



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 4 (63) 2014

Чтобы не пришлось перекусывать

Многие жалуются, что после завтрака не могут выдержать 5-6 ч без еды до обеда. Таким людям ученые рекомендуют употреблять по утрам овсянку.

4

Щоб швидко думати — пийте воду

У липні 2013 року в публікації про неврологію в Medical News Today з'явилися дані, що свідчать про важливість води для роботи мозку людини.

5

Допомога дітям у навчанні

Є діти, які, здається, народилися для навчання. Вони добре засвоюють новий матеріал та з фотографічною точністю відтворюють все, що побачили та почули. Просто чудові діти! Вони подобаються всім учителям. Проте таких дітей не багато. А «звичайних» дітей потрібно постійно спонукати до навчання.

6

Собственная речка

Наташе и Карине очень нравилось проводить время возле речки. Весной, когда снег таял и было опасно подходить к воде, девочки играли на улице недалеко от дома.

8

Важность воды для мозга

Любите ли вы пить воду? Если да, то вы в меньшинстве, но в счастливом меньшинстве. Далеко не все знают о важности достаточного потребления воды, и еще меньшее количество людей пьют ее в достаточном количестве. Почему?

10

Уход за кожей ребенка

Уход за кожей малыша — одна из первых задач, которые стоят перед молодой мамой. Каким образом, с помощью каких средств и когда следует это делать?

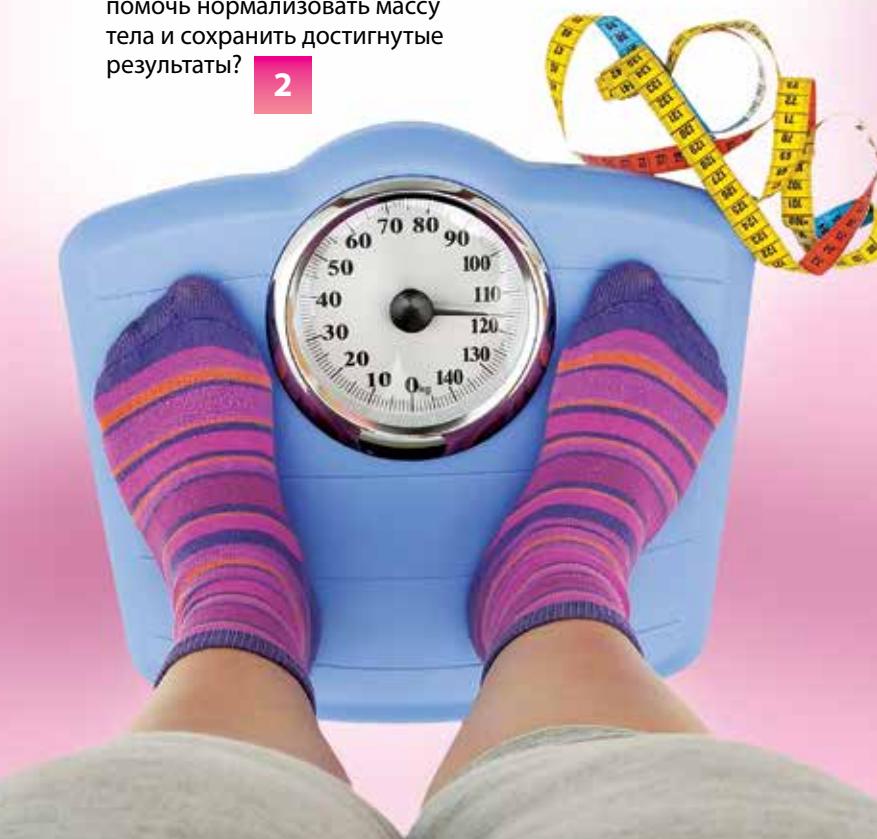
14

ПРОБЛЕСКИ СВЕТА

Новые факты в вопросе увеличения и снижения массы тела

Мы знаем, что на фоне избыточной массы тела у человека возникает множество проблем со здоровьем: сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа, подагра и даже рак. Какая же диета может помочь нормализовать массу тела и сохранить достигнутые результаты?

2



ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ: УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ СУПРУГА

12



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

16



ПРОБЛЕСКИ СВЕТА.

Новые факты в вопросе увеличения и снижения массы тела

Мы знаем, что на фоне избыточной массы тела у человека возникает множество проблем со здоровьем: сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа, подагра и даже рак. Какая же диета может помочь нормализовать массу тела и сохранить достигнутые результаты? Пока еще никто не изобрел чудодейственного способа. Но ученые все более уверенно утверждают, что необходимо долгосрочное изменение всего образа жизни, а не кратковременные перемены в питании или физической нагрузке.



«Уже прошла эпоха низкожировой и низкоуглеводной диет, и диетологи сказали: «Забудьте, ни одна, ни другая не дают ожидаемого результата для всех поголовно», – говорит Кристофер Гарден, руководитель исследований в области питания Центра превентивных исследований Стенфордского университета. Ранее он проводил исследования в отношении снижения массы тела, вегетарианской диеты, соевых продуктов и чеснока. Он же возглавил исследование, которое будет длиться вплоть до 2017 г. и о предварительных результатах которого мы поговорим сегодня.

Некоторые интересные факты позволили ученым увидеть проблеск надежды в решении этой глобальной проблемы. Они стали обращать внимание не только на то, сколько калорий потребляет и сжигает человек, но и на гены, микроорганизмы в кишечнике, количество часов сна и многие другие факторы образа жизни человека.

Употребление пищи по ночам

Может ли недостаток сна илиочные приемы пищи способствовать увеличению массы тела? Те, кто спит 6 и менее часов в сутки, более склонны к этому, чем люди, которые спят по 7-8 ч. Но приво-

дит ли недосыпание к накоплению лишнего жира?

Ученые решили проверить этот факт. Они пригласили в лабораторию 200 добровольцев и в течение 5 ночей подряд позволяли им спать только с 4 до 8 ч утра. Тридцать других добровольцев спали в тех же условиях в любое время с 22:00 до 8:00. В результате было выяснено, что те, кто недосыпал, набрали по 1 кг, поскольку съедали по 550 лишних калорий с 22:00 до 4:00, пока не спали. У тех же, кто спал всю ночь, масса тела не увеличилась.

Почему же при недостатке сна люди больше едят? Оказывается, недосыпание воздействует на центры в головном мозге, которые отвечают за вознаграждение и контроль импульсов. Другими словами, когда мы недосыпаем, мозг воспринимает это как недостаток удовольствия, а самый легкий способ его восполнить – поесть, и обычно хочется чего-то вкусненького – сладкого или жирного.

Кроме того, ученые обнаружили, что недостаток сна приводит к повышению артериального давления, делает инсулин менее эффективным в его работе по переносу глюкозы из крови в клетки, способствует повышению уровня грелина, гормона, стимулирующего аппетит.

А имеет ли значение, в какое время суток мы употребляем

пищу? Ученые только начали изучение данного вопроса.

В лабораторию пригласили 160 добровольцев. В течение 3 дней у них был неограниченный круглосуточный доступ к пище через торговые автоматы. У тех участников (около 1/3), которые употребляли пищу с 23:00 до 5:00 по крайней мере в течение одной ночи, в последующие 3 года масса тела увеличилась в среднем на 7 кг; у тех, кто не ел в это время, – примерно на 2 кг.

Как оказалось, проблема не столько во времени приема пищи, сколько в переедании: ночные посетители кухни съедали на 300 калорий больше, чем те, кто ел днем. Кстати, употребляя пищу в одиночестве, люди съедают больше, чем в компании. Похоже, эффективность сжигания дневных и ночных калорий была одинаковой. Однако этот факт требует дальнейших исследований.

Влияние генов

Как оказалось, на эффективность диеты для снижения массы тела оказывают влияние гены. Одни люди эффективнее теряют лишние килограммы с помощью диеты с ограничением жиров, другие – с ограниченным поступлением углеводов. Как правило, ко второй группе принадлежат те люди, у которых

зафиксированы по крайней мере 3 из нижеприведенных признаков инсулинерезистентности: окружность талии у женщин – более 88 см, у мужчин – более 102 см; уровень триглицеридов в крови натощак – более 1,7 ммоль/л; уровень «хорошего» холестерина (липопротеиды высокой плотности) у женщин – менее 2,7 ммоль/л, у мужчин – менее 2,2 ммоль/л; уровень артериального давления – выше 130/85 мм рт. ст.; уровень глюкозы в крови натощак – выше 6,1 ммоль/л.

Влияние микроорганизмов кишечника

Могут ли бактерии вашего кишечника влиять на массу тела? Исследователи изучали состав микроорганизмов в кишечниках близнецов, один из которых страдал ожирением, а другой имел нормальную массу тела. Микроорганизмы были подселены в кишечники лабораторных мышей 2 разных групп. Через месяц было проведено обследование. У тех мышей, которым подселили бактерии из кишечника близнеца с нормальной массой тела, вес не изменился; а у второй группы вес увеличился, при этом ни в первой, ни во второй группе рацион питания не менялся.

Еще один интересный факт: существует так называемая борьба микрофлоры. Был проведен эксперимент, в ходе которого одной группе мышей подселили «стройные» микроорганизмы, а затем этих мышей поместили в клетку к другой группе мышей, которым подселили «полняющие» микроорганизмы. С тех пор как обе группы стали жить вместе, они, как обычно бывает в их сообществах, стали поедать фекалии друг друга. Соответственно, в кишечниках мышей обеих групп поселились и «стройные», и «полняющие» микроорганизмы. И как вы думаете, кто победил? Победили «стройные»! Поэтому у мышей обеих групп вес оставался в норме.

