка всіх випадків головного болю. Решту 99,9 % можна вилікувати простішим способом.

МІГРЕНЬ

Біль – це сигнал, який, проходячи через тіло, повідомляє нас про небезпеку. Мігреневий біль обумовлений порушеннями фізіології судин голови: артерії спочатку звужуються, а потім розширюються. Порушується подання кисню тканинам – і ми відчуваємо біль. Бувають фізичні, хімічні та емоційні причини мігрені.

На мігрень частіше хворіють перфекціоністи – люди, яким необхідно постійно отримувати схвалення друзів, постійно виділятися з колективу, робити все краще за інших. Часто вони беруться до роботи, яку не в змозі завершити. Щоб отримати визнання й бути не гіршими за інших, вони поводяться дуже добре, але це вимагає великих витрат енергії. І хоч їхня поведінка викликає захоплення й повагу, такі люди позбавлені любові. Можливо, у цих випадках мігрень є захисною реакцією на таке жорстоке й виснажливе існування.

Класична мігрень зазвичай відчувається тільки в одній частині голови. Якщо біль виникає через втому, стрес або емоційні чинники, то, як правило, в очах миготять блискавки, що чергуються з темними плямами. Мігрень триває від кількох хвилин до кількох днів, часто супроводжується нудотою та блюванням.

Вищеописана класична мігрень становить лише 10 % усіх мігреней. Приблизно половину або більше випадків можна зарахувати до **звичайної мігрені**. Її симптоми часто збігаються з класичним типом, але звичайна мігрень триває довше й майже непередбачувана. У разі звичайної мігрені може боліти або одна сторона голови, або обидві її сторони, а нудота й блювання спостерігаються не так часто. Характерні дратівливість і запаморочення.

Загальний головний біль – ще один різновид мігрені. Цей тип характерний переважно для чоловіків. Він трапляється рідше, але відчувається гостріше й інтенсивніше. Напади різкі, але скороминущі. З того боку, де болить голова, може бути пробка в носі та сльозотеча. У 20 % хворих розвиваються при цьому почервоніння очей, звуження зіниць, опускання верхньої повіки (синдром Горнера). Бувають випадки, коли загальний головний біль такий сильний, що призводить до глибокої депресії.



«Щоб звужити судини шкіри голови, потрібно на 3-5 хвилин опустити обидві руки в крижану воду. У лікуванні мігрені цей спосіб значно ефективніший, ніж вживання таблеток, до того ж він не має побічних ефектів.»

Часто нестабільність вегетативної нервової системи відіграє велику роль у виникненні мігрені. Крім інших функцій, ця система регулює обсяг та інтенсивність кров'яного потоку в судинах. Залежно від місця стимуляції судини можуть або звужуватися, або розширюватися. Через нервовий механізм ліки також здатні змінювати розміри кровоносних судин. Це можуть робити і гормони, зокрема простагландин, і хімічні елементи, які використовуються для тривалого зберігання продуктів.

Причинами мігрені можуть бути алергії, хімічне отруєння, фізичні порушення, втома та інші стресори. Мені доводилося стикатися з випадками, коли головний біль виникав через особливу чутливість до цибулі, пшениці, шоколаду та сиру. Хімічна обробка городу або підвищена запиленість теж можуть спричинити головний біль.

Надмірне вживання коров'ячого молока може стати причиною алергічної фази мігрені. У природі тільки новонароджені харчуються молоком матері. Зі зростанням маляти співвідношення білків, жирів та вуглеводів у молоці матері змінюється. У коров'ячому молоці міститься більше білків, ніж у молоці жінки. У ньому менше цукру. У жіночому молоці протеїн слугує засобом захисту малюка від інфекції. Коли немовля п'є материнське молоко, білки розщеплюються й засвоюються у вигляді амінокислот. Імуноглобулін, що міститься в материнському молоці, наділяє організм дитини імунітетом матері. Наш організм влаштований так, що він розпізнає імунні молекули, і вони проходять крізь стінки кишківника. Потрапивши в кров, імуноглобулін «живе» там, тому що організм дитини сприймає його як частину самого себе.

Коли молоко матері замінюють коров'ячим, то великі нерозщеплені білки також проходять через стінки кишківника. Організм дитини, її імунна система намагаються позбутися великих молекул білка коров'ячого молока, які потрапили в кров.

Результат – алергічна реакція. Те саме відбувається у дорослих. Ось чому всупереч рекламі молоко не для всіх корисне: воно провокує алергічні реакції на саме молоко та низку інших речовин. Дуже часто зникає алергія на пшеницю, полуницю та інші продукти, щойно молоко вилучають з раціону харчування.

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ВІД НАПРУЖЕННЯ

До цієї категорії належить цілий «букет» різновидів болю голови та шиї. Вони становлять понад дві третини всіх випадків. Біль від напруження може з'явитися в основі шиї й поширитися аж до лобової її частини, навіть обличчя. Відчуття таке, ніби голову стягнули ремнем. Біль може відчуватися або в одній частині голови, або в шиї, або і праворуч, і ліворуч, або в зоні маківки. Його причина – напруження м'язів голови, шиї або верхньої частини спини. Слово «напруження» тут означає натягнутість передусім м'язів, а не нервів. Якщо ви довго тримаєте голову в одному положенні, це може призвести до спазму м'язів, що й спричиняє біль.

