



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 12 (35) 2011

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Откуда брать витамины и микроэлементы, если на улице зима? Кроме капусты и моркови в доме ничего витаминного нет. Так ли это на самом деле? Давайте посмотрим.

4

## ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ С «НИЗКИМ РИСКОМ»

Недавнее исследование выявило, что здоровый образ жизни помогает снизить риск внезапной смерти.

5

## В ОЧЕРЕДИ С ДЕТЬМИ

Время, которое родители проводят вместе с детьми, часто проходит в ожидании чего-либо. Это может быть очередь в сбербанке для оплаты квитанций, или у прилавка в магазине, или же когда нам просто нужно получить какую-нибудь справку...

6

## ЭНУРЕЗ

Энурез — состояние, характеризующееся непроизвольным ночным мочеиспусканием, возникающее чаще у детей. Диагноз устанавливается, если у ребенка после 6 лет наблюдается ночное непроизвольное мочеиспускание, а до этого был длительный промежуток его отсутствия.

10

## МУЛЬТИВИТАМИНЫ

Наверняка вы хоть раз в жизни принимали витаминные препараты, а кто-то их принимает регулярно. Но насколько они нам нужны?

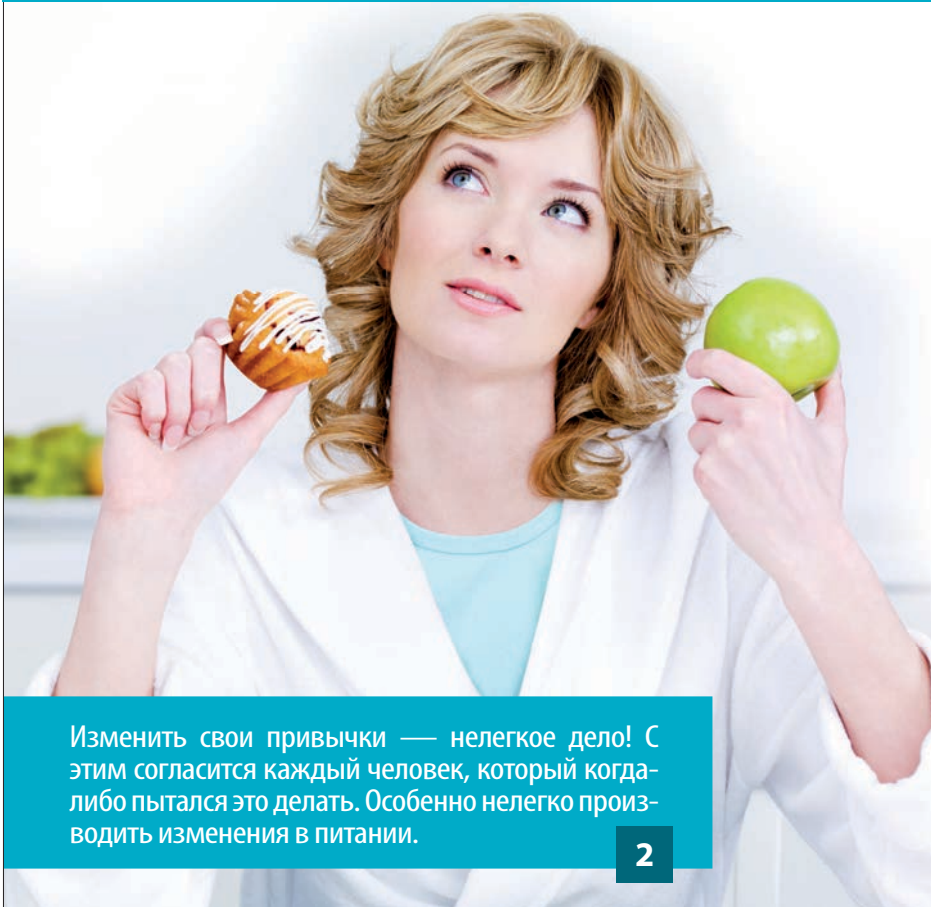
14

## ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ...

В нашем мире многие чувствуют себя одинокими. Вокруг нас всегда есть люди, но мы все равно одни. В чем причина?

16

# СТОИТ ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?



Изменить свои привычки — нелегкое дело! С этим согласится каждый человек, который когда-либо пытался это делать. Особенно нелегко производить изменения в питании.

2



9

ВИТАМИННАЯ ПИЩА  
ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША

## ЯК ДОСЯГНУТИ ВИСОКОГО РІВНЯ СПІЛКУВАННЯ В СІМ'Ї

12



# СТОИТ ЛИ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Изменить свои привычки — нелегкое дело!

С этим согласится каждый человек, который когда-либо пытался это делать. Особенно нелегко производить изменения в питании. Я вспоминаю радиопередачу о проблеме сахарного диабета. В гостях находился врач, областной эндокринолог. В студию поступил звонок — женщина пожилого возраста жаловалась на высокие показатели сахара крови, но при этом призналась, что она «ест сахар ложками». Что делать? Врач объяснил, что вместо сахара можно употреблять его заменители, но в конце с сожалением отметил: «Человек скорее поменяет свою веру, чем питание». Меня, как человека верующего, эта фраза особенно поразила — менять свои привычки действительно нелегко! Но это необходимо! Вы спросите: почему? Ученые, отвечая на этот вопрос, провели множество исследований и сделали вывод: если человек практикует в своей жизни здоровые привычки, он тем самым снижает риск развития целого ряда грозных заболеваний, а значит, проживет дольше и более полноценно. Например, придерживаясь здорового образа жизни, можно предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний на 82-86%!



**П**о словам президента Ассоциации кардиологов Украины В.М. Коваленко, **Украина занимает первое место в Европе по сердечно-сосудистым заболеваниям.** Количество пациентов с этим спектром заболеваний составляет 25 млн, а это больше половины населения нашей страны! Доля смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на фоне общей смертности населения составляет 64% — это один из самых высоких показателей в мире!

Еще одна значимая проблема — онкологические заболевания, и они также поддаются профилактике посредством здорового образа жизни. **Онкологические заболевания — причина смертности номер два в Украине (15%) и в большинстве цивилизованных стран мира.** Каждый год в нашей стране регистрируется более 150 тыс. новых случаев возникновения злокачественных новообразований. За последнее десятилетие в Украине отмечается устойчивый рост этой группы заболеваний: с 310,0 случаев на 100 тыс. населения в 1995 г. до 328,5 — в 2004 г. (в среднем, на 0,6% ежегодно). По расчетам специалистов, к 2020 г. количество впервые заболевших раком людей в Украине может возрасти до 200 тыс. человек в год. Ежегодно от этой болезни в стране умирают почти

90 тыс. человек, причем 35% из них — люди трудоспособного возраста.

**Третье место среди причин смертности в Украине занимает сахарный диабет,** и в его профилактике и лечении ведущую роль играет здоровый образ жизни. Официально в нашей стране зарегистрировано более 1 млн больных, 200 тыс. из которых — инсулинозависимые. По оценкам специалистов, еще полмиллиона даже не догадываются о том, что они страдают данной патологией.

Все эти заболевания забирают жизнь более чем у 80% наших соотечественников. Но современные научные данные говорят о том, что **риск возникновения данных заболеваний можно снизить на 50-80% благодаря здоровому образу жизни. Ключевые факторы здорового образа жизни: питание с акцентом на продуктах растительного происхождения, физическая активность, отказ от курения, поддержание оптимальной массы тела.** Этот образ жизни доступен всем и работает одинаково эффективно во всем мире.

В контексте всего вышесказанного особого интереса заслуживает обширное исследование, финансируемое в основном Национальным институтом рака США (National Cancer Institute) и проводимое университетом Лома Линда (Калифорния, США). Участника-



ми данного исследования стали Адвентисты Седьмого Дня — христиане протестантского направления, проживающие в США и Канаде. Не так давно городок Лома Линда, где живет большое количество Адвентистов Седьмого Дня, попал в поле зрения исследователей секрета долголетия. Ученые отметили, что данная группа людей входит в тройку долгожителей. Эти христиане известны своей приверженностью здоровому образу жизни: они не курят, не употребляют алкоголь, ведут активный физический и социальный образ жизни, многие из них вегетарианцы.

**Цель исследования** — изучить связь между образом жизни, питанием и возникновением заболеваний среди Адвентистов Седьмого Дня. В исследовании, которое началось в 2001 г., принимают участие 96 тыс. приверженцев данного направления, и хотя пройдет еще не один год, прежде чем оно закончится и будут обнародованы окончательные результаты, определенные тенденции уже наметились, и были опубликованы предварительные результаты. Следует отметить масштаб данного исследования. Из 96 тыс. его участников 64% стали членами Церкви Адвентистов Седьмого Дня до 15-летнего возраста; 65,1% — женщины; 65,3% — европеоиды, 26,9% — афроамериканцы; возраст участников — от 30 до 112 лет (средний возраст — 60,2 года на момент начала исследования); проживают по всей территории США (50 штатов), а также в Канаде. Только 1,1% участников исследования указали, что курят в данное время, и 6,6% — употребляют алкоголь.

Что касается характера питания, то здесь статистика следующая:

■ 8% — чистые вегетарианцы (не употребляют красное мясо, рыбу, птицу, яйца и молоко);

■ 28% — лакто-ово-вегетарианцы (употребляют молоко и/или яйца, но не едят красное мясо, рыбу, птицу);

■ 10% — песко-вегетарианцы (употребляют рыбу, молоко и яйца, но не едят красное мясо и птицу);

■ 6% — полувегетарианцы (употребляют красное мясо, птицу и рыбу менее одного раза в неделю);

■ 48% — невегетарианцы (употребляют красное мясо, птицу, рыбу, молоко и яйца более одного раза в неделю).

## Образ жизни, питание

### и заболевания: предварительные результаты

Данные исследования показывают различия в массе тела у участников-вегетарианцев и невегетарианцев. Например, масса тела 55-летнего мужчины или женщины, чистых вегетарианцев, на 15 кг меньше, чем у невегетарианцев такого же роста. Кроме того, в

отношении уровня холестерина, риска развития диабета, гипертонии и метаболического синдрома наблюдается та же тенденция: чем ближе характер питания к вегетарианскому, тем меньше риск возникновения данных заболеваний. Что касается диабета 2 типа, то он в 2 раза реже встречается среди чистых вегетарианцев и лакто-ово-вегетарианцев, чем у невегетарианцев, даже после того как была учтена погрешность на социально-экономические факторы и образ жизни.

