

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (93) 2016



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА:

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

2



#### ЯК ЗАПОБІГТИ ЙОДО- ДЕФІЦИТНИМ ХВОРОБАМ

За даними ВООЗ, хвороби, викликані дефіцитом йоду, займають третє місце серед найпоширеніших неінфекційних захворювань людини. Чим же спричинений брак йоду в організмі та як його попередити?

6



#### КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И НЕ БРОСИТЬ?

Занятия спортом являются неотъемлемой частью здоровой и полноценной жизни. Однако одним не хватает решительности начать, а другим – выносливости, чтобы не бросить. Как с этим справиться?

10



#### ЛЮБИТЬ – ЗНАЧИТ ПРИНИМАТЬ

Основная причина супружеских разладов состоит в том, что один из супругов зачастую задается целью переделать другого. Мы должны уметь принимать людей и терпимо относиться к их особенностям.

12



## ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

**Что представляет собой щитовидная железа? Каковы ее функции и последствия нарушений ее работы? Что для нее полезно, а что – нет? Постараемся найти ответы на эти вопросы.**

**Щитовидная железа (ЩЖ) располагается в передней области шеи и соответствует уровню гортани, а также начальной (верхней) части трахеи; состоит из двух долей, соединенных узким перешейком. Ее масса составляет 15-30 г. Это один из наиболее кровоснабжаемых органов (в 50 раз больше сосудов, чем в мышцах), что говорит о ее важном значении для организма.**

### ГОРМОНЫ ЩЖ И ИХ ФУНКЦИИ

Основная задача ЩЖ – выработка гормона тироксина (Т4), который сам по себе не активен, но, попав в ткани организма, превращается в активную форму – трийодтиронин (Т3), хотя и сама ЩЖ может производить Т3 в небольшом количестве. Также она вырабатывает гормон кальцитонин – единственный гормон в теле, который снижает уровень кальция в крови.

Основным регулятором функции ЩЖ является тиреотропный гормон (ТТГ), синтезирующийся гипофизом. Если вы когда-нибудь делали анализ крови на определение уровня гормонов ЩЖ, то вам определяли уровни ТТГ, Т4 и Т3. Когда ЩЖ по какой-либо причине вырабатывает недостаточно Т4 и Т3 (гипотиреоз), мозг производит большее количество ТТГ, который стимулирует ее работу. Если она производит излишнее количество гормонов (гипертиреоз или тиреотоксикоз), тогда выработка ТТГ снижается. Оценивая данные показатели, врач делает вывод о работе вашей ЩЖ.

Возможно и такое, что ЩЖ сама по себе функционирует неплохо, но способность организма превращать Т4 в

Т3 в тканях снижается, и он страдает от его недостатка. Поэтому обязательно еще проверяют уровень Т3 в крови и сопоставляют эти данные с жалобами пациента. Достаточно часто бывает, что у человека все показатели (ТТГ, Т4, Т3) в пределах нормы, но симптомы свидетельствуют о наличии гипотиреоза или гипертиреоза, и тогда назначается лечение даже при нормальных показателях.

**Усвоение Т4 тканями организма нарушается, если на него воздействуют:**

- полихлорированные бифенилы, которые используются в производстве изоляции для проводов, присадок к пестицидам, наполнителей к огнетушителям, тормозной жидкости для автомобилей;
- бисфенол А (БПА) – часто используемый компонент пластмассы. Чем меньше изделий из пластика вы используете, тем лучше. Не разогревайте пищу в пластиковой посуде в микроволновке!

**Функции гормонов ЩЖ:**

- Регуляция основного обмена.
- Терморегуляция.
- Рост и развитие организма.
- Поддержание активности иммунитета.

Другими словами, ЩЖ регулирует все процессы в организме: процессы синтеза и разрушения белков, жиров и углеводов, работу нервной системы, плотность костей, функционирование мышц, удаление продуктов обмена, активность иммунной системы, половую функцию, способность организма к самовосстановлению и т. д.

### ВЕЩЕСТВА, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЩЖ

► **Йод.** Йод является сырьем для производства гормонов.

Суточная потребность человека – 100-200 мкг. При дефиците йода ткани ЩЖ разрастаются, чтобы увеличить выработку Т4. При проведении УЗИ ЩЖ можно увидеть ее увеличение и узлы. В молочной железе могут обнаружить кисты, фиброаденомы, а в матке – фиброматозные узлы. Из-за того что в ЩЖ на фоне йододефицита возрастает концентрация гормонов, которые вылавливают йод из крови, они могут даже попадать в кровь, где на них агрессивно реагирует иммунная система; может даже развиваться аутоиммунный тиреоидит – появляются антитела к тиреопероксидазе.

В Украине отмечается дефицит йода в почве, поэтому население может страдать от его недостатка. Следует искать альтернативные пути его ежедневного поступления в организм: добавки йода (100 мкг в день), ламинария (1-2 ч. л. сухой ламинарии) или йодированная соль, хотя в ней содержится очень небольшое количество йода. (Чтобы получить хоть минимальную пользу от йодированной соли, добавляйте ее в пищу после завершения термообработки.) Морская соль богаче по составу и полезнее.

Ценным источником йода является морская капуста (100 г продукта содержат суточную дозу йода), а также яблоки, если их употреблять вместе с семечками, хурма, шпинат, гречка, грибы шампиньоны.

Однако у некоторых людей может отмечаться переизбыток йода. Например, его содержание повышено в молочных продуктах. Поэтому у тех, кто употребляет их в большом количестве, может наблюдаться углубление акнэ. Женщинам для лечения кольпита иногда назначают препарат повидон-йод, и если применять его длительно при повышенной выработке гормонов ЩЖ, то может

развиться йодная интоксикация, как при тиреотоксикозе.

► **Селен.** Дефицит селена означает дефицит йода в организме, поскольку он нужен для усвоения йода и обеспечивает выработку гормонов ЩЖ. О выраженном дефиците селена свидетельствуют белые ногтевые ложа.

Наибольшее количество селена содержится в неочищенных зерновых культурах, муке грубого помола, отрубях, проросших зернах пшеницы. Селен в достаточном количестве содержится в кукурузе, грибах, помидорах. Чтобы получить суточную дозу селена, можно съесть горсть кукурузных хлопьев без добавления сахара.

► **Цинк.** Усвоение цинка уменьшают некоторые препараты для снижения артериального давления, аспирин, фторхинолоны, тетрациклин, кортикостероиды. Если вам нужно принимать добавки цинка, то сделайте выбор в пользу того бренда, где действующим веществом является цинка пиколинат, он более активен в организме. Примерная доза – 25-30 мг 1-3 раза в день, курс – 2-3 месяца; затем переходят на 10-20 мг – поддерживающая доза.

При дефиците цинка может развиваться гипогонадизм (снижение выработки половых гормонов) и геофагия – жевание употребляемой в пищу земли и др. Одна из основных причин дефицита цинка – потребление в большом количестве зерновых; они содержат фитаты (фитиновая кислота) – структурные вещества, которые могут уменьшать усвояемость цинка. Термическая обработка немного снижает уровень фитиновой кислоты, но не значительно.

Цинк особенно необходим мужчинам с олигоспермией, людям, страдающим ухудшением памяти, и тем, кто хочет иметь здоровую ЩЖ.



Продукты, содержащие цинк: семена тыквы, финики, бобовые (горох, чечевица, соя, нут, фасоль), орехи (фисташки, фундук), зелень (сельдерей, укроп, петрушка), кунжут, кукуруза, шпинат и др.

► **Витамин А.** Помните, что прием витамина А в дозе более 50 000 МЕ подавляет усвоение йода. Кроме того, уменьшает массу ЩЖ и угнетает основной обмен, замедляя все биохимические процессы. При его недостатке развивается сухость кожи и фолликулярный кератоз. При этом кожа наружной поверхности плеч становится пупырчатой с белыми просовидными образованиями, из которых при надавливании высвобождается белая творожистая масса. На ощупь такая кожа шершавая и сухая.

Бета-каротин является предшественником витамина А, в который он превращается в кишечнике. Большое количество бета-каротина содержится в оранжевых, темно-зеленых и красных плодах (абрикосы, морковь, облепиха, хурма, кабачок, помидор), сливочном масле, желтке яйца. Для полноценного усвоения бета-каротина и витамина А необходимо наличие в рационе питания жиров, хорошее желчеотделение и нормальная работа поджелудочной железы. Передозировать бета-каротин, в отличие от витамина А, практически невозможно. Потребность в бета-каротине составляет от 3 до 15 мг, а лечебная доза – 300 мг. В аптеках вы можете найти еще ретинола ацетат (витамин А), в одной капсуле которого содержится от 30 000 до 50 000 МЕ.

Следует отметить, что на здоровье ЩЖ плохо влияет курение (уменьшает приток йода в клетки ЩЖ) и избыток йода (блокирует тот же процесс).

## НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЩЖ

### ГИПОТИРЕОЗ

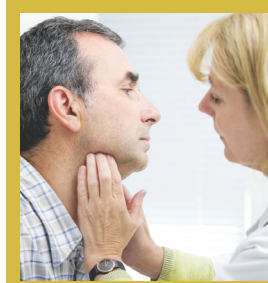
#### Симптомы:

**1 Основной обмен замедляется.** Все функции ослабевают. Человека беспокоит повышенная утомляемость, слабость, он тяжело просыпается утром, до обеда еле хватает сил, после обеда ситуация немного улучшается. Такие люди страдают от пониженного настроения, их ничего особо не радует, хотя объективных причин для такого состояния нет. Их беспокоит нарастающая забывчивость, снижение способности концентрироваться, тревожность и раздра-

жительность. У них выпадают волосы; кожа, особенно на локтях и коленях, становится сухой и шелушащейся, ногти – ломкими. Могут отмечаться перепады артериального давления, ощущение сердцебиения, трудности с засыпанием, сон поверхностный и не освежающий, при этом человек может спать более 9-10 часов. У них легко увеличивается и тяжело снижается масса тела. Их беспокоят запоры, вздутия живота, изжога, нерегулярные или очень обильные менструации. По ночам могут тревожить судороги, по утрам наблюдается отечность лица, голос с утра хриплый, у женщин часто возникает молочница.

#### **2 Снижается температура тела.**

Самый простой тест на гипотиреоз – измерять температуру тела сразу после просыпания, еще до того, как встанете с постели. Если вы будете измерять температуру в подмышечной впадине 5 дней подряд, то в норме показатели должны быть в среднем 36,6-36,7 °C или



Некоторые специалисты по питанию заявляют, что продукты растительного происхождения якобы содержат недостаточное количество цинка. Однако в 100 г нута содержится больше цинка (3,43 мг), чем в том же количестве мяса (2,97 мг). Нут наряду с чечевицей и соей является прекрасным источником цинка.

выше, а при гипотиреозе средняя температура будет ниже 36,5 °C. Еще лучше измерять температуру под языком. Нормой с утра будет средняя температура 36,6 °C, а к обеду она должна подняться до 37 °C. Если же температура выше 36,7 °C без признаков инфекции, то, скорее всего, у вас гипертиреоз. Помните, что женщины должны проводить измерения в первые 5 дней месячного цикла, так как позже может присоединиться влияние прогестерона, который также способствует повышению температуры тела. По температуре тела гипотиреоз можно заподозрить, даже когда уровни ТТГ, Т4 и Т3 находятся еще в пределах нормы. Обычно люди с гипотиреозом жалуются на постоянное ощущение холода.