Оказалось, что в кишечниках людей с избыточной массой тела и мышей соответствующей группы, которым подселили микроорганизмы, наблюдается меньшее разнообразие микрофлоры, чем в кишечниках людей с нормальным весом и мышей, которым переселяли от них микрофлору. Когда же «стройные» микроорганизмы попадали в кишечник мышей с «полняющей» микрофлорой, то «стройные» микроорганизмы быстро занимали свободную нишу и активно размножались, численно подавляя «полняющих».

Однако есть одно но. «Стройные» микроорганизмы могли

вытеснить «полняющие» только в том случае, когда в рационе мышей содержалось достаточное количество фруктов и овощей (в них много клетчатки) и отсутствовали насыщенные жиры (обычно в пище из фаст-фуда и продуктах животного происхождения). Употребление здоровой пищи помогает «стройнящим» микроорганизмам быстрее прижиться в кишечнике и занять свободное пространство, а вот насыщенные жиры этому препятствуют.

Конечно же, мыши – это не люди. Но предварительные выводы в исследованиях с участием людей достаточно интересны. Например, бактерии *Bacteroidetes* более характерны для кишечника людей с нормальной массой тела, в то время как бактерии *Firmicutes* в большем количестве содержатся в кишечнике людей с ожирением. Хотя эти данные подтверждаются не во всех исследованиях.

Еще один факт. В ходе эксперимента 12 добровольцев с ожирением в течение года применяли низкокалорийную диету. По мере того как они теряли лишние килограммы, в их кишечнике увеличивалось количество бактерий *Bacteroidetes* и уменьшалось – *Firmicutes*. Также исследователи попросили 12 человек с нормальной массой тела и 9 – с ожирением переедать в течение 3 дней. В кишечнике людей с ожирением микрофлора не изменилась, но у участников с нормальным весом, которые в день поглощали 3 400 калорий (средняя норма потребления – 2200-2800), увеличилось число бактерий *Firmicutes*, а число *Bacteroidetes* – уменьшилось. Более того, люди, у которых число «полняющих» микробов возросло на 20%, а «стройнящих» – уменьшилось на 20%, стали усваивать в день на 150 калорий больше, чем до начала переедания.

Как же микроорганизмы влияют на нашу массу тела? В экспериментах с мышами выяснилось, что бактерии в кишечнике мышей с нормальным весом способны лучше расщеплять клетчатку, в результате чего высвобождается больше жирных кислот с короткой цепью, чем у мышей с ожирением. Предполагается, что диета с низким содержанием жиров обеспечивает поступление в кишечник клетчатки, которая является пищей и жилем для бактерий, что дает им возможность быстро размножаться и заселять кишечник. Жирные кислоты с короткими цепями меньше откладываются в жировые запасники, а также ускоряют сжигание калорий и увеличивают выработку гормона насыщения, что

в свою очередь способствует поддержанию оптимальной массы тела.

Выводы

Пока ученые проводят эксперименты, мы должны прилагать усилия для поддержания оптимальной массы тела: уменьшить потребление жиров, особенно насыщенных, а также сладких блюд и напитков, белой выпечки, макарон, белого риса и других рафинированных продуктов. Кроме того, необходимо увеличить потребление цельных продуктов (овощи, фрукты, цельные зерновые, бобовые, орехи, семечки). Все это также будет способствовать хорошему составу микрофлоры кишечника.

Кристофер Гарден рекомендует употреблять как можно больше сезонных, выращенных в природных условиях фруктов, овощей. А те, кто употребляет мясо, рыбу, яйца и/или молочные продукты, должны получать их от животных, выращенных в более естественных условиях и выкормленных натуральными кормами. Это даст возможность оградить себя от большинства вредных веществ, накапливающихся в продуктах при неестественном способе выращивания.

Помните простое правило:

половину вашей тарелки должны занимать овощи или фрукты, а большую часть второй половины – зерновые. Оставшуюся часть можете заполнить белковой пищей: бобовыми, орехами, семенами и/или молочными продуктами низкой жирности и/или белком яйца или нежирными сортами рыбы и птицы. Самые безопасные – это три первых источника белка.

Если говорить о свободных жирах, добавляемых приготовлении, то животные жиры лучше вообще не употреблять, а растительные масла – ограничить: для физически малоактивных женщин – 1 ст. л. в день, для физически активных мужчин и подростков – до 2-3 ст. л. в день.

Добавьте к этому регулярные физические нагрузки, и вам будет легче поддерживать оптимальную массу тела в течение долгого времени. Будьте стройны и здоровы!

Желаем вам здоровья и долголетия!

По материалам статьи диетолога **Бонни Либман**, опубликованной в *Nutrition Action*, декабрь 2013 г.



Чтобы не пришлось ПЕРЕКУСЫВАТЬ

Многие жалуются, что после завтрака не могут выдержать 5-6 ч без еды до обеда. Таким людям ученые рекомендуют употреблять по утрам овсянку.

В исследовании волонтерам предлагали через день на завтрак либо овсянку, либо сухой завтрак в виде колечек или звездочек и т. д. Оба блюда содержали по 360 калорий, включая 110 калорий из 1,5 стакана обезжиренного молока.

После употребления овсянки участники отмечали, что чувствуют себя более сытыми в течение последующих 4 ч, чем после сухого завтрака. Возможно, эффект сытости обеспечивает бета-глюкан, содержащийся в овсянке, – вязкий вид клетчатки, который требует более длительного переваривания, чем сухие завтраки.

Что делать? Если вам нужен полноценный завтрак, ешьте овсянку или любую другую кашу из цельных (не рафинированных) зерновых. Для приготовления завтрака подойдут пшено, гречка, ячменная и пшеничная крупа, хлопья овсяные, ржаные и любые другие, в общем, все, кроме белого риса (его следует употреблять изредка), белых макарон и манной крупы. Сухие завтраки из коробки можно добавлять к сваренной каще в качестве добавки, поскольку производители, как правило, обогащают их минералами, витаминами и микроэлементами. Добавьте к каще блюдо из овощей или фруктов, белки (например, паштет из любого вида бобовых, тофу, простой творог или белок вареного яйца), орехи и семечки, и у вас будет сытный полноценный завтрак, который поможет вам получить достаточно энергии, чтобы дождаться обеда.



Запеканка из кукурузной крупы

- 2 стакана вареной кукурузной крупы
- 1 стакан соевого творога или соевого суфле, по желанию можно использовать и обычный творог
- 65 г овсяных хлопьев
- 2 ст. л. сухофруктов (изюм, финики)
- ½ ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара (по желанию)
- 3–4 яблока (очистить от сердцевины)
- 4–5 ст. л. кокосовой стружки

Нарезать яблоки тонкими дольками и уложить ровным слоем в глубокий противень. Смешать все ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Готовую массу выложить на яблоки так, чтобы толщина слоя была 2 см, и разровнять мокрыми руками, а сверху посыпать кокосовой стружкой. Запекать в духовке в течение 45 мин при 180 °C. Дать немного остыть и разрезать на порции.

* Запеканку можно приготовить с вечера, но в духовке не запекать. Поставить на ночь в холодильник, а утром испечь при указанной температуре. Запеканка получится плотной. Подавайте ее с любым фруктовым соусом. Попытайтесь очищенными семечками подсолнуха или тыквы либо измельченными орехами.

Каша рисовая с фруктами

- 250 г любого риса (желательно круглого нешлифованного)
- 200 г яблок (очистить от сердцевины и нарезать кубиками)
- 100 г слив (очистить от косточек и кожуры, потереть на крупной терке)
- 750 мл воды
- 500 мл соевого молока
- 30 мл растительного масла
- 1 ст. л. сахара (по желанию)
- Соль по вкусу

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды. Добавить горячее молоко и варить на слабом огне. В конце добавить яблоки и сливы. Кашу подавать горячей с маслом или холодной – с фруктово-ягодными соусами.

* Вместо риса можно взять перловую крупу, пшено и т. д. Блюдо можно приготовить и с сухофруктами.

ЩОБ ШВИДКО ДУМАТИ – ПИЙТЕ ВОДУ



У липні 2013 року в Публікації про неврологію в Medical News Today зявилися дані, що свідчать про важливість води для роботи мозку людини.

Дослідники з Університету Східного Лондону (University of East London) та Вестмінстерського університету, Велико-Британія, проаналізували потенційний ефект води на розумові здібності та настрій 34 добровольців віком близько 29 років. Результати дослідження були опубліковані в журналі *Frontiers in Human Neuroscience*.

Учасників розділили на дві групи та запропонували протягом тижня першій групі пити воду, а другій – взагалі її не вживати. Після того як учасники першої групи з'їли солодкий батончик із зернових та випили воду (кількість вжитої води залежала від рівня спраги учасника), вони пройшли тестування. Учасники другої групи взяли участь у тестуванні відразу після того, як вони з'їли батончик. При цьому вони не вживали води.

Вчені вивчали активність певних ділянок мозку учасників експерименту, які відповідали за запам'ятовування

Новости науки

словесної інформації, зорову пам'ять та навчання. Також вчені досліджували швидкість реакції. Тести виявили, що швидкість реакції була кращою в тих, хто вживав воду, при цьому вона значно зростала, якщо учасники перед вживанням відчували спрагу.