Хотя результаты исследования не доказывают причину, вызвавшую заболевания, все же они указывают на питание как возможную причину. В связи с этим отметим другие характерные элементы образа жизни вегетарианцев:

- едят больше фруктов и овощей;
- употребляют меньше насыщенных жиров;
- обычно употребляют продукты с низким гликемическим индексом, такие как фасоль и другие бобовые, орехи;
- меньше времени уделяют просмотру телевизора;
- больше часов спят ночью.

Другие научные исследования, проводимые с целью определения взаимосвязи между образом жизни и хроническими заболеваниями, продемонстрировали подобные результаты.

Еще одна интересная особенность этого исследования — влияние веры на здоровье. По предварительным данным, в целом, адвентисты обладают лучшим физическим здоровьем и сохраняют умственное здоровье дольше по сравнению с неадвентистами.

• Адвентисты имеют лучшие показатели умственного здоровья.

• Верующие люди испытывают меньше негативных эмоций, которые приводят к ухудшению физического здоровья.

• У людей, которые занимались повседневным трудом в субботу, показатели физического здоровья были хуже. У тех, кто указал, что субботний отдых помогает снять напряжение и дает чувство покоя и мира, отмечено лучшее умственное здоровье.

### Какие изменения в образе жизни нам нужно произвести?

**1.** Те, кто курит, должны избавиться от вредной привычки. Это снизит риск сердечно-сосудистых заболеваний на 34%! Для сравнения: применение аспирина для профилактики тех же заболеваний снижает риск их развития на 12%.

**2.** Поддерживать оптимальную массу тела. Избыточный вес и ожирение являются факторами риска возникновения многих заболеваний. Следующие рекомендации помогут достичь этой цели:

- Уменьшите употребление продук-

тов животного происхождения, а также насыщенных жиров (сало, сливочное масло, маргарин, мясо и продукция из него, молочные продукты). Растительные жиры в чистом виде не стоит употреблять более 1-2 ст. л. в день. Напомним, подсолнечное масло богато омега-6 жирными кислотами, которые поддерживают воспалительные процессы в организме. Лучше употреблять оливковое, рапсовое, соевое масла, но не более 1-2 ст. л. в день.

• Увеличьте потребление продуктов растительного происхождения, а именно: зерновых и бобовых (разнообразные каши, фасоль, чечевица, соя, горох и т. п.), орехов, фруктов и овощей. На первый взгляд, такая перемена может казаться дорогостоящей, однако если покупать эти продукты в сезон их созревания и делать запасы до следующего сезона, стоимость будет не такой высокой. Если учесть, что вы станете тратить меньше денег на продукты животного происхождения, вы сможете направить их в новое, более полезное русло.

• Выполняйте физические упражнения регулярно, как минимум 30 мин в день. Самое простое и эффективное упражнение, не требующее больших финансовых затрат, — ходьба в быстром темпе.

• Ограничьте просмотр телевизионных программ и Интернет-сайтов. Обычно на это тратится время сна, после 22:00. Со временем недосыпание накапливается, что, в свою очередь, провоцирует переизбыток стрессоустойчивости, поскольку уставший мозг не может контролировать аппетит и чувства.

**3.** Проводите больше времени на свежем воздухе. Это способствует насыщению мозга кислородом; пребывание на солнце обеспечивает организм витамином D, который нужен для усвоения кальция, а значит — здоровья костей.

**4.** Откажитесь от пищевых стимуляторов — кофеина и алкоголя. Употребляйте достаточное количество воды. Взрослому здоровому человеку требуется 1,5-2 л жидкости в день.

**5.** Старайтесь контролировать стресс и справляться с его последствиями как можно быстрее. В этом вам поможет тесная связь с Богом посредством молитвы, чтения Библии, посещения церкви. Кроме того, вера в Бога помогает человеку изменять вредные привычки на здоровые, потому что поддержание здоровья — обязанность человека перед Творцом. «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм — вы». «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (Библия, 1 Коринфянам 3:16, 17; 10:31).

**Желаем вам здоровья!**



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Мы часто слышим о том, что нужно употреблять много витаминов в зимний период. «Откуда брать витамины и микроэлементы? На улице зима, а вы говорите о витаминах! Кроме кислой капусты с остатками в ней витамина С, в доме ничего витаминного в эту пору нет!» — возможно, скажете вы. Чтобы избежать такой ситуации, нужно заблаговременно, еще летом, заготавливать продукты, которые обогатят ваш рацион витаминами и микроэлементами. Но и сейчас вы можете целенаправленно поискать в супермаркетах такие растительные кладези витаминов. Из употребляемых вами 6-9 порций разнообразных овощей и фруктов основную часть должны составлять свежие продукты.

**Витамин А:** морковь, красный сладкий перец, тыква, шпинат, петрушка, зеленый лук, щавель.

**Витамины группы В:** зародыши пшеницы, отруби, цельная мука, овсяное толокно, земляные орехи, большинство овощей, пивные дрожжи, дыня, капуста, черная патока.

**Витамин В<sub>12</sub>:** продукты животного происхождения.

**Витамин С:** цитрусовые, лимон, петрушка, ягоды, зеленые овощи, помидоры, цветная капуста, капуста брокколи, картофель, плоды шиповника, красный сладкий перец.

**Витамин D:** искусственно обогащенные продукты, также вырабатывается в коже человека под воздействием солнечного света.

**Витамин Е:** зародыши пшеницы, соевые бобы, растительные масла, листовая зелень, шпинат, пшеница грубого помола, неочищенные зерновые.

**Витамин F:** растительные масла, завязь пшеницы, льняное семя, семена подсолнуха, соевые бобы, земляной орех, грецкий орех, миндаль, авокадо.

**Рутин:** белая кожура и междолевая часть цитрусовых, абрикосы, гречиха, ежевика, черешня, шиповник, донник, листья вишни.

**Кальций:** брокколи, кунжут, соевые бобы, арахис, грецкий орех, семечки подсолнуха, сушеные бобы, зеленые листовые овощи.

**Медь:** бобовые, пшеница, сушеные сливы, орех кешью, семена подсолнуха, орех лесной, льняное семя.

**Йод:** морская капуста, фейхоа, овощи, выращенные на почве, богатой йодом, лук.

**Железо:** сушеные персики и абрикосы, мука грубого помола, орехи, бобовые, овсянка.

**Магний:** инжир, мак, лимоны, лесной орех, черника, соевая мука, грейпфруты, желтая кукуруза, миндаль, орехи, семена, темно-зеленые овощи, яблоки.

**Фосфор:** неочищенное зерно, орехи, семечки.

**Калий:** курага, цитрусовые, кресс водяной, все зеленые овощи, листья мяты, семечки подсолнуха, бананы, картофель.

**Селен:** завязь пшеницы, отруби, лук, помидоры, брокколи, хвощ полевой.

**Натрий:** соль, морковь, свекла, артишок, томаты.

**Цинк:** завязь пшеницы, пивные дрожжи, тыквенные семечки.

## Йогурт из ягод

- 125 мл холодной воды
- ½ стакана орехов кешью или очищенных семян подсолнечника
- ½ стакана хорошо разваренного холодного риса
- 1 стакан любой замороженной ягоды (клубника, черника, смородина, малина)
- ¼ стакана мягких фиников
- 1 ч. л. лимонного сока\*
- Соль на кончике ножа

Взбить в блендере первые 3 ингредиента. Затем добавить все остальные и взбить до однородной массы. Разлить по креманкам или высоким стаканам. Украсить фруктами.

\*Если делать йогурт из клубники или смородины, то лимонный сок добавлять не надо.



## Йогурт из тыквы и банана

- 200 г запеченной тыквы (очистить от кожуры)
- 1 банан
- 250 мл апельсинового или яблочного сока
- 4-5 фисташек (по желанию) без скорлупы

Взбить в блендере все ингредиенты до однородной массы. Украсить нарезанными фисташками.





# Внезапная смерть и образ жизни с «низким риском»



**В**незапная кардиальная смерть, которая наступает вследствие остановки работы сердца, составляет половину всех случаев смерти от заболеваний сердца. Другая половина — инфаркт миокарда, состояние, когда блокируется приток крови к сердечной мышце по коронарным сосудам.

Врач может снизить риск остановки сердца имплантацией дефибриллятора пациентам с аритмией (нерегулярное сокращение сердца). Но на таких людей приходится только 25-30% всех случаев внезапной смерти. Недавнее исследование выявило, что здоровый образ жизни помогает снизить риск внезапной смерти. В исследовании, длившемся 26 лет, принимали участие более 81 тыс. женщин. Было определено, какие факторы способствуют снижению риска внезапной смерти:

- Отказ от курения.
- Поддерживание оптимальной массы тела (ИМТ не выше 24,9 кг/м<sup>2</sup>).
- Физическая активность не менее 30 мин в день.
- Диета, богатая овощами, фруктами, орехами, бобовыми, цельными зерновыми. Строгое ограничение потребления красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина); преимущество среди продуктов животного происхождения отдается рыбе и молочным продуктам с низким содержанием жиров. Растительные мононенасыщенные жиры из рапсового, оливкового масел гораздо полезнее, чем насыщенные жиры из мясных и молочных продуктов. Если человек отдает предпочтение сбалансированной вегетарианской диете и не употребляет алкоголь, он тем самым избегает опасностей, связанных с этими продуктами.

По сравнению с теми женщинами, которые не практиковали ни одной из

вышеперечисленных привычек, у тех, кто практиковал только одну, риск внезапной смерти был ниже на 46%; две — на 59%; три — на 67%; у тех, кто практиковал все четыре привычки, — на 92%!

«Здоровый образ жизни может предотвратить 81% из более чем 250 тыс. внезапных кардиальных смертей в США ежегодно», — говорят авторы исследования (Источник: JAMA 306: 62, 2011). И это не просто цифры и проценты — это человеческие жизни, это отцы и матери семейств, это дети престарелых родителей, это рабочие руки. Касается ли это только США? Нет. Такие результаты достижимы и в нашей стране, где от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 63 человека из 100. Может, стоит попробовать? К сожалению, люди с большей готовностью принимают дорогостоящие и имеющие массу побочных действий лекарственные препараты, чем меняют свои привычки, поэтому количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний возрастает с каждым годом.