**3** Если ребенку во внутриутробном периоде его развития не хватает гормонов ЩЖ, у него развивается **кретинизм или менее выраженная степень умственной отсталости.**

**4** У людей с гипотиреозом отмечается

**склонность к частым простудным заболеваниям** по причине снижения активности иммунной системы.

**5** Железодефицитная или В<sub>12</sub>-дефицитная **анемия.**

**6** **Гиперхолестеринемия** (холестерин больше 5,2 ммоль/л), которая тяжело поддается коррекции питанием и даже статинами удерживается малоэффективно.

**7** **Пониженный уровень сахара в крови** – гипогликемия. Такие люди плохо переносят даже кратковременный голод.

**8** **Отмечается недостаточность кортизола – гормона надпочечников.**

Кстати, если надпочечники вырабатывают мало кортизола, то ЩЖ крайне сложно выполнять свои функции. А дефицит кортизола характерен для людей, живущих в постоянном стрессе, для тех, кто привык поздно ложиться и рано вставать, пить кофе. Как правило, лечение гипотиреоза будет включать обязательный длительный или даже пожизненный прием левотироксина –

искусственного аналога нашего собственного тироксина. Бояться этого не стоит, так как без него организм не сможет нигде взять столь необходимый гормон.

### ГИПЕРТИРЕОЗ

Гипертиреозом называют состояние, характеризующееся избыточным выделением гормонов ЩЖ. При резко выраженном гипертиреозе возникает состояние тиреотоксикоза (токсического влияния тиреоидных гормонов).

#### Причины:

- зоб (диффузный или узловой), продуцирующий гормоны ЩЖ;
- тиреоидит (воспаление ЩЖ, приводящее к разрушению ее тканей и избыточному поступлению ее гормонов в кровь);
- опухоли, вырабатывающие тиреоидные гормоны (тератомы яичника, метастазы рака ЩЖ в различных органах);
- избыток вводимого в организм йода;
- передозировка тиреоидных гормонов.

#### Симптомы:

##### • нервная система:

повышенная нервная и психическая возбудимость, беспричинный страх и беспокойство, эмоциональная неуравновешенность, нарушение концентрации и последовательности мыслей, нарушения сна, повышенная нервно-мышечная возбудимость;

• **сердечно-сосудистая система:** синдром «тиреотоксического сердца» – повышение систолического и снижение диастолического артериального давления, аритмии (тахикардия, постоянная или преходящая мерцательная аритмия), сердечная недостаточность;

• **система пищеварения:** повышение (у молодых) или снижение (у пожилых) аппетита (вплоть до анорексии), усиление перистальтики пищеварительного тракта (частый стул), нарушение желчеобразования и желчеотделения, прогрессирующее похудание (при сохраненном или повышенном аппетите);

##### • «глазные» симптомы:

светобоязнь, слезотечение, резь в глазах, сухость и изъязвление роговицы, экзофтальм (смещение глазного яблока вперед), редкое мигание, повышенный блеск глаз; широкое раскрытие глазных щелей, полоска склеры над радужкой – производят характерное выражение испуга на лице, фиксация взгляда имитирует «гневный» взгляд, возможно развитие слепоты;

• **усиление основного обмена:** повышенная потливость, плохая переносимость тепла, повышенный расход энергии;

• **опорно-двигательный аппарат:** слабость, атрофия мышц (трудности при длительной ходьбе, переносе тяжелых, подъеме по лестнице), явления остеопороза, иногда развивается преходящий мышечный паралич;

• **кожа и подкожная клетчатка:** кожа теплая, влажная, особенно на ладонях, на передней поверхности голени кожа имеет вид «апельсиновой коржур»;

• **половая система:** нарушение менструального цикла у женщин, снижение потенции у мужчин.

Если вы заметили у себя какие-либо из перечисленных признаков, обратитесь за консультацией к врачу. Помните, что самолечение может принести вред.

**Будьте здоровы!**

Автор: Татьяна Остапенко, врач пансионата «Наш Дом»

## ДИАБЕТ И РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



### Между диабетом 2-го типа и раковыми заболеваниями существует связь

Неправильный образ жизни играет большую роль в развитии обоих заболеваний. Риск возникновения раковых заболеваний в этом случае наиболее высок для печени, поджелудочной железы, толстой кишки и эндометрия, а также молочных желез, мочевого пузыря, почек. Кроме того, существует повышенный риск об-

разования неходжкинской лимфомы (лимфосаркомы).

Выбор образа жизни, благодаря которому снижается степень вероятности развития рака, также способствует лучшему контролю диабета, поскольку для обоих заболеваний существуют общие факторы риска.

**Совет:** Ешьте здоровую пищу, ежедневно занимайтесь физическими упражнениями и поддерживайте оптимальную массу тела — все это поможет снизить риск развития рака и диабета 2-го типа.

## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ПРОТИВ НЕЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### Недостаток сна может усиливать тягу к высококалорийной нездоровой пище

Исследователи Калифорнийского университета в Беркли обнаружили, что у невысыпающих участников исследования была большая вероятность испытывать потребность в высококалорийной нездоровой пище по сравнению с участниками, у которых был полноценный сон.

Сканирование мозга показало, что у людей, испытыва-



ющих недостаток сна, приток крови к лобной доле и области мозга, ответственной за принятие сложных решений, был меньше; в то же время приток крови к области мозга, руководящей импульсными поступками и удовольствиями, был больше.

**Совет:** Помните, что полноценный ночной сон является важным составляющим здорового образа жизни.

## ЛЕКАРСТВА ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

### Упражнения так же эффективны в снижении смертности при некоторых болезненных состояниях

Современные ученые не могут найти самую эффективную терапию некоторых заболеваний. Они проанализировали данные, полученные в результате 300 исследований, чтобы выяснить, могут ли упражнения быть так же эффективны, как лекарственные препараты. Они обнаружили, что не было никаких существенных различий в отношении смертности от ишемической болезни сердца или преддиабетическо-



го состояния при двух разных методах лечения. Упражнения значительно превосходили лекарственные препараты по эффективности в реабилитации после инсульта.

**Совет:** Пусть физическая активность станет неотъемлемой частью вашего распорядка дня. (Если у вас есть вопросы, проконсультируйтесь со своим врачом.)



## ПЕШКОМ В ШКОЛУ ЗА ХОРОШИМИ ОЦЕНКАМИ

### Пятнадцатиминутная прогулка до школы является хорошей зарядкой для работы головного мозга

Похоже, что, если ходить в школу пешком, как в старые добрые времена, это благоприятно сказывается на деятельности головного мозга. После наблюдения за 1700 учениками в возрасте 13–18 лет испанские исследователи обнаружили,

что ученики, которые шли в школу пешком более 15 минут, имели когнитивные преимущества над теми, кто добирался до школы на машине или шел пешком, но тратил на это менее 15 минут.

**Совет:** Выберите пешую прогулку, а не удобство транспорта, и не волнуйтесь: для того чтобы улучшить работу головного мозга, вовсе не обязательно идти в метель или в гору в обоих направлениях!

По материалам сайта [www.positivechoices.com](http://www.positivechoices.com)

## ДАНИЭЛЬ БОНДАРЬ

## ПРОЧТИ И ЖИВИ



Здоровье нельзя купить, взять взаймы, подарить. Его можно только сохранять, поддерживать и даже зарабатывать, прикладывая немало усилий. Как в любом возрасте оставаться нужным и полезным своей семье и обществу? В этой книге вы найдете много полезных советов.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06



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



## ДЕТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Наставь юношу в начале пути его, и он не уклонится от него, даже когда и составится».

(Притч. 22:6)



Привычки, которые мы приобретаем в детстве, остаются с нами на всю жизнь, именно поэтому очень важно прививать детям здоровые привычки. Отчасти это требует хорошей физической нагрузки как минимум час в день. Больше половины этого времени следует посвящать аэробным упражнениям, таким, к примеру, как бег, быстрая ходьба, активные виды спорта. Примерно три дня в неделю ваш ребенок должен заниматься упражнениями на наращивание мышц и укрепление костей, например, отжимание, прыжки.

Большую часть необходимой нагрузки дети могут получить с помощью тех занятий, которые им нравятся. Сидение у телевизора или компьютера не в счет!

**Совет:** Активно занимайтесь физическими упражнениями вместе с вашими детьми! Вам это тоже принесет пользу!

## 2

## СПОСОБА СОХРАНИТЬ ОСТРОЕ МЫШЛЕНИЕ

Регулярная физическая активность позволяет сохранять ваше сердце, легкие и мышцы в форме и способствует замедлению процесса старения. Аналогично, упражняя свой мозг, вы сможете сохранить острое мышление и хорошую память. Ниже приведены два способа для тренировки мозга.

### БУДЬТЕ ПОСТОЯННО ЗАНЯТЫ

В результате исследования, проведенного фондом Маккартура, в области успешного старения, во время которого рассматривался вопрос старения в Америке, обнаружилось, что уровень образования является немаловажным прогностическим фактором состояния умственных способностей людей в пожилом возрасте. Чем выше был этот уровень, тем лучше человеку удавалось поддерживать память и умственные способности в хорошем состоянии.

Другое исследование показало, что у людей, которым на работе приходится выполнять сложные задачи – вести беседу, инструктировать других или же

вести переговоры, – риск развития слабоумия меньше, чем у тех, чья работа требует меньше интеллектуальных усилий.

Интеллектуальное развитие и приобретение знаний побуждают мозг создавать больше соединений между своими клетками. И чем больше таких соединений, тем лучше когнитивные способности. Поэтому привычка изучать что-либо новое и быть вовлеченным в умственную деятельность, например, изучение нового языка или творчество, поможет поддерживать мозг в хорошей форме. Не длительность формального обучения и не вид деятельности благоприятно сказываются на развитии памяти, но привычка в течение всей жизни приобретать знания и развивать умственные способности.

### ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

Установление и поддержание тесных взаимоотношений с другими людьми – еще один способ развития умственных способностей и памяти. Общение с людьми и интеллектуальная деятельность идут рука

об руку (подумайте, например, о возможности в качестве волонтера преподавать детям, помогая им усваивать школьную программу). Социальные взаимоотношения также могут обеспечить вам поддержку в трудное время, снижая пагубное влияние, которое может оказать стресс на ваш мозг.

Социальную поддержку вы можете получить благодаря взаимоотношениям с членами семьи, друзьями, родственниками, с теми, кто ухаживает за вами, а также с членами религиозной общины или другой группы по интересам.

Осознанная социальная активность может оказаться особенно полезной. Предварительные результаты исследования, проводимого Балтиморской корпорацией, показали, что у участников, в течение многих месяцев вовлеченных в программу помощи младшим школьникам в обучении, отмечалось улучшение исполнительных функций и памяти по сравнению с теми, кто не занимался ничем или просто посещал библиотеку.

Источник: [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Новости науки



## СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ

Специалисты Университета Эссекс доказали, что хотя бы пять минут в день, проведенные на свежем воздухе, способны улучшить настроение и самочувствие человека.

По мнению ученых, нахождение в тихой местности с чистым воздухом побуждает мозг вырабатывать эндорфины и окситоцин, способствующий улучшению настроения. Оказалось, что даже созерцание природы и красивых пейзажей из окна своего жилища помогает нормализовать самочувствие.

Изучив реакцию мозга двух групп людей по результатам МРТ, ученые пришли к выводу, что активность мозга была выше у тех, кто совершал хотя бы 15-минутную прогулку в обед. Такие люди легко засыпали, качество их сна было выше, чем у тех, кто сидел дома и не гулял. Созерцание природы и прогулка на свежем воздухе стимулируют отдел парасимпатической нервной системы, отвечающей за чувство удовлетворения и отдыха.