Експерти дійшли висновку: вживаючи з склянки води перед виконанням відповідального завдання, ви збільшуєте активність мозку на 14 % порівняно з тим, якби ви не випили жодної склянки. Крім того, в учасників, які не вживають води, був помітний поганий настрій, внутрішнє напруження, сум та розгубленість. Яка саме кількість випитої води зумовлює найкращий ефект? Вчені поки не мають однозначної відповіді на це запитання.

За матеріалами *Nutrition Action* BMJ 2013. Doi:10.1136/bmj.f5001. *int.J.Obesity* 37:1109, 2013

ДОКИ ЧУЄТЕ – ДІЙТЕ



Зайва вага та велика окружність талії (для жінок – більше 88 см, для чоловіків – більше 102 см), відсутність фізичних вправ можуть привести до погіршення слуху. Вчені задіяли в дослідженні 68 тис. медсестер віком від 25 до 42 років. Пояснило це дослідження в 1989 році. У 2009 році були підведені підсумки, виявилось, що в жінок з окружністю талії від 79 см до 90 см у 1993 році був ризик погіршення слуху на 11 % більший за тих, у кого окружність була менше, ніж 71 см. Ризик втрати слуху був на 27% вищим у людей з окружністю талії понад 90 см. Ризик також був більший у жінок із зайвою вагою (ІМТ 25 кг/м² та більше) й ожирінням (ІМТ 30 кг/м²) порівняно із жінками, у яких вага в нормі.

Фізично активні жінки рідше помічали погіршення гостроти слуху. Наприклад, ті з них, які ходили пішки принаймні 2-3 години на тиждень, зменшували ризик на 8 %

порівняно з тими, які займалися ходьбою менш ніж 1 год на тиждень, незважаючи на їхні відмінності у вазі. Жінки, які ходили 4 год на тиждень, мали ризик на 13 % менший.

Із чим це пов'язано, вчені не можуть сказати чітко, але є припущення: зайві кілограми та низька фізична активність сприяють звуженню дрібних артерій, які забезпечують кровопостачання внутрішніх структур вуха та пошкоджують клітини, що перетворюють хвильові коливання від звуку на нервові імпульси.

Що робити? Якщо ви маєте зайву вагу, обмежте споживання калорій та не вживайте солодких прохолодних напоїв. Ходіть пішки, грайте в теніс, займіться іздою на велосипеді, плавайте – словом, РУХАЙТЕСЯ!

За матеріалами *Am. J. Med.* 2013. Doi:10.1016/j.amjmed.2013.04.026

ЕТИКЕТКА І СКЛАД – РІЗНІ РЕЧІ



Вчені з Університету Гельфа (University of Guelph) в Онтаріо, Канада, скупили в магазинах та Інтернет-магазинах 44 однокомпонентні рослинні харчові добавки, вироблені 12-ма різними фірмами.

Використовуючи метод генетично-го тестування (DNA barcoding), вони дослідили склад кожної добавки, щоб встановити, яку траву використовував виробник. У результаті виявилось, що 68 % зразків містили інші трави, ніж ті, які були зазначені на упаковці. Більше того, 59 % містили ще й не зазначені на упаковці рослинні інгредієнти, а 9 % – лише рисове та пшеничне борошно, хоч на упаковці була вказівка на вміст певних трав. Одна з добавок мала б містити звіробій – скріплювальну траву, але натомість у ній була сена – проносна трава.

Що ми отримуємо з добавок у нашій країні? Ми не можемо встановити вміст без належного тестування, тому, якщо вам необхідно використовувати трави для лікування або профілактики захворювання, краще купуйте в аптекі траву в її природному вигляді та готовте з неї відвар або настій згідно з рекомендаціями на упаковці.

За матеріалами *BMJ Medicine* 11:222, 2013

Є діти, які, здається, народилися для навчання. Вони добре засвоюють новий матеріал та з фотографічною точністю відтворюють усе, що побачили та почули. Просто чудові діти! Вони подобаються всім учителям.



Допомога дітям у навчанні

Проте таких дітей не багато. А «звичайних» дітей потрібно постійно спонукати до навчання.

Є декілька способів, які допоможуть вашій дитині навчатися краще.

Виявляйте щиру зацікавленість

Усе, що багато дітей чують від батьків стосовно навчання, часто зводиться до двох фраз: «Як справи в школі?» та «Іди вчити уроки». Батьки будуть мудрішими, якщо запитають: «Чи допомогти тобі з домашнім завданням? Ти все зрозумів з того, що сьогодні почув на уроках?» Покажіть дитині, що ви справді цікавитеї її шкільними справами.

Не наполягайте на тому, щоб дитина вчила уроки у своїй кімнаті

Робота в одній кімнаті з вами може принести значно більше користі для вашого сина або доньки. Звичайно, багато залежить від характеру цієї роботи. Але дитина повинна відчувати, що вона не одна, що батьки завжди готові допомогти їй у скрутну хвилину.

Привчайте дітей до самоорганізованості

Ви добре знаєте, що діти не є організованими. Тому доведіть до відома дитини нову думку: висока результативність досягається тоді, коли діяти за заздалегідь розробленим планом. Почніть з того, що навчіть її складати список справ, які потрібно зробити в школі та вдома. Цей список може складатися з домашнього завдання, промов, які слід підготувати, книг, які потрібно прочитати, поміток у

читацькому щоденнику тощо. Як відомо, люди, котрі привчили себе складати такі списки справ, живуть значно простіше, ніж ті, хто постійно тримає плани в себе в голові.

Розпочинайте з найскладнішого предмету

Людська вдача така, що, залишаючи найскладніше завдання на самкінець, існує велика імовірність того, що воно вже ніколи не буде виконане.

Користуйтесь підказками та нагадуваннями

Існує багато способів полегшити запам'ятовування нового матеріалу. Наприклад, порядок кольорів у спектрі простіше запам'ятати за першими буквами фрази: «Чому Олені Живуть Зимою Без Своїх Фантазій?». Невідоме краще сприймається завдяки асоціації з відомим. Якщо використовувати такі механізми запам'ятовування, навчатися буде простіше та цікавіше.

Виокремлюйте головне

Коли дитина слухає вчителя, читає підручник, то повинна запитувати себе: «Що в цьому уривку або доповіді є найголовнішим?»

Читайте маленькими частинами

Навчіть дітей після прочитання невеликого абзацу зупинитися та поставити собі запитання щодо прочитаного. Розмірковування про самостійно поставлені запитання допомагає перетворити навчання на справжній процес пізнання.

Встановлюйте цілі та терміни

Навчіть дитину ставити перед собою реальні цілі та встановлювати терміни їх досягнення. Наприклад, пообіцяйте, що ви пограте з дитиною, якщо до встановленого терміну вона прочитає абзац та відповість на всі запитання. Маленька винагорода – найкращий спосіб підтримати учня.

Стежте за тим, наскільки добре ваша дитина оволоділа навчальними навиками

Переконайтесь в тому, що ваша дитина повністю опанувала один навик, і тільки після цього переходьте до наступного. Це важливо особливо для молодших дітей та стосується передусім читання та лічби. Від опанування цих навичок залежить подальший успіх учня з усіх предметів.

Перетворіть домівку на навчальну лабораторію

Один американський спеціаліст у галузі навчання малюків дає таку пораду: «Нехай ваша кухня стане експериментальним майданчиком. Поясніть дроби за допомогою ложки та чашки або розрізуєте картоплю спочатку навпіл, а потім на чотири частини».

Робіть записи

Діти не можуть запам'ятати всього, що вони читають та чують. Однак короткі записи, що складаються із заголовків і підзаголовків, допоможуть швидко згадати, про що йшлося. Намагайтесь підказати ді-

тині цей спосіб запам'ятування якомога раніше.

Допомагайте дітям готуватися до контрольної роботи

Попросіть дитину під час виконання домашнього завдання придумати та записати можливі питання для контрольної роботи із цього предмету. Потім попросіть її коротко відповісти на кожне запитання та звірити відповіді за підручником.

Допомагайте дитині перевіряти письмові завдання

Більшість дітей, як і дорослих, не перечитують написаного на предмет перевірки помилок. Не отримує людина насолоди і від того, щоб перевірити вирішення математичного рівняння в пошуках зайвого нуля. Але робити це все ж таки потрібно, щоб знайти помилки, які можуть вплинути на результат усієї роботи.

Хваліть дітей за успіх

Не будьте надто суворими до невдач. Намагайтесь помічати покращення, хваліть дітей за все, за що тільки можна похвалити. Нехай діти чують, як ви розповідаєте про їхні успіхи родичам та друзям. Таким чином ви піднімете «планку», яку ваша дитина не захоче опускати, а навпаки – буде намагатися підняти вище.

Не чиніть тиску на дитину і не примушуйте її братися за непосильну роботу

Не примушуйте дитину виконувати завдання, з якими вона не зможе впоратися. Не вимірюйте її майбутнє сьогоднішніми успіхами. Шкільні успіхи – це ще не гарантія усвідомленого дорослого життя. Навряд чи ми можемо назвати невдахами Альберта Ейнштейна, Генрі Форда й Уїнстона Черчілля, хоч у школі вони навчалися погано.

Моліться!