Оказывается, данные рекомендации не являются чем-то новым. Еще при сотворении Бог дал людям указания относительно питания (Быт. 1:29), а также повелел трудиться физически шесть дней в неделю. Когда человек понимает, что его тело является храмом Духа Святого, то есть святыней, он не станет отравлять его никотином, алкоголем, нездоровой пищей и др. Все эти принципы были повторены Богом около 150 лет назад через Э. Уайт. В то время, когда мало говорили даже об элементарных принципах санитарии и гигиены, Бог открыл ей основополагающие принципы профилактики и лечения заболеваний, и эти откровения сейчас подтверждены наукой.

## Сколько нужно употреблять соли?

**В** прошлом выпуске газеты мы с вами говорили об опасности избыточного употребления соли и нормах потребления. Сегодня существует утверждение, опубликованное в Scientific American, что потребление соли практически не влияет на уровень артериального давления. Так как же относиться к предыдущим утверждениям?

Недавний пересмотр результатов семи исследований, касающихся влияния соли на артериальное давление, породивший последнее утверждение, оказался, мягко говоря, поверхностным.

Когда эксперты вновь пересмотрели эти данные, но при этом не отделяли людей с нормальными показателями артериального давления от лиц с артериальной гипертензией, они обнаружили, что риск инфаркта и инсульта снижался на 20% у тех, кто всего лишь употреблял меньшее количество соли. Напомним, что в предыдущем анализе исследований люди с гипертензией были отделены от лиц с нормальными показателями давления.

Если у вас гипертензия, врач назначит вам препараты для снижения давления, и их эффективность будет выше, если вы уменьшите потребление соли. Поэтому, если вы хотите поддерживать давление в норме и снизить риск смерти от инфаркта/инсульта, следуйте данным ранее рекомендациям (см. газету «Моя здоровая семья» №11, 2011 г.), а также потребляйте больше овощей и фруктов, богатых калием.

### Источники данных:

- Am. J. Hyperten. doi: 10.1038/ajh.2011.15.
- Lancet 378: 380, 2011.

# В очереди с детьми

Время, которое родители проводят вместе с детьми, часто проходит в ожидании чего-либо. Это может быть очередь в Сбербанке для оплаты квитанций, или у прилавка в магазине, или же когда нам просто нужно получить какую-нибудь справку. Мы ждем, пока нас обслужат в ресторане, пока освободятся качели или пока начнется наша любимая телепередача. Попадая в такие ситуации, дети понимают, что и для взрослых ожидание тоже может быть утомительным. Иногда мы оказываемся в специальном помещении для ожидания, как это бывает при посещении педиатра или дантиста, и тогда ожидание сопровождается ощущением беспокойства. Когда в такие моменты мы пытаемся развлечь ребенка, играя с ним в спокойные интересные игры, он испытывает благодарность и дает понять нам, что сейчас мы ему особенно необходимы.



Хотя ожидание в нашей жизни и обычное явление, оно, тем не менее, противоречит естественному состоянию малыша, который еще не овладел искусством быть терпеливым. Мы подчас испытываем такое же нетерпение, как и наши дети. Порой у нас возникает чувство вины за то, что и детям приходится мучиться в очереди вместе с нами; мы начинаем беспокоиться о том, что вовремя не попадем домой к обеду, или боимся опоздать еще куда-нибудь. Однако когда мы играем, время проходит быстрее и для детей, и для взрослых. И поскольку нам часто приходится пребывать в ожидании, игры помогают сохранить в памяти не напрасно убитое время, а минуты радости, проведенные с ребенком.

Постарайтесь сделать так, чтобы любознательное ожидание превратилось в спокойный отдых от этого суматошного мира. Будьте всегда предусмотрительными. Когда вы идете куда-нибудь, зная, что вам придется стоять в очереди, возьмите с собой сумку с различными предметами, которые можно использовать как игрушки. В этом случае любая вещь окажется полезной: маленький блокнот и цветные карандаши, спичечные коробки-машинки и хорошая книга. Окружающее пространство тоже можно использовать как важный элемент игры. Стены, мебель, люди вокруг могут помочь формированию различных навыков у ребенка и сделать ожидание более приятным.

## ► Игра «Назови три...»

Эта простая игра учит классифицировать предметы. Вы или ваш ребенок выбираете какую-либо категорию предметов — автомобили, животных, государства, способы путешествия, вредные привычки, телеканалы — и говорите: «Назови три...» (из одной категории предметов). Если вы играете вдвоем, называйте категорию по очереди, спрашивая друг друга.

Если с вами несколько детей, то вы предлагаете каждому отдельную категорию предметов и даете время подумать, или дети сами устанавливают, кто называет категорию первым, а кто отвечает. Как только ребенок назовет три предмета, он спрашивает следующего.

## ► Игра «Рассказы о лучшем друге»

Если вы ждете в помещении, где разложены журналы, поиграйте в «Рассказы о лучшем друге». Посмотрите, какие картинки привлекают внимание вашего ребенка — с изображением человека или животного. Пусть он представит, кого бы каждый из них выбрал себе в лучшие друзья. С кем захочет дружить пес — с котом, мышью, лосем или с мальчиком? Придумайте историю о лучших друзьях. Спросите ребенка, что они делают, в какие игры играют, что едят и дерутся ли они. Если ваш ребенок не всегда ведет себя хорошо, например отнимает игрушки у других детей,

можете осторожно и деликатно рассказать ему о лучшем друге, отнимающем игрушки. Пусть в этом рассказе ваш малыш учит друга делиться игрушками, при этом старайтесь, чтобы разговор вел он сам. Вы многое узнаете о том, что происходит в душе вашего ребенка. Не удерживайте его от выбора, на первый взгляд, неподходящих пар. Если слон решит, что его лучшим другом будет мышь, вы получите прекрасную возможность обсудить, как противоположности могут обогащать дружбу, а не разрушать ее.

## ► Игра «Камень, ножницы, бумага...»

Наверное, ваши бабушки и дедушки, а может быть, и их родители еще детьми играли в эту игру, тем не менее, она до сих пор популярна. Два человека находятся друг напротив друга. На счет «три» каждый моментально изображает одной рукой либо лист бумаги (ладонь плоская), либо ножницы (средний и указательный пальцы вытянуты в форме буквы V, как лезвия ножниц), либо камень (ладонь сжата в кулак). Поскольку ножницы режут бумагу, они одерживают над ней верх. Камень, который «разбивает» ножницы, побеждает их. Бумага покрывает камень, и потому побеждает. Начинайте игру словами: «Камень, ножницы, бумага...», произнося их, как если бы вы считали «один, два, три», и оба участника игры одновре-



менно «выбрасывают» руки, подавая знак. Если игроки показали одинаковую фигуру, это означает «ничья». Первый, кто наберет десять очков, выигрывает партию.

### ► Игра «Рассказы по картинкам»

Обратите внимание ребенка на картины, развешенные на стенах помещения, где вы находитесь в ожидании чего-либо. Пусть он выберет одну из них и придумает какой-нибудь рассказ. Если на рисунке изображен человек, сочините историю его жизни. Если это пейзаж, вообразите, что есть люди, которых не видно, и придумайте, чем они могли бы здесь заниматься. Таким образом вы сможете проникнуть в мир воображения и восприятия своего ребенка. Если вначале у него возникнут трудности, начните излагать свой сюжет, время от времени останавливаясь для того, чтобы малыш мог добавить свои детали.

### ► Игра «Общие черты»

Смысл этой игры заключается в поиске общих характерных особенностей у людей и предметов, окружающих вас. Это развивает у ребенка проницательность, наблюдательность и способность анализировать, однако при этом требует умения считать. Игра должна проходить в форме беседы. Например, ваш ребенок замечает человека в очках, и каждый начинает считать, сколько людей вокруг носят очки. Можно искать людей в коричневых ботинках, блондинов, собак одной породы и т. д. Старших детей с помощью этой игры можно познакомить с представлением о процентных соотношениях. Заранее перед ним ставится задача, которую он должен будет решить. Сколько из десяти встретившихся вам собак — болонки? Сколько машин из десяти, стоящих на автостоянке, окрашены в черный цвет? Будет ли соблюдаться это соотношение на следующей стоянке?

### ► Игра «Инвентаризация»

Расскажите ребенку о том, что такое инвентаризация в бизнесе: каждое предприятие должно вести учет всего, чем владеет. Хозяин обувного магазина считает ботинки, туфли и стельки. Попросите ребенка помочь провести учет. Назовите категорию предметов, которые ребенок должен сосчитать. Вы можете учитывать предметы или людей (включая количество мальчиков и девочек) или отмечать какие-нибудь события, например, сколько красных машин проехало мимо.

### ► Игра «Одна догадка»

Игры в отгадки хороши в любом случае. Если вам приходится долго ждать, находясь на одном месте, попробуйте поиграть так: предложите ребенку выбрать какой-либо предмет, который он видит в комнате. Задавая вопросы об этом предмете (или человеке), вы должны угадать, что это. Например: «Это что-то очень большое? Это что-то очень маленькое? Я могу это держать в руках? Это висит на стене? Оно зеленого цвета?» Обязательно спрашивайте так, чтобы можно было

ответить только словами «да» или «нет». Количество вопросов не ограничено, но попытаться угадать, какой это предмет, назвать его можно только один раз. После того как ребенок скажет, угадали вы или нет, наступает ваша очередь загадывать, а его — задавать вопросы. Если вы хотите, чтобы игра продолжалась долго, начинайте с более общих вопросов, постепенно переходя на конкретные. Наверняка ребенок получит большое удовольствие, если ему удастся вас озадачить.

### ► Игра «Физические упражнения»

Если ваш ребенок непоседа, предложите ему, чтобы скоротать время, несколько физических упражнений, конечно, когда вы не в переполненном автобусе. Скажите, что надо готовиться к Олимпийским играм и что он может принять участие в соревнованиях по четырем (или трем, или пяти, или сколько вы решите) видам спорта и даже победить. Первый вид — прыжки на одной ноге. Ребенок должен прыгнуть двадцать раз, не касаясь другой ногой земли (убедитесь, что трудность упражнения соответствует возрасту и возможностям ребенка). Второй — соревнование по ходьбе крошечными шажками. Он должен преодолеть дистанцию, ставя одну ступню прямо перед другой, чтобы каждый раз пятка касалась носка. Третье задание — задержать дыхание, пока вы произносите алфавит; только постарайтесь побыстрее, чтобы ребенок мог выиграть. Наконец, в последнем виде соревнований вы по очереди называете десять разных частей тела, и каждый раз малыш должен подвигать одной из них. Смысл занятий в том, чтобы дать возможность вашему непоседе немного подвигаться.