Источник: [www.medicinform.net](http://www.medicinform.net)

# ЯК ЗАПОБІГТИ ЙОДОДЕФІЦИТНИМ ХВОРОБАМ

Здоров'я – це гонорар мудрих.  
Про медичні дивіденди докладніше  
дізнаємося від Світлани Парейко,  
дитячого лікаря-ендокринолога  
із Кузнецовська Рівненської області.



– Світлано Вікторівно, яким є моніторинг захворювань, спричинених нестачею йоду, на карті світу та України зокрема?

– Для початку скажу, що дефіцит йоду є важливою медико-соціальною проблемою в багатьох країнах світу. За даними ВООЗ, хвороби, викликані дефіцитом йоду, займають третє місце серед найпоширеніших неінфекційних захворювань людини. Майже 1 млрд мешканців планети мають клінічні прояви йододефіцитних захворювань (ЙДЗ).

Не є винятком і Україна. Чорнобильська катастрофа примусила звернути особливу увагу на йодний дефіцит і його наслідки. 26 вересня 2002 р. Кабінет Міністрів України прийняв Постанову № 1418 «Про затвердження Державної програми профілактики йодної недостатності у населення». Проте, на жаль, основні положення цього документу так і не були втілені у життя.

– Чим спричинений брак йоду в організмі людини і до яких наслідків у дітей це призводить?

– Взагалі, йодний дефіцит є проблемою, безпосередньо пов'язаною з харчуванням населення. Добова норма йоду має надходити із продуктами харчування та питною водою щодня, оскільки механізмів його накопичення в організмі не існує.

Дефіцит цього мікроелемента в ґрунті та воді майже на всій території України призводить до низького вмісту йоду в продуктах рослинного і тваринного походження. Лише

морепродукти мають у своєму складі його достатню кількість. Але результати опитувань продемонстрували, що тільки 2-3 % населення нашої країни щодня включають до свого раціону морську рибу, морську капусту та інші морепродукти. У більшості ж випадків ці багаті на йод продукти потрапляють до столу не частіше ніж 1-2 рази на тиждень або навіть кілька разів на місяць. Більш ніж третина дітей зовсім не вживає морепродуктів.

Як наслідок, з раннього віку починають розвиватися ЙДЗ, виникненню яких можна повністю запобігти за умови споживання йодовмісних продуктів. Спектр таких захворювань надзвичайно широкий. При йодній недостатності в організмі плоду і немовляти характерні: висока смертність під час пологів, вроджені вади розвитку, вроджені порушення функції щитовидної залози, неврологічний кретинізм. У дітей і підлітків дефіцит йоду спричиняє затримку фізичного розвитку, погіршення інтелектуальних здібностей, складнощі в навчанні, юнацькі порушення щитовидної залози, високу захворюваність і схильність до хронічних захворювань, у дівчат-підлітків – порушення в становленні репродуктивної системи.

– Які чинники зумовлюють загострення проблем щитовидної залози і чому недугам ендокринної системи слід активно протистояти?

– Серед йододефіцитних захворювань абсолютна першість належить дифузному зобу, який зареєстрований

більше ніж у 500 тис. дітей України і становить 66,6 % від усієї ендокринної патології. І це тільки офіційні дані. Реальна поширеність захворювання щитовидної залози у дітей значно вища. Більшість дослідників сходяться на думці, що в Україні майже не існує регіонів, де б зоб мав поодинокий характер. Цьому є багато причин, серед яких – природний дефіцит йоду, техногенне забруднення довкілля та інші чинники.

Наголошу: крім прямого дефіциту йоду, існують різноманітні фактори, що спричиняють його відносну недостатність навіть при адекватному надходженні. Приміром, збільшує дефіцит йоду надлишок таких мікроелементів, як кальцій, магній, фтор, хлор, бром, марганець. Тому треба обережно ставитися до постійного вживання мінеральних та жорстких вод. Небажаним є також вживання хлорованої води з водопровідної мережі без попереднього відстоювання.

Тютюновий дим удвічі підвищує частоту виникнення зобу у курців і всіх, хто їх оточує, особливо за умов йодного дефіциту.

Підтримання достатнього рівня йоду в дитини протягом внутрішньоутробного періоду і до 2-3 років життя забезпечує нормальний розвиток головного мозку, центральної нервової системи. У разі його дефіциту можливе виникнення гідроцефалії, мікроцефалії, хвороби Дауна та інших порушень.

Щодо дітей шкільного віку, велика кількість досліджень показала, що в регіонах, де спостерігається виражений,

помірний або навіть легкий дефіцит йоду, коефіцієнт IQ (рівня інтелекту) у дітей на 10-15% нижчий, ніж у однолітків, що мешкають у місцевостях з достатнім забезпеченням йодом. Таким дітям важко навчатись у школі, засвоювати нові знання і навички.

– Як апробувати на практиці медичну аксіому: «Ліпший грам профілактики, аніж кілограм лікування» – у подоланні йододефіцитних захворювань?

– Зауважу: неможливо переоцінити важливість профілактики ЙДЗ. Ідеальним є початок такої профілактики ще на етапі планування вагітності, оскільки від стану йодного забезпечення майбутньої матері залежить формування нервової системи плода, інтелектуальних здібностей майбутньої дитини.

Існують три основних види йодної профілактики: масова, індивідуальна і групова.

Найбільш ефективною є постійна масова профілактика. Вона полягає в тому, аби все населення країни постійно використовувало йодовану сіль як носія йоду. Перевага надається саме йодованій солі через те, що вона є доступним, безпечним, дешевим для всіх продуктом. Міжнародний досвід свідчить, що для проведення масової профілактики ЙДЗ необхідним є загальне йодування солі у всій країні. Тобто йодована сіль повинна використовуватися не тільки для вживання вдома, а й у закладах громадського харчування, у промисловому виготовленні продуктів харчування. Звичайну сіль треба заборонити, а це потребує



прийняття відповідних законодавчих актів. Завдяки цьому 34 країни світу повністю подолали наслідки йодного дефіциту (усе населення вживає виключно йодовану сіль). Ще 28 країн наближаються до цього показника. На жаль, у нас цього немає. Україна, будучи найбільшим виробником йодованої солі в Європі, входить до числа п'яти країн з найнижчим показником вживання йодованої солі (поряд із Пакистаном, Гамбією, Гвінеєю-Бісау та Гаїті).

Тому виникає необхідність у проведенні групової та індивідуальної профілактики найбільш уразливих категорій населення, таких як діти, підлітки, вагітні та жінки, котрі годують груддю.

Групова профілактика проводиться в організованих колективах (школах, дитячих садках, інших дитячих закладах), індивідуальна – серед «неорганізованого населення». До розряду останніх належать вагітні і жінки, що вигодовують груддю, новонароджені та маленькі діти, а також діти, які не відвідують дитячі та дошкільні установи.

Для групової та індивідуальної профілактики краще використовувати точно дозовані лікарські препарати. Хочу наголосити: неприпустимо використовувати для йодної профілактики біологічно активні добавки, які не мають чітко визначеної і, головне, – контрольованої кількості йоду у своєму складі. У разі їх уживання людина, а особливо дитина, може отримувати надмірну дозу йоду, що також є небезпечним.

Категорично не можна використовувати для профілактики та лікування ІДЗ спиртовий розчин йоду, який призначений для зовнішнього застосування та має надвисоку концентрацію йоду. У разі прийому високих доз йоду може виникнути гостре отруєння.

Бесіду вела Анжела Поліщук

## ГРИБОК У ДТЕЙ: КАК УБЕРЕЧЬ КОЖУ И ВОЛОСИСТУЮ ЧАСТЬ ГОЛОВЫ

**Грибковые заболевания кожи и волосистой части головы у детей встречаются достаточно часто. К тому же эти заболевания легко передаются в детских коллективах от больного ребенка к здоровым, при непосредственном контакте или через предметы общего пользования, игрушки, одежду.**

К наиболее часто встречающимся грибковым заболеваниям у детей относятся **трихофития** и **микроспория**. И хотя своевременное начатое лечение приводит к полному выздоровлению ребенка, последствиями, например, глубокой трихофитии волосистой части головы являются необратимые рубцовые изменения пораженного участка с гибелью волосных фолликулов, а значит, появляется плешь, которая никогда не зарастет волосами. Этот факт очень травматичен для самооценки ребенка и может стать причиной формирования комплексов.

Чаще всего источником заражения являются домашние четвероногие питомцы или бродячие кошки и собаки. Кроме того, в сельской местности источниками заражения могут быть крупный и мелкий рогатый скот, а также лошади. Поэтому хозяевам животных необходимо периодически (не реже 1 раза в 2-3 недели – это как раз инкубационный период для развивающегося грибка) осматривать их с целью выявления поражения на коже и предотвращения передачи инфекции людям.

Даже домашние животные, никогда не выходящие на улицу, контактируют со спорами грибов, которые вы приносите на обуви с улицы. Если иммунитет животного немного ослаб, то эти споры могут прорасти, вызывая заболевание.

### ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если вы увидели на коже головы лысеющее пятнышко, вокруг которого волосы легко, безболезненно выдергиваются, а на лысеющей коже видны белесоватые чешуйки – это и есть **микроспория (стригущий лишай)**. Если вы вовремя не заметили этих изменений, к грибковой инфекции присоединяется бактериальная, и на поверхности пятнышка появляется неравномерное покраснение и гнойнички, а сам лысеющий участок увеличивается.

У зараженного ребенка микроспория на волосистой части головы будет выглядеть как островок обломанных при коже волос. Они обламываются на одной высоте, поэтому кажется, что их просто выстригли. Очаги достаточно большие, с четкими краями, покрытые сероватыми чешуйками, которые сложно отделить от кожи.

Если грибок попал на любую другую часть кожи, то очаг поражения будет выглядеть как розовое пятно, окруженное кольцом более красной и немного возвышающейся кожи, а в центре видно легкое шелушение. Если оставить без внимания это пятнышко, могут появиться новые кольца вокруг предыдущих.

Похожие на вид очаги на гладкой коже возникают и при поверхностной **трихофитии**. Но на волосистой части головы очаги отличаются. Они многочисленные, мелкие, с неровными краями. Эти очаги шелушатся, а волосы на участке обламываются на разных уровнях, в отличие от микроспории.

Если развивается глубокая форма трихофитии, источником заражения которой может быть как человек, так и животные (в основном крупный рогатый скот), появляются болезненные воспалительные очаги с выраженным отеком, гнойниками, выпадением волос и формированием «лысых» рубцов после излечения.

Иногда у детей развивается **грибковое поражение кожи стоп и ногтей**. Заражение происходит от больного человека. Пользование общей ванной комнатой, посещение сауны, бассейнов, ношение чужой обуви, хождение босиком по коврам или ковровым покрытиям в гостях или общественных заведениях – все это может привести к заражению нежной детской кожи.

Признаками поражения будет шелушение, покраснение и зуд кожи стоп. В межпальцевых пространствах возникают глубокие болезненные сочащиеся трещинки. Пораженные ногти

Здоровье ребенка



утолщаются, тускнеют, меняют свой цвет, становятся ломкими.

### ПРОФИЛАКТИКА

**1** **Исключить контакты ребенка с бездомными животными и больными людьми.** Если все-таки проблема возникла, тщательно вымойте контактировавшие участки тела ребенка с хозяйственным мылом. Решив взять бездомного питомца на свое попечение, прежде всего покажите его ветеринару и убедитесь, что он не заразен, здоров, и только тогда несите его домой к детям.