Психологічні чинники теж відіграють роль. Перевтома, емоційні зриви, низька самооцінка, почуття провини, невпевненість у собі, втома очей, будь-який стрес наприкінці трудового дня можуть призвести до нападу. Проте не завжди головний біль настає відразу. Він може розбудити вас о третій годині ночі або ж дати про себе знати вранці наступного дня після спокійного сну. Щоб угамувати такий головний біль, іноді достатньо випити багато води. Якщо симптоми не зникають протягом години, проблему може усунути масаж, мануальна терапія, фізичні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів голови та шиї.

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ЯК СИМПТОМ

Головний біль може бути симптомом багатьох хвороб. Майже завжди він виникає в разі зараження, що спричиняє підвищення температури, або спазму акомодатції (помилкової короткозорості). Нещодавно було виявлено, що порушення в суглобі кріплення нижньої щелепи, її зміщення є частою причиною головного болю. Якщо при цьому порушений прикус, то незначна корекція лікарем-фахівцем може принести цілковите полегшення.

Головний біль може спровокувати отруєння токсичними газами, які так інтенсивно викидають наші заводи та підприємства.

ЛІКУВАННЯ

Якщо у вас мігрень, то ліки, які звувають судини, діятимуть довше, ніж анальгетики. Природний метод досягти звуження судин – прикласти лід. Щоб звузити судини шкіри голови, потрібно на 3-5 хвилин опустити обидві руки в крижану воду. У лікуванні мігрені цей спосіб значно ефективніший, ніж вживання таблеток, до того ж він не має побічних ефектів.

Головного болю від напруження можна позбутися, якщо припинити висувати до себе надмірно високі вимоги. Коли ми намагаємося за короткі терміни занадто багато встигнути, організм втрачає багато енергії й б'є «тривогу» в м'язах – вони напружуються. Те саме відбувається в разі стресу. Низька самооцінка часто позначається на поставі людини. Згорбленість, сутулість стоячи або сидячи обов'язково приведуть до спазму м'язів шиї та спини, що й спровокує біль. Стежте за тим, як ви сидите, ходите й стоїте. Якщо ви сутулитесь, човгаєте підшвами під час ходьби, тримаєте низько голову – позбудьтесь цих звичок. І ви здивуєтесь, як підвищиться ваша самооцінка, скільки користі вашому здоров'ю принесе правильна постава.

Ще одне основне фізіологічне правило: м'язи розслаблюються тільки тоді, коли вони розтягнуті. Це завжди потрібно пам'ятати при лікуванні хронічних спазмів і пошкоджень шиї. У продажу є недорогі пристрої для витягування шиї. Також корисні фізичні вправи на розслаблення. Кілька років тому я вивчав методи масажу шиї та спини й виявив, що навіть один сеанс завжди допомагав зняти головний біль від напруження. Спробуйте зробити так:

- 1 Сядьте рівно на твердому стільці, трішки розведіть коліна. Випряміть плечі й зберігайте таке положення протягом виконання масажу.
- 2 Розпряміть плечі, не рухайте ними. Правою рукою за підборіддя поверніть голову вправо, наскільки це можливо. Підборіддя має бути над правим плечем.
- 3 Тепер, не рухаючи плечима, узявшись за маківку лівою рукою, злегка нахиліть голову вниз (у бік грудей). Докладайте стільки сили, щоб відчуття розтягування лівих м'язів шиї. Утримуйте голову в такому положенні 10 секунд.

4 Повторіть вправу, повернувши за підборіддя голову вліво. Тримайте плечі рівно й узявшись за маківку голови лівою рукою, потихеньку нахилийте її вниз, щоб відчуття розтягування правих м'язів шиї. Утримуйте голову в такому положенні 10 секунд.

- 5 Повторіть кожен прийом двічі.
- 6 Виконуйте цю вправу кожні дві години.
- 7 Якщо біль зник, то одна така вправа на день усуне повторення головного болю. Пізніше вам буде достатньо проробляти це раз на тиждень.

Точковий масаж – це ще один вид лікування деяких видів головного болю, особливо спазмових. Ось основні точки, натискання на які допомагає при головному болю:

- 3 см від краю кожної брови;
- на бровах – близько 3 см від центральної лінії носа;
- між бровами на центральній лінії носа;
- ззаду на шиї, на межі волоссяного покриву – 3 см від центральної осі;
- під вказівним пальцем – між суглобом і самим пальцем.

Одну або кілька точок інтенсивно промасажуйте великим пальцем не менш ніж дві хвилини. Після розслаблення м'язів біль може зникнути частково або повністю.

Ще один ефективний засіб від усіх видів головного болю – гідротерапія. Холод сприяє звуженню судин. Якщо після занурення рук у холодну воду біль не минає, спробуйте холодну ванну для ніг, опустивши ноги у воду з кубиками льоду не більш ніж на п'ять хвилин.

Якщо м'язи туго натягнуті й болить голова, то вам допоможе гаряча ванна для ніг. І взагалі, що може розслабити краще, ніж звичайна тепла ванна чи баня?

Контрастний душ покращує кровообіг. Розтирання змоченим холодною водою рушником стимулює краще за будь-який інший засіб, до того ж це дуже корисно.

Пам'ятайте, що частою причиною головного болю буває дегідратація організму. Обов'язково протягом усього дня пийте багато чистої води!

ПІДСУМКОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



1

Уникайте відомих вам стресових чинників і ситуацій.

Спробуйте визначити причину алергії. Молоко, шоколад і сир можуть спровокувати алергічний головний біль.

2



3

Практикуйте розтягування м'язів шиї.

Робіть собі точковий масаж.

4



5

Практикуйте процедури гідротерапії.

Виконуйте фізичні вправи на розслаблення.

6



7

Більше відпочивайте.

Автор: Вернон Фостер, доктор медичних наук

ЗМІШАНА СІМ'Я:

ЧИ Є В НЕЇ ШАНСИ?

Згідно з оприлюдненими прогнозами, уже за 50 років змішаних сімей буде більше, ніж тих, які жодного разу не розлучалися. Експерти заявляють, що бути названими батьками вп'ятеро складніше, ніж звичайними. Чи є шанс мати щасливу сім'ю, якщо у вас є діти від попереднього шлюбу?



Якось до мене на консультацію прийшла одна сім'я. Новий вітчим звинувачував у всіх нещастях 16-річну доньку своєї дружини. Мовляв, він одружився з її матір'ю, а не з нею. На що я відповіла, що чоловік, який одружився з жінкою, котра має дітей, не зможе від них відхреститися. Діти – це невід'ємне доповнення до матері.

Усупереч поширеній думці, повторний шлюб не розв'язує автоматично всіх проблем, особливо якщо до конфлікту залучені діти. У підсумку дослідження 2000 пасинків та пасербиць, більшість із яких були вихідцями із сімей, що пережили розлучення, було виявлено більше стресів, роздвоєності й менше комунікабельності, ніж у дітей з первинних сімей. Експеримент також показав, що мачухою бути складніше, ніж вітчмом, і що пасербиця складніше пристосовується до нової сім'ї, ніж пасинкам. Таким чином, очевидно, що мачусі доведеться більше попрацювати над налагодженням нормальних стосунків з названою дочкою.

Дітям віком від 12 до 18 років значно складніше пристосуватися до нових умов. Маленькі діти або молоді студентського віку легше адаптуються, тоді як діти віком від 6 до 12 років перебувають десь посередині. Однак незалежно від віку завжди надзвичайно складно виховувати «його», «її» та «наших» дітей.

І рідним, і названим батькам необхідно передусім домовитися між собою, щоб їхні очікування збігалися. Одного разу домовившись, обоє батьків повинні обговорити з дітьми можливість шлюбу, щоб у них склалося чітке враження, що віднині названий батько чи мати – член постійної «команди».

У перші кілька років після створення нової сім'ї діти схильні визнавати право на виховання лише з боку своїх рідних батьків. Вони неодноразово перевірятимуть обмеження, встановлені названими батьками, оскільки дитина потребує можливості досліджувати допустимі межі будь-яких нових стосунків чи ситуацій. Тож що швидше новий член родини дасть відчуття своєї присутності і обумовить її, то швидше дитина прийме той факт, що її попередньої сім'ї більше немає (через розлучення чи смерть), тому потрібно змиритися з новою ситуацією. Однак будьте терплячі в процесі притирання. Фахівці стверджують: середньостатистичній дитині

потрібно від двох до трьох років, щоб пройти через усі етапи відновлення, а дехто навіть вважає, що необхідно сім років.

Здебільшого названим батькам слід заздалегідь на високому рівні розуміння проблеми готувати себе до того, що спочатку до них ставитимуться радше з відразою, ніж з любов'ю. Тому не потрібно вимагати від дітей миттєвої прихильності. Новим татові чи мамі слід розуміти, що дитина вже пережила тяжку травму через розлучення чи смерть когось із батьків, і ця втрата робить її вкрай уразливою до образ та болю. Вона щойно пережила спустошливу емоційну засуху, яка впливає на її поведінку й нерідко змушує поводитися гірше, ніж зазвичай.

Названі батьки часто неправильно тлумачать поведінку дитини, розцінюючи можливу агресію як відкидання їхніх батьківських прав, хоч насправді це не так. А якщо діти навідуються додому рідко, то можуть узагалі не відчувати до вітчима чи мачухи «любові» в істинному сенсі цього слова. Дехто висловив цікаву думку про те, що названим батькам необхідно викреслити зі свого словника слово «любов». Натомість краще налагодити з дітьми стримано-шанобливі взаємини, які згодом переростуть у прихильність.

Ніхто не може змусити дитину любити названих тата чи маму, як рідних. Проте обоє батьків повинні дати дитині зрозуміти, що, хоч новий член родини не є її біологічним батьком чи матір'ю, він виконуватиме всі батьківські обов'язки. І незалежно від того, чи любить дитина нового тата або маму, вона зобов'язана слухатися. Ця процедура потребує мужності з боку обох батьків, і що швидше вона буде втілена, то міцнішими стануть взаємини. Якщо батьки не можуть рівноправно дисциплінувати дитину й ставлять під сумнів справедливості поведінки одне одного щодо неї (слова, покарання, зауваження), це негативно позначиться на якості сімейного життя.

Ситуація може таїти в собі великі неприємності, якщо ображений партнер одружиться повторно, перш ніж йому вдасться подолати гіркоту та неприязнь до попереднього чоловіка чи дружини. Така «незавершена справа» призводить до того, що гнів і злість часто виливаються на дітей. Усупереч загальновідомій думці, вітчмів чи мачусі значно легше налагоджувати взаємини з названими

дітьми, якщо ті підтримують добрі стосунки з біологічним татом чи мамою.