Привчайте дитину довіряти всій своїй шкільній проблемі Богові. Молитва про складне завдання може бути такою: «Я знаю, що з Твоєю допомогою, Боже, я все зроблю, але зараз я не можу впоратися із цим завданням. Поясни мені те, чого я не розумію, і допоможи все зробити правильно. Амінь».

Діти мають потребу в тому, щоб батьки спонукали їх до навчання. На думку фахівців, шкільні успіхи залежать не стільки від здібностей учня, скільки від того, як батьки допомагають йому досягти цих успіхів.

Матеріал підготувала Ірина Ісакова

Виховання дочки є складнішим завданням для батька, ніж виховання сина. Адже чоловіки ще пам'ятають себе в дитинстві, а психологія дівчат для більшості батьків залишається невідомою.

Як підняти самооцінку дочки: поради батькові

А проте роль батька в житті дочки складно переоцінити. Він здатен виховати в ній хорошу самооцінку та повагу до себе. До того ж відомо, що чоловіки, які беруть активну участь у вихованні майбутньої жінки, стають добрими знавцями жіночої психології.

Вислуховуйте думку дочки

Загострійте увагу саме на тому, що є справді важливим: про що думає ваша дочка, у що вона вірить, що відчуває, про що мріє і як діє, – а не на тому, як вона виглядає. Ви можете справити значний вплив на те, як дівчинка бачить саму себе. Цінуйте дочку за те, якою вона є, і водночас спонукайте її розкривати свої таланти.

Підбадьорюйте свою дочку в складних випадках і спонукайте її до самоосвіти

Наш світ – це складне місце для всіх без винятку жінок. Важливо від самого народження навчити дівчинку розрізнати ці складнощі, опиратися ім та долати їх. Розвивайте вміння дочки досягати поставлених цілей, допомагати іншим людям та самій собі.

Поважайте унікальність дитини

Дівчина повинна любити саму себе. Намагайтесь показати, що ви любите її такою, якою вона є. Сприймайте дочку як цілісну особистість, здібну до більших досягнень.

Певно, ваша дочка обере собі партнера для життя, схожого на вас діями та життєвими цінностями. Тому намагайтесь ставитися з повагою до неї та до тих, кого вона любить.

Спонукайте дівчину займатися спортом та бути фізично активною

З раннього дитинства грайте з дочкою в різні активні ігри: у м'яча, баскетбол, хокей, футбол, стрибки на скакалці. Звершуйте тривалі про-

А кого здесь надо воспитывать?



гулянки. Нехай донька дізнається, які в неї є фізичні здібності. У результаті досліджень виявлено, що найбільш активними є ті дівчата, які займалися спортом разом з татом.

Беріть участь у шкільному житті дитини

Будьте активними на батьківських комітетах та відвідуйте батьківські збори.

Зробіть її світ кращим

Наш світ приховує багато небезпек для наших дочек. Але надмірна опіка не допоможе, а навпаки – запевнить доньку в тому, що ви їй не довіряєте.

Будьте духовним пастором для вашої дочки

Моліться разом, звершуйте молитовні прогулянки, вивчайте разом Біблію. Ідеться не про те, що цього не потрібно робити разом із синами, але для дочек це вкрай важливо.

Навчайтесь від інших батьків

Разом ви, батьки, володієте великим досвідом, знаннями та методами щодо виховання дочек. Ви можете ділитися ними один з одним та навчатися від інших.

Дівчина має потребу в дружніх стосунках з батьком. У підлітковому віці (13-15 років) вона повинна отримати визнання своєї значущості певним чином від тата. Батько допомагає сформувати позитивну самооцінку дочки, висловлюючи схвалення її дій, здібностей та зовнішнього вигляду.

Щоденне спілкування дочки з батьком навчає її розуміти чоловічу психологію, підлаштовуватися під неї, не боятися чоловіків. У дорослому віці кожна жінка намагатиметься будувати стосунки з чоловіками за аналогією тих, які були в неї з батьком.

Собственная речка



Наташе и Карине очень нравилось проводить время возле речки. Весной, когда снег таял и было опасно подходить к воде, девочки играли на улице недалеко от дома.

— Как мне хочется пойти на речку! — сказала Наташа своей сестре.

Карина нахмурила брови и строго ответила:

— Ты же знаешь, что мама запрещает намходить к речке, когда тает снег.

— А давай просто подойдем и хотя бы издалека посмотрим на нее, — не успокаивалась девочка. — Мама даже не узнает, что мы туда ходили.

«Что же делать? — размышляла Карина. — Наташа все равно пойдет к реке. Она упрямая. Если я пойду с ней, то нарушу обещание, которое дала маме. А если сестра пойдет сама, она может упасть в воду, как в прошлом году».

— Не хочешь идти — не надо! Я сама пойду. — Наташа уже хотела уходить, как вдруг ее сестренка радостно закричала:

— Смотри, у нас есть собственная речка.

И девочка указала на ма-

ленький ручеек, образовавшийся из талого снега.

— Мы можем построить мостик и пускать по ней наши кораблики.

Наташе очень понравилась эта идея. Девочки взяли ветки, связали их с помощью ленты, и у них получился замечательный мостик. Потом по обе стороны ручейка они засыпали песком края мостика, чтобы он не упал вниз по течению.

— Какая замечательная речка у нас получилась, с настоящим мостиком! — Наташа захлопала в ладоши. — Надо позвать маму и показать ей.

Не успела Карина сказать и слова, как Наташа уже бежала к дому. Через несколько минут во двор вышла мама, за ней выбежала девочка.

— Мама, сюда, быстрее!

— Наташе не терпелось показать ей то, что они сделали с сестренкой.

Мама подошла к ручейку и, увидев маленький мостик, восхищенно воскликнула:

— Он как настоящий! Молодцы, девочки!

И тут Карина заметила, что мама держит что-то в руке.

— Мама, — спросила она, — что это ты прячешь?

Мама улыбнулась, раскрыла ладонь, и девочки увидели две маленькие куклы. Одна была похожа на Наташу, у нее даже курточка была такого же цвета, как у девочки. А теплый комбинезон другой куклы был точно таким же, как у Каринь.

— Ой, да это же мы! — воскликнули сестры одновременно.

— Да, я шила одежду для ваших кукол такую же, как и у вас. Мне очень хотелось сделать вам сюрприз, — сказала мама.

— Но я услышала, как Наташа собиралась пойти к реке. Тогда я решила, что если вы не послушаетесь меня и отправитесь туда, то вы не получите от меня подарка. Как же я была рада, когда Наташа позвала меня посмотреть на вашу собственную речку.

Мама поставила кукол на мостик и похвалила девочек за то, что, несмотря на сильное желание отправиться к реке, они не нарушили обещание.

— А мне наша маленькая речка даже больше понравилась, чем настоящая, — сказала Наташа и опустила в ручеек бумажный кораблик.

ПАНСИОНАТ «ДЕСНА» ОТКРЫЛСЯ!

Кто из нас не любит приятных неожиданностей? Первый заезд в пансионат «Десна», который находится в Черниговской области, для большинства приехавших стал таким событием. После 10-дневного пребывания в пансионате наши гости делятся своими впечатлениями.



Программа оздоровительных мероприятий настолько проста, доступна и эффективна, что ее воплощение в жизнь не составляет особого труда. Самое главное – желание. И тогда результаты не заставят себя долго ждать.

Оздоровительная программа:

- Медицинский осмотр и консультация врача
- Гидротерапия (водные процедуры)
- Массаж
- Фитотерапия
- Лечебная гимнастика
- Банные процедуры (финская сауна)
- Здоровое питание
- Практические занятия по приготовлению вкусной и здоровой пищи

Данная программа в течение многих лет используется во всем мире и продолжает доказывать свою эффективность в профилактике и лечении следующих заболеваний:

- Артриты
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Гипертония
- Бронхолегочные заболевания
- Диабет
- Желудочно-кишечные заболевания
- Остеохондроз
- Депрессия

Я не готовилась к поездке сюда. Все получилось как-то внезапно. Но у меня была цель – снизить массу тела. И хотя мне это казалось нереальным, здесь я получила вдохновение и уверенность, что все получится! И действительно, спасибо вам, дорогие сотрудники, что вы показали, как нужно верить. Я слабый человек, но Бог мне поможет стать сильной! Уже есть хороший результат, верю, что если продолжу эту программу дома, результат будет еще лучше!

Людмила, Черниговская обл.

Я приехала сюда с мамой и дочкой. Дома остался муж и двое сыновей. Пока нет времени думать о себе, даже не замечаю, болит у меня что-то или нет. Мне не до того. Но здесь по отношению ко мне проявили такую заботу, что я действительно смогла отдохнуть и телом, и душой! Самочувствие улучшилось, появилась легкость в теле. Очень рада за дочку! Она стала такой веселой, подружилась со многими. Еще мне очень понравилась территория и комнаты. С какой любовью все сделано для людей, приехавших сюда! Спасибо вам большое!

Ольга, Россия



Я также не планировал сюда ехать. Мне уже больше восьмидесяти. Конечно, не ожидал такого приема и внимания. Еще больше вдохновился здоровым образом жизни. Понравилось питание. Планирую приехать сюда еще.

Ростислав, Беларусь

Вырастила детей, внуков, правнуков и решила наконец-то подумать о себе! Мне здесь очень понравилось. Почувствовала улучшение здоровья, намного уменьшились боли в желудке... Уже записалась на следующий заезд.