### ► Игра «Машинальные рисунки»

Приходилось ли вам, разговаривая по телефону или сидя на собрании, машинально черкать что-нибудь на бумаге? Если в помещении, где вы ожидаете, есть стол, попробуйте вместе с ребенком порисовать таким образом. Правило состоит в том, чтобы не отрывать карандаш от бумаги, пока вы чертите линию или треугольник. Затем изобразите кружки или квадратики, кривые или зигзагообразные линии. Посмотрите, какие фигуры получаются из ваших линий.

### ► Игра «Соедини буквы»

В разных местах на листке бумаги напишите печатные буквы, например от А до Д. Пусть ребенок соединит их, следуя алфавитному порядку. Когда он выучит эту часть алфавита и сможет узнавать буквы в книжке, добавьте еще несколько букв и соедините их снова. Можно проделать то же самое с цифрами. Начните с простых упражнений, постепенно усложняя их. Детям старшего возраста можно предложить выбрать цифры, кратные какому-нибудь числу, например шести, восьми и т. д.

*По материалам книги Ш. Фельдчер, С. Либерман «400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет»*

## Заметки



### Двойная польза от пребывания на свежем воздухе

Регулярные упражнения, как легкие так и требующие усилий, вносят существенный вклад в здоровье вашего сердца. Гарвардские исследователи обнаружили, что выполнение упражнений на свежем воздухе 3-4 часа в неделю снижает риск возникновения инфарктов на 22%. Это исследование также показало, что упражнения на свежем воздухе приносят двойную пользу, так как под воздействием солнечных лучей повышается содержание витамина D.

### Матери маленьких детей занимаются упражнениями меньше

Канадские исследователи проблемы избыточного веса сообщили, что матери, у которых есть дети младше шести лет, занимаются физическими упражнениями меньше, чем те, у кого нет детей. Исследование показало, что упражнениям матери уделяют в среднем 6,38 минут в день, или 45 мин в неделю. Это даже меньше одной третьей нормы, рекомендованной для физической активности (150 минут в неделю). Старайтесь находить больше времени для физических упражнений, это поможет вам не набирать лишний вес и избавиться от многих заболеваний.



# Придуманые игры

«Взрослая»  
Страничка

## Привет, ребята!

Вы пробовали когда-нибудь придумывать игры? Не просто вспомнить игру, в которую когда-либо играли, а придумать собственную? Я хочу вам рассказать, как я и мой друг Антон однажды решили играть только в придуманные нами игры и что из этого получилось.

Однажды на перемене после урока математики я подошел к своему другу Антону и предложил ему поиграть в «Камень, ножницы, бумагу». Все вы знаете эту игру и много раз в нее играли, поэтому не буду рассказывать ее правила.

— Не хочу, — ответил Антон. — Уже неинтересно в нее играть.

Я предлагал и другие игры, но в них мы тоже много раз играли. Так мы ничего и не придумали. Прозвонел звонок, и мы, грустные, заняли свои места за партой.

— Почему Макси и Антон сегодня такие грустные? — спросила учительница по зарубежной литературе, когда вошла в класс.

— Они переиграли во все игры и им теперь скучно, — объяснила Ниночка, которая часто играла с нами на переменках.

— Ах вот оно что! Теперь мне все ясно! — засмеялась Ольга Ивановна. — А вы, ребята, придумайте собственную игру и научите других в нее играть.

Точно! Как это мы сами не догадались, что можно придумать игру? И мы с Антоном решили после уроков пойти к нему домой и придумать новые интересные игры.

Наши мамы очень удивились, что в тот день мы сделали домашнее задание по всем предметам очень быстро. А потом я взял тетрадку с ручкой и помчался к моему другу.

— Вот ребята в школе удивятся, когда завтра мы покажем им много новых игр, — гордо произнес Антон.

— Ага, и мы будем на каждой перемене учить их играть в новую игру, — добавил я.

Но с чего же начать? И какими должны быть игры? Может, игры с мячом или со скакалкой?

— А давай!.. Нет, эта игра уже есть! — проговорил Антон.

— А может?.. Нет, в эту игру мы уже играли, — сказал я разочарованно.

Долго мы с Антоном пытались придумать разные игры, но у нас ничего не получалось. Все эти игры уже существовали. Оказалось, придумать что-то новое не так уж и просто.

На следующий день мы подошли к Ольге Ивановне и поделились печальной новостью, что никак не можем придумать новые игры.

— А вы попробуйте придумать одну игру, а не сразу много. И вовсе необязательно, чтобы она была совершенно новой. Вы можете просто разнообразить вашу любимую игру или же соединить две-три игры. Развивайте вашу фантазию, ребята, тогда вам будет интереснее жить.

Так мы и сделали. Из двух наших самых любимых игр получилась одна. Когда мы рассказали о ней ребятам, все согласилось, что это интересная и новая игра. Попробуйте и вы, ребята, придумать собственную игру.

*Ваш друг, Макси!*



## Наша новая игра

Выбирают двух ведущих. Остальные участники выстраиваются в ряд. Первый ведущий подходит к началу ряда и говорит на ухо первому участнику какую-нибудь фразу, которую потом можно будет изобразить в пантомиме. Например, «слон идет по канату». Первый участник говорит эту фразу шепотом на ухо следующему, и так до конца ряда. Последний участник, услышав фразу, должен сразу же ее изобразить в пантомиме. Второй ведущий стоит возле последнего участника, смотрит пантомиму, подбегает к первому ведущему и на ухо шепчет то, что он понял из пантомимы. Если первый ведущий кивает утвердительно, то второй ведущий становится на его место, а первый ведущий — в начало ряда; последний участник становится вторым ведущим. Если же он не угадал, то остается вторым ведущим.



# ВИТАМИННАЯ ПИЩА ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША



«Небезопасен прием поливитаминов детьми. У ребенка до 12 лет формируется ферментная система. Задача организма как раз и состоит в том, чтобы научиться высвобождать необходимые вещества из пищи и использовать их для синтеза нужных организму веществ. Вместо этого организм обеспечивают суррогатами, при наличии которых эта непростая работа становится ненужной. Не происходит обучение и тренировка ферментной системы, то есть ее полноценное становление. К сожалению, известны уже и клинические проявления этой дисгармонии. Лечить такое состояние настолько же «перспективно», как и лечить врожденную патологию» (Кобзар А.Я., Фармакогнозия в медицине. К.: Медицина, 2007).

Как же кормить ребенка, чтобы он получал максимум витаминов и микроэлементов из пищи? Американский Департамент сельского хозяйства в сотрудничестве с диетологами США разработали компьютерную программу, которая помогает подсчитать, сколько именно нужно съедать продуктов той или иной пищевой группы. Эту программу вы можете найти на сайте: [pediatrics.about.com](http://pediatrics.about.com). Для тех мам, у которых нет доступа к Интернету, мы объединили в таблицу данные расчетов этой программы для детей разных возрастов (мальчиков (м) и девочек (д)). Расчеты сделаны для ребенка, вес и рост которого соответствуют его возрасту, а физическая активность составляет более 60 мин/день. В следующем номере газеты мы представим такую же таблицу для детей в возрасте от 11 до 18 лет.

Пищевая группа	2 года		3 года		4 года		5 лет		6 лет		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Зерновые, г	90	90	150	150	150	150	150	150	150	150	180	180	180	180	180	180	210	180
Овощи <sup>1</sup> , стакан	1	1	1,5	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5
Фрукты, стакан	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	2
Молочные продукты, стакан	2	2	2,5	2,5	3	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Белок <sup>2</sup> , г	60	60	120	120	150	120	150	150	150	150	150	150	150	150	165	150	180	165
Растительное масло <sup>3</sup>	До 3 ч. л.	До 3 ч. л.	До 4 ч. л.	До 4 ч. л.	До 5 ч. л.	До 4 ч. л.	До 5 ч. л.	До 5 ч. л.	До 5 ч. л.	До 5 ч. л.	До 5 ч. л.	До 5 ч. л.	До 6 ч. л.	До 5 ч. л.	До 6 ч. л.	До 5 ч. л.	До 6 ч. л.	До 6 ч. л.

## Примечание 1:

Зеленые листовые, стакан/неделя	0,5	0,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5
Оранжевые овощи, стакан/неделя	2,5	2,5	3	3	4	3	4	4	4	4	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	6	5,5
Сухие бобы и горох, стакан/неделя	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5
Крахмалистые овощи, стакан/неделя	2	2	3,5	3,5	4	3,5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	5
Другие овощи, стакан/неделя	1,5	1,5	2,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	4	4	4	5	4

**Примечание 2:** Белковая пища включает мясо, рыбу, бобовые. Если ваш ребенок не употребляет мясо и/или рыбу, тогда ему необходимо увеличить потребление бобовых, орехов, семян в дополнение к группе озаглавленной «Сухие бобы и горох, ст./неделю». В таком случае в зависимости от возраста (младшим берем меньшие цифры, а старшим - большие) мальчик так же как и девочка должен

всего съесть 150-200 г готовых бобовых и 1 порцию (30 г или ¼ ст.) орехов.

**Примечание 3:** Количество растительного масла дано с учетом его содержания во всех готовых продуктах. Если ваш ребенок склонен к полноте, то количество растительного масла рекомендуется снизить на 1/3 от максимально рекомендованного.

## Дополнительные рекомендации

- Избегайте употребления очень больших порций — это способствует перееданию.
- Половину порции ребенка должны составлять овощи и фрукты.
- Половину дневной порции зерновых должны составлять цельные зерновые.
- Выбирайте молоко с низким содержанием жира (вместо обычного молока можно пить соевое, обогащенное кальцием).



В таблице приведены общие нормы питания. При составлении рациона питания вашего ребенка необходимо проконсультироваться с врачом.