Установити взаємини з дитиною, яка пережила розлучення батьків, складніше, ніж з тією, яка прагне мати нового маму чи тата через смерть рідного. Що довше дитина живе в домі з одним із батьків після смерті іншого, то глибшими стають її спогади й важче протікатиме процес адаптації до нових умов. Зазвичай такі діти очікують від нового члена родини тієї самої поведінки, що й раніше від рідного, але це не завжди можливо.

Кожна дитина в наново створеній сім'ї має якнайшвидше відчуття себе частиною родини. Їй необхідно знати, що вона посідає особливе «місце». Навіть приїжджаючи лише на вихідні чи свята, названі син чи донька повинні мати своє постійне місце: ліжко, шухляду до столу, полицю в шафі. У змішаній сім'ї, коли з'їжджаються діти обох батьків, важливо врахувати інтереси й право на своє місце в домі кожної дитини.

Одна мама, яка переїхала з двома дітьми в будинок нового чоловіка, котрий також мав двох дітей, скаржилася: «Усім дітям доводиться пристосовуватися, навіть ділити спальні. Моя старша донька хоче мати власну кімнату, а діти чоловіка скиглять: «Урешті-решт, чий це дім?»

Усім членам нової родини необхідно знайти спільні точки дотику, які можуть їх згуртувати, – якусь спільну справу чи захоплення. Це можуть бути походи вихідного дня, спортивна гра, яка всім до душі, любов до домашніх улюбленців чи спільне служіння в церкві. Головне – будь-яка справа повинна допомагати членам родини зміцнити дружні взаємини. Дитина може отримувати любов від своїх біологічних батьків, але отримувати любов від когось, хто просто вирішив тебе любити, – це дещо інше, що відкриває незвідані можливості.

Отож змішана сім'я має всі шанси на щастя, якщо її дорослі члени є достатньо зрілими, терплячими та наполегливими людьми і якщо в ній постійно від першого дня створення панує Божа любов. Однак завжди пам'ятайте, що найважливіші взаємини – між чоловіком і дружиною, а не між батьками й дитиною. Якщо стосунки між дорослими ідеальні, тоді й взаємини з дитиною матимуть усі шанси на успіх. Єднання цілком може сприяти вдосконаленню.

Автор: Ненсі Ван Пелт, сімейний консультант

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ



Нам нужно остерегаться жалости к самим себе. Никогда не поддавайтесь чувству, будто вас не ценят и ваши усилия не находят признания или ваша работа слишком трудна. Пусть воспоминания о том, что претерпел Христос ради нас, заглушают любое проявление ропота. С нами обращаются лучше, чем с нашим Господом.

Бог ценит людей, более стремящихся выполнить свой долг, чем получить награду, людей, которых более беспокоит принцип, чем поощрение. Те, кто смиренны, как для Бога, выполняют свой долг, может быть, не производят такого великого внешнего эффекта, как много суетящиеся и мнящие о себе люди, но работа смиренных тружеников имеет большую ценность.

Из-за того, что у многих людей нет решимости взять себя в руки и измениться, они попадают в неверную колею. Так не должно быть. Эти люди могут развивать свои силы, чтобы совершать самое лучшее, и тогда в них всегда будут нуждаться. Их оценят по достоинству.

Помните: не по богатству, образованности или положению Бог оценивает людей, Он оценивает их по чистоте помыслов и красоте характера. Быть великим в Царстве Божьем — значит уподобиться малому ребенку в смирении, простоте веры и чистоте любви.

Важный долг каждого из нас — определить направленность своего поведения и мотивы, которыми мы руководствуемся в своих поступках. Каждый наш шаг будет оцениваться Небом не по тому, какое внешнее впечатление он производит, а по его внутренним мотивам.

Слабость, нерешительность, непрактичность нужно преодолеть. Истинному христианскому характеру присуще упорство, которое не могут ослабить или сломить враждебные обстоятельства. Мы должны обладать нравственным стержнем, честностью, целомудрием и цельностью характера. Таких людей невозможно взять лестью, подкупить или запугать.

Источник: Э. Уайт. Служение исцеления. С. 478

УПЕВНЕНО ДОЛАЙТЕ ТРУДНОСЦІ

Доки ми живемо у світі, доти стикатимемося з ворожим впливом. Будуть провокації з метою перевірити нашу реакцію. Сприйняті з належним духом, вони сприяють розвитку християнських чеснот. Якщо Христос живе в нас, ми будемо терплячими, добрими, вибачливими, бадьорими серед хвилювань і роздратувань.

День за днем, рік за роком ми перемагатимемо своє «я», зростаючи в шляхетному героїзмі. Це — наше завдання, однак воно не може бути виконане без допомоги Ісуса, без твердого рішення, непохитної цілеспрямованості, постійного пильнування та безперервної молитви. Кожен має вести особисту битву.

