ВСЕ О НАШИХ ДЕТЯХ • С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ

16+

Bambini.by

Bambini

ЖУРНАЛ ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

«БАМБИНИ» №2 (44) 2018

4 года: самое время играть!

Секреты иммунитета

Эмпатия: учим быть людьми

Что важно знать о питании будущим родителям?

Учимся выбирать детские книги

Подписной индекс: **00320**

ISSN 2078-0079

Форум на Bambini.by

+ Bambini плюс

С приложением для занятий с детьми внутри!

БелЛакт

Встречайте новинки от «Беллакт»

НОВИНКА!

bellakt-st.by

instagram.com/bellakt.bel

vk.com/bellakt_bel

ok.ru/bellakt.bel

facebook.com/bellakt.bel

ООО «Беллакт-Столица» УНП 191084413

Журнал «Bambini»
Все о наших детях. С любовью и заботой
№2 (44) 2018
Выходит 1 раз в 2 месяца

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

Приходило ли к Вам, к родителю, хоть раз запоздалое чувство, что «надо было не так»? Не так надо было разговаривать тогда с сыном или совсем не то нужно было подарить дочери... Наверняка, приходило... И когда такая волна сожаления накрывает, очень сложно остаться на плаву, не сникнуть и не поставить собственными руками на своем ребенке клеймо «не получилось». В такие моменты мы, как правило, забываем о том, что наша родительская любовь (пусть неумелая, пусть с ошибками – но главное, чтобы это была именно любовь!) в любом случае делает свое воспитательное дело. Ведь дети очень мудры и чувствительны: их не обмануть ни ошибками при настоящей любви, ни правильными действиями при равнодушии... Доверимся же им в этом, и будем милосердны и к своим детям, и к самим себе!

С уважением и любовью,
главный редактор
Елена Карабанова

Журнал «Bambini» № 2 (44) 2018

Выходит 1 раз в 2 месяца

Учредитель и издатель: ООО «Мон литера»
Главный редактор – Елена Карабанова
Верстка и дизайн – Борис Ленский, Сергей Каулькин
Отдел рекламы – Надежда Станько
Фотографы – Екатерина Ясинская, Мария Шевченко, Ирина Юрлова, Марина Григорович, Маргарита Севек.

Фото на обложке: Александр Саулин (фотограф – Маргарита Севек).

Адрес редакции:
220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425
Тел.: (017) 290 76 22, (017) 290 76 33
www. bambini.by, e-mail: monlitera@mail.ru

Журнал зарегистрирован
Министерством информации РБ
Свидетельство о регистрации СМИ
№917 от 18 декабря 2009 г.

Подписано в печать 30.04.2018. Формат 70х49/8.
Бумага мелованная, офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Усл. печ. л. – 6,5 Уч.-изд. л. – 7,5.
Тираж 8 000 экз. Первый завод – 2 500. Заказ №

Отпечатано в типографии
ООО «Юстмаж» ЛП №02330/250 от 27.03.2014 г.
Ул. Калиновского, д. 6, Г 4/К, комн. 201, 220103, г. Минск
Цена свободная

За достоверность информации в рекламных модулях ответственность несет рекламодатель.
Опубликованные материалы содержат лишь общие сведения и не могут использоваться в качестве медицинского или каких-либо других пособий. По всем вопросам необходимо консультироваться с соответствующими специалистами. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, ставший прямым или косвенным результатом действий, предпринятых на основе информации, содержащейся в журнале.

© ООО «Мон литера», 2018

Содержание

НАШИ ЭКСПЕРТЫ И АВТОРЫ

3 **Наши эксперты и авторы**

ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

6 **Питание будущей мамы. Часть 1-я: до беременности.**
С чего начинать подготовку своего организма будущим мамам и папам? Сегодня поговорим о правильном питании будущих родителей.

ОПЫТНЫЕ МАМЫ О ВАЖНОМ

14 **Зачем нужно естественное вскармливание в современном обществе?**
Крик души неравнодушной мамы. (Окончание статьи. Начало в Bambini 1-2018.)

О ВАЖНОМ

18 **Еще раз об иммунитете: секреты иммунограммы.**
Интервью с врачом-иммунологом о самых важных вопросах об иммунной защите детского организма.

РАЗВИВАЛОЧКА

26 **От 4 до 5: продолжаем воспитывать и развивать характер.**
Самое время разнообразных, в том числе ролевых, игр как основного вида деятельности ребенка, метода познания мира и отработки социальных навыков.

32 **Как развить у ребенка эмпатию?**
Способность сопереживать, сочувствовать, понимать – быть человеком – очень важно сейчас и было всегда. Как не упустить этот важный аспект в воспитании своего ребенка?

38 **Заметки на полях: что таят в себе детские книги?**
Учимся разбираться в детской литература вместе с редакцией журнала «BAMBINI» и с книжным магазином «Букашкин дом».

КУХОНЬКА

40 **Свёкла в детском питании**
Такой простой и такой загадочный овощ, который обязательно нужно вводить в детский рацион, но вот как и когда?..

УСЫ, ЛАПЫ, ХВОСТ

Новая рубрика о семейных ЗООтношениях расскажет о том, как уживаются вместе дети и животные.

48 **7 важных вопросов о собаке в семье. Часть вторая (вопросы 5–7).**
Инструктор-дрессировщик, член зоозащитной организации и мама двух малышек и одновременно хозяйка трех собак – ответят на самые животрепещущие вопросы о содержании собак в семьях.

ДЕТСКИЙ СУПЕРМАРКЕТ

54 **Гаджеты для детей: безопасность прежде всего.**
Бывают ли безопасные гаджеты? Что учитывать при выборе? Какие необходимы меры предосторожности?

60 **ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА «ПРИВЕТСТВУЕМ ГОД СОБАКИ!»**

62 **Галерея фотоконкурса.**

64 **НОВЫЙ ФОТОКОНКУРС**

Журнал BAMBINI («Бамбини») – доброе и тёплое периодическое издание для родителей о детях, настоящий семейный журнал, на страницах которого – актуальные статьи о здоровье, психологии, питании и развитии детей.

Всё о наших детях. С любовью и заботой.

В каждом выпуске – фотоконкурсы с призами и подарками. Журнал выходит с Приложением для занятий с детьми «BAMBINI+».

В Приложении – занятия с элементами методики Монтессори, ТРИЗ и др.

Оформить подписку на журнал «BAMBINI» в Беларуси можно тремя способами:

① через пункты РУП «Белпочта» (подписной индекс 00320);

② через сайт-каталог Belpressa.by (с оплатой через систему ЕРИП);

③ прямо в редакции журнала в г. Минске (издатель – ООО «Мон литера»).

Как это сделать, Вам подробно расскажут в редакции:
городские телефоны в г. Минске: +375(17) 290-76-22, +375(17) 290-76-33;
мобильный телефон + Viber: +375(29) 176-60-08;
e-mail: monlitera@mail.ru

Наши эксперты

Ольга Григорьевна Ксенда

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ, специалист по возрастной психологии. Мама двоих детей.

Елена Михайловна Русакова

Начальник центра научно-методического обеспечения высшего и среднего специального медицинского, фармацевтического образования УО «Белорусская медицинская академия последипломного образования», врач-педиатр, кандидат медицинских наук, лауреат Специальной премии Президента Республики Беларусь, автор учебников и пособий «Педиатрия», «Детские болезни», «Актуальные проблемы педиатрии» и др., книг для родителей «Расти здоровым, малыш», «Ребенок первого года жизни».

Александр Валерьевич Дечко

Директор медицинского центра «Добрый Доктор», врач первой категории

Галина Алексеевна Любина

Монтессори-педагог, воспитатель высшей категории, специалист по детству, лектор Академии последипломного образования МОРБ, много лет проработала доцентом кафедры методик дошкольного воспитания Брестского Государственного университета им. А. С. Пушкина, автор 11 книг по развитию ребенка, читает лекции и проводит семинары во многих городах нашей республики и за рубежом.

Анна Андреевна Пасюк

Старший преподаватель кафедры нормальной анатомии Белорусского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук. Автор более 40 научных и учебно-методических работ.

Алина Глебок

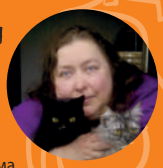
биохимик, геронтолог, диетолог-нутрициолог, преподаватель курса «Философия здоровья», обладательница титула «Миссис Мира и Добра – 2017», мама.

Авторы номера

Елена Афанасьева

Журналист-обозреватель. Мама.

Эльвира Вашкевич



Член союза писателей, автор более 30 книг, из них более десятка психологической и детской тематики. Журналист-обозреватель в медицинской и психологической тематике, специалист по проблемам семьи. Мама.

Галина Любина

Наш эксперт-педагог. Мама.

Алина Глебок,

биохимик, геронтолог, диетолог-нутрициолог, преподаватель курса «Философия здоровья», обладательница титула «Миссис Мира и Добра – 2017», мама.

Елена Бачикина

Практикующий психолог, опытный журналист-обозреватель в медицинской, психологической и детской тематиках. Мама.

Ольга Селиханова

Мама троих детей, рукодельница, специалист по грудному вскармливанию

Японские подгузники

Теперь ещё более мягкие и «дышащие»

А также новинка в линейке – подгузники-трусики GOO.N AROMAGIC с гармоничным ароматизатором обладают эффектом нейтрализации неприятного запаха.

Рельефный внутренний слой надежно удерживает жидкость.
Кожа малыша всегда сухая!

Воздушная поверхность.
Воздух задерживается между слоями

С витамином Е

Функция нейтрализации запаха

Многоразовые липучки

Мягкий воздухопроницаемый слой!
Больше воздуха – меньше опрелостей!

Увеличенная высота манжет вокруг ножек
обеспечивает дополнительную защиту от протеканий!

Индикатор наполнения
Голубой цвет - подгузник пора сменить.

Картинки животных, как из детской книжки

ООО «Калина-Бел» УНП 190629277

КУПОН НА СКИДКУ

г. Минск, пер. Липковский, 26, каб. 20
www.kalina.by
+375 29 183 44 44
+375 29 283 44 44

20%

Как воспользоваться купоном:
- зайдите на сайт **kalina.by**
- выберите нужный товар
- оформите заказ
- в комментариях к заказу укажите кодовое слово **Bambini**
- вырезанный купон отдайте курьеру при доставке

Скидка не действует на акционные товары

Питание будущей мамы

Часть 1: до беременности

Наш эксперт: **Алина Глебок**,
биохимик, геронтолог, диетолог-нутрициолог,
преподаватель курса «Философия здоровья»,
обладательница титула «Миссис Мира и Добра – 2017», мама.

Чем раньше, тем лучше

Как правило, будущие мамочки начинают думать о здоровом образе жизни и правильном питании, уже забеременев. Вот тогда, по мнению большинства, самое время бросить курить, перестать употреблять спиртное, не пить кофе и не кушать вредную еду. И это правильно. Это хорошо. А если беременность не планируемая, то другого и не дано. Но все-таки момент уже упущен: ведь можно было сделать больше для здоровья будущего малыша!

Каждая женщина – потенциальная мама, а каждый мужчина – потенциальный папа, и беречь свое здоровье ради здоровья будущего поколения – это сознательный шаг здравомыслящего жителя планеты Земля.

Хорошо бы начать маме (и, конечно, папе!) заботиться о своем физическом состоянии задолго до зачатия ребенка. Почему?

С генетической тележкой, нагруженной разными наследственными «дарами», хорошими и плохими, ничего не поделаешь. Единственное, в чем будущие родители в данном случае вольны, – это оценить с помощью специалистов, насколько опасны и сильны те или иные генетические предрасположенности у планируемого ребенка, и в особо тяжелых случаях решить, стоит ли рисковать и допускать зачатие вообще. Но это в критических случаях, когда речь идет о высокой, порой стопроцентной доле вероятности рождения ребенка с очень тяжелым недугом. Но в не

столь трагичных случаях будущие родители могут сделать кое-что еще. А именно – укрепить свой иммунитет, оздоровить весь свой организм и свои половые клетки. Так будущие родители заложат основы хорошего иммунитета своего будущего малыша и тем самым помогут ребенку минимизировать, насколько это возможно, негативные генетические проявления. И это можно и нужно сделать за полгода, а лучше за год до зачатия.

Сегодня мы обратим внимание в основном на правильное питание будущих родителей.

Залог хорошего иммунитета будущего малыша

Будущая мама, задумавшись о беременности, пролечившая все инфекционные заболевания и подлечившая хронические, должна задуматься о своем правильном питании. Но прежде чем перейти к продуктам и микроэлементам, полезным и неполезным для репродуктивного здоровья, необходимо обратить внимание на один очень важный момент: женщине, планирующей беременность, необходимо привести в полный порядок свой желудочно-кишечный тракт (ЖКТ): залечить зубы, устранить гастриты или, не дай бог, язвы, устранить, если есть, проблемы с перистальтикой или с пищеварительными ферментами. Это важно не только в качестве профилактики болезней, которые могут сильно потом досаждать беременной женщине, заставлять пить вредные для плода лекарства и просто портить эмоциональный фон будущей мамочки. Это важно и по еще более глубокой причине. Любая инфекция в ЖКТ или гастрито-язвенные «проплешины» могут привести к тому, что пища будет усваиваться плохо и с токсинами, при этом нарушится и бактериальный баланс слизистой ЖКТ. А это при наступлении беременности может привести к следующему:

во-первых, организм будет недополучать полезные вещества даже при полноценном рационе: они просто не смогут усвоиться,

во-вторых, токсины в мамином ЖКТ с очень большой долей вероятности могут вызвать у плода предрасположенность к аллергиям,

и в-третьих, нездоровый бактериальный фон в ЖКТ мамы снизит иммунитет и у мамы, и у будущего малыша: ведь наш иммунитет на 70% зависит от состояния микрофлоры кишечника.

Табу на «подходах» к беременности

Эти запреты необходимо соблюдать и будущей маме, и будущему папе.

1. Пресловутые никотин и алкоголь необходимо не просто минимизировать, но исключить абсолютно из рациона задолго до беременности (лучше за полгода). Эти вещества даже в малом количестве, но регулярно потребляемые, могут негативно влиять на репродуктивную функцию, ухудшая «качество» половых клеток. Кроме того алкоголь и никотин обладают мутагенным и тератогенным воздействием: в первые недели ожидания малыша это часто приводит к нарушению имплантации (оплодотворённая и развивающаяся яйцеклетка не может прикрепиться к эндометрию) или нарушению развития беременности (самопроизвольный выкидыш или замирание беременности из-за повреждения клеток плода).
2. Копченые и жареные продукты очень канцерогенны и имеют кумулятивный эффект: при накоплении в организме могут принести риск не только ухудшения репродуктивного здоровья, но и риск онкологических заболеваний. Жареное же еще и очень плохо влияет на работу ЖКТ.
3. Продукты с «химией», то есть с красителями, усилителями, консервантами, в том числе фастфуд и газированные напитки. Все эти нужные для сохранения товарного вида продукта добавки и якобы безвредные (раз допущенные к производству) для нашего организма, также имеют свойство накапливаться в организме и начинать приносить вред. Контроль за количеством потребляемой «химии» в нашем орга-

низме никак не ведется, а значит, мы не можем знать, когда наступит предел и организм уже не сможет справляться с накопленным химическим «богатством». Не стоит рисковать и собой, и будущим малышом.

4 Потребление кофе стоит сильно ограничить. При большом желании его можно оставить в рационе, но в малых дозах. Кофе выводит из организма кальций, калий, натрий и ряд других элементов.

5 Несвежие продукты, даже насыщенные витаминами и микроэлементами, принесут больше вреда, чем пользы. Ведь с ними попадут в организм еще и токсины.

Все вышеперечисленное – крайне вредное для здоровья будущих родителей. Но помните, что позитивный настрой и спокойствие не менее важны, чем физическое здоровье, а поэтому не стоит паниковать и истерить по поводу случайно выпитого полбокала вина или съеденного кусочка копченой колбаски: если в целом вы ведете здоровый образ жизни и правильно питаетесь, то такая доза вряд ли навредит Вашему репродуктивному здоровью. Если, конечно, эти полбокала или копченость не стали регулярно употребляемой нормой, а это уже нехорошо.

Долой паразитов!

И маме, и папе очень важно заранее пролечиться от гельминтов, чтобы обезопасить себя и будущего ребенка. Особенно актуально это в тех семьях, где есть домашние животные.

Многие живут и не подозревают о том, что являются носителями паразитов, которые активно размножаются и оказывают негативное воздействие на организм. Они питаются тканями человека или употребляемой им пищей, выделяют токсины, влияют на работу важных органов. Даже могут быть причиной депрессии и, конечно, могут влиять на способность к воспроизведению здорового жизнеспособного потомства.

Антидиета для будущим мам

Почему антидиета? Да потому что питание должно быть не ограниченным, а максимально разнообразным. Питание должно приносить в организм все полезные нутрициенты: и белки-жиры-углеводы, и витамины, и микро- и макроэлементы.

Просто нужно учитывать при питании некоторые объективные факторы.

1 *Свою комплекцию.* Чуть менее калорийно питаться, если у Вас есть перебор веса, и чуть более калорийно, если недобор веса. Желательно рассчитать свою индивидуальную норму потребления белков, жиров и углеводов (БЖУ) и попытаться грамотно и безопасно, полноценно питаясь, скорректировать вес до нормального. Ведь как избыток веса может мешать физиологическим процессам в организме, так и его недостаток, и стать причиной ненаступления беременности. Организм человека устроен так, что чувствуя критическую ситуацию (а существенный дефицит массы тела для организма является критическим), он не допускает ее ухудшения. А беременность – это сильный стресс для организма, сопровождающийся временной перестройкой всех систем.

2 *Время года.* В холодную зиму, как ни крути, придется кушать чуть более жирную пищу, чуть более калорийную. А в жаркое лето – пить больше воды, чтоб избежать обезвоживания.

3 *Свой генетический тип метаболизма,* который, кстати, даже зависит от региона, где Вы родились и где проживаете. Никак не подойдет африканцу рацион эскимоса, и наоборот.

4 *Свои аллергические реакции.* Не стоит пичкать себя такой полезной рыбой, если у Вас на нее аллергия.

5 *Образ жизни и количество физических и умственных нагрузок.* Женщине, ведущей очень активный образ жизни нужно несколько большее количество калорий по сравнению с теми, кто ведет спокойную и размеренную жизнь с малыми энергозатратами.