● Статья подготовлена врачами  
пансионата «Наш Дом»

# ЭНУРЕЗ



**Энурез — состояние, характеризующееся непроизвольным ночным мочеиспусканием, возникающее чаще у детей.** Диагноз устанавливается, если у ребенка после 6 лет наблюдается ночное непроизвольное мочеиспускание, а до этого был длительный промежуток его отсутствия.

В мире от энуреза страдают от 1 до 33% детей и 1-2% взрослых. У мальчиков ночной энурез встречается в 2 раза чаще, чем у девочек; по другим данным, это соотношение составляет 3:2. Энурез относят к группе возрастзависимых состояний. Принято считать, что в возрасте 5 лет энурезом страдают 10% детей, а к 10-летнему возрасту — 5%. Впоследствии, по мере взросления, распространенность ночного недержания мочи значительно снижается: среди 14-летних подростков энурез отмечают примерно у 2%, а к 18-летнему возрасту — лишь у каждого сотого. Однако ночной энурез встречается даже среди взрослых (около 0,5%).

Существуют значительные индивидуальные колебания в сроках становления стабильного самостоятельного контроля за мочеиспусканием. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что контроль за актом мочеиспускания в период ночного сна формируется позже, чем аналогичная функция при бодрствовании в днев-

ное время: примерно у 70% детей — к 3 годам, у 75% — к 4 годам, свыше 80% — к 5-летнему возрасту, у 90% — к возрасту 8,5 лет.

Проблема энуреза — это не только физический, но и психологический дискомфорт для ребенка и его семьи, что приводит к некоторым ограничениям в социальном плане. Энурез способствует развитию конфликтной ситуации в семье; 61% родителей при этом считают ночное недержание мочи серьезной проблемой; а в 1/3 таких семей прибегают к наказанию ребенка, что только усугубляет данное состояние.

## Этиология

Большинство исследователей причиной энуреза считают нарушение работы вегетативной нервной системы. Определенную роль в возникновении энуреза играет невроз. Считается, что психотравмирующая ситуация (конфликты в семье, коллективе и т. д.) вызывает расстройство нормальной деятельности коры больших полушарий головного мозга. Появление в семье второго (или очередного) ребенка вполне ожидаемо может привести к «мокрым ночам» у его более старшего брата (или сестры). При этом старший ребенок как бы разучивается контролировать мочеиспускание, протестуя таким образом, осознанно или неосознанно, против кажущегося дефицита

внимания, любви и ласки со стороны родителей, всецело озабоченных в первую очередь новорожденным. Иногда такое происходит, когда ребенок переходит в другую школу, другой детский сад или переезжает на новую квартиру. Ссоры между родителями или развод также могут привести к аналогичной ситуации, как и излишняя строгость в воспитании и физическое наказание детей.

Многие авторы говорят о генетической составляющей энуреза: когда ребенок наследует ген ENURI, который передается с 8-, 12-, 13- и 22-й хромосомами. Важным фактором, способствующим возникновению энуреза, некоторые исследователи считают нарушение выделения биологически активных веществ, влияющих на мочевой пузырь (серотонин, гистамин, простаглюцин и самый главный — вазопрессин). Не исключается также роль инфекций мочевыделительной системы (цистит, пороки развития и нарушения работы почек и т. д.), переутомление и др. В прошлом наличие энуреза нередко объяснялось поздним приучением ребенка к горшку, сегодня зачастую «виновными» оказываются одноразовые подгузники, хотя оба эти представления неверны.

Для выяснения причин заболевания необходима консультация врача, лабораторные исследования мочи,



УЗИ мочевыделительных органов, исследование работы нервной системы; возможно, понадобится консультация психолога.

## Лечение

Лечение энуреза представляет собой достаточно сложную проблему, так как факторов, способствующих его развитию, много. Если известна конкретная превалирующая причина (например хронический цистит), то лечение необходимо начинать именно с устранения этой причины.

Хотя на сегодняшний день 100% гарантии излечения ночного энуреза, к сожалению, не обеспечивает ни один из известных методов лечения, некоторые терапевтические методики считаются высокоэффективными. Их можно условно разделить на:

- медикаментозные (с использованием различных фармакологических препаратов);
- немедикаментозные (психотерапевтические, физиотерапевтические и др.);
- режимные.

Лечение назначается индивидуально с учетом особенностей данной ситуации. Однако во многом успех лечения зависит от активного участия ребенка и его родителей.

### **Мы с вами поговорим о режимной и немедикаментозной терапии энуреза.**

Применяют аппаратный метод под названием «мочевые алармы» (другое название — «мочевые будильники»), предназначенный для прерывания сна при появлении первых капель мочи, с тем чтобы ребенок мог закончить мочеиспускание в горшок или в туалете (при этом происходит формирование нормального стереотипа поведения). Альтернативой «мочевым алармам» служит методика ночных пробуждений по расписанию. В соответствии с ней, ребенка будят в течение недели через каждый час после полуночи. По прошествии 7 дней его неоднократно будят в течение ночи — строго в определенные часы после засыпания, чтобы за оставшееся ночное время не произошло мочеиспускания. Постепенно этот отрезок времени планомерно сокращают от 3 часов до 2,5, 2, 1,5 и наконец, до 1 часа после засыпания. При повторных эпизодах ночного энуреза дважды в неделю весь цикл повторяют снова.

Родители могут успешно применять систему поощрения ребенка за «сухие» ночи. Для этого сам ребенок должен систематически вести специальный дневник, который заполняется ежедневно (например, «сухие» ночи обозначаются «солнышком», а «мокрые» — «тучками»). При этом ребенку необходимо объяснить, что если в течение 5-10 дней подряд ночи будут «сухими», его ожидает приз.

После эпизодов недержания мочи необходимо менять постельное и нательное белье (будет хорошо, если ребенок сделает это самостоятельно).

При лечении ночного энуреза у ребенка родителям и другим членам семьи рекомендуется придерживаться некоторых общих правил (быть терпимыми, уравновешенными, избегать грубости и наказаний детей и т. д.). Необходимо добиться соблюдения режима дня. Важно постоянно говорить детям, страдающим энурезом, о прогрессе, достигнутом в лечении.

### **Важны также следующие рекомендации:**

- Следует максимально ограничить потребление ребенком любой жидкости после ужина. По-видимому, целесообразно совсем не давать детям питья, но общий объем жидкости после последнего приема пищи следует сократить, как минимум, вдвое от используемого. Ограничивают не только питье, но и блюда с высоким содержанием жидкости (супы, каши, сочные овощи и фрукты). При этом питание должно оставаться полноценным.

- Постель ребенка, страдающего ночным энурезом, должна быть достаточно жесткой.

- Избегать стрессовых реакций, психоэмоциональных волнений (как позитивных, так и негативных), а также переутомления.

- Избегать переохлаждения ребенка в течение всего дня и ночи.

- Желательно в течение всего дня не давать ребенку продукты питания и напитки, содержащие кофеин или обладающие мочегонным действием (к их числу относятся шоколад, кофе, какао, «кола», «фанта», «севен-ап», арбуз и т. п.).

- Необходимо настаивать на посещении ребенком туалета перед отходом ко сну.

- Нередко эффективным является искусственное прерывание сна через 2-3 часа после засыпания, с тем чтобы ребенок мог опорожнить мочевой пузырь. Однако если при этом ребенок мочится в сонном состоянии (не проснувшись полностью), такие действия могут привести лишь к дальнейшему ухудшению ситуации.

- В детской комнате на ночь лучше оставлять неяркий источник света. Тогда ребенок не будет бояться темноты и покидания постели, если решит воспользоваться горшком.

- В тех случаях, когда имеет место повышенное давление мочи на сфинктер, может помочь придание возвышенного положения тазовой области или создание возвышенности под коленями (подкладывание валика соответствующего размера).

## Профилактика

Мероприятия по профилактике ночного энуреза у детей сводятся к следующим основным действиям:

- Своевременный отказ от использования любых подгузников (стандартных многоразовых и одноразовых). Обычно подгузниками полностью перестают пользоваться по достижении ребенком двухлетнего возраста, приучая детей к элементарным навыкам гигиены.

- Контроль за количеством потребляемой жидкости в течение суток (с учетом температуры воздуха и времени года).

- Санитарно-гигиеническое воспитание детей (включая обучение гигиеническому уходу за наружными половыми органами).

- Лечение инфекций мочевых путей.

- Налаживание отношений в семье, со сверстниками, разрешение конфликтов.

По достижении ребенком, страдающим энурезом, 6-летнего возраста дальнейшая «выжидательная» тактика (с отказом от каких-либо лечебных мероприятий) не может считаться оправданной. Шестилетние дети с ночным энурезом должны получать адекватное лечение.

## Терапия

### **1. Упражнения для укрепления мышц промежности.**

Упражнение заключается в неоднократном сдерживании струи мочи во время мочеиспускания. Тренировка мышц происходит благодаря напряжению (сокращению) тазовых мышц. Такое упражнение может проводиться и без мочеиспускания. Сознательное напряжение мышц тазового дна сопровождается рефлекторным расслаблением мочевого пузыря. Это упражнение часто совмещают с повышенной водной нагрузкой днем.

### **2. Гидротерапия:**

- ▶ контрастные сидячие ванны;
- ▶ теплые сидячие ванны с настоями аира, чабреца, шишек сосны, ромашки;
- ▶ общие теплые (нейтральные) ванны перед сном.

### **3. Фитотерапия:**

- ▶ мед — детям по 1 ч. л. на ночь (успокаивающее, общеукрепляющее действие, несколько задерживает воду в организме);

- ▶ черника: 25 г сухих листьев черники на 0,5 л воды, настоять, принимать по ½ стакана 3-4 раза в день;

- ▶ зверобой: настой 1:20 (например, на 10 г травы 200 мл воды). После охлаждения добавить воды до первоначального объема, а также мед по вкусу; взрослым — по ½ стакана, детям 10-12 лет — ¼ стакана, 5-10 лет — 1/8 стакана 2-3 раза в день;

- ▶ зверобой и золототысячник — смешать в равных количествах, взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка, пить по ½ стакана 2-3 раза в день, можно добавлять мед по вкусу;

- ▶ толокнянка, репешок, хвощ, брусника.