**2** **Если вы обнаружили какие-либо признаки грибковых заболеваний на коже ребенка, не пускайте его в организованные коллективы и оградите его контакт со здоровыми членами семьи.** Выделите для него индивидуальное полотенце, расческу, постельное белье вплоть до полного выздоровления. Не позволяйте здоровым членам семьи пользоваться его обувью, одеждой и т. д. Такому ребенку нельзя посещать бассейны, принимать ванную, чтобы не передать инфекцию на новые очаги и не стать источником заражения для здоровых людей. Дезинфицируйте поверхности в ванной комнате, после того как больной посетил ее. Лучше снять ковры на время лечения, а еще лучше отправить их в химчистку или хотя бы день подержать на солнце. Это даст возможность убить споры грибов, которые активно обсыплются с кожи больного.

**3** **Обратитесь к врачу-дерматологу, который после обследования назначит лечение.** В точности выполняйте все его предписания, так как пропуск приема лекарств ведет к выработке устойчивости возбудителя к препаратам, и лечение перестает быть эффективным.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

# НАВЧИТЬ ДИТИНУ ФІНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ

**«Що ж це таке? Скільки грошей не дай, усе витратити! Ніякого розуміння, просто руки опускаються. Економити не хочуть, живуть у своє задоволення, на таксі роз'їжджають, по Макдональдсах ходять. Чоботи пішли купувати, усе не подобається, а на те, що подобається, піде вся моя зарплата. Що мені з усім цим робити?!» Чи доводилося вам чути такі висловлювання?**

З такою ситуацією стикається чимало батьків, які нічого і ніколи не шкодували для своїх дітей. Собі в усьому відмовляли, економили, як могли, працювали і мріяли тільки про одне: щоб їхні улюблені чада ні в чому не мали потреби. А сьогодні ці діти не поважають почуття батьків і зовсім не бажають жити самостійно. Вони давно виростили, але сидять у мамі з татом на ший і вимагають, вимагають... Чому так трапляється?

Щоб цього не сталося, починайте навчати дітей фінансової грамотності, поки вони ще маленькі, приблизно з п'ятирічного віку. Сума, яку варто давати дитині, залежить від її віку та від доходу батьків. Спочатку я давала гроші як на одну булку, потім сума поступово збільшувалася до вартості двох чи трьох таких покупок. Ми з чоловіком давно вирішили навчати дітей фінансової грамотності, тобто допомагати розбиратися в цінах, планувати, відкладати, економити та розумно витрачати. Довіряючи дітям кишенькові гроші, ми навчаємо їх діяти самостійно і бачити наслідки своїх рішень. Є кілька правил, яких ми дотримуємося.

**1 Кишенькові гроші краще видавати раз на тиждень, у цю суму не входять витрати на проїзд та харчування в школі.** Витрачати їх дитина може на власний розсуд, наприклад, купити щось смачненьке. Молодшим дітям також обов'язково давайте гроші, але менше. Чому раз на тиждень? Так дітям зручніше і легше контролювати свої витрати.

**2 Обов'язково обговорюйте, на що краще витратити**

гроші. Іноді вечорами чи за обідом ми говоримо з дитиною про те, для чого призначені гроші, як ними потрібно розпоряджатися, про корисні та зайві витрати, борги та кредити, бізнес та інші види доходу. З дитинства ми формуємо в них розуміння відповідальності за свої гроші та своє життя.

**3 Відмовтеся від зайвого фінансового контролю.** Ми вирішили не контролювати, як діти витрачають кишенькові гроші й не вимагати від них звіту, тобто ми зайняли позицію спостерігачів. Коли в них виникають труднощі, вони самі запитують, і тоді ми допомагаємо їм знайти потрібне рішення.

**4 Навчайте дітей доброчинності.** Уже трирічним дітям можна розповідати про інтернати, будинки для дітей-сиріт, запропонувати допомоги малюкам, відкладаючи невеличкі заощадження, за які потім можна придбати потрібні речі, іграшки, одяг або передати волонтерам. Не потрібно боятися показувати дитині сумні та часом неприємні сторони нашої дійсності. Навчіть її боротися із цим,

малюка ставитися до хворих нарівні. До речі, діти значно гнучкіші, ніж дорослі, і в них немає якихось упереджень. Посійте в серці дитини «насіння добра» в ранньому віці, тоді, ставши дорослою, вона буде чуйною та доброзичливою.

**5 Не сваріть дітей за помилки, не кричіть на них, а також не карайте грошима.** Покарання шляхом позбавлення кишенькових грошей не навчить їх правильно поводитися з фінансами, а розцініться як помста з вашого боку. Словом, не можна робити нічого того, про що потім доведеться жалкувати. Нагадуйте собі про те, що в них іще немає досвіду, вони його тільки набувають.

**6 Дотримуйтеся правила домовленості.** Ми запропонуємо нашим дітям вирішувати свої фінансові проблеми та труднощі самостійно для того, щоб отримати цінний особистий досвід. Робити що-небудь за них означало б недовіру та сумнів у їхніх здібностях. Встановлені правила та домовленості не порушуються ні з чийого боку. Навіть якщо гроші загублені, наступну суму вони отримують

роботу, щоб усе не зіпсувати. Захищаючи дитину від труднощів, ви перешкоджаєте їй отримувати життєвий досвід і здобувати мудрість.

Пам'ятаю, як спочатку наші діти витрачали гроші на всілякі нісенітниці: цукерки, жуйки, наклейки, листівки та різні дрібниці. Потім вони збирали на якісь іграшки чи подарунки. Потім почали цікавитися цінами і розмірковувати про те, що дороге, а що дешево.

Дозвольте дітям перехворіти усім цим, і вони перестануть падати в магазині на підлогу і ридати на публіку. Вам не потрібно буде їх заспокоювати чи червоніти за них перед іншими. Якщо вони прийдуть з пропозицією підзаробити, дайте їм таку можливість.

Наприклад, влітку в селі вони завжди зможуть щось виконати поза своїми обов'язками і заробити додаткові кошти.

Якщо ви вважаєте за потрібне давати дитині кишенькові гроші, але у вас немає такої можливості, то поясніть їй, чому ви не можете це зробити. Можливо, ви разом знайдете якесь рішення і зрозумієте один одного. Діти, позбавлені грошей, більше за інших схильні до заздрості та жалю до себе.

Не варто, звичайно, задовольняти всі фінансові запити дитини, але й повністю залишати її без грошей — неправильно. У подальшому це може призвести до спотвореного сприйняття дійсності та негативних результатів у її житті.

Батьківський обов'язок — передусім вірити у своїх дітей та молитися за них, щоб Бог допоміг їм здобути мудрість, а також формувати правильне ставлення до грошей та розуміння їхньої реальної цінності. Тоді в них усе вийде!

Автор: Галина Пінто-Мрочек, педагог-психолог, м. Мінськ



**З дитинства батьки формують у дітей розуміння відповідальності за свої гроші та своє життя. Обговорюйте з дітьми питання про корисні та зайві витрати, борги та кредити, бізнес та інші види доходу.**

добирайте правильні слова, розповідайте, як можна робити життя хворих людей і тварин кращим. Гуляючи на майданчику і помічаючи особливу дитину. Якщо мама малюка не проти, спробуйте познайомити дітей, запропонувати їм погратися разом. Навчайте

тільки у визначений день. У будь-якому питанні навчання та виховання важливе терпіння та вміння спостерігати, як діє ваша дитина. У жодному разі не можна втручатися, якщо вона сама вас про це не просить. Не приймайте замість неї рішень і не виконуйте її



## НАСКІЛЬКИ БЕЗПЕЧНИЙ ПЕРЕГЛЯД ТЕЛЕБАЧЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ?

**Телевізор удвічі звабливіший для дітей, ніж для дорослих. У душу дитини вливається стільки бруду, що складно буде знайти «порошок», який відмие всю цю руйнівну духовну нечистоту.**



У багатьох будинках телевізор, а не сім'я, став центром уваги. Творче мислення та читання – на останньому місці. Інтерес до школи знижується, а розум дітей зосереджений на мультиках чи рекламі, які приваблюють їх до нестями. Телевізор гіпнотизує, і після перших десяти хвилин перегляду не ти володієш картинкою, а вона – тобою.

Вам доведеться вдатися до всієї своєї винахідливості, щоб змагатися з чарами телебачення. Ви дійдете висновку, що навіть випуски новин шкідливі для дитини, оскільки часто містять сцени насилля. Можливо, ви вже знаєте, що дитяча нервозність неабиякою мірою залежить від перегляду «невинних» мультків, які містять стільки ж насилля, скільки й фільми для дорослих, з однією лише відмінністю, що подається все в кумедному вигляді, присипляючи почуття. Дитина виростає з низьким порогом чутливості до чужого болю.

Хтось сказав, що катастрофи, зображувані на ТБ, масштабніші, ніж усі лиха, які відбулися з часів гріхопадіння і дотепер, вказуючи на мільйони духовно заражених людей, які на собі відчули агресію та конфлікти, перебуваючи в «дружніх» стосунках з блакитним екраном.

«Тільки спілкуючись із дитиною, ви зможете відучити її від телевізора. Наповніть дім хорошими книгами та розвивальними, інтелектуальними, розважальними іграми.»

Простежте, чому віддає перевагу ваша дитина. Жорстка цензура в грубій формі й без пояснень призведе лише до ще більшого бажання перегляду. Не залишайте телевізор увімкненим на весь день, особливо якщо ніхто його не дивиться, для цього має бути відведений окремий час. Перегляньте програму телепередач, вирішіть разом із дитиною, які програми ви всі хотіли б переглянути, і позначте їх. Це можуть бути географічні

альманахи, історичні та документальні фільми, програми про життя тварин тощо.

Найкращий спосіб боротися з насиллям – це забезпечити дітям люблячу сім'ю, у якій не зловживають словесними та тілесними покараннями.

Плануйте різноманітні захопливі сімейні заходи без телевізора. Діти більш охоче віддадуть перевагу вкотре пограти в ту ж саму гру з батьками, ніж мультику, у якому миша й кіт б'ють і штурхають один одного. Що дітям потрібно насправді, так це батьківський час, виділений спеціально для них. Тільки спілкуючись із дитиною, ви зможете відучити її від телевізора. Наповніть дім хорошими книгами та розвивальними, інтелектуальними,

розважальними іграми. Запропонуйте дітям запросити додому своїх друзів та зіграти роль господарів, які приймають гостей.

Ще одним негативним явищем, яке пропagaє телебачення, є сцени інтимних стосунків та насилля. Заблокуйте канали, які транслюють такі передачі. Дивіться телевізор разом із дитиною та обговорюйте з нею побачені сцени, якісь переглянутих передач, завершуючи бесіду питанням: «Ти справді думаєш, що тобі слід так дивитися?»

Чіткі критерії для вибору дає читання Біблії, яке відшліфовує здатність дитини розпізнавати хороше і погане, викликаючи відразу до всього продажного, нехай навіть і привабливого зовні. Батьки, які схвалюють читання хороших книг, будуть винагороджені та задоволені тим, що виростили дитину, на яку не так просто попливати, адже вона міцно вкорінилася в духовних цінностях.

## УЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

Мой опыт врача-психиатра показывает, что наказание является наиболее деструктивным, если ребенок искренне раскаивается в своем проступке. Ключевое слово тут – искренне. Если ребенка мучают неподдельные угрызения совести за то, что он натворил, наказание (особенно физическое) может оказаться пагубным. Вред может быть двоякого рода.