Для будущей мамы, в отличие от папы, важно подготовить свой организм не только ›

Fleur Alpine

Выбор СОВРЕМЕННЫХ МАМ

CZ-BIO-002
EU/non-EU Agriculture

100% травы

Регулярное употребление чая:

- Способствует выработке молока
- Продлевает период лактации
- Улучшает здоровье женщины и состав грудного молока
- При систематическом употреблении чай может регулировать работу кишечника ребёнка через материнское молоко
- Чай не приводит к появлению лишнего веса у кормящей мамы

КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО

По данным клинических исследований, у кормящих женщин, употреблявших травяной чай Fleur Alpine ORGANIC, отмечалось увеличение суточного объёма лактации более чем в 1.5 раза. Эффективное лактогонное действие травяного чая ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ Fleur Alpine ORGANIC достигается за счёт уникального рецепта из смеси трав, в котором **процентное содержание ГАЛЕГИ является оптимальным.**

Представительство ЗАО «Флер Альпин» (Литва) г. Москва ИНН 990947379 4
Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Необходима консультация специалиста. Товар зарегистрирован. Реклама.

www.fleuralpine.ru
Присоединяйтесь к группе
«Fleur Alpine. Клуб продвинутых мам»

Узнайте, где купить по телефону горячей линии:
8 8200 071 1581 (звонок бесплатный)

Читайте ОТЗЫВЫ МАМ о продукте:

к зачатию, но и к вынашиванию плода, к рождению, а также и к последующему кормлению! Поэтому о полноценном питании, с расчетом на себя и на малыша, нужно позаботиться непременно.

В рационе женщины, планирующей беременность, обязательно должны присутствовать продукты из следующих групп.

✿ Источники фолиевой кислоты: тёмно-зелёные листовые овощи, брокколи, лук, петрушка, шпинат, капуста, чечевица, зелёный горошек, фасоль, спаржа, морковь, соя, свёкла, томаты, цитрусовые, грецкие орехи, семечки, мука грубого помола, зародыши пшеницы, гречка, овёс, рис, кефир, творог, сыр, говяжья и тресковая печень, икра, яичный желток.

✿ Источники витамина А: сливки, рыбий жир, сливочное масло, хлебные злаки, жёлто-красные или зелёные овощи и фрукты (рябина, абрикосы, шиповник, облепиха, тыква, чёрная смородина, красный и зелёный перец, капуста, ботва сельдерея, морковь, укроп, щавель).

✿ Источники витамина B_1: злаки, бобовые, крупы, ростки зерна, фундук, мука грубого помола, миндаль, шиповник, редька, красная свёкла, картофель.

✿ Источники витамина B_2: молоко, яйца, печень, листовые овощи, зернобобовые.

✿ Источники витамина С: кизил, облепиха, чёрная смородина, красный перец, петрушка, хрен, кресс-салат, брюква, крапива, любисток.

✿ Источники витамина Д: рыбий жир, макрель, атлантическая сельдь, лосось, печень трески, грибы, сардины в масле.

✿ Источники токоферола: любые нерафинированные растительные масла, орехи, курага, калина, облепиха, шиповник, чернослив, щавель, шпинат, судак, кальмары, лосось, овсянка, ячневая крупа, пшеница.

Антидиета для будущих пап

Зачем корректировать питание при планировании беременности для будущих пап? Ведь ребенка вынашивает мама. Но дефицит определённых витаминов и минеральных элементов у будущего отца может привести к тому, что зачатие не наступает слишком долго или к неполноценности самого плода. Поэтому мужчинам важно за несколько месяцев до зачатия привести в порядок собственный рацион.

В питании обязательно должны присутствовать следующие продукты:

1. Источники витамина А: молоко, морковь, печень, орехи, сыр, яйца, красные фрукты и овощи.
2. Источники витаминов из группы В, которые улучшают кровообращение, чем способствуют полноценному семяизвержению в момент зачатия: бананы, мясо, молочные продукты, бобовые.
3. Источники витамина С, который помогает в передаче стабильной генетической информации: укроп, яблоки, черемша, земляника, клубника, киви, цитрусовые, брюссельская капуста.
4. Источники витамина Е, который укрепляет иммунитет будущего отца: сливочное и растительное масло, злаки.
5. Источники витамина F, который способствует созреванию здоровых сперматозоидов: морепродукты, сардина, форель, лосось, тунец, сельдь, а также льняное масло. ›

PHILIPS AVENT

Пустышки

ultra soft

Любимая марка российских мам

№1

Выбор педиатров

Самая мягкая пустышка

НОВИНКА

96%

96% малышей принимают пустышку

В ассортименте Philips Avent
Comcon 2016
В соответствии с потребительским тестом
с 112 мамами, проведенным в США в 2016 году.

Ультра Софт
Philips Avent, Великобритания Садбери

6 Источники цинка, который отвечает за подвижность сперматозоидов и выработку тестостерона: шоколад, баранина, нежирная говядина, устрицы, арахис, семена тыквы, кунжут, телячья печень, зародыши пшеницы. Желательно принимать дополнительно БАД с цинком.

7 Источники селена, которые поддерживают мужскую сексуальную активность: кукуруза, рис, ячневая крупа, фисташки, пшеница, миндаль. Желательно принимать БАД с селеном.

8 Источники фолиевой кислоты, которая уменьшает количество неполноценных сперматозоидов с неправильным набором хромосом: шпинат, спаржа, горох, авокадо, чечевица, цветная капуста, свёкла, сельдерей, тыква.

Пару слов о БАДах

Страшное слово «БАД» (биологически активная добавка), обросшее в наше время негативом из-за многочисленных мошеннических спекуляций, скрывает за собой на самом деле добрых помощников, которые упорно стараются в наше «пластмассовое» время обеспечить человеческий организм всем необходимым для здоровой жизни.

Бояться их не стоит, но стоит научиться (с помощью специалиста) их грамотно выбирать и разумно использовать. Помните: БАД – это только натуральный продукт. Если это не так, значит, это не БАД.

Очень нужная кислота

Фолиевая кислота обеспечивает созревание здоровой яйцеклетки, процесс зачатия и имплантации, помогает правильному развитию плода, формируя нервную трубку – зачаток всей центральной нервной системы ребёнка.

При дефиците фолиевой кислоты часто встречаются «выкидыши», а также дефекты нервной системы у ребенка.

Поэтому фолиевую кислоту нужно принимать в таблетках и мамам, и папам, не надеясь, что нужное количество придет в организм с пищей. Продуктами, богатыми фолиевой кислотой, можно лишь закрепить результат.

Здоровый образ жизни никто не отменял

Поддерживать свое тело в работоспособной форме, занимаясь хотя бы простенькой физкультурой, но ежедневно, – это значит держать свой организм в тонусе, в состоянии, когда у всех систем организма есть стимул работать нормально.

Беременность – это дополнительная нагрузка на организм, которая еще и обязательно принесет прибавку в весе. Поэтому если Вы заранее позаботитесь о нормализации веса, Вы, возможно, избежите токсикоза I и II половины беременности, болей в спине и суставах, варикозного расширения вен.

Но помните, что жесткие диеты, особенно монодиеты, категорически запрещены в период подготовки к беременности.

Если будущие родители – вегетарианцы

У родителей-вегетарианцев есть все шансы родить здоровых детей. Просто все недостающие микроэлементы, которые они могли бы получать с мясными продуктами, им придется получать из растительных источников и из фармацевтических. Источники-заменители придется искать для белков, незаменимых аминокислот, кальция, железа, цинка, витамина Д и витамина B_{12}. Желательно будет обратиться к диетологу для корректировки системы питания в период подготовки к беременности. ●

КАК ЗАПРАВИШЬ – ТАК ПОЕДЕШЬ, или БЕЗ КЛЕТЧАТКИ – НИКУДА

Организм человека – очень сложный механизм. Гораздо сложнее, чем автомобиль или даже космический корабль. И хочется, чтобы это фантастически сложное устройство служило нам как можно дольше и эффективнее. Но мы так беспечно относимся к управлению этим механизмом! Мы не научились пока четко распознавать сигналы организма о нехватке или избытке какого-то важного элемента до того, как это перерастет в неполадки. А как было бы замечательно, если бы у нас, скажем, на ладошке, как на панели в автомобиле, загорались предупредительные знаки: «Внимание: кальция осталось 10% от нормы!» или «Осторожно: количество углеводов достигло максимума!» Но нет... Пока человеку приходится вслепую стараться не упустить ничего важного: регулярно обеспечивать свой организм огромным списком всего необходимого для нормальной работы всех систем. Сложная работа! Но как же без нее?! Без нее обязательно что-нибудь да поломается....

Белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, витамины – это то, что мы с детства знаем – должно регулярно поступать в наш организм. И мы часто упускаем кое-что еще, не менее важное. Это неперевариваемые углеводы. Их еще называют пищевыми волокнами или клетчаткой. Из клетчатки построены стенки клеток растений. Действительно, клетчатка практически не переваривается ферментами желудочного сока и не является источником энергии. Это не топливо для нашего организма. И все-таки она незаменима и обязательно должна присутствовать в рационе питания каждого человека, поскольку клетчатка:

- ***выводит токсичные вещества из организма*** *(и впитывает все вредное, в том числе канцерогены, и сама выводит из организма);*
- ***поддерживает здоровую микрофлору кишечника, а значит – иммунитет*** *(в клетчатке комфортно размножаться нашей полезной микрофлоре, которая борется с «вредной»);*
- ***поддерживает эффективную работу кишечника*** *(клетчатка, как усердный тренер, стимулирует перистальтику «ленивого» кишечника, а значит – борется с запорами);*
- ***снижает аппетит*** *(клетчатка дает чувство насыщения, а усваивается всего на 1 %).*

В наш век рафинированной пищи даже потребление фруктов, овощей и каш не удовлетворяет нашу потребность в клетчатке. А необходимо нам ежедневно 30–40 граммов этой самой клетчатки! Где ж ее брать в наше время постоянного цейт-нота?

Есть простой способ подстраховать себя от «поломок», связанных с дефицитом неперевариваемых углеводов – потреблять чистую клетчатку, количество которой, кстати, очень легко контролировать! Пара столовых ложек мелко дробленой невесомой рассыпчатой клетчатки, добавленной в любое повседневное блюдо, – и у Вас решена проблема с обеспечением себя пищевыми волокнами! Это волшебно просто! Как будто Вы навсегда нашли простой, дешевый и без трудозатрат способ, чтобы в Вашем автомобиле всегда были смазаны все детали!

Но про остальное забывать тоже не стоит! Ведь клетчатка обеспечивает только свои функции! Здоровое питание, активный образ жизни и питьевой режим никто не отменял...

ВНИМАНИЕ! При употреблении клетчатки обязательно нужно следить за достаточным поступлением в организм воды!

УП «Здоровый продукт» УНП 690249852

Зачем нужно естественное вскармливание в современном обществе?

Крик души неравнодушной мамы

Часть 2-я

Кто знает лучше?

Малыш приходит в этот мир физически не развитым. Его органы и системы будут развиваться много месяцев. И тут мамино молочко оказывается весьма кстати. Ведь кто знает создание лучше его создателя? Именно мамино тело знает, какие вещества необходимы на данный момент его ребёночку! Оно знает, чего малышу положить в молочко больше, а что из него надо убрать или положить поменьше. Скажите, производитель какой смеси об этом знает? Как он может об этом узнать? И кто станет готовить смесь специально для Вашего ребёнка?

Девять месяцев плацента связывала маму и малыша. Она служила им своеобразным телефоном, пунктом обмена, системой ПВО. Малыш всегда знал, что мама есть. Мама его кормит, мама его согревает, мама делает всё, чтобы им обоим было хорошо: мама его любит. И хорошо ему в маме жить, потому и уцепился пуповиной за маму – вдруг убежит. А после родов что? А после родов мамина тёплая грудь с блюдом, похожим на то, каким угощался в животике, и запах тот же, и мама обхватила руками везде так, что ничего теперь не страшно – и хорошо! И будто по-старому всё. И глазки от удовольствия закрываются.

После родов плаценту заменяет грудь, выполняя почти те же функции. Она связывает малыша и маму, помогая обоим пережить стресс разъединения. Если мама после родов находится отдельно от малыша, то она, скорее всего, начнёт гладить свой живот. И, поглаживая живот, психологически возвращается в состояние беременности, состояние единения с ребенком. Если малыша долго держат вдали от мамы, то у неё может возникнуть депрессия, потому что её организм воспринимает невостребованность лактации как потерю ребёнка.

Когда малыш рядом, то не возникает потребности в поглаживании живота – возникает потребность в поглаживании малыша.

Однажды мне довелось наблюдать случай из жизни домашней кошки. У неё было два подросших котёнка, которые были уже вполне самостоятельные и ели сами всё подряд. Хозяева планировали этих котят продать, поэтому попросили мою подругу забрать их к себе домой, пока их не будет, и приглядеть за домом и за остав-

шейся там в одиночестве кошкой. Подруга котят забрала. Я их увидела уже у неё дома. Котята были очень худыми, хотя сами хозяева, а потом и подруга за ними хорошо ухаживали. Кошка тоже выглядела неважно. Она ничего не ела. И котята тоже. Через несколько дней моя подруга не выдержала. Она решила вернуть кошке самого «горемычного» котёнка, который постоянно «плакал». Мы пошли возвращать ей сынишку вместе.

И что же, Вы думаете, эта парочка стала делать при встрече? Малыш кинулся к материнским сосцам, а мамочка-кошка стала мурлыкать и вылизывать сыночка. А когда они насосались и нацеловались вдоволь, то стали бегать вдвоём по квартире и нежно перемурлыкиваться.

В эту же ночь подруге пришлось возвратить кошке и второго сына, так как он без брата оставаться не захотел и устроил душераздирающий концерт. История встречи повторилась.

Примерно через неделю я вместе с подругой зашла в этот дом, то не узнала кошку и котят. Они поправились, шёрстка стала лосниться. А моя подруга стала жаловаться, что не успевает эту троицу кормить.

Напомню, что котята были уже вполне самостоятельные и ели твёрдую пищу. Так зачем же им при встрече понадобилось кормление грудью?

А вот выдержка из книги Сергея Алексеева «Хлебозоры»: «Как все военные дети, я почти до трех лет сосал грудь и поэтому хорошо помнил это и помнил вкус молока. Но то было не просто ощущение вкуса, как, например, вкус хлеба или вкус коровьего молока; я чувствовал, что в меня входит тугая струя тепла и света и я весь согреваюсь и наполняюсь этим теплом и светом и еще каким-то ликующим состоянием, которое вовсе нельзя назвать грубым словом – сытость. Я хорошо помнил свое отношение в ту пору к материной груди: казалось, что это часть меня самого, что я не могу жить без этого источника, равно как не мог бы жить без головы или туловища. И я всегда ревниво смотрел на материну грудь, готов был защищать ее, и защищал, если мать, балуясь и дразня, подносила к ней другого ребенка и даже брала его на руки.

И вот, прощаясь в тот первый раз с матерью, я на мгновение ощутил толчок и вспомнил то состояние. И почувствовал на мгновение горячую и светлую струю, ее жар, согревающий лицо. Мне не хотелось, чтобы прервалось это чувство, но было поздно: немецкий мотоцикл зарычал, выбрасывая струи дыма, и оторвал от матери…»

Может грудное молоко нужно не только для еды? Может, это своеобразный язык любви? Так мама и малыш говорят без слов друг другу самое главное, то, что порой словами трудно выразить?..

Природа выбирает грудное вскармливание

Опыт подсказывает, что младенцы и природа выбирают грудное вскармливание! Даже тогда, когда малыши отказываются от груди, они не хотят её потерять. Малыши не хотят есть и сосать что-то другое, они не хотят есть больше того количества, что смогут. Сосание материнской груди – это единственный язык любви, которым владеют новорожденные. Отказ от груди – это последняя попытка докричаться до мамочки, которая никак не может понять, в чём сейчас нуждается её ребёнок.

В древности считали, что младенец, сосущий материнскую грудь, читает Книгу Рода. Отнять грудь у младенца означало лишить его этой книги.

Почему же мамочки хватаются за бутылочку со смесью?

Причин много. Одна из веских причин – это отсутствие опыта. Но не опыта ухода за малышом. А опыта общения. Многим ли из нас доводилось держать на руках младенцев до появления собственных детей? Увы, не многим.

Что до замужества дочерей говорят мамы о материнстве? Чаще всего, что материнство – это сопли, вопли и конец работе, учёбе и жизни. Что можно почерпнуть из литературы о материнстве? Частенько практически то же самое.

И когда, наконец, рождается ребёнок – начинается в жизни мамочки самое интересное.

А именно: сопли, вопли, куча советчиков порой с противоречащими друг другу советами, походы по врачам, походы врачей на дом, покупка всего, что надо и что не надо – одним словом, сплошная кутерьма.

И в этой кутерьме очень быстро забывается, что маленький розовый комочек – это, прежде всего, человечек! И, как любой другой человечек, большой или маленький, плачет он не только от голода или потому, что намочил пелёнку. У малыша много других потребностей, о которых он пока сказать не может. И первостепенная задача новоиспечённой мамочки – научиться понимать своего ребёнка. А чтобы это умение поскорее пришло, нужно любить своего малыша, общаться с ним и слушать своё сердце. Забота о ребёнке должна оставаться заботой, а не становиться самоцелью.

Успешно кормить грудью мешает, порой, недоверие к собственному телу. Было бы намного проще, если бы кто-то в белом халате поставил бы на грудь печать со знаком качества и четко установил бы объём выпускаемой продукции, а еще бы хорошо было бы знак «проверено антивирусом»…

Но нет: из чего наше молоко сделано – не знаем, сколько его употребляет малыш – тоже не знаем, наедается ли он – не знаем, и есть ли там злобные вирусы, с которыми кроха не справится – не знаем!

Зато мы уверены (а, скорее, мы просто верим в это): педиатр точно знает, сколько должен съесть наш ребёнок, производитель смеси точно знает, что находится в коробке со смесью и что это лучшее для Вашего малыша... А лечится этот недуг простым включением здравого смысла. Часто ли взрослые люди отмеряют себе пищу граммами и килограммами? Нет. Взрослые люди кушают по мере аппетита. Так почему же малышу отказывают в этом? Умереть от голода он вряд ли в этом возрасте согласится. И, если он здоров и радуется жизни, зачем ему ещё что-то впихивать?