# Як досягнути високого рівня спілкування в сім'ї



## 1. Прагніть до постійності

Ми повинні спілкуватися один з одним завжди, чи не так? Проте деякі люди біжать один до одного лише в разі якоїсь біди. Замість того щоб підтримувати близькі й гармонійні стосунки, вони сподіваються, що їх зблизять труднощі, і, в буквальному розумінні, чекають неприємностей. Нам усім слід навчатися правильно спілкуватися, домагатися того, щоб наша розмова стала легкою і природною, прагнути до чуйності й уважності.

Але як це зробити? Тут нам знадобиться постійність. Щодня «тренуйтеся»: розмовляйте, збираючись на роботу, під час вечері, за чашкою чаю. Користуйтеся будь-якою вільною хвилиною, адже саме з цих моментів і виткане щасливе подружжя.

## 2. Влаштовуйте побачення

Обов'язково знаходьте час, щоб побути один з одним. Влаштовуйте побачення. Ходіть на прогулянки. Вкладайте спати дітей раніше, щоб проводити якусь частину вечора вдвох. Це непросто: в усіх багато справ, але нам справді необхідно відпочивати вечорами. Не чекайте приводу: дня народження чи річниці весілля, просто одягніться тепліше — і вперед!

Часто трапляється, що пари жодного разу не залишаються наодинці, відтоді як у них народжуються діти. Навіть тоді, коли йдеться не про однорічних немовлят, а про підлітків! Вони не розуміють, що набагато краще потурбуються про своїх дітей, якщо будуть час від часу залишати їх, щоб побути разом! Адже найбільше діти потребують того, щоб їхні батьки були щасливі один з одним.

## 3. Знов і знов відроджуйте вашу любов

Справжні друзі спілкуються щиро, вкладаючи всю душу. Якщо між вами немає такого спілкування, ваш шлюб стане порожнім і неживим, перетвориться на звичку, яка не принесе вам ані задоволення, ані щастя. Розмови будуть дедалі поверховішими — і врешті-решт ви взагалі припините спілкуватися, а лише обмінюватиметеся інформацією. Створюйте чесні, відверті й глибокі взаємини!

## 4. Будьте простішими!

Багато людей вважають, що глибоке і щире спілкування — це обов'язково з'ясування стосунків, а отже, щось дуже неприємне. Вони вважають, що їм доведеться витягувати назовні усе найважче й найболючіше

або ж вести тривалу нецікаву розмову. І тому цілком закономірно, що такі люди уникають будь-якої глибокої розмови.

Буває й так: ви хочете завести розмову про щось важливе, а ваша дружина сумно зітхає у відповідь на ваше «давай поговоримо». Дехто вважає: для того щоб сказати дружині щось серйозне, потрібні як мінімум три години та ідеальна усамітнена атмосфера. Це не так. «Глибока» розмова — зовсім не означає виснажлива і втомлива. «Щирими» можуть бути не тільки несамовиті зізнання.

Спілкування полягає зовсім не в обговоренні проблем, розбіжностей та інших неприємностей. У розмові можна висловити один одному любов, вдячність і повагу, поділитися приємними враженнями. Смійтеся, згадуйте кумедні випадки, мрійте — словом, будьте простішими!

## 5. Мовчання красномовніше за слова

Іноді мімікою, інтонацією і дотиком можна передати значно більше, ніж словами.

**Увага.** Уважно слухайте свого чоловіка. Дивіться йому в очі, а не просто в його бік. Неприємно, коли людина, з якою розмовляєш, займається чимось іншим: читає газету чи дивиться



телевізор, поміщує щось у каструлі або просто поринула у свої думки. Під час легкої і невимушеної бесіди можна дозволити собі займатися чимось іще, але зумійте розчути в голосі вашого чоловіка чи дружини ті нотки, які говорять, що треба зупинитися й перетворитися на уважного слухача.

**Вираз обличчя.** Дивіться один на одного тепло й доброзичливо. Порожній погляд видає нудьгу й незацікавленість. Нахмурені брови означають, що ви занадто зайняті й насилу слухаєте. Іронічна посмішка виражає неповагу. Вкладайте в розмову всю душу й усім своїм виглядом показуйте прихильність до співрозмовника!

**Інтонація.** Одні й ті самі слова, вимовлені з різною інтонацією, можуть мати різний зміст і призвести до різних наслідків. Слова можуть бути абсолютно невразливими, але тон, яким вони вимовлені, може поранити. Багато хто з нас розмовляє з постійним роздратуванням у голосі. Інші весь час зітхають, монотонно бубонять і скаржаться. Навчіться говорити з м'якою приємною інтонацією. «Приємні слова — щільниковий то мед, солодкий душ і лік на кості» (Прип. 16:24).

**Дотики.** Чоловік і дружина — одне тіло, тому доторкайтеся один до одного часто й вільно. Якщо ви тримаєтеся на відстані, ви не близькі один для одного. Пригортайтеся один до одного. Обіймайте один одного. Ідучи разом, тримайтеся за руки. Будьте завжди поруч. Цілуйте при зустрічі, при розставанні й без жодного приводу!

## 6. Виявляйте один до одного любов

Життя складається не лише з визначних подій, воно виткане з ледь помітних дрібниць, і вони не менш важливі. У невдахах шлюбів, як правило, винне не одне велике нещастя, а безліч дрібних образ і безсердечність. Дуже давно про це писав Соломон: «Ловіть нам лисиці, лисенята маленькі, що ушкоджують нам виноградники, виноградники ж наші — у цвіті» (Пісн. 2:15). Ось кілька способів, як відловити цих «лисенок».

Висловлюйте свою вдячність. Дякуйте своєму чоловікові чи дружині за ті дрібниці, що він або вона робить для вас щодня: готує їжу, прасує одяг, виконує ваші прохання.

Робіть маленькі подарунки. Влаштовуйте приємні сюрпризи. Маленькі знаки уваги скажуть про любов більше, ніж будь-які слова. Якщо вам це здається банальним, все одно спробуйте. Ви зміните свою думку.

Полегшіть тягар турбот. Візьміть на себе роботу, яку зазвичай робить ваша дружина чи чоловік. Запропонуйте допомогу в якійсь не дуже приємній справі. Зробіть щось таке, що хоч трохи полегшить вашому чоловікові чи дружині тягар турбот.

Говоріть один одному компліменти. Чоловіки, кажіть дружинам, що вони гарно виглядають. Не чекайте, доки вона сама запитає: «Ну, як я виглядаю?» Дружини, хваліть ваших чоловіків, кажіть їм втішні слова з приводу їхньої зовнішності. Так, так, вони теж відчувають у них потребу, навіть якщо надто горді, щоб у цьому зізнатися!

## 7. Підтримуйте один в одному духовність

Найміцніша основа для сім'ї — це близькість до Бога обох членів подружжя. Чоловік і дружина, які разом моляться й вивчають Біблію, зближуватимуться настільки, що вони навіть і не мріяли!

Допомагайте один одному духовно зміцнюватися. Читайте один одному улюблені уривки з Біблії. Якщо ваш чоловік чи дружина переживає духовну кризу, долайте її разом. Підбадьорюйте, підтримуйте, спонукайте, допомагайте порадою — робіть усе, що може допомогти.

## 8. Хваліть і цінують один одного

Звертайте більше уваги на переваги, ніж на вади. Підкреслюючи у своєму чоловікові добре, ви побачите, яким щасливим він стане, а ваші стосунки засяють, як ніколи раніше. Робіть це якомога частіше, невимушено, тепло й щиро. Пишіть один одному листи, записки зі словами вдячності. Покладіть їх у гаманець, прикріпіть на дзеркало тощо. Це маленькі, але важливі кроки на шляху до подружнього щастя.

## 9. Незмінно прощайте

Усі ми маємо потребу в прощенні. Ісус також навчає нас прощати щедро й великодушно, як Бог прощає нас. Не накопичуйте свої образи, прощайте знов і знов!

Такі основи спілкування. Опануйте їх і втілюйте в життя. Повноцінне спілкування вимагає наполегливої праці й самовідданості. Ледачі не досягнуть успіху.

Піклуючись про спілкування, ви виявляєте свою любов. Успіхів вам у навчанні в школі сімейного життя!

**Ірина Ісакова, сімейний консультант**

## Заметки



## Здоровое питание во время беременности

Здоровое питание во время беременности с дополнительным употреблением фолиевой кислоты может стать основной причиной снижения риска возникновения дефектов развития нервной трубки или других дефектов при рождении. Исследователи Стэнфордского университета обнаружили, что при диете, богатой фруктами, овощами и цельными зерновыми, риск возникновения анэнцефалии уменьшился на 51%, заячьей губы — на 34%, волчьей пасти — на 26%. Очень важно употреблять только полезные продукты питания во время беременности, это поможет снизить риск возникновения врожденных дефектов у вашего малыша.

## Кто быстрее становится алкоголиком?

В исследовании, проведенном в Австралии, принимали участие 2 691 женщин и мужчин. Обнаружилось, что чем ранее человек начинает употреблять алкоголь, тем более вероятность развития алкогольной зависимости. 41,1% мужчин, которые начали употреблять алкоголь ранее 14 лет, стали алкоголиками; из тех, кто начал употреблять алкоголь позже, зависимыми стали 26,5%. Среди женщин, начавших употреблять спиртное рано, — 25,3% зависимых; позже — 7,5%. Родителям следует не поощрять употребление спиртных напитков их детьми-подростками, даже с малым содержанием алкоголя.

# МУЛЬТИВИТАМИНЫ

## Что стоит знать о мультивитаминах

Наверняка вы хоть раз в жизни принимали витаминные препараты, а кто-то их принимает и регулярно. Но насколько они нам нужны?



К сожалению, а может, и к счастью, витаминные препараты в исследованиях не показали той эффективности, какой от них ожидали. Не было обнаружено продолжительного позитивного воздействия от ежедневного приема мультивитаминных и минералов на здоровье человека или же оно было незначительным. В крупномасштабных исследованиях ожидаемые эффекты защиты от сердечно-сосудистых заболеваний и рака не подтвердились. И даже когда исследователи искали менее выраженные позитивные результаты приема данных препаратов, они и здесь были разочарованы. Например, здоровые люди старшего возраста в США, Канаде, Шотландии, Франции и Нидерландах, которым давали мультивитамины в течение 1,5 лет, болели простудными заболеваниями так же часто, так же долго, и так же тяжело, как и те, кто принимал плацебо («пустышку»). У здоровых немецких женщин в возрасте 60-91 года, которые принимали мультивитамины в течение 6 мес, не отмечались улучшения умственных способностей и памяти по сравнению с теми, кто их не принимал. Такие же данные получены и в Шотландии.