Во-первых, если ребенку уже в самом деле стыдно за свой неподобающий поступок, это значит, что совесть у него активная и нормальная. Но ведь это как раз то, что мы, родители, хотим. Эта ошибка научила ребенка, как не надо себя вести. Здоровая, живая совесть – лучшее отпугивающее средство против повторения ошибочных действий. Наказание же, особенно телесное, заглушит чувство вины и притупит угрызения совести; вероятно всего, со временем неприятные физические ощущения, связанные с наказанием, забудутся, и он снова начнет безобразничать.

Во-вторых, наказание ребенка при этих условиях, когда он уже мучается угрызениями



совести, может вызвать у него нежелательное чувство гнева. Когда ребенок уже искренне раскаялся в своем проступке, его отчаянно мучает совесть. Он сам наказывает себя. Ему необходимы утешение и поддержка, он хочет, чтобы его успокоили и заново убедили, что, несмотря на то что он вел себя в этот раз скверно, он хороший ребенок. Именно в это время ему отчаянно нужна помощь. Так что, если вы сделали ошибку и наказали его физически как раз тогда, когда ему мучительно необходима ваша привязанность, душа его глубоко ранена. При таких обстоятельствах ребенок будет чувствовать, что он вообще плохой, а мы, родители, убеж-

дены, что это правда. В результате чувства гнева, душевной боли, обиды и горечи будут преследовать и мучить его бесконечно.

Что должны делать мы, родители, когда ребенок совершил плохой поступок, но глубоко переживает и искренне раскаивается? И здесь Библия приходит нам на помощь. Когда мы ошибаемся и испытываем муки совести за свои ошибки, что делает Отец наш Небесный? Он прощает нас: «Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его» (Пс. 102:13). Господь дарует нам нежность, сострадание, милосердие и прощение. Как же мы можем отвернуться и карать наших детей?

Лично я не знаю более явного пути вызвать у ребенка гнев, горечь, обиду, чем наказать его, особенно физически, когда он искренне сожалеет о своем поведении. В такие минуты мы должны учиться прощать. Есть еще одна существенная причина, по которой стоит простить ребенка в таком случае. Он должен научиться чувствовать, что происходит с человеком, когда его прощают, иначе чувство вины замучает его в будущем. Посмотрите, как много людей отягощены чувством вины, потому что они так и не научились чувствовать, что такое быть прощенным.

Мы можем уберечь нашего ребенка от неисчислимых сложностей, связанных с отягощенностью чувством вины, если научим его, как справляться с этим, а именно: как прощать самому и как получать прощение от других, то есть чувствовать себя прощенным. И мы можем это сделать, прощая его от души, когда ребенок искренне сожалеет о случившемся.

Автор: Росс Кэмпбелл, доктор медицины

# КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И НЕ БРОСИТЬ?

1

## Разобраться с неправильными установками, мешающими

### начать и продолжить тренировки

Данный этап является одним из самых важных, так как здесь происходит разблокировка неверных представлений о спорте, которые мешают начать что-либо делать. Например, у некоторых людей спорт ассоциируется с нудными занятиями в тренажерном зале, мышечными болями (крепатурой), необходимостью попотеть, возрастными ограничениями и т. д.

2

## Осознать пользу от тренировок лично для себя

Задайте себе вопрос: «Почему мне нужно заниматься спортом?» И затем перечислите: «Потому что...» Например: хочу быть энергичней, снизить уровень стресса, бороться с депрессией, получать радость от достигнутых результатов, расширить круг знакомых и т. д.

3

## Принять решение заботиться о своем физическом состоянии

Если человек не заботится о своем здоровье, рано или поздно резервы организма иссякают, а нервная система истощается. Как показывает практика, трудности в жизни часто приходят неожиданно. Поэтому, чтобы быть готовыми к испытаниям, необходимо заниматься спортом, так как это полезно не только для вас самих, но и для тех, кому может понадобиться ваша поддержка.

4

## Поставить перед собой цель

Например, вашей целью может быть:

снизить массу тела, нарастить мышечную массу, оздоровиться, успокоить нервы, подготовиться к рождению ребенка, восстановиться после родов, после травмы и др. Ставьте перед собой реальную цель. Не стремитесь быть похожими на кого-либо, ориентируйтесь на свои возможности. Тело каждого человека создано Творцом индивидуально, помните об этом.

5

## Выбрать подходящий вид тренировки и место ее проведения

Не стоит заставлять себя заниматься тем или иным видом спорта только лишь потому, что это нужно. Тренировки должны приносить радость и удовлетворение. Такой подход помогает быстрее достигнуть эффективных результатов. Выбирать нужно то, что вам нравится, например: бег на свежем воздухе или в зале, плавание в бассейне, групповые аэробные и силовые тренировки в спортзале, занятия с персональным тренером, тренажерный зал, различные программы для позвоночника и суставов и др.

Место для тренировок должно соответствовать вашим критериям: расстояние от дома или работы, разнообразие абонементов, квалификация тренера, одновременное пребывание с ребенком, занятия только в тренажерном зале/в группе/индивидуально с тренером, повышенная комфортность (большая раздевалка, большой зал и т. д.).

Каким бы ни был ваш выбор, он также должен соответствовать вашим финансовым возможностям. Будьте просты и мудры!

6

## Действовать по принципу «от простого к сложному»

Если вы занимаетесь не в фитнес-клубе, не в группе и без инструктора, начинайте с 10 мин. Затем увеличивайте количество времени по мере возможностей. Здесь важно не переусердствовать. Тренировки длительностью более 1 часа могут быть не только не эффективными, но и принести вред.

Следуя простым советам, вы сможете добиться успеха, почувствовать себя увереннее, заразить своей целеустремленностью других и стать примером для тех, кто пока только становится на верный путь.

7

## Составить личный календарь занятий

Это поможет вам не пропускать тренировки и в конце концов достигнуть намеченной цели, подняться на более высокий уровень саморазвития, что в свою очередь положительно скажется на вашей жизни и профессиональной карьере.

8

## Обдумать свои действия на случай форс-мажора

Лучше, когда тренировки вообще не пропускаются. По крайней мере, к этому необходимо стремиться. Вы должны быть готовы к незапланированным ситуациям: «Если... то...» Например: если я задержусь на работе и не

попаду на тренировку в назначенное время, то вечером прогуляюсь быстрым шагом с семьей или друзьями, совмещая таким образом приятное с полезным.

9

## Не укорять себя за пару пропущенных тренировок

Конечно, подразумевается, что вы стараетесь не пропускать занятия. Но если вдруг такое произойдет, не надо развивать в себе чувство вины и уж тем более отчаиваться и останавливаться на полпути. Отдохнули – идите дальше.

10

## Быть гибкими в отношении режима занятий

Изменения в планах – не помеха. Например, если было запланировано заниматься 50 мин, а у вас не получается, сократите тренировку. Все-таки 10 мин – это лучше, чем совсем ничего. Если вы всегда на тренировках энергичны, а в какой-то день у вас просто нет настроения, выполняйте упражнения не в полную силу, но с удовольствием.

11

## Смена нагрузок в кризисные моменты

Перед тем как начать заниматься каким-либо видом спорта, не лишним будет узнать о том, что может наступить определенный кризисный момент, например, остановка в снижении массы тела, увеличении роста мышц и т. д. Во-первых, относитесь к этому спокойно. Во-вторых, опытный тренер знает, что нужно делать в таких случаях. Если же вы занимаетесь самосто-



ятельно, тогда измените нагрузку, вид тренировки, чтобы организм вышел из зоны комфорта, получил стресс и, соответственно, новый выброс гормонов.

## 12 Совмещать занятия спортом с правильным питанием и полезными привычками

Правильное питание включает в себя сбалансированное потребление макро- и микронутриентов. Макронутриенты – белки, жиры, углеводы. Это источник энергии, аккумулятор, поддерживающий все биологические процессы, происходящие в организме. Микронутриенты – витамины и минералы. Они нужны для того, чтобы синтезировать гормоны и ферменты, а также другие вещества, без которых невозможен нормальный рост и развитие.

К полезным привычкам относится регулярное потребление воды без газа, учитывая активность, рост и массу тела человека. Важно отказаться от курения и потребления алкоголя, так как все это влияет на частоту сердечных сокращений и уровень артериального давления. Не стоит нагружать организм токсинами, чтобы не мешать ему двигаться к поставленной цели.

Итак, следуя этим простым советам, вы сможете добиться успеха, почувствовать себя увереннее, заразить своей целеустремленностью других и стать примером для тех, кто пока только становится на верный путь.

Автор:  
Виктория Нефедова,  
спортивный тренер



## ЧТО ТАКОЕ ДЕРМАТОМИКОЗЫ?

**Дерматомикозы – грибковые заболевания кожи, ногтей, волос.**

**Механизм передачи:** контактный (общая постель, ванна, обувь, коврики и др., а также бани, бассейны). Возникновению заболевания способствуют повышенная потливость или сухость кожи, плоскостопие, расстройства кровообращения конечностей.

**Симптомы:** преимущественно поражается кожа стоп, часто – ногти. Отмечается шелушение кожи, трещины (особенно между пальцами), образуются зудящие пузырьки, а после их вскрытия – болезненные эрозии. При поражении ногтей отмечается их утолщение (или истончение), разрушение по свободному краю (края неровные, изъеденные), появление желтоватых или сероватых линейных пятен в толще ногтя, напоминающих занозу под ногтем.

### Лечение

1. Исключить из рациона питания сахар, рафинированные продукты.
2. Проверить уровень сахара в крови. Рецидивирующий дерматомикоз может быть следствием сахарного диабета.

3. Не пользоваться (или пользоваться крайне редко) бактерицидным мылом и дезинфицирующими средствами. Самым распространенным компонентом такого мыла является триклозан.

4. Носить обувь, из которой легко испаряется влага. Избегайте обуви из синтетических материалов (особенно внутри).

5. Ежедневно просушивать обувь и в теплое время года ежедневно выставлять ноги на солнце хотя бы на 10-15 минут. Ежедневно в конце дня хорошо мыть стопы теплой водой (при значительном загрязнении – можно с хозяйственным или детским мылом) и после этого тщательно просушивать кожу (особенно между пальцами).

6. Ванночки с настоями календулы, ромашки (по 2 ст. л. трав на 1 л кипятка, запарить, дать остыть до 39-40 °C) – по 20-30 минут несколько раз в день. Курс – 10-25 дней.

7. После гигиенических процедур для стоп (мыть, обработка ороговевших участков пемзой, лечебные ванночки) протирать кожу ног 9-процентным раствором уксуса. Можно делать это 2 раза в

день. Курс лечения – 10-25 дней. Не забывайте: пемзу и все инструменты для обработки пораженных участков после использования ошпаривать кипятком, чтобы убить споры грибка, попавшие на них. Все средства гигиены должны быть строго индивидуальными!

8. Ванночки с чесноком. Большую головку чеснока измельчить в чесночнице. Залить 2-3 л горячей воды (до 45 °C), дать остыть до такой температуры, чтобы можно было опустить в нее ноги. Делать несколько раз в день, не смывать.

9. Уксусный настой трав: на 0,5 л 9-процентного уксуса по 4 ст. л. календулы и ромашки, настоять 2 недели в темном месте. Протирать кожу ног после гигиенического мытья или лечебных ванночек (с травами или чесноком).

10. Аппликации на кожу: тертый лук и мед 1:1. Курс – 10-25 дней.