Да и так ли безопасна детская смесь? Напомню, что смесь производит очень много людей, да и человеческий фактор ещё никто не отменял. Нередки случаи в мире отзыва детских смесей по поводу их случайной недоброкачественности.

Почему незаменимо материнское молоко?

Состав грудного молока существенно отличается от состава смеси. Принято считать смесь чуть ли не полноценной заменой грудного вскармливания. На самом деле в смеси нет очень многих веществ, которые есть в материнском молоке.

Микробы и вирусы... Они появились на нашей планете задолго до появления человечества. Проживают они везде: на теле мамы, ребёнка, бутылочках и сосках. И рано или поздно малышу придётся с ними познакомиться вплотную. Материнское молоко, в отличие от других продуктов, является чем-то вроде посредника между малышом и миром микроорганизмов. С одними оно помогает «заключить союз», с другими «вступить в соглашение», а третьим помогает дать отпор.

Современные люди, как впрочем, и животные, живут далеко не в экологически чистом мире и употребляют не экологически чистую пищу. Но живут же! Получается, мы приспособились к современным химикатам в пище и в окружающей среде! И с молочком мамы к малышу поступает не только яд, но и противоядие. А какое противоядие может получить малыш из смеси? И, наконец, мама своё меню может всегда отрегулировать, а вот меню неизвестной бурёнки – это вряд ли.

Смесь и грудное молоко отличаются не только по составу, но и по цвету, вкусу и запаху. Новорожденные малыши всегда распознают, что им дали что-то другое, если после смеси в той же бутылочке предложить грудного молочка. Или наоборот. Проверено на собственном опыте.

Лучший друг и помощник для Вашего малыша – это Вы, его мамочка. И лучше Вашего организма потребностей Вашего ребёнка не знает никто. Ни один даже самый замечательный доктор не выносит малыша вместо его мамы. Ни один самый честный и умный производитель детского питания не придумает и не выпустит смесь лучше материнской груди!

Бывает и так, что мама не хочет кормить грудью...

Тогда что делать? По-моему, для начала попытаться понять, что наше желание или

нежелание чего-то – это следствие каких-то причин. Нужно честно ответить себе на вопрос: почему я не хочу кормить своего малыша грудью? Найти причину этого нежелания и проработать её. Что Вам это даст? Расширение собственных границ. Возможность узнать, понять и принять себя.

Кормить или не кормить ребёнка грудью – решать маме. Принимая его, постарайтесь всё-таки думать с позиции «мы». Молоко, которое вырабатывает материнская грудь, принадлежит её ребёнку. Хорошо ли будет не дать ему то, что его по праву?

Конечно, бывает и так, что докорм необходим. Но и тогда у матери должен быть информированный выбор о том, чем докармливать своего ребёнка: своим молоком, донорским, смесью или молоком животных.

Трудности огорчают. Но они делают нас сильнее и мудрее. Столкнувшись с трудностями материнства не жалейте себя и не обзывайте всякими обидными словами. Помните, пожалуйста, что Вы не единственная, столкнувшаяся с такими проблемами. Вы достойны большего, потому что уже явили миру чудо. А трудности – они были, есть и будут. Не оставайтесь одни.

Если Вы стоите сейчас перед выбором – кормить ребёнка грудью или нет, то приложите своё солнышко голенького к груди, кожа к коже. Дождитесь момента, когда малыш начнёт подрёмывать, закройте глаза. Отключите голову. Только чувства должны остаться. Почувствуйте, как Вы питаете своего ребёнка благодатью. Насладитесь той радостью, тягой и любовью к жизни, что исходит от него. Прочувствуйте свою целостность с этим крохотным существом... и попробуйте ответить на вопрос из песни: что тебе было в этом мире нужно, чтобы быть в тот миг счастливей всех?..

Ольга Селиханова

Секреты иммунограммы: еще раз об иммунитете...

Практически каждый из нас знает слово «иммунитет» и может рассказать пару-тройку модных рецептов по укреплению иммунитета. Для некоторых вопросы, связанные с иммунитетом очень актуальны. Например, родителям часто болеющего ребенка важно разобраться в вопросе: является ли сниженный иммунитет у ребенка причиной проблем со здоровьем или снижение иммунитета здесь ни при чем и ребенок часто болеет по какой-то иной причине? Ведь от этого зависит эффективная помощь подрастающему человечку.

Сегодня наш разговор со специалистом о различных аспектах темы иммунитета.

Сегодня у нас в гостях –
Эдуард Анатольевич Доценко,
врач-иммунолог медицинского центра «Лодэ»,
врач высшей категории, д.м.н., профессор.

Эдуард Анатольевич, объясните, пожалуйста, что такое иммунная система, и какова ее роль в нашем организме?

Иммунная система – одна из важнейших систем нашего организма, которая предназначена для нашей защиты от чужеродных организмов, с которыми мы контактируем: микробов, вирусов, грибов и т. д. Кроме того, нам надо защищаться от мутировавших собственных клеток, которые могут вызывать рак, от собственных антител, которые в некоторых случаях могут повреждать собственные ткани. Это происходит при аутоиммунных заболеваниях.

Если в функционировании иммунной системы что-то пошло не так, то какие нарушения здоровья могут возникнуть на этом фоне? Например, приходилось слышать, что возникновение аллергии связано с отклонениями в работе иммунной системы.

Функционально наша иммунная система может работать в рамках условной нормы, может функционировать с избыточной активностью (гиперэргический иммунный ответ), что по современным представлениям лежит в основе аллергических и аутоиммунных заболеваний и, наконец, в условиях сниженной активности

иммунной системы (гипоэргический иммунный ответ), то, что мы называем иммунодефицитом.

Сейчас достаточно часто приходится слышать о такой проблеме, как иммунодефицит. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее. Какие признаки должны насторожить и стать поводом к обследованию?

Иммунодефицит подразумевает под собой снижение количественных и качественных показателей иммунитета, в результате чего человек становится чувствительным к, прежде всего, инфекционным агентам – бактериям, вирусам, грибам.

Перечислим наиболее значимые клинические признаки иммунодефицита, при выявлении которых необходимо исследовать иммунную систему.

1. Частые простудные заболевания (более 4 раз в год для взрослых и более 6 раз у детей).
2. Рецидивирующий герпес, 4–6 обострений в году.
3. Заболевания отитом, не менее 2–4 обострений в течение одного года для взрослых и 6–8 для детей.
4. Несколько подтвержденных серьезных синуситов (не менее 2–4 обострений в течение одного года для взрослых и не менее 4–6 раз в течение одного года у детей).
5. Потребность в длительной терапии антибиотиками для купирования инфекции (до 2 месяцев или более).
6. Более двух подтвержденных пневмоний в течение 1 года.
7. Повторные глубокие абсцессы кожи или внутренних органов.
8. Глубокие микозы.
9. Не менее двух тяжелых инфекций, таких как менингит, остеомиелит, целлюлит (флегмона), сепсис в течение 1 года.
10. Особенности течения инфекционно-воспалительных заболеваний: затяжное, вялое, хроническое, часто рецидивирующее, неустойчивые ремиссии, склонность к осложнениям и генерализации (см. «Нашу справку»).
11. Рефрактерность к традиционному лечению (см. «Нашу справку»), необычные возбудители: условно-патогенная флора, оппортунистические инфекции, персистенция вирусов (см. «Нашу справку»), внутриклеточных бактерий.
12. Изменения в общем анализе крови: абсолютная нейтропения, абсолютная лимфопения (см. «Нашу справку); в биохимическом анализе крови: гипогаммаглобулинемия (см. «Нашу справку»).

Иммунодефицит может быть первичным и вторичным. В чем различия этих видов иммунодефицита и как каждый из них проявляется?

Первичный иммунодефицит связан с нарушением генетического аппарата, и первые его проявления мы видим уже в раннем детстве. Раньше такие дети не доживали до взрослого возраста, умирая, прежде всего от инфекционных осложнений. Сегодня в арсенале медицины есть антибиотики, и дети с отдельными формами иммунодефицита живут долго, порой не подозревая о наличии первичного иммунодефицита. И только потом, к 20, 30, а то и 40 годам человека, начинают настораживать частые инфекционные заболевания, и он становится пациентом иммунолога. К счастью, первичные иммунодефициты являются редкой патологией: например, общий вариабельный иммунодефицит диагностируется с частотой около 1:100000 населения.

Гораздо чаще мы имеем дело с вторичным иммунодефицитом: это состояние, при котором организм становится более подвержен воздействию инфекционных агентов, при том, что изменения иммунной системы вызваны влиянием каких-либо внешних или внутренних факторов. Самым ярким примером вторичного иммунодефицита является ВИЧ-инфекция (или как раньше говорили «СПИД»). При этом вирусом поражаются клетки иммунной системы, и организм становится беззащитным перед инфекцией. Но это крайняя ситуация.

Целый ряд факторов также могут вызывать угнетение иммунитета, не приводя к таким катастрофическим последствиям, как ВИЧ-инфекция. Вот некоторые из них, самые распространенные:

- Прием отдельных лекарственных средств (длительный (!) бесконтрольный (!) прием антибиотиков, так называемых иммуносупрессантов – препаратов, которые угнетают иммунную систему и др.).
- Авитаминоз.
- Белковая недостаточность.
- Некоторые длительно текущие инфекции.
- Радиотерапия.

Настораживающие признаки мы охарактеризовали раньше.

В том случае, если мы обнаруживаем у пациента клинические признаки иммунодефицита, мы должны выполнить иммунограмму, которая позволяет оценить состояние основных звеньев иммунитета.

Что такое иммунограмма? И что такое звенья иммунитета?

Сначала поговорим о звеньях иммунитета. Нашу иммунную систему условно можно разделить на несколько составляющих:

1. Клеточный иммунитет – это клетки иммунной системы – лимфоциты.
2. Гуморальный иммунитет – это антитела.
3. Неспецифический иммунитет – различные формы нейтрофильных лейкоцитов, микрофагов.
4. Врождённый иммунитет – система комплемента (комплекс сложных белков, постоянно присутствующих в крови).

Все эти компоненты выполняют определенные функции, взаимосвязаны, во многом дублируют друг друга, что порой затрудняет оценку лабораторных показателей иммунной системы.

Но, в любом случае, мы можем с помощью иммунограммы оценить эти звенья иммунитета.

Иммунограмма – это комплекс лабораторных тестов, которые позволяют провести оценку состояния иммунной системы в данный конкретный момент времени.

При оценке клеточного иммунитета мы анализируем содержание Т-лимфоцитов, В-лимфоцитов, субпопуляций Т-лимфоцитов (Т-хелперы, Т-цитотоксические, Т-активированные и др.). При оценке гуморального иммунитета мы смотрим на содержание иммуноглобулинов различных классов (А, М, С, Е).

Неспецифический иммунитет мы оцениваем, анализируя содержание макрофагов и их функциональную активность.

И, наконец, для оценки врожденного иммунитета мы используем показатели системы комплемента.

Иммунограмма готова. Какие это открывает возможности в диагностике и лечении?

Казалось бы, если мы проведем эти исследования – мы получим полную картину, характеризующую состояние иммунной системы, и поймем, что происходит с человеком. Но, к сожалению, это не всегда так. Не так по нескольким причинам.

Во-первых, иммунная система настолько многокомпонентна, что даже «развернутая» иммунограмма дает представление только о небольшом количестве параметров иммунной системы. Иными словами, мы можем просто не увидеть, на каком этапе реализации иммунного ответа происходит сбой, нарушение. Кстати, иммунограмма, выполняемая современными методами – очень дорогое удовольствие.

Во-вторых, как уже отмечалось, в иммунной системе многие функции дублируются. Например, с герпесом борются преимущественно клетки-лимфоциты – Т-цитотоксические. И, казалось бы, если их мало – то вот она, причина рецидивов герпеса. Но им помогает гуморальный иммунитет, который может перехватывать у клеток защитную функцию. Поэтому, порой, крайне сложно указать конкретную причину сбоя иммунной системы.

В-третьих, иммунная система – очень мощная защитная система, но она не единственная, и ее возможности могут быть ограничены другими факторами. Например, пациент страдает частыми гайморитами. Может ли быть это связано с иммунодефицитом? Вне всякого сомнения: это инфекционное заболевание, которое может развиваться в результате того, что снижены защитные функции. Однако, если

СЛАДКИЕ ВИТАМИНКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Naturetto (Натуретто) – для детей с 4 лет и взрослых

Для детей с 2 лет и взрослых
Naturino® – пастилки с витаминами и натуральным соком

Производитель «Свит Тек ГмбХ», Германия.

Производитель "ПЗЗ Продакшн Европа", Венгрия

Не является лекарством. Не предназначено для лечения заболеваний. Имеются противопоказания и побочные реакции. Реклама. NAT-BY-1803-855

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

у пациента имеются факторы, которые нарушают отток слизи из гайморовых пазух (например, киста), то какой бы сильной ни была иммунная система – все-равно гайморит будет и будет повторяться!

Часто болеющие дети. Корень этой проблемы – в снижении иммунитета у этих деток?

Часто болеющие дети – это отдельная тема. Мы все родители и знаем: пошел ребенок в детский сад – и, порой, не вылезает из болезней. Почему? Мы склонны винить слабый иммунитет. Иногда (сравнительно редко) это бывает правдой. Чаще мы забываем о том, что у детей иммунная система, как и другие органы организма, растет. А рост для иммунной системы означает следующее: для того, чтобы система работала эффективно, она должна встретиться с патогеном первый раз и выработать защиту, а «детские сопли» – следствие контакта с вирусом, но одновременно при этом система обучается давать отпор патогену в будущем.

Самое главное, на что следует обращать внимание: если вирусная инфекция заканчивается за несколько дней – это нормально, иммунная система учится; другое дело, если эта простуда заканчивается осложнениями (бронхитом, отитом, гайморитом, да еще и неоднократно) – вот тогда следует задуматься о проблемах с иммунной системой.

Если у ребенка есть явные признаки иммунодефицита, а анализ не показывает нарушений. Или, наоборот, анализ показывает некоторые отклонения в иммунной системе, а у ребенка нет явных симптомов никакого заболевания. Что это означает?

Как только мы заподозрили клинически иммунодефицит – мы, конечно, должны оценить иммунный статус. К сожалению, его роль в диагностике иммунодефицита существенно преувеличена. Показатели иммунного статуса зависят от очень многих причин, и изменения его отдельных параметров чаще всего ни о чем не говорят. В практике иммунолога встречается множество пациентов, имеющих отклонения в иммунограмме, но при этом прекрасно себя чувствующих.

Поэтому при оценке состояния иммунной системы врач отдает предпочтение клиническим признакам иммунодефицита, о которых мы говорили ранее.

Конечно, для доктора наиболее понятная ситуация, когда на фоне клинических проявлений иммунодефицита имеются подтверждения в иммунограмме, но надо помнить: никогда не лечатся отклонения в иммунограмме!

В чем состоит профилактика нарушений в иммунной системе? Что способствует укреплению иммунитета?

Сейчас модно задавать вопрос: а как повысить иммунитет? Но никто не задается вопросом «А зачем его повышать?» Если у человека нет клинических признаков иммунодефицита, нормальная иммунограмма, то зачем его повышать? Правильное питание (хлеб, мясо, фрукты, овощи в рационе), умеренная физическая активность, отсутствие вредных привычек (без алкоголя, наркотиков, табакокурения) – этого достаточно, чтобы иммунная система функционировала нормально.

Важно помнить, что частые простуды далеко не всегда связаны со слабостью иммунной системы. Если у человека хронический тонзилит с гнойными пробками – какая бы у него ни была иммунная система, все равно он будет подвержен частым простудам.

ФОТОГРАФ
Маргарита Севек

Одежда: PrimaLiola

Модель: Саша Саулин

Арт-Фото
Санкт-Петербург

Наша справка

Оппортунистические инфекции – это группа заболеваний, вызванных различными возбудителями. В большинстве случаев эти возбудители относятся к условно патогенной микрофлоре организма человека.

Есть такие микроорганизмы, которые в небольшом количестве постоянно обитают на слизистых оболочках или коже человека. Если у человека нормальный иммунитет, то они никаких заболеваний не вызывают. Нормально работающая иммунная система не дает возможности им сильно размножаться и вызывать болезнь. Если иммунитет у человека снижается, то эти микроорганизмы усиленно размножаются и вызывают заболевания.

Оппортунистические инфекции также могут вызываться различными микроорганизмами, которые находятся в окружающей среде и с которыми человек постоянно контактирует. Для человека с нормальным иммунитетом они не опасны. У человека с иммунодефицитом эти микроорганизмы могут вызвать заболевания, в том числе тяжело протекающие.

Примерами заболеваний, вызванных оппортунистическими инфекциями, является кандидоз слизистых оболочек. Дрожжеподобные грибки в норме в небольшом количестве находятся на слизистых оболочках и коже. При иммунодефиците и нарушении нормальной микрофлоры организма они поражают слизистые оболочки половых органов, ротовой полости, дыхательных путей, а также кожу. При иммунодефиците кандидоз приобретает затяжной, хронический характер, доставляет серьезное беспокойство и трудно лечится.

Еще пример оппортунистической инфекции – пневмоцистная пневмония, вызываемая определенным видом микроорганизмов, который живет у всех людей, не приводя к болезни. Но на фоне иммунодефицита он может вызвать тяжело протекающую пневмонию.

Генерализация – это термин, употребляющийся для обозначения распространения ранее ограниченного патологического процесса по всему органу или даже организму.

Рефрактерность к традиционному лечению, т. е. снижение чувствительности организма человека к традиционному лечению определенного заболевания и, как следствие, снижение эффективности лечения.

Нейтропения – это снижение содержания в крови особых клеток, нейтрофилов. Нейтрофилы – это наиболее многочисленная группа клеток белой крови – лейкоцитов. Основная задача этих клеток – уничтожение болезнетворных бактерий и грибков, попавших в организм человека. Снижение содержания в крови нейтрофилов приводит к снижению защитных сил организма.

Лимфопения – содержание в крови лимфоцитов ниже нормы. Лимфоциты – клетки, которые вступают в борьбу с любыми заболеваниями. При снижении количества лимфоцитов организм уязвим для различных инфекций. Если количество лимфоцитов выше нормы, то это указывает на воспалительный процесс в организме.