Пам'ятайте: ви ніколи не досягнете рівня, вищого за встановлений вами. Отже, ставте свою позначку високо та крок за кроком, навіть ціною болісних зусиль, самозречення й жертви, підіймайтеся вгору сходинками прогресу. Нехай ніщо не заважає вам. Жодну людину доля не обплутала своїми тенетами настільки міцно, щоб вона залишалася цілком безпорадною та розгубленою. Неприятливі обставини мають спонукати до твердої рішучості перемогти їх. Подолання однієї перешкоди дасть більше сили й мужності йти вперед. Рішуче рухайтесь в правильному напрямку, тоді обставини стануть вашими помічниками, а не перешкодами.

Люди, котрі, наскільки можливо, роблять добро іншим, показуючи на ділі, що не байдужі до них, не тільки полегшують негаразди людського життя, допомагаючи нести їхні тягарі, а й роблять значний внесок у власне душевне та тілесне здоров'я.

Добрі діла приносять користь як одержувачу, так і добродійцеві. Забуваючи про власне «я» та виявляючи турботу про інших, ви здобуваєте перемогу над власними слабкостями. Задоволення, отримане вами від добродійності, значно

сприятиме відновленню позитивного мислення.

Почуття задоволення від вчиненого добра оживляє розум, бадьорить усе тіло. Обличчя добродійних людей світається радістю, засвідчуючи високу моральну культуру, тоді як обличчя егоїстів та скар засмучені, похмурі й понурі, що свідчить про їхні моральні вади. Егоїзм та самолюбство накладають свій відбиток на зовнішності особи.

Діти Божі мають упевнено долати випробування та труднощі, зустрічаючи їх з бадьорим духом і пам'ятаючи: усе, що світ проігнорував їм дати, Бог Сам поверне їм, наділивши найкращими зі Своїх милостей.

Саме тоді, коли ми опиняємося у важких обставинах, Він виявляє Свої силу й мудрість у відповідь на смиренну молитву. Вірте Йому як Богові, Котрий чує молитви й відповідає на них. Він явить Себе вам як Той, Хто може допомогти в кожній скруті. Творець людини, Котрий наділив її чудовими фізичними, розумовими й духовними рисами, не відмовить задовольнити наші потреби задля підтримання дарованого Ним життя.

Мужність, надія, віра, співчуття, любов сприяють здоров'ю й продовжують життя. Душевний спокій, бадьорий дух — здоров'я для тіла і сила для душі.

Джерело: Е. Уайт. Вісті для молоді. С. 70



«Пусть каждый дает любовь, а не требует ее. Любовь не может жить долго, если она не находит выражения. Пусть сердце связанного с вами человека не страдает от недостатка доброты и сочувствия».

Э. Уайт «Служение исцеления»

«Помни: когда глаза полны слез, горизонт виден яснее, чем когда ты ослеплен ярким солнечным светом погожего дня».

М. А. Нуньес «Письма к Александру»

«Церковь — это открытое для нас сердце Бога, Его прощающие объятия, успокаивающие и укрепляющие нас».

А. Буйон «Путь мудрости и вдохновения»



РЫБА — НЕ ЛУЧШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МЯСУ

Многие люди считают, что употреблять мясо крупного рогатого скота, свиней и птицы, особенно выращенных на больших фермах, небезопасно по многим причинам: гормоны, стимуляторы роста, холестерин, антибиотики. Поэтому они решают заменить их рыбой и морепродуктами. Безопасна ли такая замена? Как оказалось, далеко не безопасна, и причина этого — значительное содержание в рыбе соединений ртути.

НЕМНОГО О РТУТИ

Ртуть известна человечеству издревле (упоминается еще в 8 столетии), однако о ее полезных для человека свойствах и об опасностях, скрытых в ней, известно не так давно. Ртуть является природным веществом, следы которого можно найти и в воде, и в воздухе, и в почве. В природе основные залежи находятся в земной коре, и при нарушении ее целостности (извержение вулканов, добыча ископаемых) ртуть выходит на поверхность и выветривается в атмосферу. Но человек приручил дикую ртуть.

Большинство людей воспринимают ртуть только как наполнитель градусников. Но ее применение намного более масштабно в современном мире. Она является частью многих промышленных процессов, незаменима при добыче золота, применяется в фармакологии, стоматологии и косметологии, в производстве гальванических элементов, реле, измерительных приборов, ламп и др. Ее соединения, производимые человеком (органические и неорганические), отличаются по своим свойствам от природного элемента, однако практически все соединения, содержащие ртуть, небезопасны для человека и других живых существ, поскольку обладают определенной токсичностью.

ТОКСИЧНОСТЬ РТУТИ

Элементарная и метилртуть наиболее токсичны для нервной системы. Признаками поражения последней могут быть дрожь в руках, нарушения сна, работы мышц, умственной деятельности, потеря памяти, головокружение, головная боль. Пары ртути также токсичны для иммунной системы, легких, пищеварительной системы и почек. А вот неорганическая ртуть разрушительна для кожи, глаз и слизистой пищеварительного тракта, при проглатывании токсична для почек.

РТУТЬ И МОРЕПРОДУКТЫ

Наибольшее количество ртути попадает в окружающую среду вследствие жизнедеятельности человека, в частности за счет сжигания угля на электростанциях и в бытовых целях. Именно этот источник ртути считается наиболее значимым для экологии и здоровья человека.

В окружающей среде ртуть подвергается переработке бактериями и превращается в метилртуть, которая усваивается на 95 % при любом способе контакта с живым организмом. Это соединение наиболее опасно для живых существ, так как способно растворяться в жирах, а значит, проникать в клетки живого организма и отравлять его изнутри. Оно в 100 000 раз более токсично, чем неорганические соединения ртути, поэтому в истории зафиксированы случаи множественного отравления метилртутью, в частности в Аргентине, Японии и Ираке.