11. Аппликации с маслом чайного дерева (1:1 с оливковым маслом). Курс – 10-25 дней.

12. Контрастные ванночки для ног: горячая вода – 6 минут, холодная – 1 минута. Можно длительно.

## КАК ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ГИПЕРТИРЕОЗ

**1. Питание:** уменьшить употребление йодосодержащих продуктов; ежедневно употреблять капусту, бобовые – они несколько уменьшают усвоение йода.

**2. Фитотерапия:** лапчатка прямостоячая, мелисса, чабрец, зюзник вергинский, успокаивающие травы (боярышник, пустырник, ромашка, валериана), ягоды земляники лесной.

**3. Гидротерапия:** длительный холод на щитовидную железу (на 5-15 минут, затем сделать перерыв, повторить 2-3 раза). Курс – несколько дней.

**4. Препараты,** подавляющие избыточную активность щитовидной железы (по назначению врача).

### ГИПОТИРЕОЗ

#### Лечение:

1. Добавлять в пищу йодосодержащие продукты: ламинарию (сухая – 1-2 ч. л. в день), фукус (так же), черноплодную рябину, редис (помогает держать в балансе уровень гормонов щитовидной железы), финики (повышают ее функцию).

2. Полезны продукты, богатые цинком, магнием, селеном,

бета-каротином, витаминами С и Е.

3. Отвар зеленой кожуры грецких орехов (усиливает функцию щитовидной железы за счет содержания йода), плоды фейхоа. Уменьшить употребление капусты.

4. Если присутствует воспалительный процесс (на фоне тиреоидита) – компресс с активированным углем и льном (1:1) на область щитовидной железы.

### ЗОБ

**Лечение:** устранение причин (дефицит йода, избыток веществ, тормозящих синтез гормонов щитовидной железы и т. д.). Если зоб больших размеров, то, возможно, потребуется хирургическое вмешательство. Лечение гипо- или гипертиреоза, которыми сопровождается зоб.

### ТИРЕОИДИТ

#### Причины:

■ инфекция (острая или хроническая);

■ аутоиммунное поражение щитовидной железы.

#### Симптомы:

■ боль в области передней поверхности шеи, может распро-

страняться в затылочную область, нижнюю челюсть, уши, виски, усиливающаяся при движениях головы, глотании;

■ увеличение щитовидной железы, при больших ее размерах – симптомы сдавления органов шеи: кашель, затруднение глотания;

■ при инфекционном поражении – симптомы интоксикации (повышение температуры тела, головная боль, слабость);

■ в начале заболевания возможно развитие гипертиреоза, при длительном течении заболевания могут присоединиться симптомы гипотиреоза.

#### Лечение:

1. Лечение инфекции.

2. Противовоспалительные травы: ромашка, календула, душица, розмарин, тысячелистник по 1 ч. л. на 0,5 л кипятка – выпить в 3 приема, за 30 минут до еды.

3. Компресс с активированным углем и льном (1:1) на область щитовидной железы.

4. При аутоиммунном процессе необходимо нормализовать работу иммунной системы – вести здоровый образ жизни.

Автор: Татьяна Остапенко



# ЛЮБИТЬ – ЗНАЧИТ ПРИНИМАТЬ

**Основная причина супружеских разладов состоит в том, что один из супругов зачастую задается целью переделать другого. Требование изменить наши привычки, индивидуальные особенности или склонности гнетет нас. Мы должны уметь принимать людей, не похожих на нас, терпимо относиться к их особенностям и уважать их индивидуальность.**

## В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИНЯТИЕ?

Принимать – это относиться к своему избраннику как к человеку, достойному уважения. Это означает, что вы любите его таким, какой он есть, и способны признавать его право быть другим; приемлете его образ мыслей; допускаете наличие у него собственных вкусов и склонностей, как бы они ни отличались от ваших.

Означает ли это, будто следует притворяться, что считаешь своего супруга идеальным? Нет конечно! Принимать – означает осознавать несовершенства другого, но не придавать им рокового значения, утверждаться в своей позиции принимать супруга таким, какой он есть, со всеми его недостатками.

Некоторые считают, что они уже проявляют терпимость, если скрепя сердце выносят своего супруга. Они прилагают все силы, чтобы удержаться от критического замечания, однако их скорбный вид, взгляды и долгое тягостное молчание вполне красноречивы. Каждый из нас обычно прекрасно чувствует – принимают его от всей души или едва терпят. Если вы способны ограничивать свои критические замечания в тех случаях, когда раньше не задумываясь делали их, вы созрели для того, чтобы сделать первый шаг к полному принятию других.

Важным предварительным условием для принятия других является способность принимать себя самого таким, какой ты есть. Согласие с самим собой позволит нам быть более чуткими к потребностям других и в меньшей степени чувствовать искушение переделывать их. Способность оставаться самим собой и позволять другим оставаться такими, какие они есть, будет приносить нам все большее и большее удовлетворение.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТЕПЕНЬ ТЕРПИМОСТИ

Некоторые люди обладают даром терпимости. У них от природы спокойный и легкий характер. Благодаря уверенности в себе и большой терпимости (в том числе и к себе) им свойственно глубокое чувство собственного достоинства. В присутствии таких людей мы не чувствуем ни малейшей неловкости, можем открыто выражать свои сокровенные чувства, расслабиться и свободно вздохнуть, испытывая удовлетворение быть самими собой.

Другие люди от природы категоричны, их часто раздражает поведение близких. У них твердые и непреклонные взгляды на то, что хорошо и что плохо. В присутствии таких людей мы чувствуем себя неловко: никогда не знаешь точно, отвечаешь ли ты их стандартам.

На степень терпимости влияет также расположение духа. Когда мы в добром здравии, мы не раздражаемся по пустякам. Однако если мы утомлены, болит голова или мы испытываем неудовлетворенность, даже незначительные вещи становятся причиной раздражения.

Терпимости между мужем и женой достигнуть труднее, если один из супругов (или оба) не обладает милосердием. Что мне труднее всего было принять в своем муже, так это полное отсутствие чувства времени. Он может побежать к соседу за инструментом и отсутствовать так долго, что мне уже можно будет подавать на развод по той причине, что меня бросили. Он может опоздать к ужину, даже если позвонил, что сейчас будет. Я пришла к выводу, что его восприятие времени отличается от моего. В семье моих родителей, «специалистов по рационализации», мы даже в ванной не могли задержаться лишнее время, с рождения меня учили ценить каждую минуту.

Терпимость помогла мне оценить легкость и жизнерадостность характера мужа, его непосредственность, позволяющую ему живо откликаться на впечатление момента, мимо которого я равнодушно прохожу, думая лишь о его эффективности. К счастью, терпимость подсказала мне, что «другое» не равнозначно «плохому».

Однако не во всех случаях следует проявлять снисходительность к своему супругу. Есть пороки, которые должны всегда встречать непримиримое отношение. Это увлечение алкогольными напитками, курение, игра на деньги, употребление бранных слов, лень, нечестность, невоспитанность. Люди, обладающие здравым смыслом, интуитивно чувствуют, к чему следует быть терпимым, а на что нельзя закрывать глаза, причем на протяжении всей супружеской жизни.

Более того, принимать не всегда означает любить; иногда это значит воспринимать ситуацию без открытой враждебности. В браке между супругами выявляются десятки различий, с которыми они должны уметь мириться. Это могут быть различия в умелости, общительности, манерах держаться и говорить или любые другие. С помощью молитв и практических действий мы должны учиться повышать наш уровень терпимости и с пониманием относиться к различиям между людьми.

## УПРЕКИ И КРИТИКА ОБОСТРЯЮ ПРОБЛЕМУ

Открывая критика, замечания, унижающие другого, или тонкие намеки – все это имеет одну основу – неприятие. Одним из наиболее частых проявлений неприятия являются упреки.

Придирки и критика создают напряженность в доме, даже если они преследуют благие цели. Муж может впасть в уныние или почувствовать к жене враждебность, а жена, если он не принимает ее такой, какая она есть, начнет платить ему той же монетой. В подобных случаях, как правило, понимание между людьми быстро

исчезает. Муж может стать открыто враждебным, ожесточенным и злым, жена – холодной, отчужденной, выражая свой протест длительным молчанием. Супруги начнут меньше общаться друг с другом. Муж и жена могут жить под одной крышей, но редко разговаривать о чем-нибудь значимом.

Дети также страдают от напряженной обстановки. Ставится под угрозу ощущение безопасности и защищенности, столь необходимое ребенку, возникают тревога и нервные срывы.

Мужчине трудно любить вечно упрекающую его женщину. Ее придирки напоминают ему дни детства, когда мать твердила ему: надень галоси, застегни пальто, не разговаривай с полным ртом. Женщину также выбивает из колеи критика и выискивание в ней недостатков: не доставляет радость наводить чистоту в доме, заботиться о детях и готовить еду для мужчины, который «вознаграждает» ваши усилия критикой.

Быть признанным таким, каков ты есть, – основная человеческая потребность, и пока она не удовлетворена, мы не находим покоя. Неуважение личности ранит гордость, вредит чувству собственного достоинства и вызывает протест. На первых порах враждебность может выразиться в ответных резких словах или приняв форму раздражительности, упрямства, лени, необщительности, сухого отношения, молчания, отстраненности и т. д. Чем дольше один супруг упрекает, жалуется или критикует, тем сильнее в другом нарастает протест. Человек, который чувствует себя непризнанным, не оцененным по достоинству, вероятно, будет стремиться проводить время вне дома в поисках того, кто примет и полюбит его таким, какой он есть. Возмущение и протест часто побуждают его достичь признания любой ценой.

Знайте, что в результате попыток изменить поведение супруга вы добьетесь лишь напряженности, отсутствия взаимопонимания и разрушительного воздействия на психику своих детей. Спросите себя: не слишком ли дорога цена?



## ДОВОДЫ «ЗА» И «ПРОТИВ»

Почему вы пытаетесь изменить своего супруга? Наверное, с помощью женской интуиции или благодаря мужской логике вы угадали в своем супруге стороны, над которыми следует поработать, чтобы вы оба стали счастливее. Возможно, вы считаете, что это даже благородно с вашей стороны – помочь спутнику жизни преодолеть свои слабости и стать более совершенной личностью. В конце концов, это ведь для его (ее) же пользы.

Однако, несмотря на эти благородные намерения, основной христианский принцип нарушается. Суть христианства сводится к изменению себя, а не к способности изменять других. Иисус учил нас вынуть бревно из собственного глаза, прежде чем замечать сучок в глазу брата своего.

В любой критике непременно кроется скрытый мотив. Мы принижаем других, чтобы скрыть ощущение собственной неполноценности. Однако невозможно доказать свою личностную ценность, унижая других. Этим мы только оцениваем человека ниже, чем он того заслуживает, и тем самым автоматически вызываем в нем протест.

Наше отношение изменится, если мы изберем христианский образ мысли. Тогда мы сможем чувствовать истинную снисходительность к ошибкам других. Даже сам факт, что мы – христиане, должен напоминать нам, что Бог всецело принимает нас, грешников. Если мы не должны доказывать свою ценность Ему, то почему мы должны делать это для других? Более полное осознание Божественной всепрощающей любви поможет каждому христианину оценить по достоинству себя и других.