Гипогаммаглобулинемия – снижение количества иммуноглобулинов в крови, что приводит к уменьшению количества антител, которые участвуют в уничтожении чужеродных микроорганизмов.

Персистенция вирусов – это сохранение вируса в активном состоянии в организме дольше тех сроков, которые характерны для острой инфекции. Такие вирусные инфекции, как правило, протекают менее выражено по сравнению с острой инфекцией и зачастую определяют хроническое течение болезни.

Елена Бачикина

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Марина Григорович
Борисов

От четырех до пяти: продолжаем воспитывать и развивать характер

Возраст от четырех до пяти – это возраст открытий и экспериментов. Почему-то взрослые эти детские опыты и эксперименты считают чуть ли не хулиганством. Так и хочется крикнуть: свободу маленьким исследователям!

Наш эксперт:
Галина Алексеевна Любина,
монтессори-педагог,
воспитатель высшей категории,
специалист по детству

Свобода и родительская любовь

Свобода – это не вседозволенность, а занятость малыша теми делами, которые требуется совершить в определенном возрасте по законам матери-природы. Свобода предполагает разумные ограничения, воспитывающие у ребенка понимание того, что можно и что нельзя. Свобода – это не только «хочу», но «могу» и «надо». И все перечисленное воспитывается как бы незаметно, ежедневно теми родителями, которые умеют быть одновременно и мягкими, и твердыми. Настойчиво и мягко управляют развитием малыша, не допуская «перегибов» и метаний в требованиях к нему.

Детям пятого года жизни предстоит и хочется так много нового узнать, столько повидать, сделать, столько изведать неизведанного, посмотреть, что внутри, как это работает и почему это происходит. Но вот бывает, что мамы-папы к четырем «воспитательным» годам уже успевают устать от обязанностей и забот, а дети как раз набирают силу и энергию для открытий. Уже не малыши, они думают по-своему и рассуждают о многом, и о том, например, почему у взрослых не хватает времени на интересные совместные с ними, детьми, занятия, игры. Ну почему эти вечные разговоры по телефону, ну почему у родителей постоянные сидения перед компьютером, ну почему у папы все время уходит на работу, друзей, нужные для него встречи, а не на интересные эксперименты, почему для мамы готовка и уборка важнее общения с ними. Мамы и папы уверяют, что любят детей больше всего на свете, но почему тогда отдают время не детям, а работе, гаджетам, хобби и просто отдыху?!

Так что же такое тогда родительская любовь? Для многих родителей характерен таков ответ: «Это ежедневная забота, это уход, это накормить, одеть, обуть, это ежеминутная тревога за

ребенка и его здоровье, за его безопасность, это боязнь чего-то не успеть в его воспитании, развитии». Все совершенно верно, но не стоит забывать, что родительская любовь – это ВРЕМЯ, ОТДАННОЕ РЕБЕНКУ, его интересам и потребностям. И не только и не столько потребностям его тела и желудка, сколько потребностям его души. Сейчас формируется и шлифуется его характер, основные черты личности, как говорится, «на всю оставшуюся жизнь».

Любовь – это ПОНИМАНИЕ. Это общение, полное внимания и открытости, признания важности детских интересов.

Детская любознательность и детские увлечения этого возраста не всегда, а скорее редко, связаны с чтением или счетом, письмом. Бывают, конечно, дети, увлеченные буквами и цифрами, то есть знаковой системой, и счетом, но их не так немного, и появляются такие «вундеркинды» чаще у тех родителей, которые умеют совершенно неназойливо, играючи, вводить в детскую жизнь буквы с цифрами. Если вводить насильно, то можно убить познавательный интерес, воспитать отвращение к учебе и будущей школе.

Если ребенок посещает группу Монтессори, то там специально обученные педагоги приобщают детей-четырехлеток к знаковым системам (буквам, цифрам, счету, письму, чтению) на основе особо притягательных для детей игровых монтессори-материалов. Обучение происходит на основе развития интереса, но не на основе прямого «лобового» обучения.

Сто раз объяснять

Дети пятого года жизни сверхлюбознательны, они открывают мир отношений и пытаются понять окружающий их предметный мир. Их интересует все: почему солнце ночью прячется и куда, почему нельзя есть немытые фрукты и как туда микробы залезли, почему мыло щиплет глаза и щиплет ли мыло глаза микробам, почему олени с рогами и зачем им рога, для чего кошке усы, куда уходит и куда девается время, почему у нас не растут бананы, почему цветы пахнут, почему курица не летает, а крылья у нее есть, «где я был, когда меня еще не было»... Детская любознательность беспредельна и потому вопросов тысячи. На каждый дети требуют немедленного и при этом понятного для них ответа. А еще не только ждут объяснений, но просят, требуют многократных повторений, а вот родители не всегда выдерживают многократные объяснения и часто даже сердятся. Очень зря. Детская психика устроена так, что требуется многократное подтверждение услышанного. Кстати, психологи на основании тематики детских вопросов устанавливают уровень их интеллектуального развития.

Замечания – не воспитание

У тех родителей, у которых не хватает времени на общение с ребенком, на объяснение и разъяснение детских вопросов, на совместную игру, на изготовление поделок-самоделок, на простейшие исследования окружающего мира, на самые примитивные опыты, например, с водой или песком, с магнитами или увеличительными стеклами (линзами), довольно часто возникают проблемы, связанные с плохим поведением наследников. Причины плохого поведения чаще возникают там, где воспитывают от случая к случаю, где времени на общение, на совместные домашние хлопоты (маме проще и быстрее сделать самой, чем потом за ребенком убирать), на совместные игры и развлечения не хватает, зато «воспитательного» уличительного родительского запала с избытком, там, где воспитанием считаются замечания, угрозы и наказания.

О любви

О том, как любить ребенка, написаны многие тома. Самая известная книга создана великим гуманистом Янушем Корчаком, она даже называется «Как любить детей». Если определить одной фразой вывод книги, то он будет таков: попробуйте понять особую, бесценную душу своего ребенка, ее запросы, потребности, берегите, но не ломайте ее.

Создательница гуманистической педагогики Мария Монтессори изучала долгие годы поведе-

ние детей, их интересы и возможности и пришла к выводу о том, что дети рождаются с особой интуицией, они ощущают несправедливость, они хотят для своего развития разумно организованной деятельности, четких правил, порядка в требованиях, ежедневных ритуалов, разумных ограничений и страдают от вседозволенности. Дети хотят признания их человеческого достоинства, а не поддевок, иронии и унижающих замечаний или умиления с сюсюканьем.

Когда-то я проводила небольшой эксперимент, который заключался в том, что дети отвечали мне на очень взрослый вопрос «Что такое любовь?». В эксперименте участвовали дети в возрасте от четырех до пяти лет. Оказалось, что все дети охотно соглашались поговорить со мной на эту деликатную и недетскую тему и давали удивительно интересные ответы. Привожу некоторые из их ответов: «Любовь – это когда мама меня целует», «Это когда мне дарят подарки», «Когда папа мне говорит, что я силач и буду чемпион», «Когда папа дарит маме цветы», «Когда все радуются и обнимаются», «Когда я маму радую и говорю, что она самая лучшая», «Когда все дома меня хвалят и поздравляют», «Это обниматься и целоваться», «Это когда я помогаю и с папой маме хорошие слова говорю», «Когда мы с братом маме цветы нарисовали и подарили». При этом мальчик четырех лет сообщил, что «любовь – когда папа маму встречал на вокзале с цветами и долго ее целовал», а одна пятилетняя девочка сказала, что «любовь – это когда мама с папой женились и целовались на свадьбе». Другая девочка тоже пяти лет сообщила мне, что «любовь – это когда сердце дрожит, как овечий хвостик». Оказалось, что она имела в виду свою любовь к мальчику Диме. Вот какими взрослыми бывают нередко пятилетние девочки. Кстати, они уже «влюбляются» и секретничают о своих чувствах и избранниках. Очень боюсь, что родители этих девочек не поймут серьезности и искренности первых красивых чувств и начнут иронизировать. Как бы не потерять им детского доверия и дружбы. Иронизировать проще всего, а вот понять и посоветовать, как поступать, на это и время нужно и умение чувствовать душевные переживания самых юных Джульетт.

Мальчики созревают позднее и о любви к девочкам пока почти не думают. Хотя иногда конечно, встречаются редкие «любвеобильные» мальчики, которые даже пытаются перевоспитывать будущую «супругу». Так один четырехлетний влюбленный объявил, что не женится на Даше, если она не научится говорить тихо. На избранницу это подействовало сильно, хотя те же замечания воспитательницы никакого эффекта не имели. Так что сверстники начинают играть очень важную роль в жизни ребенка. Наблюдаются устойчивые симпатии и даже антипатии. Общение со сверстниками дает возможность получить четырехлетке и пятилетке представление о себе и своих возможностях. Мотивы познавательные сочетаются у детей этого возраста с мотивами самолюбия и самоутверждения, что очень даже неплохо для существования в детском обществе.

Уметь разговаривать, уметь слушать

Говорите с детьми почаще, выслушивайте их, обсуждайте то, что вас или их заинтересовало, то, что смотрите с ними, читаете, видите, слышите, беседуйте и задавайте им свои вопросы. Вы удивитесь, насколько наблюдательны и понятливы ваши дети. Я часто веду беседы с детьми в присутствии их родителей. Вижу в глазах родителей изумление, а потом слышу: « Никогда бы не подумали, что она (он) уже так все понимает!» Еще как понимает, сердцем, а не рассудком! Сказать, сформулировать свою мысль, свой вывод не всегда точно может, но ощущает, понимает удивительно, несмотря на свой возраст. Конечно, если ребенку повезло и интуицию его детскую напористые взрослые своим образовательным напором пока не заглушили.

Детские монологи

Дети пятого года жизни обычно хорошо и много говорят. Часто говорят сами с собой, играют и говорят за каждого персонажа придуманной на ходу игры. Это значит, что уже формируется внутренняя речь, что начинается процесс самопознания. Кстати, ни в коем случае не смейтесь и не иронизируйте над монологами ребенка,

а внимательно прислушайтесь к ним, тогда вам станет понятна его картина мира, его представления о жизни и отношениях людей (кстати, и об отношениях друг к другу в вашей семье).

Сюжетные игры

Вспомните, как вы, родители, советовали своим трехлеткам и даже двухлеткам играть вместе, но дети могли тогда играть только рядом. Договориться они возможности не имели, так как недостаточно развитая речь тогда такой возможности не давала. На пятом году дети обожают обмениваться вещами, игрушками, даже «безвозмездно» что-то нужное могут отдать другу, подарить. Так начинают постигаться на практике первые дружеские и «товарно-денежные» отношения.

На пятом году жизни возникает совместная коллективная сюжетно-ролевая игра. Развитая речь позволяет и договорится с партнерами по игре, и распределить роли, и даже обсудить сюжет. Хотя надо заметить, что сюжеты пока все подражательные (разыгрывают то, что видели дома, в поездке, на улице или по ТВ) и по ходу игры по разным причинам неожиданно меняются. Замечено, что без поддержки взрослых или детей постарше игра быстро трансформируется или прекращается.

Вскоре начнутся игры с правилами, например, шашки, шахматы, крестики-нолики. Хотя детей правила игр поначалу не устраивают, до определенного возраста они предпочитают предлагать партнерам свои собственные. До обязательных игровых правил, значит, пока не доросли. Потому-то четырехлетние дети и не всегда соглашаются попробовать играть в такие «взрослые» игры, а вот ближе к пяти легко соглашаются и лишь после пяти быстро понимают смысл и суть игры. Для детей первоначально только выигрыш и является смыслом игр с правилами.

Игра – основная форма существования детства

Игра имеет такое же важное значение в жизни ребенка, какое у взрослых имеет работа, учеба, семья, увлечения, хобби, спорт. Хочется привести выводы великого математика, философа и педагога Фридриха Фребеля: «Игра – это зеркало детской души, она важна для ребенка, потому что посредством ее он узнает самого себя, свой внутренний мир, ею же сближается с внешним миром, и, наконец, она знакомит его с жизнью других, играющих с ним, заставляя к ним привязываться, жить одной жизнью, деля радость и горе».

Не случайно в народной педагогике считается, что каков ребенок в игре, таков он будет и в жизни, и в труде.

Если бросается от одной игры к другой, не доведя ни одного дела до конца, если в игре не проявляет самостоятельности, пассивен, быстро подчиняется партнеру или если к нему равнодушен, как и к другим ровесникам, то тогда родителям следует задуматься о причинах данного поведения и о том, как исправлять складывающийся характер.

Воспитанный во вседозволенности, заласканности или в постоянных одергиваниях и замечаниях ребенок окажется неспособным к будущему обучению в школе, где потребуется самообладание, умение договариваться, понимать другого, способность удерживать себя, управлять своими действиями, своим вниманием.

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: на первых порах поддавайтесь, пусть ребенок почувствует вкус победы. Игры с правилами не только стимулируют развитие памяти, внимания, интеллекта, но всегда дисциплинируют, развивают самообладание и вырабатывают характер (даже характер бойца). Проигрыш даже пятилетние дети переносят как трагедию, без слез тут пока не обойдется. Хорошо бы в 6 лет ребенок научился принимать проигрыш без обид и слез. Но до этого еще предстоит дорасти, чтобы понять желания другого игрока, встать на его позицию.

Как развивать у ребенка пятого года жизни нужные черты характера

На пятом году жизни ярко проявляются многие особенности дошкольника, в том числе черты личности и будущего характера, сфор- ›

мированные его опытом, связанным напрямую с образом жизни семьи, примером поведения ее членов и воспитанием. Ярко также проявляются наклонности ребенка и интересы. Кто-то из детей прекрасно рисует или лепит, кто-то конструирует, кто-то любит декламировать и выступать, кто-то с увлечением поет или танцует, а кто-то готов часами рассматривать иллюстрации в детских энциклопедиях и расспрашивать про животных, про динозавров или про планеты. После четырех лет ребенка можно водить в различные студии, кружки, центры, и, если родители заметили явную способность ребенка, например, к рисованию, а в художественную студию принимают только с пяти лет, то обязательно покажите специалистам его рисунки. Примут непременно и в четыре года, увидев задатки способностей. Также стоит поступать и в случаях, когда ребенок одарен в музыке или двигательном развитии. На явно проявляющихся НАКЛОННОСТЯХ, СПОСОБНОСТЯХ или ИНТЕРЕСАХ проще развивать необходимые в жизни черты характера: настойчивость, упорство, самообладание, трудолюбие.

Характер (греч. – особенность, отличительная черта) – совокупность индивидуально своеобразных особенностей личности, влияющих на поведение и поступки человека. Кстати, наука о характерах возникла еще в античные времена, и один из учеников знаменитого философа Аристотеля выделял такие отрицательные типы характеров: насмешник, ворчун, грубиян, угодник, болтун, пустослов, трус, тупица. Надеемся, что наши дети избегут перечисленных типов и особенностей характеров. Конечно, если не позаимствуют их от родителей.

Какие бывают характеры у людей? Основных типов характеров, по мнению современных психологов, существует пять: 1 – вспыльчивый, 2 – замкнутый, 3 – уверенный (но может при этом быть чуть застенчивым), 4 – сдержанный, 5 – уравновешенный. Люди с первым и вторым типом в жизни малоуспешны. Успехов добиваются чаще люди с уравновешенным и уверенным (не путать с самоуверенным!) характерами.

Пример поведения родителей – это основа воспитания характера.

Если вы не хотите воспитать ленивого и безвольного человека, то сами будьте другими и запаситесь огромным терпением.

Установлено, что без домашних обязанностей воспитать нужные качества в характере трудно. На пятом году жизни ребенок может во многом помогать домашним: справляться и с чисткой обуви, и с вытиранием пыли, и с пылесосом, и с поливкой цветов, и с сервировкой стола перед обедом-ужином, и с мытьем посуды, и с многими другими несложными делами. Если у вас есть дача, огородик, то желательно предоставить малышу кусочек собственной земли, где он будет хозяином и посадит по своему желанию собственное растение. Ответственность за свое личное заставит ухаживать за посадкой, гордится выращенным.

Если до четырех лет жизни малыш мог многое делать вместе со взрослыми, то сейчас ему все больше дел доверяется сделать самостоятельно. Важно только не делать замечания за несовершенное качество (качество придет позже, оно достигается опытом и многократным повторением), а похваливать почаще за усердие, за помощь, за желание сделать доброе дело для всех.

Еще хорошо помогает в воспитании ответственности такой прием, как делегирование ребенку некоторых родительских функций. Например, мамы часто заняты постоянными напоминаниями ребенку о том, что ему надо сделать, не забыть и т. д. А если мамы или папы передадут эту заботу наследнику (наследнице), то результат будет другой. Вместо раздражения от постоянных напоминаний, услышите ответственное детское: «Бабушка, ты не забыла принять лекарство?», «Мама, ты на ночь выключила винтиль у газа?», «Папа, ты не забыл положить на место ключи?», «Кто забыл, что сегодня надо позвонить деду?». Попробуйте доверять ребенку, доверие рождает ответственность. А вот ваше раздражение порождает только ответное раздражение.

Будьте здоровы и держите себя в руках.

Арт-Фото
Made in Belarus
ФОТОГРАФ
Ирина Юрлова
Минск

Как развить у ребенка эмпатию,

или Как научить ребенка сопереживанию и пониманию людей?

Мы случайно встретились – я и две мои приятельницы. Одна из женщин была с 16-летним сыном. Разговор зашел о ненастной погоде, которая стояла в те дни. Сын приятельницы выразил беспокойство о ребятах, которые учатся вместе с ним в колледже и которые живут не в городе, а ежедневно ездят на занятия на электричках или маршрутках.

Когда приятельница с сыном ушла, вторая приятельница мне сказала: «Сразу видно – мальчик добрый. Но как жить добряку в нынешнее время?» Я хорошо знаю эту семью и ответила, что за судьбу мальчика не надо волноваться. Он хорошо ладил с одноклассниками в школе и сейчас хорошо ладит с ребятами в колледже. У него какое-то особое чутье, которое позволяет ему обходить плохие компании и дружить с теми ребятами, с которыми действительно можно дружить. При необходимости он умеет за себя постоять и успешно справляется с ситуациями, когда приходится отстаивать свои интересы. Ну и родителей такой сын радует: и поможет, когда на то есть необходимость, и позаботится в меру своих возможностей, и если договорились о чем-то, то слово свое сдержит…

Что такое эмпатия?