Основным источником метилртути для человека является рыба и моллюски, которые аккумулируют ее в своем организме, питаясь водными растениями, планктоном и другими водными обитателями. Хищные рыбы, как верхние звенья пищевой цепи, являются аккумуляторами ртути. Такие рыбы, как тунец, рыба-меч, марлин, кафельник, щука, содержат ртуть в большей концентрации, чем рыбы, которыми они питаются, причем разница может быть в 10 и более раз. Например, содержание ртути в сельди составляет примерно 0,1 миллионной доли, тогда как в белой акуле, ею питающейся, — более одной миллионной доли.

Содержится ли метилртуть в пресноводной рыбе? Американские ученые проверили 291 реку в стране. Ртуть была обнаружена в каждой рыбе, и даже в той, которая была выловлена из изолированных сельских каналов. 25 % проверяемой рыбы содержали ртуть в концентрации выше допустимой.¹ При этом в самой воде концентрация ртути не превышает допустимый порог, но хищная рыба из такого водоема не пригодна для употребления человеком. И чем больше рыбы и морепродуктов употребляет человек, тем выше токсическое воздействие ртути на его организм.

РТУТЬ В ОРГАНИЗМЕ ПЛОДА

У плода наиболее уязвима к действию ртути интенсивно развивающаяся нервная система, что может значительно повлиять на ее формирование и функционирование после рождения. У таких деток страдает память, внимание, мышление, речь и координация движений. У них слабее иммунитет, поэтому они более склонны к инфекци-

ям, аутоиммунным и онкологическим заболеваниям, особенно лейкемии.

Во время исследований у новорожденных детей, матери которых употребляли много рыбы во время беременности, а значит, получали и много ртути, отмечалось уменьшение размера мозжечка (часть мозга, ответственная за координацию) на 14 % по сравнению с детьми, матери которых употребляли минимальное количество рыбы.

В семьях рыбаков 2-17 детей на каждую тысячу страдают когнитивными нарушениями (умеренная олигофрения) вследствие регулярного и обильного потребления рыбы, богатой ртутью. Но для ребенка небезопасны любые дозы ртути, поэтому употреблять рыбу во время беременности или нет — важный вопрос, тем более что однозначности в рекомендациях по безопасному количеству рыбы для будущей мамы ученые пока не достигли.

Более того, ученые рекомендуют женщинам детородного возраста прекратить потребление рыбы за год до планируемой беременности, чтобы дать возможность организму вывести уже накопленную ртуть, ведь период полураспада ртути в среднем составляет 2 месяца, а значит, за 12 месяцев организм сможет вывести 99 % ртути.² Однако из тканей мозга ртуть может не выводиться даже наполовину в течение 22 лет и дольше. Другие же токсичные для плода вещества, содержащиеся в рыбе (БПА, ДДТ, диоксин), имеют период полураспада около 10 лет. Так сколько же лет перед беременностью воздерживаться от потребления рыбы?

Молодые мамы очень обеспокоены содержанием в вакцинах соединений ртути, поэтому отказываются от вакцинации своих малышей. Да, действительно, этилртуть (тиомерсал) является консервантом при производстве некоторых вакцин. Однако его количество крайне мало, чтобы навредить, и к тому же это соединение не стойко в организме и не накапливается.

Всемирная организация здравоохранения опровергает предположения, что этилртуть в вакцинах оказывает негативное влияние на здоровье вакцинируемых. Но если мама во время беременности потребляла одну порцию рыбы в неделю или меньше, то в организме ее ребенка при рождении содержание ртути таково, как в шести дозах ртутьсодержащей вакцины.³

Какую рыбу выбрать — дикую или выращенную в фермерских хозяйствах?

Исследования показали, что степень загрязнения рыбы токсическими веществами практически в 2 раза выше при выращивании в искусственных условиях. Хуже этой рыбы оказались только дикие мидии. Но сказать точно, откуда к вам на прилавок попала конкретная рыба, достаточно сложно. Мясо, птица, рыба — источники белка,

но не безопаснее ли получать белок из растительных источников?

¹ *Mercury Found in Every Fish Tested, Scientists Say. New York Times, 2009 Aug. 19.*

² *M. J. Zeilmaker et al. Fish consumption during child bearing age: A quantitative risk-benefit analysis on neurodevelopment. Food Chem. Toxicol. 2013, 54(NA):30-34.*

³ *J. G. Dórea et al. Speciation of methyl- and ethyl-mercury in hair of breastfed infants acutely exposed to thimerosal-containing vaccines. Clin. Chim. Acta. 2011, 412 (17-18):1563-1566.*

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины



ОШИБКИ В ПРИЕМЕ ПИЩИ

Если мы стремимся восстановить здоровье, то должны принять во внимание одно условие: сдерживать свой аппетит, есть медленно, причем съедать как можно меньше различных видов пищи одновременно. Какие же ошибки мы допускаем?

● **Много жидкой пищи.** Ошибка заключается в том, что мы едим много жидких каш и вообще жидкой пищи, которая легко проглатывается, не успев предварительно смешаться со слюной. Обилие жидкой пищи не件зно для желудка, и все, кто придерживается такого питания, заставляют свои почки постоянно работать с большой перегрузкой, а слишком большое количество жидкой пищи расслабляет желудок. В этом отношении твердая пища намного предпочтительнее.