Валентина, Беларусь

Конечно, собирался Новый год встретить, как обычно, с друзьями. Но меня пригласили сюда. Долго решался, но потом поехал. В дороге попались добрые люди, помогли с сумками. Не хочу говорить о болезнях, но на самом деле проблемы были: избыточная масса тела, гипертония, повышенный уровень сахара в крови. За десять дней я похудел, нормализовался сахар в крови, снизился холестерин. Кроме того, у меня была вредная привычка – курить, и я не собирался бросать. Но здесь была такая группа поддержки! За меня все переживали и пытались помочь, и теперь, слава Богу, я уже не курю! Спасибо врачам, работникам кухни и группе поддержки! Буду стараться и дома выполнять то, что здесь рекомендовали.

Василий, Молдова

Конечно, то, что я здесь получила, превзошло все мои ожидания! Мне понравилось, как мы вместе, в дружной семейной обстановке встретили Новый год. Действительно, для нас очень старались и все делали от души. Уже сама атмосфера здесь исцеляет! У меня была возможность побывать в тишине, отдохнуть от напряженной работы. Я почувствовала полную свободу, никто не давил и ничего не заставлял. Каждый делал свое дело от души. Спасибо вам!

Светлана, Беларусь

Предварительная запись по тел.:

+38 (067) 392-89-94
+38 (066) 786-62-94

info@pansionatdesna.com
www.pansionatdesna.com

Важность воды для мозга

Любите ли вы пить воду? Если да, то вы в меньшинстве, но в счастливом меньшинстве. Далеко не все знают о важности достаточного потребления воды, и еще меньшее количество людей пьют ее в достаточном количестве. Почему? Не любят, не привыкли, не имеют достаточно убедительной информации и т. д. Но все чаще ученые заявляют о том, что пить воду полезно и даже жизненно важно.



О важности воды для жизнедеятельности человека говорит хотя бы тот факт, что ООН объявила 2005-2014 гг. десятилетием воды, стараясь обратить внимание общественности на этот удивительный жизнеобеспечивающий напиток и на современные проблемы экологии воды. На 2013-2020 гг. ВОЗ разработала программу по улучшению качества питьевой воды во всем мире (Water Quality and Health Strategy 2013-2020), отметив тем самым значение качественной питьевой воды для обеспечения здоровья человека.

Если мы пьем достаточно воды, говорят специалисты (о нормах ее потребления мы поговорим чуть позже), то это во многом обеспечивает оптимальное функционирование всего организма: почек, мышц, кожи, кишечника, кровеносной системы и т. д. Но сегодня темой наших размышлений будет зависимость здоровья головного мозга – центра управления всем организмом – от содержания воды в нашем теле.

Напомним, что тело взрослого человека состоит из воды на 65-70%, а вот клетки мозга могут содержать даже более 80%. Зачем столько воды? Она в организме человека распределена таким образом, что часть ее находится внутри клеток, а часть – располагается во внеклеточном простран-

стве. В водной среде внутри клеток происходят процессы выработки энергии, обмен веществ и др. А вот благодаря внеклеточной воде наш организм выводит токсические вещества и равномерно распределяет питательные элементы и кислород.

Итак, мозг – это один из самых искусно устроенных и наиболее удивительно функционирующих органов в нашем теле. В нем сосредоточена информация, поступающая из всего организма; благодаря его работе мы воспринимаем информацию, мыслим, ощущаем, делаем выбор, действуем, и при всем этом наш мозг задействован всего на 2-3%. Насколько же широко поле для дальнейшего развития интеллекта!

Иногда меня, как врача, люди спрашивают, как сохранить память, остроту ума и функциональность мозга вопреки процессам старения? Ученые до сих пор не знают лучшего средства, чем тренировка мозга. Мы теряем то, что не используем. Конечно же, на функциональную способность мозга влияют также внешние факторы. Если человек курит, употребляет алкоголь, подвержен влиянию каких-либо других токсических факторов, малоподвижен, скудно питается и/или в недостаточном количестве потребляет воду, не отдыхает достаточно, мало бывает на свежем воздухе – все это будет оказывать негативное влияние на мозг.

Для чего мозгу необходима вода?

Мозг чрезвычайно остро реагирует на недостаток воды. Пагубное воздействие оказывает потеря даже 1% воды. Мозг постоянно требует притока около 1 л крови (20% от общего ее количества), хотя составляет всего 2% массы тела человека. Вода необходима мозгу для процесса выработки энергии, передачи нервных импульсов, обработки информации и ее усвоения. Кроме того, мозг еще омывается спинномозговой жидкостью, она же наполняет и пустоты внутри головного мозга – его желудочки, создавая при этом оптимальное давление внутри черепной коробки и в спинномозговом канале, окружающем спинной мозг. Вода является растворителем кислорода и глюкозы – двух основных компонентов, которые нужны для выработки энергии.

Вода обеспечивает мозг электрической энергией для осуществления мыслительных функций и запоминания информации. Согласно данным доктора Коррин Аллен, основателя Института развития и передового обучения в США, клетки мозга требуют в 2 раза больше энергии, чем любые другие клетки тела человека. При этом передача нервных импульсов требует $\frac{1}{2}$ всей энергии, затрачиваемой мозгом на свое функционирование. Она также необходима для выработки

гормонов и нейротрансмиттеров в головном мозге.

Если вы обеспечиваете свой организм достаточным количеством воды, то ваш мозг сможет быстрее думать, лучше фокусироваться и будет более творчески подходить к решению задач. Достаточное поступление воды в мозг обеспечивает также профилактику развития дефицита внимания у детей и взрослых.

Если затраты воды превышают ее поступление, развивается обезвоживание организма – дегидратация. Первым органом, которому будет причинен вред при недостатке воды, станет именно мозг.

Может ли быть слишком много воды?

При нормальной работе всех органов в организме не накапливается избытка воды. Ее излишки постоянно выводятся с мочой. Если же выделительные органы не справляются с выведением воды, то может возникнуть «перенаводнение», которое чревато серьезными последствиями для организма в целом.

Что может привести к обезвоживанию организма?

Недостаток питья, рвота, понос, длительное повышение температуры тела и повышенное потоотделение – известные причины дефицита воды в организме. Но знаете ли вы, что ожирение, депрессия и рак – это причины хронического непреднамеренного обезвоживания, которое приводит к развитию серьезных осложнений? Нехватка воды приводит к ослаблению кратковременной памяти и снижению способности к концентрации внимания.

Что, сколько и когда пить?

Оптимальным напитком для организма является вода. Считается, что лучше пить воду в теплом виде (37-37,5°C). Вода для усвоения не требует обработки ферментами, она всасывается без затрат энергии, не содержит калорий, что является преимуществами по сравнению с другими напитками. Заменяя воду напитками, мы благодаря сахару и другим компонентам подавляем чувство жажды еще до обеспечения достаточного поступления воды в организм.

По данным специалистов Клиники Мейо, взрослый человек в среднем теряет 2 400 г воды ежедневно посредством дыхания, потения и выведения отходов. Начните с минимума, который вы мо-

жете выпить за день, и постепенно приучайте себя к большему объему воды. Если вы будете выпивать 1,5-2 л воды в день и употреблять свежие овощи и фрукты, то вы получите достаточное количество воды для хорошего функционирования всего организма и мозга в том числе. Почему мы расходуем 2 400 г, а выпиваем только 1,5-2 л? Часть суточной потребности в воде организм получает из пищи при ее расщеплении, поэтому нет необходимости пить более 2 л воды.

При том что вода для мозга очень важна, он не может запасать ее, но нуждается в ее постоянном притоке на протяжении дня. Пить воду лучше между приемами пищи: закончить за 30 мин до еды, а после еды подождать минимум 2 ч. Это правило поможет вам не нарушать процесс пищеварения излишним количеством воды, смешанной с едой. Выпейте 2 стакана до завтрака и по 3-4 стакана – между завтраком и обедом, а также обедом и ужином. Страйтесь закончить прием воды до 18:00, чтобы не пришлось вставать ночью в туалет. Ночью нет необходимости пить воду.

Помните, однако, что постоянная жажда (если человек выпивает более 5 л в сутки) и частое, обильное мочеиспускание могут быть симптомами сахарного диабета. Поэтому человеку с такими признаками нужно обратиться за консультацией к эндокринологу. Людям с заболеваниями сердца и/или почек, сопровождающимися отеками, объем воды, который можно выпивать в сутки, врач должен указать индивидуально.

Симптомы обезвоживания мозга

При недостатке воды мозговая деятельность затормаживается и появляются следующие симптомы:

- «туман» или тяжесть в голове;
- повышенная утомляемость во второй половине дня;
- снижение способности концентрировать внимание и запоминать;
- депрессия;
- раздражительность и злость;
- эмоциональная нестабильность, истощение;
- потеря остроты мышления.

Исследования показали, что всего 1% дегидратации приводит к снижению мыслительных способностей на 5%. Если мозг потерял 2% воды, вы можете ощутить ослабление кратковременной памяти, рассеянность внимания и сложность при осуществлении математических расчетов. Продол-

жительная нехватка воды приводит к уменьшению клеток мозга в размере и массе. Подобное изменение мозга часто встречается у пожилых людей, которые годами не употребляли достаточного количества воды.

Дегидратация является признанным фактором риска развития слабоумия, а вот достаточное обеспечение мозга водой помогает снизить риск развития болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и амиотрофического склероза (болезнь Лу Герига).