Способность сопереживать чужим эмоциям, умение грустить рядом с другим человеком, когда ему грустно и умение разделить с ним радость, умение чувствовать боль другого человека, почти как свою, называется мудреным словом эмпатия.

Кому-то может показаться, что эмпатия в современном жестком и практичном мире человеку не нужна. Это совершенно не так! Эмпатия очень важная черта для самого человека, для его близких людей и для всех людей, с которыми он встречается на жизненном пути. Дело в том, что развитая эмпатия способствует пониманию людей и человеческих взаимоотношений. Она помогает отличить искреннюю

похвалу от лести, отличить истинные переживания человека от наигранных чувств, распознать искреннее стремление оказать помощь и отличить их от попыток манипуляции, совершаемых ради корыстных целей и замаскированных под «дружеское» участие.

Эмпатия – основа крепкой, хорошей семьи, крепкой многолетней дружбы, порождающей духовное родство подружившихся людей, продуктивного сотрудничества. Эмпатия – основа для понимания людей. Человек, понимающий людей, разбирающийся в истинных мотивах их поступков, имеет шанс не допустить в свою жизнь людей, которые могут подставить, подвести, манипулировать. При необходимости может противостоять внешнему давлению и отстаивать свою точку зрения. В то же время, человек с развитой эмпатией может узнать людей, способных к поддержанию крепких честных долгосрочных отношений и привлечь их в свою жизнь. Он также способен не портить отношения с близкими людьми по причине различных недоразумений и найти индивидуальный подход к конкретному человеку.

Сопереживание кардинально отличается от жалости. Жалость может возникать в различных ситуациях и к различным людям, в том числе к тем людям, которых мы считаем убогими и к которым не испытываем особого уважения. Сопереживание подразумевает наличие уважения к человеку, даже если он, в силу различных причин и сложившихся обстоятельств, попал в тяжелую и неоднозначную, а порой и нелепую ситуацию.

Жалость не всегда предполагает долговременное и вдумчивое участие в жизни другого человека. В некоторых случаях жалость может привести к разовой небольшой помощи (дал рубль человеку, просящему милостыню, и быстро ушел). Сопереживая человеку, мы стремимся понять его, понять ситуацию, в которой он находится, и при этом можем постоянно в той или иной степени участвовать в его жизни, оказывать при необходимости помощь. Вот так порой мы приобретаем друзей, которые в последствие могут выручить нас, когда мы сами попадаем в сложные ситуации.

Таким образом, развитая эмпатия помогает человеку успешно существовать в обществе, создавать крепкие связи с другими людьми и тем самым помогает нам в жизни.

Почему у человека может быть не развита способность к эмпатии?

Сниженная способность к сопереживанию и к пониманию людей может быть в следующих случаях:

1 Человек эгоистичен и слишком сконцентрирован на себе, на внешних признаках успеха. И хотя эти люди могут иметь целый набор привлекательных черт, например, быть интересными и интеллектуально развитыми, им часто присущи следующие проблемы: отсутствие собственной семьи или целый ряд проблем в семейных отношениях, причем сути этих проблем сам человек часто не понимает. Нередко отсутствуют теплые отношения с близкими людьми. Есть много знакомых, с которыми можно приятно провести время, когда все хорошо, но нет друзей, на которых можно положиться в сложной ситуации. Часто эти люди затрудняются в осмыслении жизненного опыта. Не могут заметить и выделить определенные жизненные закономерности. Это тот случай, о котором говорят в известном крылатом изречении: мудрость приходит с возрастом, но иногда возраст приходит один.

2 Дети, выросшие в неблагополучных семьях. Человек не испытывал эмпатии по отношению к себе со стороны близких и впоследствии не умеет проявлять эмпатию сам. Члены семьи привыкли добиваться своего с помощью скандалов и силы. В таких семьях нередко уверены в том, что нахальство – это второе счастье.

Этих людей во взрослой жизни сопровождает череда скандалов. Им трудно создавать и поддерживать крепкие отношения. Нередко, проявляя настырность и нахальство, они выигрывают в малом, но проигрывают по-крупному. ›

③ При некоторых нарушениях психики также может быть сниженная способность к сопереживанию и к пониманию людей.

Как развить эмпатию у ребенка?

На собственном примере. В воспитании пример родителей и семьи имеет очень большое значение. Проявление эмпатии со стороны родителей к самому ребенку, а также проявление при ребенке эмпатии к другим людям и посильное участие ребенка в помощи близким людям. Детям свойственно копировать поведение родителей. Если в семье и среди близкого круга людей принято сочувствовать друг другу, поддерживать друг друга, приходить на помощь друг другу в тяжелые времена, вместе переживать радости, то в этом случае у ребенка развивается эмпатия в процессе самой жизни. И он постепенно учится поддерживать людей, понимать их чувства и соответственно реагировать на эти чувства. Кроме того, он учится принимать помощь по отношению к себе и выражать благодарность.

Научите ребенка понимать свои чувства. Объясняйте ребенку, как чувства влияют на повседневные поступки. Обратите его внимание, как расстройство из-за неприятностей в школе (например, из-за плохой оценки) вылилось через пару часов в ссору с младшим братом или сестрой. Объясняйте ребенку, как важно отделять свои переживания от их выливания на другого человека. Объясняйте, что важно умение понимать свои истинные чувства и не подменять их сиюминутными эмоциями, и при поиске выхода из ситуации важно уметь исходить именно из истинных чувств.

Например, старшая сестра расстроена из-за неприятностей в школе. Придя домой, она испытывает сиюминутное раздражение младшей сестрой, которая хочет с ней играть, а у нее нет ни настроения, ни сил. Понимание истинных чувств помогает контролировать свои эмоции и не уйти в раздражение младшей сестричкой.

Иногда ребенку надо помогать понять собственные чувства. Например, в ответ на жалобу старшей дочери на младшую сестру спокойно, доброжелательно, но уверенно ответить, что «на самом деле тебя беспокоят проблемы в школе, ты напряжена и поэтому раздражаешься на просьбы сестрички поиграть с ней». Если есть возможность, нужно войти в положение старшего ребенка и увести от него младшего, дать ему побыть в покое или поговорить с ним и обсудить, что можно предпринять в данной ситуации.

Обучайте ребенка выражать свои негативные эмоции безопасно, не выливать негативные эмоции на близких, обвиняя их в своих неприятностях. Давайте ребенку возможность проговаривать злость, обиду, разочарование. Помогайте ребенку выражать эти чувства с помощью приемлемых слов. Выражайте понимание и оказывайте поддержку. Разъясняйте непонятные ребенку моменты в ситуации. Переживайте вместе ребенком не только горести, но и радости.

Учите ребенка сдержанности. Если удается сдержать раздражение, порожденное нервозностью из-за какого-то неприятного события и не вылить это раздражение на ни в чем неповинного близкого человека, то с каждым последующим разом сдерживаться становиться все легче. И, наоборот, если человек позволяет себе с детства не сдерживаться и привыкает выплескивать нервное напряжение и негатив на близких, то постепенно эмоциональные всплески проявляются все более бурно и конфликтность человека повышается.

Учите ребенка не боятся чувств других людей, в том числе и тяжелых, и адекватно реагировать. Разъясняйте, как оказывать поддержку, учите ребенка разделять радость с другим человеком, не завидовать другому, когда у него произошло что-то хорошее, а радоваться вместе с ним.

Наиболее эффективно ребенок этому учится опять-таки на примере родителей и других

членов семьи. Далеко не всегда требуются длительные разъяснения и разговоры, все может происходить между делом. Например, заходят в дом мама и старшая дочь с сумками в руках, младшая дочка и бабушка. Бабушка спотыкается у крыльца, хватается за перила, и мама говорит младшей дочери: «Доченька, помоги бабушке зайти, спроси, чем ей еще помочь». Если в семье принято помогать друг другу, то младшая дочь быстро выполнит просьбу, а следующий раз бросится на помощь без напоминания.

Другой пример. Приехала родственница, у которой случилось горе, зашла в дом, родители ей сочувствуют. Она рассказывает о случившемся, у нее срывается голос, и мама обращается к ребенку: «Сынок, принеси тете Маше воды и подай вон тот удобный стул».

И вот так, между делом, ребенок знакомиться с тем, как выражаются различные чувства людей, как на них реагировать и как оказывать поддержку.

Важно понять, что ребенок имеет право на свои чувства. Не всегда родители готовы признать это право за ребенком. «Мы для тебя стараемся, а ты все равно несчастный». Ребенок любит родителей, ценит их старание и, возможно, со временем, когда повзрослеет, оценит еще больше. Но у ребенка могут быть свои причины, по которым он в данный момент несчастен. Например, заболел, не ладится общение с детской компанией или он переживает какие-то детские неприятности, которые не слишком важны для взрослых. Родители не всесильны, и как бы они ни старались, не могут решить всех проблем ребенка, и это нормально, такова жизнь. Нужно понимать ребенка и принимать его вместе с его чувствами.

Играйте с ребенком в сюжетно-ролевые игры. Сюжетно-ролевая игра помогает ребенку стать на место другого человека в игровой форме. В процессе игры ребенок исполняет действия, свойственные своему персонажу, учится понимать мотивы его поступков и переживает некоторые свойственные ему чувства. Также ребенок в процессе сюжетно-ролевой игры изучает и отрабатывает правила поведения, принятые в обществе.

Обсуждайте чувства персонажей мультфильмов и сказок. Говорите с ребенком об увиденном и прочитанном. Пусть ребенок расскажет, что, по его мнению, чувствуют персонажи в различных ситуациях, какой из этого можно сделать вывод. Корректируйте явные ошибки в выводах ребенка, объясняйте непонятное.

Обсуждайте с ребенком ситуации из жизни. Поделитесь в доступной для него форме своим жизненным опытом. В таких разговорах ребенок учится анализировать, рассуждать, делать выводы и искать пути решения в различных ситуациях. Разговоры должны быть на интересующую ребенка в данный момент тему, не долгие и не утомительные для него, в подходящее время.

Помните, что ребенку необходим тактильный контакт. Ласковые родительские прикосновения, объятия, поцелуи ребенку необходимы. Почитать сказку, обнявшись с мамой перед сном, посмотреть, сидя с мамой в обнимку, мультфильм – это неотъемлемая часть детства. Подобные ощущения повышают уровень гормона окситоцина в организме. Чем выше уровень гормона окситоцина, тем лучше развита способность понимать чувства других людей и проявлять внимание к людям.

Считайтесь со своим ребенком. Нельзя обременять ребенка своими нереализованными амбициями и надеждами. Следует проявлять внимание к интересам самого ребенка и считаться с ними. Например, дочку не обязательно будут привлекать танцы, на которые когда-то мечтала ходить мама, зато девочке может нравиться бисероплетение или она с удовольствием делает аппликации.

Обращайте внимание ребенка на то, что различные люди одну и ту же ситуацию могут воспринимать по-разному. Это может зависеть от от возраста, взглядов на происходящее, разного эмоционального состояния в данный момент и по другим причинам. Это нужно учитывать, стремясь понять чувства другого человека. В то же время, не смотря на уникальность личностных черт каждого человека, люди часто похожи в своих реакциях. Например, старший ребенок выражает недовольство тем, что маленький братик или сестричка беспокойно спал ночью и будил всю семью. Скажите ребенку, что когда он был в таком же возрасте, как младший, у него тоже случались беспокойные ночи и он тоже будил Вас. И младший это перерастет, как перерос и он. Дети проявляют большее терпение и снисходительность к другим, если те чем-то похожи на них.

Еще один пример. Старшая сестра в компании подружек и мамы одной из подружек собрались летним вечером сходить на речку искупаться, поплавать. За ними увязалась младшая сестричка, которая плавать не умеет. Ни мама, которая сопровождала девочек, ни сами девочки брать с собой малую не хотели. Однако та упорно навязывалась, не смотря на уговоры бабушки взять свое маленькое ведерко и «помогать» бабушке поливать огород. И тут старшая сестра обнимает младшую и говорит ей: «Давай с тобой договоримся. Если ты сейчас пойдешь бабушке помогать поливать огород, то когда мы вернемся, я помогу тебе пошить новое платье твоей кукле». Младшая перестает хныкать, берет со старшей честное слово и уходит к бабушке, потому что она знает, что если они со старшей сестрой договорились, то договор будет выполнен. В этой ситуации старшая сестра могла поступить по-разному. Она могла накричать на младшую сестру, старшие девочки могли просто убежать от нее. Однако уравновешенная девушка-подросток, которая выросла в семье, в которой принято спокойно решать конфликтные ситуации, выбрала другой вариант – по-доброму договориться с младшей.

Постарайтесь объяснить ребенку, что помимо собственных черт характера, несомненно, влияющих на реакцию человека в той или иной ситуации, на эту реакцию будет еще влиять и стечение его личных обстоятельств на этот момент. Это непросто, но это тоже необходимо учитывать, пытаясь понять другого.

С малых лет учите ребенка социальным правилам. Например, «уважать старших», «не обижать тех, кто слабее», «не брать чужое» и так далее. Причем, с ребенком нужно не просто заучить эти правила и механически их применять. Ребенка следует научить увязывать эти правила с реальной жизнью. Например, я уважаю старших: открываю дверь перед бабушкой-соседкой, которая ходит, опираясь на палочку.

Елена Бачикина

Творческие курсы для детей

«Создаем книгу с картинками»
(с 6 лет)

«Пишем и рисуем сказку»
(с 7 лет)

Эксклюзивная программа, разработанная педагогами специально для развития творческих способностей и интереса к книге:

- Знакомимся с процессом создания книги от рукописи до печати прямо в типографии.
- Учимся понимать прочитанное настолько, чтобы создавать к нему иллюстрации.
- Знакомимся с разными изобразительными техниками и пробуем их на практике.
- Знакомимся с загадочным техническим «закулисьем» самой главной библиотеки страны.
- И самое главное – получаем на память книгу со своими иллюстрациями!

Занятия в малых группах до 8 человек.
Занятия по выходным дням.

тел.: +375(29) **176-60-08**
+375(17) **290-76-22**

Организаторы курсов:
издательство «Мон литера»
и творческая студия журнала «Bambini»

Мон Литера
ИЗДАТЕЛЬСТВО «Мон литера»

Bambini

ООО «Мон литера» УНП 190998440

Что таят в себе детские книги?

Мы продолжаем рассказывать про достоинства и недостатки детских книг. Сегодня мы это сделаем вместе с нашими гостями – замечательным книжным магазином «Букашкин дом», где живут хорошие книги и счастливые дети, где шелестят странички, пахнет кофе, корицей и яблоками, где согревает мягкий плед и теплое слово.

«Кто спрятался в Африке?»

НАТАЛИ МАРШАЛЛ
Минск, 2017

«Букашкин дом»:

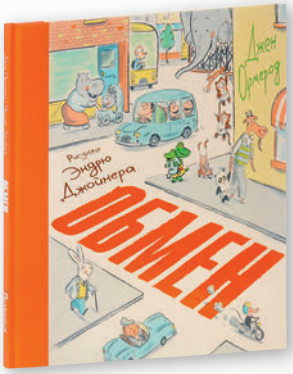
Книга с сюрпризами для самых маленьких читателей, которые только начинают открывать для себя мир литературы. Яркие иллюстрации привлекут детей, окошки превратят чтение в игру и потренируют мелкую моторику, небольшой формат подойдет для маленьких ручек, а закругленные уголки и очень плотный картон станут гарантией безопасности и долговечности. Эта новинка издательства «Открытая книга» увидела свет чуть больше месяца назад, но уже горячо любима нами и нашими покупателями. А все потому, что даже взрослому хочется рассматривать иллюстрации, купаясь в буйстве цветов, и открывать «сюрпризы», гадая, кто же скрывается за створками!

«Bambini»:

Это по сути книжка-игрушка. Она очень хороша, чтобы привлечь внимание малыша, почитать-поиграть с ним, удивить его. Он познакомится с африканскими животными в процессе чтения-игры. Правда, вот некоторые развороты, на наш взгляд, несколько пестроваты для восприятия деток до 3 лет, в них трудновато концентрировать внимание. И бегемотик прорисован настолько условно, что образ в голове ребенка вряд ли закрепится... Но в целом мы книгу рекомендовали бы.

«Обмен»

ДЖЕН ОРМЕРОД
Санкт-Петербург, 2016



«Букашкин дом»:

Это добрая и поучительная книга о детской ревности в семье. У крокодильчика Каролины есть младший брат, который причиняет одни неудобства. Но мама почему-то не может на него наглядеться и совсем не обращает внимания на дочку. Каролина очень ревнует! Поэтому она решает отправиться в магазин и обменять братика на более подходящего. Забавная и очень веселая история о любви и ревности, где многие родители и дети узнают самих себя. А столько в этой книге юмора и доброты! Уверены, что и дети, и родители будут дружно смеяться, читая ее и рассматривая иллюстрации.

«Bambini»:

Прелестная книга для дошкольного возраста! С хорошими иллюстрациями Эндрю Джойнера, прорисованными до мелких сюжетных нюансов. Их можно рассматривать очень долго. Даже в окошках домиков что-то происходит! Простой, но очень хороший язык перевода, адапти-

рованный, который читается на одном дыхании (спасибо переводчику Анне Ремез). И, конечно же, самое главное – это не просто добрая сказка, но и ненавязчиво поучительная сказка. Именно такой и должна быть литература для детей. Очень рекомендуем эту книгу! И особенно для тех деток, у кого появился младший братик или сестренка.

крупные буквы, приятная и стильная плотная желтоватая бумага, черно-белые иллюстрации Марии Мазирко в графическом стиле, которых в книге достаточно для детей среднего школьного возраста (как отмечено в выходных сведениях издания). Но сама повесть не так однозначна.

Что хорошо? В повести много познавательных моментов о быте на Кипре и особенно о местной фауне. Она показывает интерес героев и любовь к разным животным, и заражает этим интересом читателя. Случаются очень интересные, хоть и не детские, языковые обороты: «Купальни на пляжах Борнмута обращали свои слепые деревянные лица к зелено-серому пенистому морю...»