Но, говорят врачи, даже если эта группа препаратов не продлит вашу жизнь или не защитит вас от болезней, мультивитамины помогут восполнить ваши нужды, если вы недополучаете витаминов и минералов из продуктов питания. И это правда. Вот именно для этой цели большинство людей современного мира и принимают мульти-комплексы.

Западный тип питания, который все больше и больше проникает и в нашу культуру, богат рафинированными и содержит мало цельных и свежих продуктов, и их дефицит 50% жителей западных стран заменяют пищевыми добавками с витаминами и микроэлементами. Есть 7 питательных веществ, которые недополучает человек, питающийся в западном стиле. Первые два из этих семи веществ, клетчатку и калий, вы не получите из мультивитаминных, но вот остальные пять — да: витамин D, фолиевую кислоту, витамин B12, железо, кальций. Но полноценна ли такая замена природных веществ синтетическими?

Особенно кажется оправданным прием мультивитаминных при заявлениях о том, что продукты, выращенные на обедненной почве, с помощью стимуляторов роста, с нитратами, длительно хранящиеся на складах и т. д., практически не содержат витаминов. Да, возможно, такие продукты содержат меньше витаминов, чем выращенные в естественной среде или только что сорванные с растения. Но если вы пообща-

етесь с агрономом, он вам скажет, что когда при выращивании, например помидора, в почве не хватает калия, плод не вызреет равномерно и будет несладким, а если ему не хватает кальция, то он будет гнить на верхушке. Если цветной капусте не хватает молибдена, головка не завязывается, в ней образуются полости. Если растению не хватает азота, оно плохо прибавляет в росте, листья желтеют. Поэтому растение, здоровое на вид, скорее всего, даст и полноценные по виду и вкусу плоды, а такие плоды содержат те вещества, которые вам необходимы, а концентрация веществ может немного варьироваться.

Заменяя свежие, цельные продукты мультивитаминами, вы обкрадываете себя больше, чем если бы употребляли даже не самые лучшие продукты. Почему? Давайте постараемся разобраться, и помогут нам в этом ученые и врачи. Вначале нужно понять, зачем витамины нужны организму?

Витамины — это низкомолекулярные органические соединения, которые жизненно необходимы для работы организма человека. На сегодняшний день известно около 30 витаминов. Большинство из них не синтезируются организмом и должны регулярно поступать извне.

Витамины являются очень активными веществами, способными оказывать эффект в дозе, равной микрограммам или нескольким миллиграммам. Каждый из них имеет специфическое действие. Если говорить в целом, то они являются регуляторами активности ферментов, которые участвуют в обмене аминокислот, жирных кислот, гормонов, микроэлементов и т. д.

Так полноценна ли замена природного синтетическим или нет? Судите сами. Употребляя продукты, богатые витаминами, вы не рискуете получить передозировку того или иного витамина или подвергнуться побочному воздействию, а вот при приеме синтетических препаратов эта опасность существует. Кроме того, есть большая разница в усвоении витаминов природного и синтетического происхождения. Доказано, что вещество (витамин) в чистом виде не оказывает того действия, какое оказывает сочетание нескольких веществ (микроэлементов, фитохимических веществ и т. д.), содержащихся в цельном продукте. Усвоение природного комплекса никогда не бывает избыточным, насильственным: если организм не имеет потребности в этом веществе, то он выводит его наружу. В случае нарастания потребности (при сезонном гиповитаминозе, при беременности, интенсивном росте и т. д.), наоборот, витамин максимально усваивается из пищи, активно включается в

обмен веществ и превращается в кофермент, который, связываясь с белком, становится активным ферментом, выполняя свою роль. Для такого превращения витамина нужны некоторые микроэлементы, причем микроэлемент-активатор одного витамина может одновременно подавлять активность другого витамина, если он поступает в организм в свободном состоянии, что и происходит в синтетических смесях витаминов и микроэлементов. В натуральных продуктах минеральные соединения связаны с витаминами определенными видами связей, что исключает их свободное взаимодействие. Вероятнее всего, в растениях происходит образование комплексного соединения каждого витамина со «своим» микро- или макроэлементом (например, тиамин — медь, аскорбиновая кислота — железо и т. д.). Только так можно объяснить, почему в природных поливитаминных комплексах не наблюдается антагонизма (противодействия) с минеральными компонентами, как это происходит в синтетических смесях. Вот почему не все молекулы витаминов образуют активный фермент, для этого должны быть выдержаны определенные условия, и их в точности выдерживает природа.

И еще один факт. После длительного приема синтетических препаратов значительно ухудшается усвоение соответствующих витаминов из природных источников, организм как бы отучается распознавать и усваивать их из пищи — возникает зависимость от препаратов. И, как говорится в рекламе, «витамины нужно употреблять с детства и до конца жизни». Вот поэтому большинство диетологов рекомендуют отдавать предпочтение продуктам, богатым витаминами и минералами, а не препаратам, содержащим их.

Для сравнения эффекта натурального и синтетического приведем несколько примеров:

- **Витамин С (аскорбиновая кислота)** — витамин, в котором организм нуждается чаще всего. Он принимает участие в окислительно-восстановительных реакциях (сильнейший антиоксидант), является активатором для синтеза и работы многих ферментов, а также стимулятором иммунитета, онкопротектором. Его природные формы защищают от аллергии и лечат некоторые ее виды, участвуют в усвоении и утилизации многих веществ. Этот витамин участвует в синтезе соляной кислоты в желудке, а также стероидных гормонов надпочечниками.

Интересно, что в натуральных продуктах витамин С связан с фенольными соединениями-



ми, которые продлевают ему жизнь и удлиняют его антиоксидантное действие, снова и снова восстанавливая его антиоксидантные способности, а также предотвращают передозировку антиоксиданта. Что касается синтетических аналогов витамина С, то каждая его молекула может оказать антиоксидантный эффект только единожды и выводится с каловыми массами. Есть еще одно «но». Существует 4 варианта (формы) структуры витамина С. Как витамин, активна только L-форма, а D-форма является антивитамином. Синтетический витамин содержит в себе обе эти формы, соотношение которых практически нельзя предугадать, а значит, нельзя предвидеть и действие этой смеси. По последним данным, синтетический витамин не достигает клеток — мембраны клеток не пропускают его внутрь, поэтому он проявляет свое антиоксидантное воздействие только на межклеточном уровне, а для онкозащиты более важно внутриклеточное воздействие. В больших концентрациях, какие создаются при потреблении препаратов, витамин оказывает, наоборот, прооксидантное (стимулирует перекисное окисление) воздействие, и только когда организм уменьшит его концентрацию, он становится антиоксидантом. Еще один важный момент: в организм должен поступать регулярно витамин С, с каждым приемом пищи, а не единожды в день в большой дозе.

Синтетический препарат имеет целый ряд побочных эффектов. Известен негативный эффект чистой аскорбиновой кислоты на поджелудочную железу, особенно на ее способность вырабатывать пищеварительные ферменты. Термин «аскорбинзависимый диабет» также на слуху. Известно, что высокие дозы препарата могут вызвать аборт, способствовать образованию камней (оксалатных) в почках. Синтетические витамины и аскорбиновая кислота, в частности, являются причиной высокой алергизации населения, особенно при внутримышечном и внутривенном их введении. Мегадозы витаминов С вымывают из организма цианокобаламин и фолиевую кислоту, снижение уровня которой повышает риск онкообразования.

**Витамины группы В.** Применение синтетических витаминов этой группы малоэффективно. Через полтора-два часа после приема почти все они выводятся с мочой, что заметно по специфическому запаху мочи — запаху тиамин. Кстати, ни один из природных источников этого витамина, который содержит его в достаточной концентрации, не имеет такого запаха. Это говорит о том, что структура синтетического препарата отличается от природной.

Есть ли какая-либо опасность в ежедневном приеме мультивитаминов? В отношении большинства питательных веществ опасности нет. Однако относительно некоторых она все же существует. Вот эти вещества:

**Фолиевая кислота.** Фолаты — это представители витаминов группы В, которые помогают клеткам делиться и расти. Вот почему дефицит этих витаминов чреват анемией или врожденными дефектами развития нервной системы. В 1996 г. Food and Drug Administration (США) попыталась снизить вероятность врожденных дефектов, обязав компании по производству продуктов питания добавлять фолиевую кислоту искусственно в рис и пшеничную муку, которые использовались для изготовления хлеба и макарон. Многие компании добавляли ее и в готовые каши для завтраков. Это сработало. Уровень врожденных дефектов в США с того времени сократился на 36%. Однако, что касается взрослых, это палка о двух концах. С одной стороны, недостаток фолатов ведет к повышению риска развития колоректального рака, так как эти вещества предотвращают мутации, приводящие к развитию опухолей. С другой сто-

роны, избыток может стимулировать образование колоректальной аденомы, которая может стать злокачественным образованием. Ученые утверждают, что в США треть, а то и половина населения старше 50 лет страдают этим видом аденомы.

У мужчин, принимающих дополнительно фолиевую кислоту, риск развития рака простаты в 3 раза выше. Количество фолиевой кислоты, попадающее в организм с натуральными продуктами питания, абсолютно безопасно, а вот прием препаратов и одновременное употребление обогащенных фолиевой кислотой продуктов не всегда является таковым. Реальная угроза возникает, если человек получает около 800-1000 мкг/день фолиевой кислоты. Употребление доз ниже 660 мкг/день не повышает риск развития колоректального рака. Большинство мультивитаминов содержит 400 мкг фолиевой кислоты. Если вы едите обогащенную ею пищу, то в среднем вы еще получите 200-250 мкг/день. Таким образом, принимаете около 650 мкг, что, в принципе, не нанесет вам вреда. Однако некоторые промышленно выпускаемые продукты содержат гораздо большее количество этого витамина, поэтому не рекомендуется принимать мультивитамины и в тот же день употреблять продукты, искусственно обогащенные фолатами (больше 400 мкг на одну порцию); либо принимайте мультивитамины через день, а не ежедневно.