### КАК СЛЕДУЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ОШИБКИ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО

Ни муж, ни жена не должны спокойно взирать на то, как один из них беспокоит или обижает других. Бывают моменты, когда на ошибки следует указывать, и, возможно, вы – единственный человек, кто может это сделать. Если сделать замечание правильно, ваш супруг не обидится. Вы сами должны знать больные места вашего избранника и осознать разницу между двумя реакциями: завестись от возмущения или обсудить проблему. Некоторые жены, даже мягко критикуя своих мужей, провоцируют их к ожесточенному сопротивлению. Другие могут осторожно высказать то, что, по их мнению, пойдет на пользу,

и это будет встречено доброжелательно.

Следите за своей манерой говорить и за тоном. Не говорите со своим супругом тоном родителя, выговаривающего малому ребенку за плохое поведение. Говорите как с равным. Ваши собственные взаимоотношения намного важнее, чем отношения с кем бы то ни было еще, включая ваших детей, поэтому будьте очень деликатны.

Муж и жена должны всегда свободно обсуждать беспокоящие их вопросы, однако это обсуждение не должно носить характер прямой атаки. Верный способ ослабить любовь другого – это говорить ему о его недостатках слишком часто. Кропотливый учет недостатков – смерть для любви. Чтобы ощущать себя любимым, мы должны чувствовать, что нас понимают, не критикуют и не осуждают.

### КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕГО СУПРУГА, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИЛИСЬ?

Предположим, вы пришли к убеждению следовать основным принципам терпимости. Вам стыдно за свои прежние отношения и действия. В то же время вы не уверены, что ваш супруг будет предпринимать какие-либо попытки к самосовершенствованию, если вы будете практиковать абсолютную терпимость. Мысль о его возможном самоуспокоении переносима для вас.

Д-р Марри Бауэн, профессор психиатрии медицинской школы Джорджтаунского университета в Вашингтоне, сказал:



«Семья – это система. Изменение в какой-либо одной части этой системы всегда влечет за собой компенсаторное изменение в других частях». Согласно утверждению Бауэна, любая проблема касается не только одного члена семьи. Если муж слишком много работает, значит, что-то в личности жены заставляет его работать больше положенного. Не просто, конечно, видеть себя составной частью семейной проблемы, человеку свойственно обвинять других в своих слабостях.

Более того, наша реакция часто доведена уже до автоматизма. Джон возвращается домой после работы поздно, даже

не предупредив по телефону, что задержится. Мэри встречает его гробовым молчанием и, как это у нее заведено в подобных случаях, рано ложится в постель, притворяясь спящей, чтобы проучить его. Джон разозлен.

Чтобы внести хоть какое-то изменение в эту рутину цепных реакций, кто-то из них должен заставить себя действовать не по импульсу, а руководствуясь зрелым размышлением и самоконтролем. Попробуйте изменить заведенный порядок или стереотип своего поведения.

Давайте по-иному проиграем ситуацию с Джоном и Мэри. Джон опаздывает к ужину, не предупредив об этом, однако на этот раз Мэри пускает в ход новую стратегию. Накормив детей, она в положенное время укладывает их спать. Когда Джон, наконец, приходит, Мэри снова разогревает еду, и они ужинают вдвоем при свете свечей, причем молчание и ярость здесь неуместны. Замкнутый круг разорван. Вместо того чтобы закипать от гнева, Джон, скорее всего, извинится.

Следующая аксиома, состоящая из трех частей, возможно, поможет вам выработать новое терпеливое отношение: 1) впрямую никого изменить невозможно; 2) мы можем изменить только себя; 3) когда мы пытаемся изменить себя, другие делают такие же попытки в ответ.

### КАК ВЫРАЗИТЬ ПРИЗНАНИЕ

Большинство склонно считать, что признание как стиль отношений не может быть выражено в словах. Если вы любите своего супруга и принимаете его, вам

**Быть признанным таким, каков ты есть, – основная человеческая потребность, и пока она не удовлетворена, мы не находим покоя. Чтобы ощущать себя любимыми, мы должны чувствовать, что нас понимают, не критикуют и не осуждают.**

кажется, что он прекрасно понимает, что его оценивают по достоинству. Хотя признание исходит изнутри, оно должно проявляться также и внешне – как в поступках, так и в словах. Вам необходимо говорить своему супругу, что вы принимаете его таким, каков он есть.

Поняв, что вы можете показать трудным выразить признание словами, однако это важная составная часть настоящего признания. Конечно, вам придется искать свои собственные фразы, чтобы выразить то, что вы чувствуете. Возможно, одним из наиболее удачных выражений будет: «Ты мне нравишься таким, какой ты есть», «Ты – прекрасный

человек», «Мне нравится, как ты это делаешь», «Ты воплотил все мои надежды и мечты». Упомяните конкретно те области, в которых ваш супруг оправдал ваши надежды.

Слова признания и поддержки важны и тогда, когда все хорошо, однако они просто крайне необходимы в критические для вашего супруга дни. В такие моменты ему необходимо слышать слова искреннего признания не только его заслуг, но и собственно его личности.

На первых порах такие попытки могут показаться вам неискренними или неумелыми, ведь требуется время, чтобы достигнуть вершины абсолютного признания. И все же я советую говорить об этом из принципа, памятуя, что таким образом вы удовлетворяете глубокую человеческую потребность. Вы обнаружите, что по мере того как вы продолжаете выражать признание словами, это все более и более помогает вам на пути к искреннему и полному признанию.

### ПРИНИМАТЬ ЛИ ВСЕ?

Не рискуете ли вы превратиться в «тряпку», следуя принципам терпимости? Следует ли принимать все? Нет. Вы – суверенная личность, имеющая свои собственные права и волю, которые следует уважать.

Например, вы не обязаны мириться с супружеской неверностью. Супруги имеют право ожидать абсолютной верности даже в наше время утраты нравственных идеалов. Слово Господа, а также законы страны поддерживают эту точку зрения. И муж и жена обладают моральным правом получить развод в случае супружеской неверности, однако, если он или она способны прощать и не будут подавать в себе эту способность, многие браки будут сохранены.

Мы должны воспринимать неприемлемое поведение так, как это делает Бог. Он ненавидит в нас грех, однако любит нас, и мы можем следовать его примеру – ненавидеть неприемлемое поведение нашего супруга, но продолжать любить его самого.

Наверное, никому из нас не суждено встретить человека, полностью соответствующего нашим идеалам и мечтам. Следовательно, оба супруга должны довольствоваться созданным ими браком. Нашей целью в браке должно быть создание гармоничных отношений между двумя личностями. Счастливый брак – это не союз двух совершенств, это союз двух людей, которые не делают трагедии из того, что между ними существуют различия.

Автор: Ненси Ван Пелт,  
семейный психолог

# МАРГАРИН: НАСКОЛЬКО ОН ПОЛЕЗЕН?



Еще недавно все было так просто и понятно. Нас учили: сливочное масло и животные жиры вредны; растительное масло полезно; маргарин лучше масла, так как сделан из растительных жиров.



Но изобретенный в 1869 г. маргарин никогда раньше не считался полноценным продуктом питания, а сегодня он широко используется в пищевой промышленности и в быту под названием «легкое масло» благодаря созданному мифу о пользе этого продукта.

Производители маргарина, убеждая нас покупать свою продукцию, говорят только о его преимуществах. Действительно, он дешевле масла, содержит меньше калорий и холестерина. Но на этикетке не сообщают о том, что происходит в организме при его употреблении.

В производстве маргарина действительно используют

натуральные продукты – растительные масла, но их искусственно гидрогенизируют (насыщают водородом при высокой температуре) с помощью катализаторов – химических веществ, которые ускоряют химические реакции. При этом к растительным маслам присоединяется водород, и они становятся по консистенции похожими на сливочное масло. Водород, присоединенный к маслу таким искусственным, насильственным способом, оказывается прикрепленным по разные стороны углеводородной цепочки.

«Перевернутая форма и сдвинутое положение двой-

ных соединений в молекуле рафинированных масел – это что-то похожее на согнутый ключ, который невозможно вставить в родной замок. Таким образом, имеющиеся в маргарине, рафинированных и частично гидрогенизированных маслах молекулярные изменения могут стать причиной возникновения повышенного кровяного давления, сужения кровеносных сосудов, определенных иммунных расстройств, некоторых воспалительных заболеваний и различных видов аллергии» (В. Фостер. Новый старт, гл. 16).

В природе не существует соединений с такой искусственной структурой – на-

зываемых трансизомерами жирных кислот (ТИЖК). Попадая в человеческий организм даже в небольшом количестве, ТИЖК существенно нарушают обмен веществ, в результате многие биохимические реакции протекают не до конца, остаются незавершенными. ТИЖК изменяют правильное расположение молекул в оболочках и мембранах клеток организма, нарушая их функции. Для того чтобы поддерживать правильный обмен веществ, организм вынужден тратить много энергии на удаление вредных продуктов незавершенных биохимических реакций. А когда в организме для выполнения этой работы

## ПАСТА С АВОКАДО

### Ингредиенты:

- Авокадо (мягкий, спелый) – 1 шт.
- Половина небольшой головки сладкого репчатого лука
- Веточка свежего укропа
- Сок лимона
- Соль

### Приготовление:

Очистите авокадо от шкурки и косточки, тщательно разомните вилкой, добавьте мелко нарезанный лук и укроп, заправьте по вкусу солью и соком лимона.



## • РЕЦЕПТЫ •

### ХУМУС

### Ингредиенты:

- 400 г отварного нута
- 5 ст. л. оливкового масла
- 5 ст. л. тахини (паста из семян кунжута)
- 3 дольки чеснока
- 1 ч. л. карри
- 3 ст. л. рубленой петрушки
- Сок одного лимона
- Соль



### Приготовление:

Нут предварительно замочить в воде на ночь. Варить в той же воде 3–4 часа. Когда он остынет, перемолоть его в блендере, добавляя воду, в которой он варился, до консистенции густой сметаны. Добавить сок лимона, оливковое масло, тахини, чеснок, карри, соль и петрушку. Еще раз тщательно взбить. Готовый хумус поставить в холодильник на 3 часа.

### БАНАНОВЫЙ ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

### Корж:

- 70 г (1/2 стакана) миндаля
- 70 г (1/2 стакана) фундука
- 60 г (1/2 стакана) семечек
- 70 г (1/2 стакана) фиников
- 5 шт. кураги
- 2–4 ст. л. воды

### Начинка:

- 400 мл кокосового молока
- 250 мл соевого молока
- 1 стакан сахара
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 банана
- 3 ч. л. агар-агара

### Глазурь:

- 100 г кокосового масла
- 1/2 стакана порошка кэроба
- 1/2 стакана сахарной пудры
- 3 ч. л. сухого соевого молока



начинает не хватать энергии, приходят болезни.

Для того чтобы организм человека избавился от молекул-трансизомеров, нужно год-два употреблять продукты без ТИЖК и забыть не только о фаст-фуде (пище быстрого питания), но и о чипсах, печенье, которые готовятся с использованием маргарина. Сделать это непросто, но если хочешь быть здоровым, то надо интересоваться составом продуктов, которые покупаешь.

В маргарин также добавляют ароматизаторы, эмульгаторы и консерванты, увеличивающие сроки его хранения. Производители убеждают нас в том, что искусственные добавки третьего поколения безвредны. То же самое они говорили о пищевых добавках первого и второго поколений, многие из которых сейчас признаны не просто вредными, а опасными для здоровья, и их производство в цивилизованных странах запрещено.

Вместо сливочного масла и маргарина на бутерброды можно намазывать различные растительные пасты или мякоть авокадо. Авокадо — очень вкусный и полезный фрукт. Он питателен, не содержит вредных жиров. В нем нет ни грамма холестерина. Авокадо — это растительное масло.