Что спорно? Ощущение, что книга написана взрослым для взрослых. В ней, как в сериале, много бытовых «мыльных» подробностей, которые съедают немалую долю внимания и страниц. Случаются и выражения вроде: «Дорогая мамочка, у меня нет времени гонять ослов по оливковым рощам. Я запустил в него книжкой по истории христианства. Что, по-твоему, я еще мог сделать?» Или вскользь зачем-то упоминается спор мамы со старшим сыном о его интересе к сексу. Семейные ценности в «сумасшедшей» семье своеобразны. В общем, книгу желательно читать детям сильно постарше, у которых уже сформировалось понятие о семейных и других ценностях и традициях и которые смогут воспринять описанные в повести взаимоотношения не как образец для подражания, а как повод для улыбки. ●

«Моя семья и другие звери»

ДЖЕРАЛЬД ДАРРЕЛЛ
Москва, 2017

«Букашкин дом»:

В этой повести автор рассказывает о детстве, проведенном на солнечном греческом острове Корфу. А еще о том, какие удивительные приключения произошли с ним и его семьей в то время. Книга такая светлая, с английским юмором, о любви к людям и животным, об удивительном острове и не менее удивительной семье. История – пилюля от хандры. Читаешь, и улыбка не сходит с лица. И думаешь, как здорово, что благодаря детям мы можем отвлечься от своих взрослых забот, окунуться в детство и просто насладиться чтением. И, согласитесь, есть что-то особенное в моменте, когда ты читаешь своим детям книги так любимые тобою в детстве!

«Bambini»:

Очень хорошо сделана книга с точки зрения издательского мастерства: эстетически приятная и легко читающаяся шрифтовая гарнитура,

Часть первая

де джунгли, раскачивался, прыгал, подыгрывая себе на свирели, а на дороге, у его ног, копошились маленькие черепахи.

Моя черепашка оказалась очень умным и милым созданием с необычайным чувством юмора. Имя ей дали Ахиллес. Сперва мы привязали ее за ногу в саду, но потом, когда черепаха стала совсем ручной, она могла идти куда ей заблагорассудится. Очень скоро Ахиллес научился узнавать свое имя. Стоило только раз два-три окликнуть его, немного подождать, и он обязательно появлялся откуда-нибудь, ковыляя на цыпочках по узкой мощеной дорожке и с волнением вытягивая шею. Ему очень нравилось, чтоб его кормили из рук, он усаживался тогда, словно принц, на солнышке, а мы по очереди протягивали ему листья салата, одуванчика или кисточку винограда. Виноград он любил так же страстно, как Роджер, и совершенство между ними никогда не ослабевало. Ахиллес сидел обычно с полным ртом и потихоньку пережевывал виноградины, запивая соком, а Роджер лежал где-нибудь поблизости и, исходя слюной, смотрел на него завистливыми глазами. Роджеру тоже всегда честно выдавалась его доля, но, наверно, он все же считал, что на черепах не стоит изводить деликатесы. Если я переставал следить за ним, Роджер подбирался после корнеевки к Ахиллесу и жадно слизывал с него виноградный сок. Оскорбленный такой бесцеремонностью, Ахиллес хватал Роджера за нос, а если тот продолжал лизать слишком

64

Свёкла в детском питании

Все взрослые знают, что этот овощ очень полезен. Никто не сомневается, что в нем много витаминов. Но почему же этот, такой полезный, овощ многие мамочки побаиваются вводить в рацион малыша?

В чем польза?

Корнеплоды свёклы являются природным кладезем необходимых витаминов, минералов, биологически активных веществ для поддержания и работы практически всех органов человеческого организма.

В свёкле много легкоусвояемых сахаров (сахарозы, фруктозы, глюкозы), клетчатки, органических кислот (винной, яблочной, лимонной и щавелевой), витаминов С, РР, Е, группы В (B_1, B_5, B_6), фолиевой кислоты, каротиноидов, биофлавоноидов и минеральных солей – калия, натрия, магния, кальция, йода, цинка, кобальта, фосфора и железа. Также в свёкле есть редкий витамин U, который обладает противоаллергическим действием, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Присутствующие в свёкле бетаины способствуют лучшему усвоению белков, регулируют жировой обмен, улучшают работу печени и мозга, понижают уровень токсичной аминокислоты (гомоцистеина).

Очень ценное качество свёклы: в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это способствует растворимости солей щавелевой кислоты, которые вследствие употребления вареной пищи накапливаются в кровеносных сосудах.

Овощ регулирует процессы метаболизма и способствует расщеплению жиров. Поэтому корнеплод особенно полезен для детей с избыточной массой тела (но не с диабетом!).

В лечебных целях свёклу используют для стимуляции деятельности кишечника при склонности к запорам.

В 100 г свёклы:

- **Белки – 1,4 %.**
- **Углеводы – 8,8 %.**
- **Жиры – 0,1 %.**
- **Органические кислоты – 0,1 %.**
- **Грубые волокна – 2,5 %.**
- **Зола – 1 %.**
- **Вода – 86,1 %.**

В 100 г свежей свёклы – 40–42 ккал
В 100 г свежего свекольного сока – 42 ккал.
В 100 г вареной свёклы – 49 ккал.
В 100 г свекольной ботвы – 17 ккал.

Чем же может быть опасна свекла для маленьких детей?

1 Свёкла относится к овощам III степени по аллергенности, не смотря на то, что содержит противоаллергенный витамин U. Кроме свёклы в этом списке, например, сельдерей, морковь, томаты. Аллергия на эти овощи встречается не так часто, но все-таки случаются разные ее проявления.

2 Большое количество суровой свекольной клетчатки да еще в сочетании целого набора органических кислот может раздражать нежный желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) малыша. У деток с чувствительным ЖКТ или с повышенной кислотностью свёкла может спровоцировать колики, вздутие живота, диарею.

3 В больших количествах и в виде сока свёкла противопоказана гипотоникам, так как она понижает кровяное давление.

4 Больным сахарным диабетом свёклу можно употреблять с большой осторожностью, особенно вареную или тушеную, так как ее гликемический индекс (ГИ) равен 64–65. Эта цифра относится к средним показателям, но чтоб было понятно, насколько свёкла «сладкая», то отметим, что такой же ГИ у изюма, мармелада и черного дрожжевого хлеба.

5 С особой осторожностью нужно употреблять свеклу людям, страдающим остеопорозом, поскольку данный овощ не способствует усвоению кальция организмом: кальций плохо усваивается с кислотами, а их в свёкле предостаточно.

Как правильно вводить свёклу в прикорм?

Как и любой новый продукт, свёклу в прикорм следует вводить в рацион ребенка осторожно, начиная с малой порции.

Первый раз свёклу дают малышу в виде пюре, приготовленного совместно с другими, уже проверенными овощами (кабачком, морковью, капустой, тыквой). Количество свёклы в таком пюре-ассорти не должно превышать 1/3.

Пюре из свёклы: приготовленную свеклу протирают отдельно или с другими овощами через сито. Для приготовления пюре можно использовать блендер. Густую массу следует разбавлять горячим овощным бульоном.

Свёклу со всеми предосторожностями лучше вводить в прикорм ребенку не раньше 9 месяцев, а детям, склонным к аллергии, – после года.

Первоначально свекольное пюре дают в количестве 1–2 чайных ложечек. Следует внимательно следить за реакцией малыша, обращая внимание на его поведение и состояние его кожных покровов.

После года, когда у ребенка появляются первые зубы и жевательный аппарат достаточно развит, свёклу можно разминать вилкой или резать на небольшие кусочки. Еще чуть позже можно варить детские борщи со свёклой, делать винегрет, готовить паровые свекольные биточки и котлеты, давать натертую отварную свёклу в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, готовить десерты.

НАПОМИНАЕМ! Не следует вводить в пищу ребенка одновременно несколько новых продуктов. В случае возникновения аллергического проявления будет трудно определить, какой продукт вызвал такую реакцию

Можно ли есть свёклу при беременности?

До беременности и во время беременности очень полезно употреблять свёклу, если нет аллергии на этот овощ, нет диабета, остеопороза или серьезных проблем с ЖКТ. Во всех остальных случаях свёкла способствует у будущей мамочки нормализации работы почек, печени, секреции желчного пузыря, улучшает состав крови. Кроме того, в свёкле (особенно много в свекольных листьях) содержится фолиевая кислота, которая очень важна для правильного развития плода.

А свекольный сок – это отличное жаропонижающее для будущей мамочки, которое не нанесет вред малышу, и при этом обогатит женский организм всеми необходимыми витаминами и полезными микроэлементами. Только нужно помнить, что свежевыжатый свекольный сок необходимо пить не сразу после его получения, а подержав его пару часов в холодильнике. Да, и начинать его употреблять нужно со столовой ложки. Хотя, и в дальнейшем достаточно будет всего около 50 мл в день этого суперполезного нектара. И лучше всего – в коктейле с другими соками, например, с морковным.

Можно ли есть свёклу кормящей маме?

Многие диетологи рекомендуют, чтобы в меню кормящей мамы свёкла присутствовала регулярно. Мамочке это очень полезно. Но теперь мама обязана смотреть не только на реакцию своего организма на съеденные ею продукты, но и на реакцию малыша, которого она кормит своим молоком. А это значит, что и в свой рацион мама должна вводить новые для малыша продукты постепенно и по одному, чтобы отследить и свою, и его реакцию.

Так, попробовав свёклу, маме нужно обратить внимание на аллергические проявления и на изменения стула у себя и у малыша.

Будущей мамочке и кормящей мамочке стоит поостеречься употреблять свёклу в сыром виде: в овощах могут быть болезнетворные бактерии и организмы.

Ботва

Свекольная ботва не менее полезна, чем корнеплод. В ней некоторых полезных веществ даже больше: витамина С в ботве аж 36 мг, когда в корнеплоде всего 10; в 500 раз выше количество витамина К, который нужен для свертываемости крови и заживления ран; в 124 раза больше витамина А. Есть там и витамины группы В, а также калий, магний, марганец. А вот грубой клетчатки в ботве гораздо меньше, чем в корнеплоде, а, значит, усвоится ботва может лучше, чем корнеплод. Правда, в пищу пригодна только свежая молодая ботва, то есть только весной и ранним летом мы можем позволить себе такую роскошь, как свекольная ботва.

Листья свёклы должны быть не вялыми и пожухлыми, а плотными и с красными прожилками.

Прежде, чем готовить салат из свекольной ботвы, ее нужно хорошо промыть. Листья и черенки обдать кипятком, чтобы они стали мягче, нежнее и не горчили.

Хранить свекольную ботву лучше в стакане с водой и в холодильнике. Но ни в коем случае не мыть ее заранее и не хранить в полиэтилене.

Какую выбрать термическую обработку?

Взрослым свёклу можно не готовить и есть сырой. Там максимум витаминов и клетчатки.

НАШИ ДЕТИ РАСТУТ ЗДОРОВЫМИ!

Уникальное детское питание на основе цельного козьего молока из фермерских хозяйств Новой Зеландии

www.bibicall.ru

Лучшее питание для младенца - грудное молоко. Перед введением прикорма проконсультируйтесь со специалистом. Сухой молочный напиток на основе натурального новозеландского козьего молока НЭННИ 3 рекомендован к употреблению детям от 1 года. Овсяная БИБИКАША на основе натурального козьего молока и смеси НЭННИ рекомендована к употреблению с 5 месяцев. Пюре с козьим творожком манго-банан рекомендовано к употреблению с 6 месяцев. Реклама. Товар сертифицирован.

Но в сыром виде из-за той же «суровой» клетчатки она усваивается хуже, чем после термической обработки. Как же найти золотую середину? Как приготовить, чтобы размягчить жесткую клетчатку и убить микробы, но максимально сохранить полезные вещества?

Начнем с выбора и подготовки корнеплода.

Выбираем корнеплоды среднего размера, с необрезанными хвостиками и неповрежденной кожурой. Перед приготовлением тщательно моем, хорошо бы со щеткой, но не обрезаем хвостики: стараемся сохранить максимальную целостность кожуры, чтобы свёкла осталась после термической обработки сочной, яркой и с максимальным количеством полезных веществ.

Для самых маленьких оптимальным способом приготовления будет на пару. При обработке овощей в пароварке сохраняется большинство витаминов и минералов, а сами овощи хорошо развариваются и не раздражают нежный кишечник ребенка.

Отличный вариант – запекание в духовке или микроволновке. Это не самый быстрый, но очень вкусный способ приготовления свёклы: завернуть каждый корнеплод в фольгу или в рукав для запекания, поместить в духовку с температурой не более 180 °С, так как витамин С разрушается при температуре 190 °С. Кстати, запеченая свёкла слаще свёклы вареной и уж точно полезнее.

Можно свёклу потушить. Нашинкованная свёкла будет готова всего за 15 минут и будет более насыщенная, чем при варке в воде.

При трех описанных выше способах приготовления полезные вещества не будут уходить в воду.

Если же Вы решили свёклу варить, постараемся и здесь сохранить максимум полезных веществ.

В вареной свёкле сохраняется больше витаминов и минеральных веществ, если варить ее без соли, не разрезая и не очищая.

Как правильно поступить со свёклой дальше – наука, похоже, еще не определилась: одни специалисты утверждают, что лучше класть корнеплод сразу в кипящую воду (аргументируя это тем, что при этом меньше разрушается витаминов и минералов), а другие – что в холодную, в принципе не доводя до очень высоких температур (опять-таки, по их мнению, чтобы сохранить все витамины). Вот такой парадокс.

Приведем несколько вариантов варки свёклы, каждый со своими плюсами и минусами, на своего любителя. Выбор – за вами…

1-й вариант: 2–3 часа. Если положить свёклу в холодную воду и варить до готовности на медленном огне, время варки составит 2–3 часа. Долго, но, по словам диетологов, витамины какие-то сохраняются. Температура не высока, правда, свёкла очень долго «мокнет» в воде и выпускает туда свои полезные вещества.

2-й вариант: 1 час. Если положить свёклу в кипящую воду и варить на среднем огне. И в воде находится долговато, и температура уже кое-какие полезности разрушает.

3-й вариант: 45 минут. Говорят, что так поступают профессиональные повара. После того, как свёкла покипела 30 минут, из кастрюли выливают воду и ставят ее под струю холодной воды на 15 минут. Перепад температур доводит свеклу до готовности, размягчает клетчатку. Возможно, это оптимальны способ варки.

4-й вариант: 20 минут. Если поставить свёклу на очень большой огонь и не накрывать кастрюлю крышкой, а через 15 минут – под ледяную воду минут на 5 минут, свёкла будет готова! Правда, от витамина С мало что останется…

Полезные советы для тех, кто готовит свёклу

- Готовность свёклы проверяют традиционным способом – протыкают зубочисткой или ножом. Если свёкла сама соскакивает с ножа и ее не приходится стряхивать, значит, она уже готова. Но каждые 5 минут этого делать не стоит, иначе свёкла вся будет истыкана: из нее вытечет сок и утратится яркость.
- Чтобы сохранить цвет свёклы при варке, можно подкислить закипевшую воду лимонным ›

Friso

Наслаждайтесь незабываемым путешествием в материнство!

Товар сертифицирован. Реклама.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

раннего, дошкольного и школьного возраста

Здоровый ребенок – счастливый ребенок, открытый к познанию мира. Построение сильной иммунной системы способствует защите ребенка от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Friso Gold 3 и Friso Gold 4:

- Полная комбинация витаминов и минералов
- Пребиотики и пробиотики
- Специальные жиры
- Антиоксиданты
- Нуклеотиды

Горячая линия Friso в РБ: (017) 287-82-20

www.friso.com.ru

Произведено в Голландии

Friso Gold 3 – сухой молочный напиток для детей старше 1 года. Friso Gold 4 – сухой напиток на молочной основе для детей старше 3 лет.
ООО «ФрисландКампина БЛР» УНП 19223728

соком или уксусом или подсластить сахаром (любой добавки достаточно столовой ложки).

- Чтобы избавиться от специфического запаха, присутствующего при варке свёклы, можно просто положить хлебную корочку в кастрюлю.
- Свёклу нужно варить отдельно от остальных овощей, а нарезанные ломтики сбрызнуть любым растительным маслом, чтобы сохранился цвет и не окрасились другие продукты.

Всегда заканчивайте процесс варки свёклы холодной водой. Тогда корнеплод, кроме того, что «доходит», легко чистится.

Подготовила
Елена Афанасьева

К сведению:

Питательное вещество	Как разрушается
Жир	Порча (окисление) ускоряется светом.
Белок	Разрушается (денатурируется) высокой температурой. Этот процесс улучшает усвоение.
Витамин С	Разрушается во время сушки, нагрева, нарезки, в процессе окисления от взаимодействия с медью и железом. Устойчив к нагреванию в кислой среде до 90 °С.
Витамин B_1	Разрушается при воздействии высокой температуры, нейтральной и щелочной среды (например, при выпечке с использованием соды). Теряется при кипячении в воде.
Витамин B_2	Чувствителен к воздействию света и нагреванию в нейтральной и щелочной среде.
Витамин B_3	Наиболее стабильный витамин. При кипячении вымывается в отвар.
Фолиевая кислота	Разрушается при кипячении, длительном хранении и контакте с медной посудой.
Витамин B_6	Термически стабилен в щелочной или кислой среде.
Витамин B_{12}	Разрушается под воздействием света и щелочной среды.
Каротин	Разрушается под воздействием высокой температуры, тепла и света.
Витамин А	Легко разрушается при высокой температуре. Быстро окисляется. Содержащие его продукты нельзя долго хранить.
Витамин D	Быстро окисляется под воздействием тепла и света. Содержащие его продукты нельзя долго хранить.
Витамин Е	Легко разрушается (окисляется). Содержащие его продукты нельзя долго хранить.

kabrita™

Нежное питание
на основе козьего молока

kabrita® = преимущества козьего молока + современные ингредиенты для роста, развития и защиты малыша

Откройте для себя формулу нежного питания kabrita® на основе козьего молока из Голландии. kabrita® - комфортное пищеварение для здоровья и хорошего настроения.