Вода необходима для переноса питательных веществ в мозге и для выведения токсических веществ. Доктор Аллен обнаружил, что люди с таким расстройством, как аутизм, а также страдающие дефицитом внимания, паническими атаками и депрессией, почти никогда не пьют воду в течение дня. А недостаток воды ухудшает течение этих расстройств.

На что стоит обратить внимание при выборе воды для питья

- Не заражена: токсическими веществами (в том числе синтетическими химическими веществами), токсическими металлами, бактериями и вирусами, радиоактивными веществами, хлором и фтором.
- Богата природными минералами.
- Имеет хороший вкус. Если вода не нравится вам по вкусу, то, скорее всего, вы будете ее пить очень мало, в количестве, недостаточном для восполнения потребностей организма.

Рекомендации

- Начинайте свой день с приема 350-500 мл теплой воды и за день выпивайте 1,5-2 л воды.
- Всегда держите бутылку с чистой питьевой водой под рукой в течение дня, особенно если вы заняты умственным трудом.
- Для питья подойдет любая качественная по составу вода: фильтрованная, бутылированная или просто кипяченая и отстоянная. Чтобы определить качество воды, отдайте ее на анализ в соответствующую службу.
- Прохладительные напитки, кофе, молоко, соки не заменяют воду.

Итак, если вы хотите иметь ясный ум, быстрое мышление, хорошую концентрацию внимания и цепкую память, следите за тем, чтобы ваш мозг получал достаточное количество воды.

Будьте здоровы!

Составила: Татьяна Остапенко

5 языков любви: учимся понимать супруга

Как выглядят пять основных способов, при помощи которых люди стараются проявить эмоциональную привязанность по отношению к другим?



Сегодня в мире насчитывается около 5-6 тысяч языков. С развитием коммуникаций количество живых языков сокращается со средней скоростью 1 язык в две недели. Две трети населения Земли разговаривают на 40 наиболее распространенных языках. Наибольшее количество людей говорят на китайском, хинди, английском, испанском, арабском, русском и португальском. Значительно распространен также французский язык.

Большинство из нас с детства говорит на языке родителей, мы выучили его, он стал для нас основным, родным языком. Потом мы можем овладеть и другими, хотя обычно на это требуется гораздо больше усилий. И все-таки лучше мы понимаем родной язык, говорим на нем более свободно. Однако чем дольше учим иностранный, тем легче он нам кажется. Если мы не знаем других языков и встречаем иностранца, нам приходится нелегко. Чтобы выразить простейшую мысль, мы жестикулируем, рисуем картинки, разыгрываем целые пантомимы. Общаться можем, но очень неуклюже!

Различные языки – неотъемлемая часть человеческой культуры. И если мы хотим, чтобы границы не мешали нам понимать друг друга, мы должны учить иностранные языки. С эмоциями – то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, может отличаться от языка вашего супруга, как русский от китайского. Бесполезно объясняться ему в любви на английском, если он понимает только по-китайски. Вы никогда не научитесь любить друг друга.

Спустя 30 лет практики в качестве семейного консультанта я со всей уверенностью могу утверждать, что существует всего пять основных языков любви – пять способов, для того чтобы выразить свои теплые чувства по отношению к вашей второй половинке. У каждого из них существует также множество вариантов проявлений (или же диалектов).

Очень редко муж и жена говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим и недоумевает, почему его как будто не слышат. А не понимают

они друг друга, потому что говорят на разных языках. Думаю, умение говорить на родном языке вашего супруга и есть ключ к долгой счастливой семейной жизни. Таким образом, чтобы сохранить теплые чувства в браке на долгие годы, почти всем нам придется поработать и выучить еще один язык любви. Нельзя полагаться на родной, когда наш спутник его не понимает. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке.

Слова поощрения

Марк Твен как-то сказал: «Добрый словом я могу питаться два месяца». Если понимать это буквально, то чтобы наполнить его сосуд любви, хватило бы шести слов в год. Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка» (Притч. 18:21). Многие люди и не подозревают, какая мощь кроется в словах. Соломон также говорил: «Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его» (Притч. 12:25).

Однажды, когда мы с женой были в гостях у нашей дочери, ее мужа и двух очаровательных внучат, после обеда наша зять самостоятельно убрал со стола, вымыл посуду и вынес мусор. Когда он, наконец, вошел в комнату, где мы с дочерью мирно сидели на диване и беседовали, то, заглянув ему в глаза, она произнесла: «Джон, спасибо тебе за то, что ты все убрал и вынес мусор».

В тот момент я подумал: «Молодец, вот так и нужно!» Моя мысль была вызвана тем, что по роду своей деятельности я усвоил, какой неимоверной силой может обладать простая признательность. За тридцать лет практики через мой кабинет прошли сотни семейных пар. И я видел огромное количество людей, которые, будучи в отчаянии, приходили ко мне и говорили примерно следующие слова: «Я каждый день работаю, как лошадь, тем

не менее, мой супруг ведет себя так, как будто я вообще ничего не делаю. Ни разу я не услышал(а) от него ни слова похвалы или элементарной благодарности».

Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше облечь их в простые искренние слова. Например: «Как тебе идет этот костюм»; «Ты такая красивая в этом платье!»; «Какая вкусная картошка! Ты замечательно готовишь»; «Спасибо, что отвел детей в садик».

Как вы думаете, если жена и муж постоянно слышат друг от друга такие слова, может, погода в доме изменится к лучшему? Если основным языком любви вашего супруга являются слова восхищения, то ваша признательность и похвала будут подобны каплям живительной влаги, упавшим в знойный день на пересохшую почву. Научившись таким образом удовлетворять потребность своего супруга в эмоциональной любви, вы заметите, как ваша семейная жизнь расцветает, ведь ваша вторая половинка захочет ответить вам тем же.

Помощь

Помните ли вы старую добрую поговорку о том, что дела говорят гораздо более красноречиво и убедительно, чем слова? Для некоторых людей это, так сказать, жизненный принцип. Если помочь является основным языком любви вашего супруга, то ничто не способно столь нежно коснуться его сердца и привести столько радости, как элементарная помощь с вашей стороны.

Максин, состоявшая в браке вот уже 15 лет, однажды пришла ко мне в офис в состоянии глубокой депрессии. Женщина выглядела абсолютно разочарованной и подавленной. Семейная жизнь для нее стала тяжелым бременем. Послушайте, что она сказала: «Я просто не понимаю Девида. Каждый день он говорит мне о том, что любит меня, однако при этом не делает абсолютно ничего, чтобы мне помочь. Сидя на диване, он спокойно может наблюдать за тем, как я убираю,

или смотреть телевизор, в то время как я хлопочу на кухне. И ему даже в голову не приходит, что мне нужна помощь. Меня уже тошнит от слов: «Я люблю тебя». Если бы это действительно было так, то он сделал хотя бы что-нибудь, чтобы облегчить мой труд».

Как вы уже догадались, основным языком любви Максин была помощь (а не слова поощрения). И хотя ее муж Дэвид на самом деле любил ее, он так и не научился выражать свои чувства по-человечески для его жены способом. Однако после нашей с ним встречи он понял свою ошибку и стал работать над собой. Уже месяц спустя сосуд любви Максин стал наполняться, и в отношениях пары наступила оттепель.

Помогать – значит делать что-то для другого. Помогая супругу, вы стараетесь угодить ему, выражаете любовь. Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, помыть посуду, убрать квартиру, навести порядок в шкафу, прочистить раковину, протереть зеркало в ванной, постирать, погулять с собакой, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки. Это – помощь. Она требует времени, сил. И если вы с радостью помогаете супругу, то выражаете любовь. Возможно, чтобы выучить язык помощи, вам придется изменить привычные представления о том, что в семье делает муж, а что – жена. Но это того стоит, работайте над собой – и результат вас порадует.

Подарки

Всегда в любом обществе, независимо от исторического контекста, вручение подарков являлось выражением любви. Дарение подарков является универсальным проявлением теплых чувств, поскольку любовь к приятным неожиданностям, похоже, живет в сердце абсолютно каждого человека. Принцип «если любишь – то отдаешь» проявляется в действии.

Однако далеко не все понимают, что для некоторых людей это является основным языком любви. Получая подарок, они чувствуют себя как никогда более любимыми, и ничто другое не способно заверить их в ваших чувствах. Если вы женаты на человеке, превалирующим языком любви которого является именно этот, то приготовьтесь делать ему приятные сюрпризы не только в дни праздников и семейных годовщин, но и иногда просто так, без особого повода.

Подарок можно взять в руки и сказать: «Он подумал обо мне» или «Она меня вспомнила». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны предварительно подумать о нем. Подарок – символ этой мысли. А значит, перед тем как приобрести его, вы вспомнили о человеке. Дорога только эта ваша мысль, которая отразилась в подарке.

При этом вовсе не обязательно дарить что-либо дорогостоящее, важен сам факт вашего внимания. Полевых цветов или сделанной своими руками открытки будет вполне достаточно.

Время

Главное для того, кто говорит на языке времени, – быть вместе с супругом. Я не говорю: рядом. Два человека, которые сидят рядом в одной комнате, не обяза-

тельно вместе. Некоторые считают, что вместе проводят время, хотя на самом деле просто живут под одной крышей. Они рядом: в одном и том же доме, в одно и то же время, но они не вместе. Муж, который разговаривает с женой и одновременно смотрит спортивные новости, не уделяет ей времени, потому что не ей принадлежит его внимание. Проводить время вместе – не значит сидеть, уставившись друг на друга. Нужно чем-то заниматься. Чем – не так уж важно. Главное – ощутить, что мы вместе, что мы уделяем друг другу внимание. А общее дело помогает почувствовать это.

Если языком любви вашего супруга является время, совместно проведенное с вами, то удаленное с вашей стороны внимание будет оценено по достоинству. Один из самых распространенных способов сделать это – беседа. Я имею в виду доверительный дружеский разговор, обмен мыслями, чувствами, желаниями. Если время – родной язык вашего супруга, такие разговоры необходимы, чтобы он почувствовал, что вы его любите.

Чтобы заполнить сосуд любви человека, говорящего на этом языке, вам придется выключить телевизор, отложить газету, сесть рядом с супругом и, глядя ему в глаза общаться с ним. Для вашего возлюбленного 20 минут безраздельного внимания с вашей стороны будут значить очень многое.

Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости. Счастливы те муж и жена, которым есть что вспомнить. Они помнят, как рано утром гуляли по морскому берегу, как сажали цветы весной, как однажды, собирая грибы, влезли в крапиву. Они помнят, как впервые побывали на футбольном матче, как единственный раз каталась на лыжах, и он сломал ногу. Они помнят аттракционы, концерты. Они помнят, как, прошагав две мили, добрались до водопада и как здорово было ощутить брызги на разгоряченном лице. Все это воспоминания о любви.

Но где же взять время, особенно если оба мы работаем? Найдите его. Вы ведь находите время позавтракать и пообедать. А совместные занятия так же важны для вашего брака, как еда – для здоровья. Трудно? Требует организованности? Конечно. Иногда придется отказаться от собственных планов? Возможно. Временами надо делать то, что не особенно интересно? Да. А стоит ли? Не сомневайтесь. Что вы получите от этого? Удовольствие быть с любимым супругом, удовольствие сознавать, что вы в совершенстве овладели его языком любви.

Физическое прикосновение

Думаю, тот факт, что физическое прикосновение обладает способностью пробуждать чувства и, соответственно, способно выражать любовь, ни для кого не секрет. Вот почему для маленьких детей так важно находиться на руках у любящих родителей. Задолго до того как младенец начнет понимать значение слова «люблю», он или она уже ощущают любовь посредством физического прикосновения.

Супругам на заметку

Выражать любовь супругу на языке прикосновений можно по-разному. Тактильные рецепторы расположены по всему телу, а значит, любое ласковое прикосновение говорит о любви. Но некоторые из них вашему супругу приятней. Какие? Лучше об этом спросить его самого. Возможно, какие-то прикосновения ему неприятны. И если он говорит вам об этом, постараитесь их избегать, иначе это будет уже не выражение любви. Это будет означать, что вы заботитесь только о себе, а он вам безразличен. Ошибкой было бы считать, что ему приятно то, что нравится вам.

Мимолетные прикосновения не требуют времени, однако и это может оказаться для вас нелегкой задачей, особенно если этот язык является для вас чужим и вы не привыкли к нежностям. Когда вы сидите рядом и смотрите телевизор, обнимите супруга, это не требует особых сил, но скажет ему о вашей любви. Когда он уходит на работу или возвращается домой, поцелуйте его, много времени это не отнимет, но для него очень важно.

Если вы поняли, что прикосновения – родной язык вашей второй половинки, вы ограничены только своей фантазией. Если раньше при людях вы избегали нежностей, измените свои привычки. В ресторане держите жену за руку, выходя, обнимите за талию, поцелуйте ее, когда сидите в машину. Так вы наполняете ее сосуд любви. Будьте нежными. Но не забывайте спрашивать, приятны ли ваши прикосновения супругу. Запомните, последнее слово – за nim. Вы учите его язык.

Подводя итоги, хочу сказать, что у каждого человека свой характер и своя история. С этим багажом мы входим в семейную жизнь. Мы по-разному смотрим на мир, у нас разные ценности. Здоровому браку это многообразие не вредит. От нас не требуется думать одинаково. Мы разные, но это не должно стоять между нами. Когда муж и жена живут с пустыми сосудами любви, они ссорятся, отдаляются друг от друга и могут даже стать врагами. Если наполнить их сосуды любви, они станут друзьями. Они разные, но стремятся прийти к согласию. Убежден, главное в браке – удовлетворять эмоциональную потребность в любви.

Любите, даже если вас не любят, даже если вам это кажется невозможным. Для этого придется мобилизовать все душевые силы. Нам с женой тоже поначалу было нелегко. Именно тогда я почувствовал, что мне нужен Бог, и тогда начал исследовать Библию. В ней я прочел о рождении Христа, Его жизни, смерти, воскресении. И я понял: Он умер, потому что любил нас, а воскрес, потому что Он – Господь. Я уверовал. И вдруг обнаружил, что могу любить тех, кто не любит меня, Бог дает мне силы. Обратитесь и вы к Тому, Кто молился даже за Своих убийц. «Отче! прости им, ибо не ведают, что творят». Нет любви выше!

Автор: Гери Чепман
Источник, также использованный при подготовке данной статьи:
http://www.lifelessons.ru/books/pb/yazyki_live/page02.php

Уход за кожей ребенка

Уход за кожей малыша – одна из первых задач, которые стоят перед молодой мамой. Каким образом, с помощью каких средств и когда следует это делать?

Помните, что залог здоровья кожи – ее целостность. Здоровая кожа ни в каких средствах по уходу не нуждается, достаточно обеспечить правильные условия функционирования: оптимальную влажность и температуру, а также чистоту. Чаще всего чистоту мамы обеспечивают, а вот о защите кожи от таких повреждающих факторов, как холод, обветривание, чрезмерное солнечное излучение, механическое повреждение, перегревание и пересыхание кожи, нередко забывают. Однако повреждение кожных покровов резко повышает вероятность развития воспаления и инфекции.

Давайте рассмотрим **особенности кожи ребенка**, которые помогут нам понять, что и как нужно делать для обеспечения ее здоровья.

Тонкость, ранимость, незащищенность

Кожа ребенка, как и взрослого, состоит из двух слоев: эпидермиса и дермы. Но эпидермис у детей намного тоньше, чем у взрослых, что делает его более ранимым и подверженным различного рода неблагоприятным воздействиям (механическое повреждение, микробы, моча, кал и др.). Кроме того, самый поверхностный слой кожи – роговой, очень рыхлый, что дает возможность микробам, моче и каловым массам быстрее проникать в кожу, вызывая ее воспаление. Этот факт еще больше усугубляется большим содержанием жиров в клетках кожи, которые способны растворять и тем самым способствовать проникновению вглубь вышеуказанных агрессивных факторов. Ко всему перечисленному добавим, что местный иммунитет кожи ребенка слаб, и это увеличивает вероятность развития инфекций.



Сухость

Кожа ребенка до семилетнего возраста является более сухой, чем у детей старшего возраста и взрослых. Содержание воды в эпидермисе малыша может составлять от 10 до 20%, а уменьшение ее содержания менее 10% приводит к ее большей проницаемости для агрессивных факторов: мыла (оно, кстати, еще больше пересушивает кожу), компонентов порошка, микробов.

Обезвоживанию кожи способствует пересушенный воздух в помещениях с центральным отоплением, частое использование щелочных моющих средств (мыла). Оптимальная температура в комнате, где преимущественно находится ребенок, – 20–22°C, а наилучшая относительная влажность воздуха – 50–70%.

На участках, которые часто моются с мылом, необходимо применять увлажняющие (не путайте с жирными детскими кремами) средства. Кстати, о мыле. Его используют для общего мытья ребенка не чаще одного раза в неделю. Для локального применения мыло нужно только в том случае, если грязь, кал не удается смыть простой водой или удалить влажными салфетками. Мыло для ребенка выбираем жидкое и с указанием на этикетке, что оно разрешено для применения у детей.

Быстро обгорает

В коже ребенка вырабатывается небольшое количество меланина (защитный темный пигмент кожи), что делает ее более чувствительной к воздействию ультрафиолета. Чтобы кожа на солнце не обгорела, во-первых, дозируйте время пребывания ребенка на солнце, а во-вторых, наносите на кожу солнцезащитное детское средство.

Слабо потеет и не жирнеет

Потовые и сальные железы кожи ребенка не столь активно функционируют, как у взрослого. Поэтому у детей быстро наступает общее и местное перегревание и пересыхание кожи при обветривании и на холодах. Если ребенка излишне укутали, он будет потеть, но его слабо функционирующие железы будут работать с надрывом, что чревато воспалением их выводных протоков и возникновением опрелостей. Помните, что на ребенка можно надеть на один слой одежды больше, чем на себя, и этого будет достаточно.

Как проверить достаточно ли ему тепла, не замерз ли он, не перегрелся? Попробуйте кожу на нижней части шеи ребенка или на плечице. Если она теплая, не горячая, не влажная, не холода, значит, ему комфортно. По носу, щекам, ручкам ориентироваться не совсем правильно. Если ребенок в коляске или на прогулке с открытым лицом, а на улице – ветер или мороз, то ничего удивительного, что носик и щеки будут холодными, при этом ребенку может быть абсолютно комфортно и тепло.

Ручки в варежках и ножки в одежде и обуви должны быть теплыми. Если малыш находится в помещении с голенистыми ручками и ножками, то они могут быть слегка прохладными, и это нормально. Если после прогулки и сна на свежем воздухе вы пришли домой, раздели ребенка, а он красный, горячий и потный – на нем слишком много одежды, будьте внимательнее в следующий раз, чтобы не возникла потница с опрелостями.