## ЖЕЛЕ БЕЗ ЖЕЛАТИНА

**Для приготовления желе в кулинарии часто используется желирующее вещество — желатин. Однако в вегетарианской кухне желатин не применяют по причине его происхождения: желатин изготавливают из костей, сухожилий, хрящей животных, и чаще всего — из свиных костей.**

Вместо желатина в вегетарианской кухне используется агар-агар — продукт, получаемый из красных и бурых водорослей. В продажу он поступает в виде крупки, порошка или пористых полупрозрачных пластинок. Желе на агар-агаре готовят по тем же рецептурам, что и на желатине, но поскольку агар-агар обладает большей желирующей способностью, то его следует брать в 2-3 раза меньше, чем желатина. Желе на агар-агаре получается более стойким, чем на желатине, и без специфического привкуса.

Чем полезен агар-агар? Водоросли, содержащие агар-агар, необычайно богаты йодом, кальцием, железом и другими ценными микроэлементами. Агар-агар не является источником калорий, поскольку не усваивается организмом человека. Разбухающая субстанция не разлагается в кишечнике, так как очень быстро проходит через него.

Действие агар-агара имеет легкий слабительный эффект, основанный на том, что, разбухая, он значительно увеличивается в объеме,

заполняет большое пространство кишечника и тем самым стимулирует перистальтику. Такими качествами агар-агар обязан высокому содержанию в нем грубого волокна. Он выводит из организма токсины и шлаки, удаляет вредные вещества из печени, улучшая ее работу.

Агар-агар помогает снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови, глюкозы, обладает ярко выраженным обволакивающим действием, благодаря которому может быть достигнута нормализация повышенной кислотности желудочного сока и смягчено течение гастрита. Его можно использовать как средство для удаления ядов и токсинов, солей тяжелых металлов. Он действует как эффективный абсорбент, не вызывая при этом вымывания минеральных солей из организма.

Агар-агар используют при изготовлении мармелада, желе, мороженого, где он предотвращает образование кристалликов льда, а также при осветлении соков.

Агар-агар нерастворим в холодной воде. Он полно-

стью растворяется только при температуре 90 °C и выше. Горячий раствор является прозрачным и немного вязким. При охлаждении до температуры 35-40 °C он становится чистым и крепким гелем, который является термообратимым (т. е. можно снова нагреть, и при охлаждении он застынет). При нагревании кислотных растворов агар-агара при высоких температурах может осуществляться гидролитическое расщепление. Поэтому после растворения агар-агара при температурах до 60 °C рекомендуется добавлять кислоту (например, фруктовые соки).

Для приготовления желе агар-агар сначала замачивают на 1 час в холодной воде (на 1 ч. л. агар-агара примерно 100 мл воды). Затем получившуюся массу ставят на огонь, доводят до кипения, добавляют сахар и еще раз доводят до кипения. Если агар-агар распустился не весь, варят до полного его растворения. После этого раствор соединяют со 100 мл фруктового сока, разливают в формочки и охлаждают.



## • РЕЦЕПТЫ •

### Приготовление:

Орехи подсушить, измельчить в кухонном комбайне. Добавить сухофрукты, воду и еще раз перемолоть. Можно все сразу прокрутить через мясорубку. Утрамбовать в разъемную форму диаметром 20 см, предварительно накрыв ее пищевой пленкой.

**Смесь 1.** В блендере взбить бананы, кокосовое молоко, сахар, мед, ванилин и лимонный сок.

**Смесь 2.** В соевом молоке растворить агар-агар. Вылить смесь в кастрюлю (сотейник) и поставить нагреваться. Постоянно помешивать. Довести до кипения и варить в течение 2 мин.

**Смешать обе смеси.** Вылить в форму. Поставить в холодильник охлаждаться на 2 часа.

Для приготовления глазури растопить кокосовое масло и смешать его с сахарной пудрой, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать. Глазурь готовится непосредственно перед окончательным оформлением торта. Готовый торт вынуть из формы, залить глазурью и украсить миндальной крошкой.



## МАФФИНЫ С КЭРОБОМ

Количество: 12 штук

### Ингредиенты:

- 250 мл теплой воды
- 15 г прессованных дрожжей
- 0,25-0,5 стакана сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 3 ч. л. оливкового масла (50 мл)
- 2 ст. л. порошка кэроба
- 2 ст. л. промытого светлого изюма (или 5-6 шт. чернослива)
- 2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 400 г муки I сорта

### Приготовление:

Соединяем воду, дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки. Оставляем на 20 мин в теплом месте. Нарезаем чернослив небольшими кусочками. Добавляем в опару: чернослив, порошок кэроба, сахар, соль, оливковое масло. Размешиваем ложкой. Добавляем 2 стакана муки. Тесто должно получиться жидковатым.

Добавляем измельченные орехи. Смазываем формы для кексов маслом. Выкладываем в них тесто. Чтобы тесто не прилипло к ложке, можно опустить ее перед этим в стакан с водой. Оставляем на 30 мин. Ставим в духовку, разогретую до 200 °C, на 30 мин. Выпекаем. Готовые кексы сверху можно посыпать сахарной пудрой.



# ЛЮБОВЬ ИСЦЕЛЯЕТ РАНЫ

**«Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога».**

**(1 Ин. 4:7)**

Любовь – великая сила, имеющая отношение как к интеллектуальным, так и к духовным способностям человека. Искренняя любовь обладает особым качеством: она делает добро и не может делать ничего, кроме добра; она предотвращает всякое разногласие и недоразумение и приносит настоящее счастье.

Человек, живущий в мире с Богом и со своими ближними, не может быть несчастным. Любовь имеет Божественное происхождение, и потому обладает удивительной силой. Если мы на опыте узнаем, что означает кроткий ответ, «который отвращает гнев», что значит любовь, которая «все переносит, милосердствует», которая «покрывает множество грехов», то каким благотворным влиянием будет благоухать наша жизнь! Она будет совершенно иной, а вся земля станет предверием неба!

## РАДОСТНОЕ СЕРДЦЕ – КАК ВРАЧЕСТВО

**«Веселое сердце делает лицо веселым, а при сердечной скорби дух унывает».** (Притч. 15:13).

Радостное настроение и чистая совесть лучше и эффективнее всяких лекарств восстанавливают ваше здоровье. Если вы утомлены и подавлены, не следует уподобляться морщинистым листьям на сухой ветке. Старайтесь сохранять бодрость духа и жизнерадостное настроение – и вы будете обильно вознаграждены. При малейшей возможности выезжайте на лоно природы. Восхищайтесь Богом, Который упреждает ваши желания и окружает вас бесчисленными знаками Своей любви и постоянной заботы.

Имейте определенную цель в жизни. Окружайте себя солнечным светом, а не темными ту-

чами. Стремитесь быть свежим прекрасным цветком в Божьем саду, распространяющим вокруг себя приятное благоухание. Поступая так, вы продлите свои годы жизни. Тоскливые же жалобы сокращают ее. Удалите из своей жизни всякий гниющий лист, всякую сухую ветку и будьте всегда бодрыми и жизнерадостными.

## СОВЕРШЕННЫЙ МИР ПРИНОСИТ ПОКОЙ

**«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповают он».** (Ис. 26:3).

Постоянное беспокойство истощает жизненные силы. Господь желает, чтобы люди сложили с себя иго своих забот. Он призывает искать прежде всего Царства Божьего, а все необходимое для жизни людей, по Его обетованию, будет дано каждому. Беспокойство слепо, оно не может ясно видеть будущее. Иисус же видит конец от начала и при каждом затруднении Он предусматривает Свой путь решения жизненных вопросов. Наш Небесный Отец готов предложить тысячи способов помочь нам там, где мы не видим ни одного выхода из создавшегося положения. Те, кто в первую очередь стремится служить Богу и прославить Его, увидят, как исчезнут препятствия и перед ними откроется свободный путь.

Сердце Христа, когда Он жил на Земле, находилось в полной гармонии с Богом, в Нем обитал совершенный мир. Иисус никогда не искал славы у людей и никогда не падал духом, сталкиваясь с их осуждением. Встречая величайшее сопротивление и испытывая яростное преследование, Он сохранял мужество и спокойствие.

Любовь к своему «я» лишает человека покоя. Познание

Христа приводит к истинному счастью. Ничто в мире не может опечалить человека, если Иисус радуется Его Своим присутствием.

## ДОВЕРИЕ – ЭТО УВЕРЕННОСТЬ В ЗАЩИТЕ

**«Он вовек не поколеблется; в вечной памяти будет праведник. Не убоится худой молвы; сердце его твердо, уповая на Господа».** (Пс. 111:6, 7).

В Библии Бог изложил достаточно сведений о Своем Божественном характере. Однако ограниченный разум человека не в состоянии до конца понять планы и намерения Безграничного. Его забота о нас и Его намерения доступны нашему пониманию настолько, чтобы мы могли осознать безграничную любовь и милосердие в сочетании с такой же безграничной силой. Наш Небесный Отец мудро и праведно управляет всем, и у нас нет основания быть чем-то недовольными. Нам следует в благоговейном трепете преклониться перед Ним, и тогда Он откроет нам Свои намерения настолько, насколько это может послужить нашему благу. А что «сверх этого», в том доверимся Его всемогущей руке и Его сердцу, полному любви.

Хотя Бог предоставил достаточно доказательств для веры в Него, Он никогда не удаляет все предлоги для неверия. Тот, кто ищет крючки, чтобы развесить на них свои сомнения, найдет их.

Никто не может обрести твердую веру, не прилагая усилий со своей стороны. Только смиренно уповая на Бога и повинаясь Его заповедям, мы можем быть уверены в Божественной защите. Вера исцеляет!

По материалам трудов Э. Уайт

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (93) 2016

Издатель – издательство  
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –  
директор издательства  
«Джерело життя»  
Василий Джулай

Главный редактор  
издательства  
Лариса Качмар

Ответственный редактор  
Анна Борисовская

Редколлегия  
Сергей Луцкий – директор  
отдела здоровья УУК, глава  
редколлегии  
Алексей Остапенко – директор  
«Благотворительного фонда  
здоровой жизни»  
Петр Сироткин – директор  
отдела семейного служения УУК  
Татьяна Остапенко – семейный  
врач пансионата «Наш Дом»  
Рита Заморская – магистр  
общественного здравоохранения  
Ирина Исакова – семейный  
консультант  
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая  
экспертиза  
Орест Паламар – кандидат  
медицинских наук

Корректоры  
Елена Белоконь  
Елена Мехоношина  
Инна Джердж

Дизайн и верстка  
Юлия Смаль

Ответственная за печать  
Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –  
ответственный редактор  
(044) 425 69 06 –  
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой  
право печатать материалы  
в дискуссионном порядке,  
не разделяя взглядов автора,  
а также редактировать  
и сокращать тексты.  
Авторские оригиналы  
не рецензируются и не  
возвращаются. Объявления,  
реклама и письма читателей  
печатаются на языке  
оригинала. Ответственность  
за содержание статей несет  
автор.

Узнай больше на:

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

Контактные данные  
распространителя:



по будням  
**07:00**  
**09:00**  
**11:00**

ЦІЄЇ ОСЕНІ

Відкриваємо нові рубрики в «РАНКУ НАДІЇ»



ВОПРОС  
ДОКТОРУ



НАЙКРАЩЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ СІМ'Ї!

Шукайте архів випусків в You Tube

Дивіться нас в кабельних мережах, Інтернеті, на моб. додатках і на супутнику ASTRA 4A