DIGESTX® комфортно животику

ПРЕБИОТИКИ БИФИДОБАКТЕРИИ ПРОБИОТИКИ

DHA + ARA

5 НУКЛЕОТИДОВ

www.kabrita.by

Грудное молоко – лучшее питание для младенца. Перед введением прикорма посоветуйтесь с медицинским работником. Сухой молочный напиток kabrita® 3 GOLD на основе козьего молока для детей от 12 месяцев, 800 и 400 г. «kabrita® 7 злаков каша на козьем молочке с бананом» с 6 месяцев, 180 г. kabrita®, фруктовое пюре с козьими сливками, 100 г.; «Лесные ягоды с яблочным пюре» с 6 месяцев. DigestX® (Дайжест Экс) - комплекс масел особой структуры, приближенный к жирам материнского молока, для регулярного стула и комфортного пищеварения. DHA - докозагексаеновая кислота, ARA - арахидоновая кислота. ИНН 99009377064 Представительство Частной компании с ограниченной ответственностью «Хипрока Нутришион Ист Лимитед», тм kabrita® в России. Товар зарегистрирован. Реклама.

7 важных вопросов о собаке в семье

Часть вторая (вопросы 5-7)

Андрей Шкляев, педагог, тренер, инструктор-дрессировщик служебно-спортивных собак, судья по кинологическим видам спорта. Член Совета Белорусского общественного спортивного кинологического объединения. Занимается воспитанием и дрессировкой собак более 35 лет.

Дарья Клюйко, журналист, маркетолог. Мама двойняшек Агнии и Агаты, хозяйка трех собак

Татьяна Лычагина, член общественной организации «Спасение животных».

Внимание! Мнения кинолога-профессионала, хозяина собаки в семье и представителя зоозащитной организации могут не совпадать! Но это не значит, что кто-то из них не прав! Это значит, что у каждого свой угол зрения... и стоит прислушаться к каждому из них...

5 Когда попадает в семью собака из питомника, в чем минусы и плюсы?

Мнение опытного кинолога:

– Покупка собаки в питомнике будет, скорее всего, значительной финансовой тратой, но, предварительно изучив историю понравившегося вам питомника, при покупке вы получите определенные гарантии. Вы можете ознакомиться с историей питомника, узнать все его достижения, осмотреть все его поголовье. Кроме документов на щенков, вы увидите полный комплект документов на мать и отца, бабушек и дедушек и т. д. Вы сможете оценить экстерьер родителей. Грамотный заводчик обязательно предоставит вам возможность осмотреть все, что вас интересует.

Взрослых и молодых собак, подростков следует приобретать только в питомнике у профессионалов. В этом гарантия того, что питомцы будут правильно воспитаны и обучены сообразно возрасту. Большинство владельцев питомников курируют своих питомцев, оказывая помощь владельцам различными консультациями, помощью в выращивании, воспитании и обучении, передержке питомцев на время отъезда владельцев.

Единственный минус приобретения щенка в питомнике в том, что он больше привык

к обществу собак, нежели людей, не знаком с городскими условиями и тяжелее привыкает к ним. Но все это вы можете исправить с помощью специалиста-кинолога.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и собака:

– Если вы взяли собаку у проверенного и грамотного заводчика (а не разводчика, у которого «подешевле, потому что без документов» и весь «питомник» – по клеткам в темных комнатах), то это обычно означает множество бонусов:

1 Собака попадает к вам здоровая, вакцинированная и чипированая.

2 Родители этой собаки определенно здоровы, психологически устойчивы к стрессам и являются одними из лучших представителей своей породы. Именно таких животных используют в своем разведении настоящие заводчики. Иногда в поисках правильной пары собака проезжает не одну тысячу километров – зато какой потом результат!

3 Породная собака родилась с определенным набором породных качеств, которые по мере взросления собаки будут проявляться все ярче, но не будут для вас сюрпризом. Среднеазиат охраняет территорию, бигль – охотится, а боксер требует спортивных тренировок. Кем вырастет щенок метиса, если мы не знаем, кто его родители, – всегда лотерея.

4 Заводчик является лучшим и бесплатным вашим консультантам по вопросам, связанным с собакой: воспитание, ветеринария, питание. Вы не останетесь один на один со своими проблемами.

Я не вижу особых минусов. Просто тщательно выбирайте заводчика. «Прогуглите» человека. Посмотрите, как он живет, как относится к своим животным. Почитайте отзывы о нем, пообщайтесь с хозяевами ранее проданных щенков – социальные сети вам в помощь.

Мнение члена зоозащитной организации:

– Плюсы собак из питомника: семья знает про данную породу (история породы, характер), кроме этого получила необходимые консультации от заводчика по здоровью, прививкам, питанию, прогулкам. В доме убрали ковры, закупили игрушки-миски и другие товары собачьего ассортимента и приготовились воспитывать нового члена семьи и гордиться экстерьером породистой собаки. Всё. Больше в породистой собаке из питомника я плюсов не вижу. А плохо воспитанная собака, не важно, породистая из питомника или беспородная из приюта, может испортить жизнь и хозяевам, и окружающим. Считается, что собака, подобранная или из приюта, более благодарна своему спасителю, что дворняжки как «венец эволюции», поколениями накопив опыт, сообразительны, умны и легко поддаются дрессировке. Главное – животное надо любить, а не только себя. Ну и быть готовым к трудностям, к тому, что и… укусить может, играя или от испуга.

6 Где собаке будет лучше: в доме/квартире или во дворе дома? Какие условия необходимо/возможно создать при этом в квартире и во дворе? Влияет ли место обитания собаки (квартира или двор дома) на установление взаимопонимания с ней?

Мнение опытного кинолога:

– Одна из самых распространенных ошибок начинающих владельцев собак – игнорирование вопроса правильной организации жизненного пространства для питомца. Именно из-за этого в дальнейшем могут начаться проблемы: порча вещей, лай и вой в одиночестве, отправление естественных надобностей в самых неожиданных местах. Организовывать быт собаки и устанавливать режим жизни с ней должны только вы! Если вы по каким-то причинам не в состоянии это сделать, задайте себе вопрос: а нужна ли вам собака?

«Собачье» пространство должно способствовать воспитанию у собаки таких качеств, как спокойствие и уверенность в себе, дисциплинировать ее, давать возможность знакомиться с окружающим миром, помогать социализироваться.

Где собаке будет лучше – в квартире или во дворе – вопрос сложный. Все зависит от породы собаки, ее предназначения, качества шерсти и многих других факторов. Однозначно: собакам служебных пород лучше всего находиться во дворе (опять же сообразно качеству шерсти), но при соблюдении определенных норм их можно содержать и в квартире.

Для создания в квартире комфортной и безопасной для собаки среды вам не потребуется

огромных усилий. Собаке совершенно не нужны тепличные условия (за исключением некоторых декоративных пород), благодаря крепкой нервной системе и уравновешенной психике она способна приспособиться к любой обстановке.

Для щенка самое лучшее – построить небольшую загородку и поселить его там, не забывая уделять ему внимание, чтобы пес не чувствовал себя одиноким.

Собакам декоративных пород, даже взрослым, в квартире потребуется мало места. Им, как правило, хватает небольшой подушечки, мягкой лежанки или домика в тихом месте.

Для щенков и маленьких декоративных собак необходимо обустроить «туалет» (лоток, подходящий по размеру собаки, либо автомобильный коврик с невысокими краями). Это должно быть место, максимально удаленное от ваших постоянных маршрутов передвижения по квартире. Можно использовать туалетную комнату или место в коридоре, куда собака сможет беспрепятственно попасть в любой момент. Возле собачьего «туалета» не должны располагаться миски для корма и воды.

Собакам служебных и иных пород требуется больше пространства, чем щенкам и декоративным породам. Конечно, необходимость физических нагрузок вам придется компенсировать прогулками и физической подготовкой с собакой, но свое место в квартире у нее обязательно должно быть!

Для крупной собаки подойдет небольшой матрас (позволяющий ей свободно вытягиваться, лежа на боку), обтянутый плотной тканью, которую при необходимости можно снять и постирать. Он должен лежать на деревянной подставке высотой 5–10 см от пола. Можете уступить собаке кресло, но разрешайте ей спать и отдыхать именно на нем, ни о каких других креслах и диванах не может быть и речи!

Внешняя среда обитания состоит из пространства за пределами квартиры или двора, в котором щенок или взрослая собака встречают посторонних людей, других собак и животных, знакомятся с различными предметами. Именно поэтому вам необходимо регулярно совершать с питомцем различные по продолжительности прогулки для его знакомства с окружающим миром.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и собака:

– В частном доме, конечно, собаку держать удобнее: открыл дверь – и собака побежала гулять по огороженной территории. Живя в квартире, тратишь на прогулки гораздо больше времени. Но я люблю жить в квартире, в городе, поэтому вариант дома не для меня. Конечно, хорошо если площадь квартиры позволяет не сидеть друг у друга на голове. Это – плюс. Про двор – ничего, к сожалению, не могу сказать. У меня просто не было такого опыта. Мои собаки (тои) во дворе бы просто не выжили – они биологически не приспособлены жить на улице. Замерзли и скончались бы в страшных муках, или до этого их унесли бы хищные птицы или звери.

Мнение члена зоозащитной организации:

– В организации места для собаки и её «местожительства» надо учитывать много факторов: размер, породу и «специализацию». Рабочая (пастушья, служебно-розыскная, охотничья) собака будет реально томиться в четырёх стенах городской квартиры без дела. Проще говоря – дуреть. Однако, короткошёрстные крупные породы (боксёр, доберман, ротвейлер, бульдог) вряд ли комфортно будут себя чувствовать во дворе. А условия у собаки должны быть, чтобы она могла себя комфортно чувствовать. А для этого у неё должно быть её и только её место, где бы она могла разлечься в полный рост, вытянув лапы, а рядом ВСЕГДА миска с ЧИСТОЙ водой. Ведь она же член семьи, а у члена семьи, даже в самой маленькой квартире, есть свой уголок.

Хотя… Как говорят опытные владельцы собак: «Собака такое комфортное для человека существо, что она всегда найдёт себе такое место в доме, чтобы не мешать».

А где собаке лучше – в доме/квартире или во дворе дома – однозначно сказать нельзя. Всё зависит от конкретных условий. И семья должна трезво определить, сможет ли она содержать в квартире кавказскую овчарку или лучше удовлетворить свою любовь к собачьему племени пудельком.

Влияет ли место обитания собаки на установление взаимопонимания с ней? Абсолютно не влияет. Практика показывает, что у нерадивого

*На фото – **Дмитрий и Даша Фрига, их дочки Агния и Агата, немецкий боксер Вустер и русские тои Цезарь и Соня.***

Фотограф: **Екатерина Ясинская**
Студия «Катафот»

Дмитрий – известный композитор, автор музыки к множеству театральных постановок, кинофильмов и рекламных роликов. Дарья –журналист. Первым 9 лет назад в их семье появился боксер Вустер, 7 лет – Цезарь и 5 – Соня. А почти полтора года назад у ребят родились прекрасные двойняшки. Больше всего эта большая семья любит путешествовать и проводить время вместе.

безответственного хозяина собака будет томиться и в квартире, и во дворе. Животное может мучиться во дворе на короткой цепи, среди неубранных фекалий, питаться, даже не объедками, а просто водой, в которой мыли посуду. И в квартире оно может быть заложником собственного хозяина – без выгула, да ещё перенося побои за «лужи» и «кучки». Поэтому, хоть мы и говорим о собаке, но речь ведём, прежде всего, о человеке. Всё зависит от него! И только от него!

А во дворе крупной собаке естественно больше раздолья, у неё там есть «работа», хозяин может с ней активно играть и заниматься дрессировкой.

7 Чему могут собака и ребенок научить друг друга?

Мнение опытного кинолога:

– Общение ребенка с адекватной, воспитанной собакой, поддерживает еще неокрепшую детскую психику и помогает ребенку смелее осваивать наш непростой мир. Психологи единогласно утверждают, что у детей, выросших без собаки, даже интеллект чуть ниже, чем у детей, общающихся с собаками. Постоянный контакт ребенка с собакой значительно упрощает и его дальнейшую адаптацию в обществе.

Воспитание хорошей собаки, как и воспитание хорошего ребенка – задачи сложные, и решать их необходимо с большой ответственностью, тем более когда вам предстоит совместное воспитание в одной семье, под одной крышей, ребенка и собаки одновременно!

Самое главное, что следует вам запомнить: собака – это не совсем ребенок. Если обращаться с ней, воспитывать и обучать такими же методами, как и детей, ничего не получится. Собака в нашем мире всеми силами старается жить по своему закону – закону стаи, поэтому ей не дано понять и осмыслить многое из того, чему обучается и что осваивает ребенок. Самая главная ваша задача – дать понять собаке, кто в семье «вожак-лидер», и провести с ребенком хотя бы элементарный (а лучше как можно более подробный) кинологический «ликбез». При этом необходимо обратить основное внимание на знание и понимание ребенком основных правил жизни собаки, на умение прогнозировать собачье поведение. Помогите ребенку понять поведение щенка, объяснив, почему тот что-то делает, почему делает это именно сейчас, что он может при этом чувствовать и т. д.

Необходимо четко объяснить ребенку, что щенок – не игрушка (надоела – поставил на полку)! Нужно также объяснить, что у щенка есть свой собственный распорядок дня. Щенка нужно регулярно кормить, убирать за ним, ухаживать, водить гулять, воспитывать и обучать. Если ребенок это поймет, он с большим желанием разделит с вами все заботы.

Мнение человека, в семье которого есть ребенок (дети) и собака:

– Если совсем маленькие дети, то собаки могут научить исключительно игре. Пусть иногда странной, но главное, что им всем весело. Еще, наверное, общению. А вот ребенка постарше могут научить ответственности. Это очень важный фактор. Научат любить и понимать животных.

Мнение члена зоозащитной организации:

– Ребёнок может научить только одному – доверять и любить. А дальше они учатся вместе – доброте, сопереживанию, ответственности за живое существо, дружбе, умению прощать и жертвовать (сном, личным временем, жизненными приоритетами), умению защищать и доверять, умению видеть и замечать слабых и нуждающихся в защите. Но! Рядом должны быть родители, обладающие всеми перечисленными качествами. А если отец на глазах у ребёнка палкой учит «послушанию» пса, то о чём мы тут можем говорить? Кому он демонстрирует свои «педагогические» приёмы? Собаке или собственному ребёнку? Или мать на глазах у дитяти выбрасывает в окно собачку за «лужу» или изгрызенный учебник – это что?

Давайте поймём: нельзя от собаки требовать, чтобы она вела себя, как человек. И обижаться на неё, как на человека нельзя. Хозяин собаки должен научиться думать, как собака, и никак не наоборот. Поэтому он и человек. В этом его, человека, величие. И хорошо бы, чтобы этот хозяин, «венец природы», хоть что-нибудь почитал о зоопсихологии, чтобы знать, чего требовать от своего четвероногого друга.

*На фото – **малышки Агата и Агния Фрига, а также четвероногие члены семьи.***

Фотограф: **Екатерина Ясинская**
Студия «Катафот»

Гаджеты для детей: безопасность прежде всего

Технический прогресс несется вперед, будто ему удалось раздобыть сапоги-скороходы, и вот уже не только взрослых, но и детей окружает разнообразная техника, без которой невозможно уже стало представить современную жизнь. Наши дети обзаводятся различными гаджетами, начиная от телефона и заканчивая ноут-буком. Особенно это относится к тем детям, которые обучаются по программам раннего образования – случается, что за компьютер сажают годовалых малышей. Конечно, это не совсем «взрослый» компьютер, но тем не менее.

И возникает естественный вопрос: насколько вся эта техника безопасна для ребенка? Когда можно начинать пользоваться супер-современным смартфоном, а когда – компьютером?

Первое, о чем необходимо позаботиться, выбирая для ребенка любой гаджет, это о безопасности.

Ведь любая техника отнюдь не безобидна, она оказывает то или иное воздействие на человеческий организм, а организм ребенка находится в состоянии роста, то есть, наиболее подвержен всяким влияниям извне.

Итак, для начала ответим на простой вопрос:

Чем могут быть опасны гаджеты?

Часто приходится слышать об опасности для детей гаджетов, но очень редко конкретизируется – в чем же именно состоит опасность. А ведь невозможно предохраниться от неизвестного! Поэтому уточним: какую именно опасность могут представлять гаджеты.

Многие родители приобретают свои отпрыскам гаджеты как хорошую игрушку, которая развлекает ребенка и освобождает родителям время. В таких случаях вспоминается анекдот:

Отец приходит в детский сад во время прогулки и видит, что дети сосредоточенно играют в песочнице, а нянечка с воспитательницей мирно дремлют в сторонке на лавочке. Возмущенный родитель, естественно, поднимает крик: «Да что вы себе позволяете!

Да как же так можно! Да мало ли что случится! Вот они разбегутся сейчас, и как вы будете их искать?» На что получает спокойный ответ: «Папаша, да не волнуйтесь вы так. Куда они денутся? В нашем детском садике Wi-Fi только в пределах песочницы!»

К сожалению, таким образом поступают не только в анекдоте, но и во вполне реальной жизни. Заботливые родители обеспечивают детей гаджетами и радуются, что дети заняты, не пристают с вопросами и проблемами, они увлеченно занимаются своими делами. И при этом ни на секунду не задумываются о том, что гаджет может представлять для ребенка опасность. Тем не менее, это факт.

Гаджеты могут быть опасны для детей как в физическом, так и в психологическом отношении. Они могут провоцировать ряд заболеваний, в том числе и хронических, а также могут послужить тормозом в развитии, а то и вовсе остановить его.

Психологическая опасность гаджетов очевидна: неверное и несвоевременное использование подобных устройств может спровоцировать проблемы в развитии ребенка, послужить задержкой развития, не позволяя развиваться самостоятельному мышлению, способствовать воспитанию инфантильности, а в некоторых случаях даже способно уничтожить творческий потенциал.

Для того, чтобы гаджеты были безопасны с психологической точки зрения, нужно тщательно следить за тем, как ребенок их использует, нет ли излишнего увлечения, наподобие Интернет-зависимости, а также предлагать те или иные гаджеты в нужное время, в зависимости от возраста.

Что же касается влияния гаджетов на детское здоровье, тут все не так просто и не так очевидно. Их воздействие скрыто и пролонгировано, не проявляется сразу, поэтому многим родителям кажется, что уж с этой-то точки зрения все совершенно в полном порядке и абсолютно безопасно. Увы, это не так.

Рассмотрим подробнее воздействие гаджетов на здоровье ребенка.