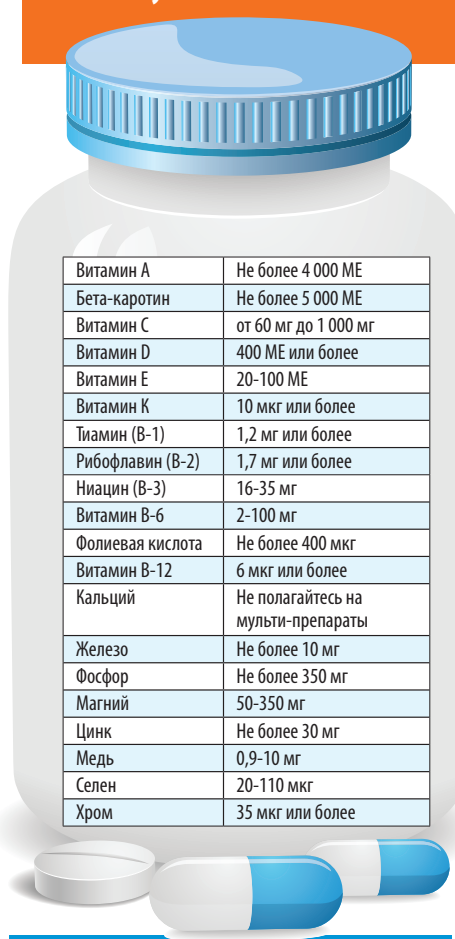
**Селен.** В исследованиях на животных селен помогал предотвращать некоторые виды рака, однако у людей такой эффект не наблюдался. По данным Национального института рака, у мужчин, потребляющих 200 мкг селена — доза, в 4 раза выше от рекомендуемой, — ежедневно на протяжении 5 лет, не отмечали снижения риска развития рака простаты по сравнению с теми, кто принимал плацебо. Но диабет у них развивался чаще. По результатам более раннего исследования, люди, принимавшие по 200 мкг селена ежедневно на протяжении 8 лет в 3 раза чаще заболели диабетом по сравнению с теми, кто принимал плацебо. Поэтому длительный прием добавок селена небезопасен и не является наилучшим путем предотвращения заболеваний. Не приобретайте мультикомплексы, где доза селена составляет более 100 мкг.

**Витамин А.** В 2002 г. исследователи из Гарвардского университета заявили, что у женщин, употребляющих по 6 667 МЕ/день витамина А (ретинол) из добавок и продуктов питания, удваивается риск возникновения переломов шейки бедра, по сравнению с теми женщинами, кто получал менее 1 667 МЕ/день. Но с того времени было проведено 4 исследования, в которых участвовали 115 000 женщин из трех стран в течение 4-10 лет, чтобы изучить связь дополнительного потребления витамина А с переломами. Исследования показали, что проблема не столь велика, как считалось ранее. Однако ученые рекомендуют не употреблять витамина А больше, чем величина суточной потребности 5 000 МЕ/день. На сегодняшний день есть новые рекомендации Института медицины США (ИОМ), которые допускают 2 310-3 000 МЕ/день для взрослых; такое количество содержится в большинстве мультивитаминов. Бета-каротин из продуктов, который организм превращает в витамин А, в исследованиях не показал влияния на увеличение риска возникновения переломов, поэтому без ограничений ешьте продукты, богатые им: оранжевые, желтые, темно-зеленые овощи и фрукты. Они обеспечат вас также множеством защитных, противораковых фитохимических веществ.

Итак, употребляя достаточное количество цельных овощей, фруктов, ягод, зерновых, бобовых, орехов, вы получите практически все

необходимые витамины (за исключением витамина В12 и витамина D) и микроэлементы. Если же ваше питание неполноценно и позитивных перемен не намечается, скорее всего, вам понадобится препарат. Его выбор должен основываться на осмотре врача, проведении ряда анализов, которые помогут выявить дефицит того или иного вещества. Прием препарата не должен быть длительным или тем более пожизненным. После восстановления баланса витаминов вы должны полноценно питаться. Натуральные продукты — самые лучшие источники витаминов и микроэлементов.

## Что должен содержать ваш мультивитамин?



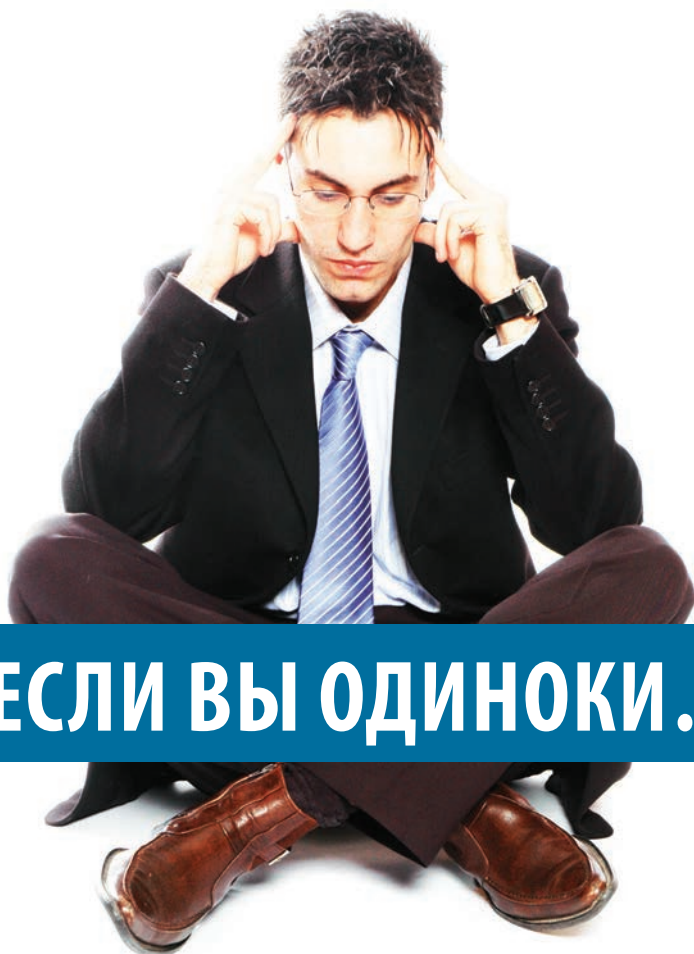
Витамин А	Не более 4 000 МЕ
Бета-каротин	Не более 5 000 МЕ
Витамин С	от 60 мг до 1 000 мг
Витамин D	400 МЕ или более
Витамин Е	20-100 МЕ
Витамин К	10 мкг или более
Тиамин (В-1)	1,2 мг или более
Рибофлавин (В-2)	1,7 мг или более
Ниацин (В-3)	16-35 мг
Витамин В-6	2-100 мг
Фолиевая кислота	Не более 400 мкг
Витамин В-12	6 мкг или более
Кальций	Не полагайтесь на мульти-препараты
Железо	Не более 10 мг
Фосфор	Не более 350 мг
Магний	50-350 мг
Цинк	Не более 30 мг
Медь	0,9-10 мг
Селен	20-110 мкг
Хром	35 мкг или более

### Примечания к таблице:

- Для мужчин: ваши мультивитамины не должны содержать более 200 мг кальция.
- Для женщин в менопаузе: ваши мультивитамины должны содержать 18 мг железа.
- Указание «или более» не свидетельствует о том, что вещество в любых дозах безопасно, однако, как правило, его добавляют в комплекс в нетоксичных дозах.

### В статье использованы материалы:

- Статьи Дэвида Шардта, диетолога, главный консультант организации CSPI.
- Фітоароматерапія у практиці педіатра, лікаря загальної практики-сімейної медицини, навчальний посібник. Рекомендовано ЦМК з вищої медичної освіти МОЗ України, 2010 р.
- А.Я. Кобзар. Фармакогнозія в медицині. К.: Медицина, 2007.



## ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ...

**В** нашем мире многие чувствуют себя одинокими. Вокруг нас всегда есть люди, но мы все равно одни. В чем причина? На самом деле нас изолирует от других людей наше собственное поведение. Мы не умеем открыться другим, не умеем любить, не можем сказать другим ободряющие или утешающие слова. Мы не можем давать, но всегда ждем, что другие дадут нам. А те, другие, часто бывают заняты, у них свои дела и заботы...

Часто приходится слышать жалобы: «Никто не приходит со мной повидаться, никто меня не любит, никто мной не интересуется». Но почему всегда именно другие должны интересоваться вами, любить вас, в то время как вы не предпринимаете никаких действий? Если вы страдаете от одиночества, не оставайтесь пассивными. Вместо того чтобы сидеть в углу, занимаясь самоедством и ожидая внимания от других, сделайте первый шаг сами, пойдите к людям.

Нет никаких причин чувствовать себя одиноким, когда в мире есть любовь и свет. Забудьте о себе хотя бы ненадолго и сделайте что-нибудь для других.

Часто в нашем одиночестве виновато полученное нами воспитание. Родители часто говорят своим детям: «Не будь таким глупым, не делай всегда первым шаг навстречу, пусть другие придут к тебе». Конечно, другие придут к вам, если вы будете им полезны. Если вы булочник — к вам придут за хлебом. Надо быть способным что-то дать, чтобы к вам шли. Если же вам нечего дать людям, вы не привлечете их и останетесь в одиночестве. И не надо упрекать других, что они не идут к вам. Станьте нужным — и к вам придут! Посмотрите на распустившуюся розу. Она благоухает, и все тянутся к ней: и пчелы, и бабочки; все хотят вдохнуть ее аромат. И это потому, что она открылась. Почему же вы остаетесь закрытыми и не «благоухаете»?

**Мать Тереза**

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

**Відповідальний за випуск** —  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

**Головний редактор видавництва**  
Лариса Качмар

**Відповідальний редактор**  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Борисовська Ганна

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друку

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

У Новому 2012 році телеканал «Надія» бажає Вам фізичного та духовного здоров'я.

**«Смак здоров'я»**

**«Так промовляє Біблія»**

Понеділок о 08:00, середа о 19:00

Вівторок о 06:00 та 19:30, субота о 20:00

Позитивне телебачення для всієї родини

e-mail: [contact@hopechannel.info](mailto:contact@hopechannel.info); Skype: [hope\\_channel\\_ukraine](https://www.skype.com/name/hope_channel_ukraine); [www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)