Чтобы не допустить обветривания и обмерзания кожи лица и рук зимой, используйте питательные средства (детский крем), а на кожу губ наносите гигиеническую детскую помаду.

Средства по уходу за кожей

В средствах по уходу за кожей могут содержаться фруктовые кислоты, токоферола ацетат (витамин Е – природный антиоксидант); гиалуроновая кислота, церамиды, полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для восстановления поверхностных слоев кожи. Также в этих средствах могут присутствовать солнцезащитные и фитоактивные соединения (экстракты трав).

Средства по уходу за кожей ребенка не должны содержать стабилизаторов, отдушки, алкоголя и других компонентов, растворяющих липиды (жиры) клеток кожи. Кроме того, увлажняющие-смягчающие средства ухода за кожей пациентов с аллергическими дерматитами (атопическим, контактным) не должны содержать минеральные масла, вазелин, ланолин, так как при их применении на поверхности кожи создается водонепроницаемая пленка, которая способствует замедлению образования жиров в оболочках клеток и, соответственно, приводит к большей повреждаемости кожи.

Таким образом, с целью смягчения должны применяться косметические средства, имеющие в основе так называемые физиологические липидные смеси: церамиды, свободные жирные кислоты и холестерин. Они должны быть в следующих соотношениях соответственно: от 1:1:1 до 3:1:1. В состав многих косметических средств входит вода, что делает средство более комплексным и наиболее эффективным в решении проблем кожи.

Проблемная кожа

► Атопический дерматит, экзема

Для начала необходимо выяснить причину – без этого местное лечение не имеет смысла. Чаще всего причиной является пищевая аллергия, реже – контактные аллергические реакции. Из рациона ребенка нужно исключить самые распространенные аллергены: коровье молоко, куриные яйца, мясо, шоколад, орехи, клубнику, апельсины, морковь, томаты. Все чаще встречаются аллергические реакции на пшеницу, овес, рожь и ячмень, поэтому, если вы уже устранили из рациона все выше-перечисленное, попробуйте исключить еще и эти злаки. Исключаются также сладости и соленья.

Очень часто проблемы с кожей связаны с наличием дисбактериоза (дисбактериоза) кишечника. Восстановление нормального состава микрофлоры и налаживание процесса пищеварения зачастую помогает навсегда избавиться от дерматитов. Наладите режим дня ребенка, обеспечьте своевременный и полноценный сон – это поможет нервной и иммунной системам быстрее восстановиться. Для проблемной кожи полезны солнечные и воздушные ванны.

При мокнущей экземе и дерматитах полезны общие или местные ванны:

● **Крахмальная ванна.** Смягчает кожу и снимает зуд. 100 г картофельного крахмала разведите в прохладной воде и добавьте в воду, в которой планируете купать ребенка.

● **Содовая ванна.** 1 ст. л. пищевой соды на 10 л воды. Оказывает такое же действие.

● **Ванна с овсянной мукой.** Оказывает противоздушное, смягчающее, питательное воздействие. Измельчите в кофемолке 0,5 стакана овсяных хлопьев и высыпьте получившуюся муку в воду для детской ванночки, размешайте. Применяют также при сухих дерматитах, псориазе.

● **Ванна с настоем травы череды.** Для годовалого ребенка в ванночку с водой добавляют 1 стакан настоя череды, который готовят следующим образом: 1 ст. л. травы череды залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин. Оказывает противоаллергический и противовоспалительный эффект.

● **Ванна с настоем травы ромашки.** Действие и способ приготовления те же, что и для ванны с настоем череды.

► Потница

Возникает при раздражении выводных протоков потовых желез, как реакция на чрезмерное потение на фоне несоблюдения температурного режима и правил гигиены ребенка. Чтобы предотвратить возникновение потницы, поддерживайте температуру в помещении не выше 21–22°C, не одевайте ребенка слишком тепло и используйте одежду только из натуральных тканей.

Для ребенка с потницей будут полезны воздушные и солнечные ванны, ванны с отваром череды и ромашки.

► Гнойничковые поражения кожи

Обратитесь за консультацией к врачу-педиатру или вашему семейному врачу. Мочить кожу, пораженную гнойничками, нельзя во избежание дальнейшего распространения инфекции. Ее обрабатывают спиртовыми растворами анилиновых красителей (зеленка, генциановый фиолетовый или метиленовый синий), специальными антимикробными мазями. Ребенок в период болезни может быть заразен для других детей, поэтому его временно не допускают в детские коллектизы.

► Опрелости

Опрелостями называют покраснение кожи в области ягодиц, кожных складок и промежности. Чаще всего причиной является недостаточный уход за кожей этих областей.

Для профилактики и устранения опрелостей необходимо своевременно менять подгузники и подмывать ребенка

или протирать промежность влажными салфетками, особенно важно делать это после испражнения. Также важно после каждого подмывания или купания обрабатывать складочки кожи и область между ягодицами присыпкой с тальком и окисью цинка, или стерильным растительным маслом, или специальными кремами. При использовании кремовидных средств не наносите их слишком толстым слоем, чтобы кожа могла дышать.

Если на коже только-только появилось покраснение или мокнущие, подмойте ребенка и используйте присыпку. У девочек на область гениталий не применяем, так как присыпка может привести к воспалению слизистой оболочки. Цена и качество присыпки не всегда соизмеримы. Самая простая отечественная присыпка ничуть не хуже, а иногда даже намного лучше импортной, дорогой.

Можно воспользоваться простерилизованным растительным маслом (оливковым, персиковым, миндальным или подсолнечным). Для этого емкость с маслом нужно подержать на кипящей водяной бане 10–15 мин. После охлаждения масло готово к применению: смочите в нем ватку и протрите кожные складки и область промежности. Хранить его нужно в защищенном от света месте в закрытой таре. Не используйте одновременно и масло, и присыпку – образуются комки, которые могут вызвать воспаление, мокнущие и ссадины в складках.

Лечебный эффект при опрелостях оказывают воздушные, солнечные и гигиенические ванны с настоем трав. Если кожа шелушится – используйте увлажняющие и питательные средства.

Итак, здоровая кожа малыша – это заслуга мамы. Следите за тем, чтобы ребенок был чистым, чтобы ему не было жарко или холодно, поддерживайте в помещении оптимальную влажность, не переусердствуйте с моющими средствами и правильно обрабатывайте область, загрязняемую мочой и калом, тогда кожа вашего ребенка будет в порядке.

Не попадайтесь на рекламные трюки, убеждающие вас в том, что без данного чудо-средства вы не обойдетеесь. Если вам что-либо не понятно, если вы не можете разобраться в изобилии средств по уходу, проконсультируйтесь с педиатром, а не с соседкой – не проводите эксперименты на своем ребенке. На самом деле, уход за кожей ребенка намного проще, чем кажется на первый взгляд.

Желаем здоровья и благополучия вашей семьи!

В статье использованы материалы:

1. Место лечебно-косметических средств в практике педиатра. Смолкин Ю.С., Чебуркин А.А. Российский медицинский журнал.
2. Уход за здоровым и больным ребенком. Учебное пособие для вузов. Калмыкова А.С. и соавторы.

Берегите свое здоровье

Моя здоровая семья

№ 4 (63) 2014



Здоровье — это благословение, цену которому знают лишь некоторые, но от него во многом зависит состояние наших умственных и физических способностей. Послушание же наряду с нашими чувствами и желаниями непосредственно связано с нашим телом. Поэтому, чтобы употребить свои дарования с наибольшей пользой, нужно заботиться о своем здоровье как с физической, так и с нравственной стороны. Все, что истощает наши физические силы, в равной мере ослабляет наш разум, делая его менее способным отличать добро от зла.

Неверное отношение к здоровью сокращает срок нашей жизни, в течение которой мы могли бы употреблять свои силы во славу Божью. Не оказывая никакого сопротивления появлению вредных привычек, засиживаясь до поздней ночи, угождая аппетиту в ущерб своему здоровью, мы закладываем фундамент преждевременного одряхления.

Те, кто таким образом укорачивает свою жизнь и делает себя неспособным для служения, нарушая законы природы, занимаются хищением даров, доверенных им Богом. Кроме того, они обкрадывают своих близких. Возможность приносить людям благословение — та самая работа, совершая которую Бог послал их в мир, вследствие неправильного образа жизни останется невыполненной. Они бессильны сделать даже то, что не требует от них особых усилий. Господь строго взывает с нас, если мы, идя на поводу у вредных привычек, окажемся неспособными быть средством благословения миру.

Есть большая доля истины в словах: «Каждый человек — кузнец своего счастья». В то время как родители ответственны за образование и воспитание характера, мы, со своей стороны, несем ответственность за образ действий, от которого во многом зависит наш общественный авторитет и степень пользы, которую мы можем принести людям.

О здоровье...

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы от этого восстанавливались, а не подавлялись».

(Марк Тулий Цицерон)

«Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа».

(Кристофер Якоб Бострем)

«Без здоровья невозможна и счастье».

(В.Г. Белинский)

«Великие люди были всегда воздержанными в еде».

(О. Бальзак)

ДЕТО НАЦИЯ

Вопросы воспитания детей

в теории и на практике



Смотрите в апреле на телеканале «Надія»



18:00

Воскресенье

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редактувати 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