Ребенок и электроприборы

Современный человек со всех сторон окружен электроприборами, как промышленными, так и бытовыми. Все эти приборы в той или иной степени представляют опасность для здоровья, так как все они генерируют электромагнитные поля, оказывающие воздействие на человеческий организм. Американские ученые (Нэнси Вертхаймер и Эд Липер), исследовавшие это воздействие, утверждали, что наличие электромагнитного поля мощностью всего 3 миллигаусса при частоте 60 Гц является причиной увеличения в три раза числа онкологических заболеваний у детей, особенно часто при этом встречается лейкемия и рак мозга. Исследования проводились в реальных условиях в течение нескольких лет. Эти работы были повторены еще одним американским ученым – доктором Дэвидом Савицем (университет Северной Каролины), и результат оказался тем же. Подобные исследования проводились также в Дании, и датские ученые утверждают, что воздействие электромагнитного поля увеличивает вероятность возникновения лимфомы у детей, однако ничего не сообщали о значительном возрастании числа заболеваний лейкемией и раком мозга.

Кроме того, в последние десятилетия возросло количество разнообразных проблем с обучением детей: наблюдаются расстройство внимания, различные формы дислексии и легастении, а также резидуальная церебральная недостаточность. Все больше детей, у которых возникают проблемы при обучении чтению и письму, все больше тех, кто не может освоить элементарные правила правописания и делает огромное количество грамматических ошибок, все больше детей, у которых затруднения в обучении точным наукам, для которых таблица умножения уже представляет определенную сложность, и тому подобное. Неоднократно высказывалось предположение, что это связано с электромагнитными полями. Данное предположение строго не доказано, исследования еще проводятся. Однако, эксперименты, проведенные над крысами

и некоторыми видами приматов, показывают, что животные, подвергавшиеся в состоянии зародыша, а также в младенчестве облучению электромагнитными полями, показывали гораздо худшие результаты в различных видах обучения, чем их собратья, подобным воздействиям не подвергавшиеся.

С воздействием электромагнитных полей связывают и участившиеся случаи внезапной смерти грудных детей и многие другие проблемы с детским здоровьем. Ученые считают, что электромагнитные поля воздействуют с наибольшей силой на растущий организм, и в первую очередь при этом поражается мозг и растущая ткань (именно с этим связывают увеличение числа онкологических заболеваний, а также возросшее количество врожденных дефектов).

Следует заметить, что эксперименты, о которых шла речь выше, проводились в частотном диапазоне, соответствующем рабочему частотному диапазону бытовой электрической сети. Для того, чтобы уберечь ребенка от негативного воздействия этих электромагнитных полей, достаточно держать его подальше от различных бытовых приборов, к примеру, не допускать, чтобы ребенок слишком много времени проводил перед телевизором, сидел слишком близко к экрану и так далее.

Также следует учитывать, что гаджеты также являются источником электромагнитных полей, хотя и работают в другом частотном диапазоне. Именно поэтому не рекомендуется приобретать гаджеты маленьким детям, например, лучше отказаться от такой очаровательной игрушки, как компьютер для детей от года – любуясь подобным компьютером, нужно не забывать о том, что чем меньше ребенок, тем более сильное негативное воздействие оказывают на его растущий организм электромагнитные поля.

Кроме того, в последние годы были проведены эксперименты в частотном диапазоне, соответствующем рабочему частотному диапазону всех гаджетов, которыми мы пользуемся. Результаты, увы, оказались неутешительными.

Гаджеты и детское здоровье

Все гаджеты рекламируются, как абсолютно безопасные, утверждается, что они никоим образом не воздействуют на здоровье, тем более – на детское. Тем не менее, эта реклама существенно лукавит, так как воздействие имеется, причем – довольно неприятное. И если для взрослого человека подобное влияние можно практически не учитывать, так как его организм полностью сформирован и обладает определенным иммунитетом, то о ребенке такого сказать нельзя: процесс роста и нормального формирования детского организма может быть легко нарушен.

Многочисленные исследования доказали, что электромагнитное излучение радиочастотного диапазона (то есть, именно такое, которое генерируется любым гаджетом) воздействует в первую очередь на нервную, иммунную и эндокринную системы, при этом возникает нарушения регуляции сердечно-сосудистой деятельности, а также другие заболевания, многие из которых могут перейти в хронические. Изменения в центральной нервной системе, спровоцированные электромагнитными полями радиочастотного диапазона, вызывают нарушение концентрации внимания, частые головные боли и даже хронические мигрени, слабость, различные аллергические реакции. Нарушения в иммунной системе провоцируют восприимчивость к инфекционным заболеваниям, а при воздействии на эндокринную систему увеличивается выработка адреналина, что приводит к спазмам сосудов, повышению артериального давления, тахикардии, а также усиливается процесс свертывания крови, то есть, про-

исходит тромбообразование, что значительно повышает риск инсультов и инфарктов.

Отмечено, что в последние десятилетия инсульты и инфаркты существенно помолодели – уже не вызывают особого удивления инфаркты и инсульты у школьников! Неоднократно высказывалось предположение, что подобная ситуация напрямую связана с бесконтрольным использованием детьми различных гаджетов, в результате чего они в течение длительного времени подвергаются негативному воздействию электромагнитных полей радиочастотного диапазона. Доказано, что для такого воздействия повышенной группой риска являются как раз дети, но эта информация старательно затушевывается во всем мире – производители гаджетов, а также компании, оказывающие различные услуги, напрямую связанные с использованием гаджетов (к примеру, сотовые операторы), не слишком заинтересованы в таком «черном пиаре».

Разумеется, полностью отказаться от использования гаджетов практически невозможно, но следует соблюдать хотя бы элементарные меры предосторожности, особенно, когда речь идет о детях, а также со всей ответственностью подходить к выбору гаджета, чтобы максимально застраховать ребенка от негативного воздействия, выбрать наиболее безопасный прибор.

Как выбрать безопасный гаджет

До сих пор мы рассматривали гаджеты в «темных тонах», но не все так уж плохо, как может показаться с первого взгляда. Использовать их можно и даже нужно – прогресс техники невозможно остановить обычными запретительными мерами, но, естественно, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, чтобы не допустить негативного воздействия как физического, так и психологического.

Профилактику негативного воздействия гаджетов на здоровье ребенка следует начинать уже на стадии выбора.

Характеристики экрана являются одним из ключевых факторов безопасности гаджета, так как ребенок проводит довольно много времени, именно глядя в экран.

В первую очередь необходимо обратить внимание на **разрешение экрана**: чем оно меньше – тем хуже. Маленькое разрешение экрана – это расплывчатые картинки и буквы, что утомляет глаза и, соответственно, ухудшает зрение.

Разрешение экрана – количество точек на один дюйм площади экрана. Данная характеристика указывается в паспорте устройства.

Специалисты рекомендуют для маленьких экранов (3 и 4 дюйма по диагонали) следующее разрешение:

- от 800480 точек на 1 дюйм для экрана в 3 дюйма по диагонали,
- от 960640 точек на 1 дюйм для экрана в 4 дюйма по диагонали.

Заметим, что смартфоны и планшеты, особенно категории эконом-класса, представляют опасность для глаз, так как их разрешение невелико, в то время как мониторы компьютеров и ноутбуков обычно удовлетворяют требованиям безопасности.

Для зрения ребенка особенно опасны мини-приставки типа HSH и PSP – у них разрешение не превышает 320240 точек на 1 дюйм экрана. Поэтому рекомендуется приобретать для ребенка игровые приставки, которые подключаются к компьютерному монитору или телевизионному экрану.

Необходимо помнить, что маленькое разрешение экрана – это не только опасность для глаз, но и негативное воздействие на сосуды: расплывчатые картинки и буквы – причина частых головных болей, повышенной утомляемости и так далее. Поэтому в обязательном порядке нужно обращать внимание на данную характеристику устройства.

Кроме того, с точки зрения щадящего режима для сосудов, рекомендуется выбирать гаджеты, имеющие **максимальную частоту кадров**. Эти данные указаны в технических характеристиках любого прибора, достаточно

лишь заглянуть в паспорт. Желательно, чтобы частота кадров была в диапазоне 75–100 Гц.

Не забываем, что врачи не рекомендуют детям до 10–12 лет смотреть на экраны более 2–3 часов в сутки! В это время включаются любые светящиеся экраны, от телевизора до смартфона!

Некоторые меры предосторожности

К сожалению, даже самый современный, дорогой и безопасный гаджет является генератором электромагнитного излучения и, как следствие, источником негативного воздействия на детский организм. Поэтому, кроме грамотного выбора по характеристикам прибора, которые могут оказывать влияние на сердечно-сосудистую систему, зрение и так далее, следует принять и другие меры предосторожности.

Так, огромное значение имеет расстояние до устройства. Пользователь должен находиться от прибора как можно дальше. Увы, с сотовыми телефонами, смартфонами и планшетами это практически невозможно реализовать, но компьютеры и игровые приставки вполне допускают увеличение расстояния. Даже 10–20 см уже значительно снижают интенсивность воздействия электромагнитных полей! Именно по этой причине для ребенка предпочтительнее обычный стационарный компьютер, в котором системный блок можно несколько отдалить от пользователя. Если же по какой-то причине (например, финансовой, либо с точки зрения мобильности, либо в малогабаритной квартире) приходится все же приобретать ребенку ноутбук, то рекомендуется снабдить его отдельной клавиатурой, чтобы можно было подальше отодвинуть все устройство.

Желательно не располагать в одной комнате несколько компьютеров, так как генерируемые ими поля накладываются друг на друга хаотическим образом, а негативное воздействие из-за этого может быть многократно усилено. Если же такой установки никак не избежать (например, в малогабаритной квартире), то следует позаботиться, чтобы эти устройства не включались одновременно, особенно – когда в комнате находится ребенок. Также нежелательно одновременное включение компьютера и телевизора, либо компьютера в сочетании с другими гаджетами (к примеру, многие любят разговаривать по мобильному телефону, сидя перед компьютером).

Не стоит забывать и об элементарных правилах гигиены помещений: комнаты, где находится ребенок, особенно те, где он пользуется гаджетами, должны регулярно проветриваться, в них следует делать влажную уборку. Конечно, эти меры не снизят уровень электромагнитных полей, зато усилят иммунитет ребенка, помогут ему сохранить здоровье и сопротивляться негативным воздействиям, в том числе и со стороны гаджетов.

Перспективы защиты

В настоящее время многие коллективы ученых заняты разработкой эффективных мер защиты от негативного воздействия гаджетов. Например, в Белорусском государственном университете информатики и электроники разработаны специальные материалы, из которых можно изготавливать футляры для мобильных телефонов, смартфонов и так далее, экраны для компьютеров, даже защитные жилеты для пользователей. К сожалению, пока все эти разработки – не только белорусские, но и по всему миру – находятся лишь в экспериментальной стадии, и пока неизвестно, когда же можно будет приобрести нужные защитные средства.

Следует знать, что обычные футляры для телефонов, а также предлагаемые экраны для компьютеров, не защищают от воздействия электромагнитных полей. Но дозированное использование гаджетов, а также правильный выбор их с точки зрения характеристик, минимизирует негативное воздействие, которое данные приборы могут оказать на здоровье ребенка.

Эльвира Вашкевич

Арт-Фото

Made in Belarus

ФОТОГРАФ

Мария Шевченко

Минск

Итоги фотоконкурса!

«Приветствуем Год собаки!»

Вот и закончился очень милый фотоконкурс «Приветствуем Год собаки!». Фотографий к нам пришло не так много, как обычно. Но за то каких!!! Что ни фото – то открытка! Душевная, позитивная, умилительная... Особое спасибо тем, кто не поленился написать комментарии к фото и познакомить нас с детками и питомцами поближе, как, например, сделали родители Виктории Синявской.

Ну а наши призовые партнеры поощряют тех, чьи фото не просто доставили эстетическое наслаждение, но и вызвали искренние положительные эмоции.

ПРИЗ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «LISENOK» – любой один товар на выбор из каталога магазина – получает ***ЕВДОКИЯ КАЗЕННОВА.***

ПРИЗ ОТ ТМ «SENSO BABY» – одну большую упаковку подгузников Senso Baby нужного размера и одну большую упаковку влажных салфеток «Senso Baby» (120 шт.) – получает ***КСЕНИЯ ПЕЧЕНЕВА***.

ПРИЗ ОТ СЕТИ LEGO-ЦЕНТРОВ «L-CLUB» – 3-часовое посещение одного из центров «L-club» – получает ***ВИКА КОВАЛЕВА***.

SPLAT®

ПРИЗЫ ОТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ТМ «SPLAT» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ – набор детских биоактивных зубных паст Splat Baby и детскую зубную щетку с ионами серебра – получает ***ДИАНА ВЕДЕНЕЕВА***.

kukubiki

ПРИЗЫ ОТ ТМ «KUKUBIKI» – пакет кукурузных палочек и готовых завтраков «KUKUBIKI» с уникальным мультиминеральным комплексом АКВАМИН F – получает ***ВАЛЕРИЯ КОРНЕВА***.

Все подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф.

Bambini

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – минифотосессию у детского фотографа и размещение фото в журнале (на обложке или внутренних страницах) – получает ***ДАША КАМЛЮК***.

Bambini

ПРИЗ ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ «BAMBINI» – подписку на журнал «BAMBINI» и приложение «BAMBINI+» – получают ***САША ЖДАНЕНЯ*** и ***ВИКТОРИЯ СИНЯВСКАЯ***.

Всех-всех поздравляем!

Забрать призы и сертификаты можно в редакции журнала «Bambini» по адресу г. Минск, пр. Независимости 58, оф. 425 (ТЦ «Московско-Венский», 4-й эт.) до 01.04.2018 г.

Пишите и звоните в редакцию:

+37517 290 76 22, +37517 290 76 33, +37529 610 70 88, +37529 176 60 08.

Галерея фотоконкурса

Анастасия Клыбик

Ульяна Веренич

София Ткач

Варвара Артемьева

Вероника Шугало

Стефания Непевная

Доминика Кулевская

Ариана Таранюк

Дмитрий Шавловский

Роман Булушев

Ева Баран

Вероника Протосеня

Руслан Смольский

Вера Курилина

Арина Мужейко

Денис Гусаревич

Карина Кобылинская

Василина Дармограй

Алина Кукушкина

Артем Чуешков

Кирилл Бобров

Внимание! Новый фотоконкурс!

УЛЫБОЧКУ!

А вот просто улыбающихся малышей давайте соберем коллекцию и приумножим хорошее детское настроение! Подарками же мы отметим самые интересные, на наш взгляд, фотоработы, которые смогут заразить нас своим позитивом.

Присылайте нам, пожалуйста, фотографии Ваших улыбающихся деток! Если у фотографии есть история, милости просим ее тоже в галерею! Ведь если у улыбки есть история, она становится исторически ценной!

Фото необходимо загружать на сайт bambini.by в раздел «Фотоконкурсы». Комментарий (историю) можно размещать на сайте под Вашим фото в Комментариях к нему.

Условия конкурса:

1 фотография должна соответствовать тематике конкурса (см. выше); принимается не более 5 фото одного участника;

2 возраст конкурсанта-ребенка – до 8 лет;

3 фото должно быть хорошего качества, то есть четкое, не замутненное, не затемненное и не засвеченное;

4 фото в электронном виде не должно быть «тяжелее» 1 мегабайта (иначе фото не загрузится на сайт!);

5 фото должно быть сопровождено данными о конкурсантах:
- имя и фамилия (именно в таком порядке!) ребенка, дата его рождения, город проживания;
- Ф.И.О. папы или мамы;
- контактный телефон, e-mail.

6 фото может направляться на конкурс родителями, законными представителями ребенка, либо с их согласия;

7 человек, приславший фото на конкурс, должен обладать бесспорными авторскими правами на изображение;

8 фото, не загруженные через форму на сайте, а высланные через электронную почту, размещаются в течение двух рабочих дней;

9 фото, присланные на конкурс, могут быть размещены на сайте BAMBINI.BY, в журнале «BAMBINI», на официальных страницах журнала «BAMBINI» в социальных сетях;

10 **фото принимаются до 8 июня 2018 г., голосование прекращается 15 июня 2018 г.**

Не только призеров конкурса, но и другие самые интересные фото можно будет увидеть в печатном выпуске журнала «BAMBINI».

Информация о всех призах и о членах жюри будет размещена на сайте BAMBINI.BY.

Libero®

Генеральный призовой партнер конкурса

Наш электронный адрес: monlitera@mail.ru

Наши телефоны: (017) 290 76 22, (017) 290 76 33, (017) 290 76 44, (029) 610 70 88, (029) 176 60 08.

Наш адрес: 220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425

Напоминаем о порядке распределения подарков…

Только один из призов будет вручен лидеру голосования на сайте bambini.by.

Остальные подарки-призы распределяет жюри конкурса, в которое входят представители редакции, представители компаний-партнеров, предоставляющих подарки, фотограф.

НОВИНКА[1]
ТРУСИКИ[2]

Libero UP&GO

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИ ПРОТЕСТИРОВАНЫ[3] • БЕЗ ЛОСЬОНОВ

ДАШЕ НЕУДОБНО

МАШЕ СВОБОДНО

СИСТЕМА ТРОЙНОЙ ЗАЩИТЫ ДЛЯ СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЙ

1. МЯГКИЙ ЭЛАСТИЧНЫЙ ПОЯСОК
2. СУПЕР ВПИТЫВАЮЩИЙ СЛОЙ DRY TECH[5]
3. ДЫШАЩИЕ МАТЕРИАЛЫ[4]

[1] В линейке подгузников-трусиков Libero. [2] Подгузники в форме трусиков. [3] По данным отчета Независимого Института Экспериментальной Дерматологии при университете Виттен – Хердекке ("Дерма Троннер" Гмбх, Германия). [4] Информация на сайте www.libero.ru. [5] Драй Тех. Технология сухости. По сравнению с линейкой подгузников-трусиков Libero Dry Pants (Libero Сухие трусики) соответствующего размера.

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Спасибо, что ты есть!

Европейское
качество
по доступной цене

Выбор мам во всем мире!

Вступайте в клуб Happy
www.happy-club.by
и получайте ПОДАРКИ!

Представительство Акционерного общества «Torunskie Zaklady Materialow Opatrunkowych – Spolka Aksyjna» (Республика Польша) в Республике Беларусь УНП 102338323