● **Запивание холодной водой.** Многие совершают грубую ошибку, когда во время приема пищи пьют холодную воду. Пища не должна смешиваться с водой, так как это сокращает выделение слюны. И чем холоднее вода, тем больше страдает желудок. Ледяная вода или лимонад со льдом, выпитые во время еды, задерживают пищеварение до тех пор, пока организм не выделит достаточно тепла в желудок, для того чтобы вновь начался процесс переваривания.

● **Тщательно и медленно пережевывайте пищу,** чтобы она была хорошо перемешана со слюной. Чем больше жидкости вы выпьете

во время приема пищи, тем труднее будет желудку переварить ее, потому что прежде всего должна быть поглощена вся жидкость.

● **Возбужденное состояние.** Другим серьезным пороком является прием пищи в неподходящее время, например, после интенсивных и чрезмерных физических нагрузок, когда организм изнурен или разгорячен. В этом случае после еды ощущается сильное переутомление нервной системы. А когда ум или тело подвергаются чрезмерным нагрузкам перед приемом пищи или сразу после этого, пищеварение затрудняется.

● **Раздражение, досада, спешка, озабоченность и испуг препятствуют нормальному пищеварению.** Когда организм испытывает перенапряжение, а жизненные силы истощены, он не может выработать необходимое количество желудочного сока. Поэтому людям, находящимся в таком душевном состоянии, не рекомендуется употреблять пищу, пока они не успокоятся.

● **Еда наспех.** Даже если у вас мало времени, не пытайтесь есть наспех. Лучше съесть меньше, но медленно и тщательно пережевывая. Польза, получаемая от пищи, не так сильно зависит от количества, сколько от того, как она переварится в желудке; как и насыщение не столько зависит от того, сколько вы проглотили, как от того, сколько времени пища находилась во рту.



● **Привычка переедать или употреблять слишком много разных блюд одновременно.**

Разные виды пищи, будучи съедены в один прием, вызывают брожение в желудке и сводят на нет пользу каждого блюда для организма. Лучше подавать меньше блюд, но каждый раз другие. Пища должна быть простой, но так вкусно приготовленной, чтобы возбуждать здоровый аппетит. Хозяйке на кухне нужно проявлять всю свою изобретательность и мастерство, умело комбинируя продукты, чтобы не заставлять желудок ежедневно усваивать одно и то же во время завтрака, обеда или ужина.

Если у вас сидячая работа, ежедневно занимайтесь физическим трудом и упражнениями, за один раз съедайте не более двух или трех блюд простой пищи, ни в коем случае не переедайте, а только утоляйте голод.

Источник: Э. Уайт. Основы здорового питания. С. 105-110

ВЕГАНСКИЙ ДЕСЕРТ «ТИРАМИСУ»

Ингредиенты:

Светлый слой:

- 200 г замоченных орехов кешью
- 180 мл воды
- 100 г кокосового масла
- 50 г меда
- 1/5 ч. л. соли
- ваниль

Темный слой:

- 70 г жареных орехов кешью
- 100 г кокосового масла
- 50 г меда
- 40 г кукурузных хлопьев
- 60 г кэроба
- 4 г цикория
- 200 мл воды
- 1/5 ч. л. соли

Приготовление

Все ингредиенты для первого слоя необходимо заложить в блендер-чашу, взбивать 1–2 минуты в зависимости от мощности блендера. Противень с высокими бортами или любую другую форму выстелить пищевой пленкой и выложить в нее получившуюся массу. Затем в блендер-чашу поместить все ингредиенты для второго слоя, взбивать 1–2 минуты. Выложить второй слой на первый. Ложкой слегка перемешать слои так, чтобы каждый слой не потерял свой цвет.

Поставить десерт в морозильную камеру до застывания. Вынуть за 10–15 минут до употребления. «Тирамису» может храниться в холодильнике в течение одного дня.



АРАХИСОВЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты:

- 1 стакан подсушенного арахиса
- 3 стакана каши
- 6 ст. л. кэроба
- 3 ст. л. цикория
- 4 ст. л. сахара (или меда)
- 3 ст. л. кокосовой стружки
- 2/3 стакана воды
- ванилин — по вкусу

Приготовление

Это отличный способ приготовить десерт из оставшейся от завтрака каши. Если у вас нет времени заниматься готовкой сейчас, то кашу можно заморозить и использовать позже. Для приготовления десерта можно использовать любую кашу (овсяную, пшеничную, рисовую, кукурузную), кроме гречневой. Очень хорошо подходит пшеница.

Арахис подсушить, очистить от шелухи и измельчить в кофемолке (или купить очищенный жареный арахис). Можно измельчить и кокосовую стружку. Поместить все ингредиенты в блендер, взбить до однородной массы. Если каша не очень густая, то воды может потребоваться меньше, чем указано.

ЕКОЛОГІЧНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



ЕКОСУМКА ЗАМІСТЬ ПАКЕТА, А ТЕРМОКУХОЛЬ ЗАМІСТЬ ОДНОРАЗОВИХ ПЛЯШОК ТА СКЛЯНОК

Пакети, кульки, склянки використовують переважно лише кілька хвилин, а на звалищі вони розкладатимуться століттями. Паперовий пакет, полотняна сумка, скляна пляшка або термокухоль – екологічна альтернатива, особливо якщо після багаторазового використання ви здасте їх на переробку до спеціального пункту прийому (адреси можна знайти тут – recyclemap.org)



ТРАНСПОРТ

Користуйтеся громадським транспортом, велосипедом чи самокатом. За необхідності використання автомобіля дотримуйтеся принцип каршерингу: об'єднуйтеся з друзями та сусідами, щоб здійснювати поїздки. Зверніть увагу на електрокари та гібридні автомобілі. Дотримуйтеся принципу «зеленого водіння»: віддавайте перевагу потягу, а не літаку.



ЕКОВОЛОНТЕРСТВО

Беріть участь у соціальних акціях у своєму місті, наприклад, прибиранні сміття чи висадженні дерев. Допмагайте матеріально екологічним організаціям чи проектам.



СОРТУВАННЯ ВІДХОДІВ

Сортуйте відходи вдома та здавайте їх на перероблення, окремо утилізуйте небезпечні відходи – батарейки, ртутні лампи, термометри, електроприлади та побутову техніку. Якщо можливо, збирайте й переробляйте органічні відходи за допомогою компостування. Так ви не лише зменшите кількість нових звалищ, а й повернете чимало ресурсів в обіг.



ЗЕЛЕНИЙ ОФІС

Використовуйте папір з обох боків, переходьте на екологічні канцтовари та багаторазові матеріали, запровадьте електронний документообіг, сортування відходів та енергозбереження, давайте друге життя непотрібній техніці та меблям.



ЕКОКОСМЕТИКА

Заради себе та природи відмовтеся від засобів з парабенами, SLS (лаурил сульфат натрію), фталатами, триклозаном, пропіленгліколем, синтетичними ароматизаторами та барвниками. Ці речовини небезпечні як у виробництві, так і у використанні. Зрештою вони потрапляють у воду через каналізацію. Замініть їх натуральною косметикою за традиційними або сучасними рецептами, наприклад, на основі натуральних олій, трав, глини. Як антиперспірант використовуйте кристалічний дезодорант алуніт. Спробуйте скраб для тіла з меленої кави. Використовуйте багаторазові або біорозкладні підгузки. Це екологічніше й корисніше для здоров'я.



ПРОДУКТИ ТА ТОВАРИ

Купуйте безпечні для довкілля та людини товари місцевого виробництва, щоб скоротити транспортний слід – витрати пального, пов'язані з доставкою.

Обирайте продукти з мінімальною кількістю опаккування або в пакунках з перероблених матеріалів. Відмовтеся від виробів з натурального хутра та шкіри: поза етичною складовою, їхнє виробництво дуже шкодить довкіллю. Скоротіть, а краще відмовтеся від вживання м'ясних, рибних та молочних продуктів.



ПОБУТОВА «НЕХІМІЯ»

Переходьте на екологічніші засоби очищення, які не містять фосфатів, штучних ароматизаторів, хлору, аніонних ПАВ, бензолу, фенолу, формальдегіду тощо. Замініть їх натуральними засобами: гірчиця для миття посуду, сода та оцет для прибирання, ароматичні олії для освіження повітря, мильні горіхи для прання.



ДОМАШНІ УЛЮБЛЕНЦІ

Візьміть тваринку з притулку або з вулиці, адже друзів знаходять, а не купують!



ДРУГЕ ЖИТТЯ РЕЧЕЙ

Дайте непотрібним, але робочим речам друге життя: їх можна продати або віддати задарма через сайти оголошень (наприклад, olx.ua, otdamdarom.com.ua, ogoloshia.ua), подарувати нужденним у рамках благодійних акцій. Облаштуйте в під'їзді або в офісі полицю буккросингу (обміну книгами).



ЕКОСВЯТО

Відмовтеся від зрізаних квітів, одноразового посуду чи декорацій, даруйте й просїть дарувати вам корисні та екологічні подарунки. Унікайте неперероблених подарункових обгортки або використовуйте екологічні матеріали.



ДІМ

Закривайте кран, коли чистите зуби або намилюєтеся. Приймайте душ замість ванни. Якщо є змога, користуйтеся посудомийною машиною. Встановіть розпилювач води на кран. Навіть ці прості дії збережуть сотні літрів чистої води на місяць!

Виходячи, вимикайте світло. Не залишайте зарядні пристрої в розетці після використання, переходьте на світлодіодні лампи для освітлення. Використовуйте технології терморегуляції та клімат-контролю, щоб дарма не витрачати тепло. Використовуйте екологічні фарби й інші натуральні матеріали для ремонту.

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 4 (135) 2020

Видавець – видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск – директор видавництва «Джерело життя» Василь Джулай

Головний редактор видавництва Лариса Качмар

Відповідальний редактор Ганна Борисовська

Редколегія
Сергій Луцький – директор Відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»

Петро Сироткін – директор Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний лікар лікувально-оздоровчого центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректор
Олена Білоконь
Людмила Шаповал

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друку
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
відповідальний редактор
(044) 425 69 06 –
замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати та скорочувати тексти. Авторські оригінали не рецензуються та не повертаються. Оголошення, реклама та листи читачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:
Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
IBAN: UA753808050000000026006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані розповсюджувача: