 **1 декабря**
Всемирный день
борьбы против СПИДа.

В этом выпуске:

Пресс-релиз ко Всемирному Дню борьбы со СПИДом	2
Верность – главная защита от ВИЧ-СПИД.	3
19 декабря – День профилактики травматизма.	4
Профилактика травматизма у детей.	5
Если ребенок часто болеет.	6
Как правильно питаться в зимнее время.	7
Сало – польза или вред?	8
У ребенка полнота – для родителей беда.	9
Стресс – долой!	10
Как научиться разбираться в своих снах и извлекать из них пользу?	11
Антитабачная акция.	12



 **19 декабря**
День профилактики
травматизма.



Пресс-релиз ко Всемирному Дню борьбы со СПИДом

В качестве девиза для проведения Всемирного дня борьбы со СПИДом на протяжении следующих пяти лет (2011-2015 гг.) выбрана тема «Достижение нулевой отметки: ноль новых ВИЧ-инфекций. Ноль дискриминации. Ноль смертей вследствие СПИДа». Основной акцент этого девиза - стремление к новым поколениям без ВИЧ!

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1 декабря 1988 года после того, как на встрече мини-

стров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу. Уже более 30 лет он служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции.

За три десятилетия эпидемия ВИЧ-инфекции превратилась в серьезную и масштабную пандемию, которая наносит вред здоровью, большой экономический ущерб, дестабилизирует социально-политическую ситуацию во многих странах мира, оказывает значительное негативное воздействие на темпы экономического роста и препятствует достижению Целей развития тысячелетия, как в сфере здравоохранения, так и в других областях. Ежедневно заражаются более семи тысяч человек, включая одну тысячу детей.

С каждым годом количество людей, живущих с ВИЧ неуклонно растет, затрагивая интересы все большего числа людей. Всемирный день борьбы со СПИДом дает серьезную возможность для усиления общественного осознания проблемы ВИЧ и СПИДа, распространения профилактической информации в общественных группах, улучшения качества помощи, предоставляемой лицам, живущим с ВИЧ, и для борьбы с отрицанием существующей проблемы и дискриминацией.

За 10 месяцев 2014г. в г. Гомеле выявлено 60 новых случаев ВИЧ-инфекции. Всего на 01.11.2014 года в городе Гомеле зарегистрировано 1017 случаев ВИЧ-инфекции, что составляет 12,5% из числа выявленных случаев по Гомельской области (8124). Проживает в настоящий момент 777 человек с положительным ВИЧ-статусом. По-прежнему основной путь передачи ВИЧ-инфекции – половой. В 2013г. за 10 месяцев доля полового пути передачи составляет 82 случая (95,3%), за 10 месяцев 2014 года доля полового пути передачи составляет 56 случаев (93,3%). За 10 месяцев 2014г. значительно увеличилось число выявленных случаев в возрастной группе 40 лет и старше и составляет 46,7% (в 2013г. – 33,7%), за весь период наблюдения – 16,7%.

В рамках Всемирного дня профилактики СПИД в г.Гомеле государственными, международными и общественными организациями запланировано проведение целого ряда мероприятий: различные молодежные акции в форме концертов с привлечением известных артистов и общественных деятелей, ток-шоу, фестивали, шоу-программы, спектакли, информационно-образовательные мероприятия, сопровождающиеся раздачей информационно-образовательных материалов, анкетированием, тестированием на ВИЧ-инфекцию.

Будут проведены тематические конкурсы рисунков, плакатов, фотовыставки, викторины, социальные игры, круглые столы, кинолекции, спортивные мероприятия. В образовательных учреждениях состоятся тематические уроки, диспуты-беседы, лектории, профилактические беседы, вечера вопросов и ответов, родительские «уроки», конференции, собрания.

В отделе профилактики ВИЧ/СПИД ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» ежедневно с 8 до 17 час. работает «горячая линия» по тел. 74-71-40 с участием специалистов эпидемиологов.



Верность – главная защита от ВИЧ-СПИД.

В настоящее время ведутся интенсивные поиски эффективной вакцины против ВИЧ. Однако быстрая изменчивость вируса затрудняет разработку вакцины для специфической профилактики.

Одним из основных средств неспецифической профилактики предупреждения распространения ВИЧ – инфекции на сегодняшний день является просвещение населения (подростков и взрослое население) по данной проблеме. Также, одним из аспектов профилактики ВИЧ–инфекции является пропаганда здорового образа жизни. Ос-

нова здорового образа жизни - ежедневная физическая активность, рациональное питание, закаливание организма, полноценный отдых, профилактика стрессовых состояний и, пожалуй самое главное, вредных привычек, которые являются основной причиной случайных половых связей и необдуманного опасного поведения.

Следующим направлением профилактической работы является информирование молодых людей о главном принципе эффективной профилактики ВИЧ-инфекции, который заключается в прерывании путей передачи вируса, т.е. отсутствие в поведении ситуаций, связанных с риском инфицирования ВИЧ. Вирус иммунодефицита человека передается только в тех случаях, когда содержащий вирус жидкости из организма больного человека проникает в организм здорового человека. Очень часто это происходит при сексуальном контакте. При принятии решения о вступлении в половые отношения важно чувствовать себя защищенными, сильными и свободными. Желательно серьёзно относиться к этому вопросу и строить отношения с расчётом на долгосрочную перспективу.

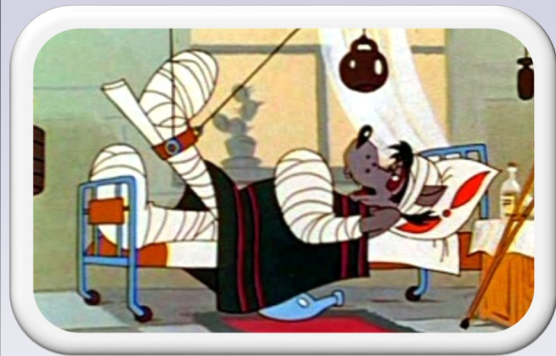
Единственная стопроцентная защита от ВИЧ – это правильное половое поведение, верность своему единственному любимому человеку, отсутствие случайных половых связей. Ведь взаимная верность любимому человеку сохранит не только ваши отношения, но и здоровье. Также поможет защититься не только от ВИЧ, но и от других инфекций, передаваемых половым путем. Правильное половое поведение укрепляет отношения в целом.

К вопросу отношений с молодыми людьми нужно подходить очень серьёзно – не стоит заводить их ради развлечения или для того, чтобы повысить свою самооценку и статус в компании. Единственный смысл отношений – удовольствие от общения, взаимная забота друг о друге, ощущение того, что ты не один. Важно, чтобы в отношениях было доверие, чуткость к чувствам любимого человека, верность ему.

Женщинам и девушкам очень важно заботиться о себе, учитывая уязвимость и слабость репродуктивной системы большинства современных девушек. Нужно очень взвешенно и продуманно принимать решения – так как последствия могут быть весьма серьезными. При случайной половой близости девушки рискуют не только своим здоровьем, но и здоровьем своих будущих детей.

Верность - прекрасное явление. Как чудесно, когда нас окружают верные друзья и близкие люди!

Помните, что Ваше здоровье и Ваше будущее зависят, прежде всего, от Вас самих.



19 декабря –

День профилактики травматизма.

19 декабря в Республике Беларусь отмечается День профилактики травматизма. Травматизм – это одна из ведущих причин смертности и инвалидности в детском и зрелом возрасте. Травмы являются ведущей причиной смерти в возрасте 5–19 лет, при этом 5 из 6 таких смертей имеют место в странах с низким и средним уровнями доходов. В последнее время тревожит тенденция роста инвалидности вследствие детского травматизма. Это усложняется психо-социальными и финансовыми неудобствами в семье

ребенка. От травматизма прежде всего страдают дети из наиболее неблагоприятных групп населения. Основными причинами являются: дорожно-транспортные происшествия, утопления, отравления, ожоги и падения, бытовые травмы и несчастные случаи.

Дети наиболее подвержены риску травматизма, и поэтому необходимы специальные меры для защиты их прав на здоровье и безопасную окружающую среду, в которой риск получения травмы сведен к минимуму. Всесторонне доказано, что бытовую травму дети получают, когда они остаются без присмотра взрослых. Поэтому контроль и бдительность со стороны взрослых к своим детям является одним из первых условий при профилактике детского травматизма.

Также большую опасность представляют уроки физкультуры, на которых дети находятся постоянно в движении и легко могут получить телесные повреждения. Основными причинами травматизма во время проведения урока физкультуры являются: низкий уровень проведения занятий и воспитательных работ, ошибки в методике проведения уроков, недостаточное материально – техническое обеспечение спортивных залов, отсутствие медицинского контроля. В большинстве случаев избежать телесных повреждений не сложно, если неукоснительно придерживаться определённых санитарно-гигиенических и организационных правил.

Вторая по распространенности причина детского травматизма – дорожно-транспортные происшествия. Поэтому водитель, заметив маленького пешехода на своем пути, заблаговременно должен снизить скорость движения, ведь, нередко, дети ведут себя непредсказуемо. Важными правилами являются: снижение скорости при проезде пешеходных переходов, вблизи остановок общественного транспорта, пешеходных переходов, парков и скверов, детских площадок, мест проведения праздничных мероприятий, расположенных вблизи проезжей части. Скорость движения во дворах не должна превышать 20 км/час. От этого во многом зависят здоровье и безопасность, как пешеходов, так и водителей.

Родители должны знать и помнить, что как только ребенок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге. Малышам до пяти лет особенно опасно находиться на дороге. С ними всегда должны быть взрослые. Задачей родителей, воспитателей и педагогов является напоминать детям о правилах дорожного движения для пешеходов, разъяснять, где, когда и как можно переходить проезжую часть, как опасно играть в местах, расположенных рядом с дорогой. Одевать детей следует в яркую одежду, на которой лучше прикрепить светоотражающие элементы, чтобы в темный период времени, водители могли вовремя заметить на дороге ребенка. И, самое главное - это подавать детям личный пример правильного поведения на улицах и дорогах города. Следует научить ребенка осторожности на дороге, ориентации по основным знакам дорожного движения.

Среди причин травматизма у трудоспособного населения основное место занимают несчастные случаи, связанные с производством.

К наиболее травмоопасным относятся предприятия строительной, машиностроительной и деревообрабатывающей отраслей. Самая распространенная причина – нарушение потерпевшими локальных нормативно-правовых актов, несоблюдение мер предосторожности и игнорирование средств индивидуальной защиты.

Возрастает количество несчастных случаев, связанных с допуском к эксплуатации неисправного оборудования. Еще одна причина травматизма – нахождение работника на рабочем месте в состоянии алкогольного опьянения.

В первую очередь, это недоработки нанимателя, а именно недостаточное информирование работников о тех рисках и опасностях, которые имеются на рабочих местах. Все работники должны регулярно проходить обучение профилактике травматизма во время работы. Это поможет значительно снизить количество несчастных случаев при производстве. Ведь травмы среди взрослого населения происходят чаще всего из-за беспечности самих пострадавших, а не вины нанимателя и системы здравоохранения.



Профилактика травматизма у детей.

Детский травматизм распространен куда больше, чем травматизм взрослых, и это не удивительно. Дети очень любознательны и активны. Но при этом жизненных навыков у них еще мало, и они не всегда умеют оценить опасность ситуации. Поэтому детские травмы, увы, не редкость.

Но большинства травм и опасных ситуаций **можно избежать**:

В грудном возрасте детский травматизм чаще всего связан с **заглатыванием посторонних предметов**, поэтому необходимо обеспечить за ребенком постоянный надзор. Маленьким детям не следует давать еду с маленькими косточками

или семечками. За ребенком всегда нужно присматривать во время еды.

Когда ребенок подрастает и начинает самостоятельно передвигаться, ваша задача — максимально **огранить его от травмоопасных предметов**. Спрятать от него хрупкие и острые предметы, спички, нагревательные электроприборы, химикаты (чистящие средства, краски, лаки и пр.). Розетки необходимо закрыть специальными заглушками. Нужно закрывать окна (или снабдить их прочными сетками) и не подпускать ребенка к плите и другой опасной бытовой технике.

Основные двигательные навыки у детей 1-3 лет (ходьба, лазание, бег) находятся в стадии становления. Повреждения в этом возрасте обусловлены недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением сориентироваться в окружающей обстановке. В данном возрасте преобладают **травмы, связанные с падениями** (ушибы, переломы), травмы от острых предметов, ожоги. Не разрешайте детям лазить в опасных местах и установите ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

Для избежания порезов держите ножи, лезвия и ножницы в недоступных для детей местах. Старших детей надо научить осторожному обращению с этими предметами. Объясните ребенку, что играть с острыми предметами ножницами очень опасно.

Большинство детей попадает в кабинеты скорой помощи вследствие **травм на игровых площадках**. Дети до шести лет наиболее подвержены риску получить травму головы от удара качелями. Для детей старше шести наиболее распространенное явление — повреждение конечностей. Родителям следует проверять игровые площадки на безопасность покрытий, качество оборудования и надлежащий уход, внимательно следить за детьми.

Половина всех смертей на игровых площадках является **следствием удушения**, потому что предметы одежды затягиваются вокруг шеи или где-нибудь застревает голова. Следует заменить всю свободно свисающую одежду ребенка. Завязки на капюшоне курток и на спортивных фуфайках нужно убирать.

Ваш девиз в холодную погоду — тепло и сухо. При температуре воздуха ниже 5°C маленькие дети должны находиться на улице недолго. Наиболее часто подвергается обморожению нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног. **Первая помощь при обморожении** — погрузить пораженное место в теплую (не горячую) воду или согреть пораженное место теплом вашего тела. Не растирайте и, если это случилось с ногами, не ходите, опираясь на пораженное место. Не используйте для согрева пораженного участка тела жар печи или камина, радиатора или электрогрелки.

Солнечный ожог довольно частое явление у беспечных родителей, приносящее немало огорчения малышу. Не допускайте долгого пребывания ребенка на открытом солнце в жаркую погоду, особенно с 11 до 14 часов. Наилучшее лечение в случае ожога — сохранять это место сухим и не мазать кремами, которые делают кожу влажной, от этого становится еще хуже.

Не разрешайте детям подходить к странно ведущей себя собаке. **Нападение и укус собаки** могут быть вызваны множеством факторов. Это зависит от поведения и воспитания собаки, была ли она на поводке и от поведения ребенка.

Дети и фейерверки — несовместимое сочетание. Во многих странах фейерверки запрещены законом и не рекомендованы для частного применения. Держитесь подальше от запускающих установок и защищайте уши маленьких детей от громких взрывов.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что **хорошо физически развитые дети**, ловкие, с хорошей координацией движений **редко получают травмы**. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей.

Часто источником травмы у ребенка становится сверстник, поэтому важно **воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим**, в том числе другим детям.

Очень важно для взрослых — самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что **пример взрослого для ребенка заразителен!**



Если ребенок часто болеет.

В настоящее время диагноз «Часто болеющий ребенок» знаком, к сожалению, многим родителям. Мы сталкиваемся с этой проблемой чаще всего при поступлении малыша в детский сад или ясли. Участковый педиатр при каждом посещении неуклонно ставит ОРВИ и отправляет лечиться все теми же средствами, что и месяц назад.

Если ваш малыш в течение года перенес более пяти респираторных инфекционных заболеваний, то такого малыша педиатры характеризуют как часто болеющего. Таким детям при-

суще быстрее утомляться, у них зачастую замедлено физическое развитие, они сильнее, чем другие подвержены возникновению хронических заболеваний.

В данной статье речь пойдет об основных заблуждениях и ошибках родителей, способствующих частым простудным заболеваниям их детей.

Распространено мнение, что в холодную и морозную погоду лучше воздержаться от прогулки, так как переохлаждение организма может спровоцировать возникновение простудного заболевания у ребенка. На деле все совсем не так. Ребенок, приученный к прохладной погоде, гораздо лучше сопротивляется простудам. Именно поэтому ребенок и летом, и зимой должен каждый день несколько часов быть на прогулке и спать не в теплой комнате, а при сниженной температуре, желательно с доступом свежего воздуха. Родители не должны одевать на прогулку свое чадо слишком тепло, также не стоит слишком тепло укутывать его на ночь. Очень важно проводить все закаливающие процедуры систематически и соблюдать принцип постепенности увеличения нагрузки. Закаливающие процедуры необходимо сочетать с проведением гимнастики и массажа грудной клетки. Эти процедуры повышают защитную функцию дыхательной системы. Массаж проводится курсами по 14 дней 2-4 раза в год.

Одним из важных мероприятий для предотвращения повторного заболевания ребенка является соблюдение рационального режима дня. В связи с тем, что у детей из группы ЧДБ (часто и длительно болеющих) наблюдаются функциональные нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы, необходимо исключение переутомления и перевозбуждения. Целесообразно увеличить продолжительность сна на 1-1,5 часа, обеспечив перед отходом ко сну спокойную дружескую обстановку. Обязательным является дневной сон или отдых.

Питание часто болеющих детей должно быть разнообразным, калорийным, содержащим оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Важное значение имеет обязательное включение в ежедневный рацион свежих овощей и фруктов, достаточного количества белковых продуктов. Рациональная витаминотерапия - обязательный компонент программ оздоровления детей, часто и длительно болеющих ОРЗ. Целесообразно использовать поливитаминные комплексы, обогащенные микроэлементами.

Некоторых инфекционных заболеваний можно избежать, делая профилактические прививки. Кроме обязательных прививок от туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, эпидемического паротита, краснухи существуют вакцины против гриппа. Вакцинацию противогриппозной вакциной нужно делать до начала эпидемии гриппа, чтобы иммунитет успел выработаться. Делать прививку от гриппа в разгар эпидемии, или когда ребёнок уже заболел, не имеет смысла, так как прививка уже не защитит от заболевания.

Важным моментом является отказ взрослых от курения в помещении, где находится малыш. Табачный дым приводит к пересушиванию слизистой оболочки верхних дыхательных путей, при этом снижается количество защитной слизи на ее поверхности и «облегчается» проникновение микроорганизмов в более глубокие слои слизистой оболочки дыхательного аппарата ребенка.

Социальный аспект проблемы часто болеющих детей заключается в том, что ребята постепенно отвыкают от посещения детского коллектива. У них может появиться ощущение неуверенности в себе и собственных силах. Иногда это приводит к отчужденности и отстраненности от других детей и сверстников, замедлению развития. Поэтому, старайтесь уделять своему малышу достаточно внимания, развивать и поддерживать в нем стремление к выздоровлению и восстановлению сил и подавать ему положительный пример, приучая с раннего детства к навыкам здорового образа жизни.



Как правильно питаться в зимнее время.

Ежегодное испытание холодом и морозом нашей климатической полосы – ситуация привычная, однако переносят люди этот период по-разному. Режим работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличается. Организм вынужден перед каждым сезоном перестраиваться, что, конечно, не проходит бесследно – он испытывает стресс, и поэтому именно в это время нуждается в бережном и внимательном отношении. Особенно важным в этой связи становится режим и качество питания.

Увеличение калорийности рациона нормально для зимнего периода – так организм получает энергию для борьбы с холодом и простудными заболеваниями. Однако такой рацион вкупе с характерной для этого времени одновременной нехваткой двигательной активности может **весьма неблагоприятно сказываться на состоянии здоровья, в частности, на работе печени**. Ситуация усугубляется в период длительных новогодних праздников, когда ко всему вышеперечисленному присоединяется употребление алкоголя. Снижается устойчивость организма к физическим, климатическим и интеллектуальным нагрузкам, возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается качество жизни в целом. Чтобы не доводить свой организм до таких печальных последствий, необходимо особым образом скорректировать питание в период холодов.

Прежде всего, рацион должен быть сбалансированным по калорийности. Жирное мясо лучше заменять постным (курятиной, индейкой, телятиной, говядиной), причем для улучшения пищеварения необходимо сочетать его с традиционными русскими приправами – горчицей, хреном, чесноком. А мясные продукты с высоким содержанием жира и углеводов (например, сосиски, колбасу) лучше вообще исключить из своего меню. Овощи лучше выбирать сезонные – в них содержится больше витаминов, минералов и микроэлементов. В холодное время года это тыква, капуста, морковь, свекла, репа, редька и топинамбур. Из этих овощей прекрасно получаются легкие салаты, которые вместо жирного майонеза лучше заправлять натуральным йогуртом, растительным нерафинированным маслом с лимонным соком или винным уксусом, нежирной сметаной, брынзой. Если очень хочется побаловать себя сладким, то лучше отдать предпочтение **фруктам и сухофруктам**: бананам, инжиру, кураге, финикам, изюму, черносливу, свежим фруктовым десертам. Все эти продукты очень полезны для печени и иммунитета: содержащиеся в них витамины и микроэлементы поддерживают активный обмен веществ в организме.

Стоит обратить внимание и на частоту приема пищи. Чтобы не полнеть, **есть нужно 5-6 раз в день маленькими порциями**, контролируя калорийность рациона, которая при отсутствии больших физических нагрузок должна быть около 2000 ккал в сутки. Еще один незаменимый элемент питания, который особенно необходим в холодное время года, – витамин F, или полиненасыщенные жирные кислоты. Эти вещества также особенно необходимы печени для обеспечения нормального обмена веществ, выведения избытков холестерина, обезвреживания внешних токсинов и свободных радикалов, а также обеспечения активного иммунитета для борьбы с инфекциями. В условиях постоянной борьбы с такими неблагоприятными факторами современной городской жизни, как некачественное питание, стрессы, загрязнение воды и воздуха, запас в организме незаменимых микроэлементов, витаминов быстро исчерпывается. Восполнить этот резерв мы можем только из пищи – бобовых, орехов, семечек, нерафинированного растительного масла и морской рыбы.

В холодное время года также рекомендуется употреблять больше жидкости, поскольку искусственные источники отопления сильно сушат кожу, провоцируя ее преждевременное старение. Лучше пить чистую или минеральную воду, чай, компоты и морсы.

И конечно, стоит помнить о физической активности. Если нет времени или желания полноценно заниматься спортом, прогулка на свежем воздухе будет отличной альтернативой. Она поможет побороть усталость и плохое настроение, позволит сжечь лишние калории, а **также поможет восстановить нормальное кровообращение**. Черета холодных месяцев не станет проблемой для организма, если приобрести полезные привычки. Ведь правильное питание вносит существенный вклад в состояние здоровья, в несколько раз превышая влияние лекарственных препаратов.



Сало – польза или вред?

Давно известно, что как только наступают холода, организм испытывает потребность в более жирной пище, благодаря которой вырабатывается энергия и легче переносится суровый климат. Поэтому для зимнего сезона одним из наиболее полезных продуктов является сало.

Жиры – необходимые пищевые компоненты для человеческого организма, вызывающие активные споры о своей полезности для здоровья. Свиное сало, как один из главных источников животных жиров, выступает объектом пристального внимания, как со стороны врачей, так и со стороны диетологов.

Свиное сало – это толстый слой подкожного жира, где накапливаются и сохраняются различные биологически активные вещества, жирорастворимые витамины, антиоксиданты. Состав этого продукта во многом определяет полезные свойства сала, в нем содержатся витамины А, Е, D, F, микроэлементы (селен), жирные кислоты (насыщенные и ненасыщенные). Самой ценной среди кислот, содержащихся в салe, является арахидоновая кислота – полиненасыщенная жирная кислота, обладающая целым спектром полезных действий, оно улучшает работу головного мозга, сердечной мышцы, благотворно воздействует на работу почек и улучшает состав крови, выводя из нее избыточное количество холестерина.

Сало способствует улучшению интеллектуальной деятельности и укрепляет иммунитет. Поэтому, следуя завету Гиппократa, который утверждал, что противоположное лечится противоположным, при повышенном уровне холестерина надо съедать каждый день по небольшому ломтику сала – и нормализация холестерина отложений Вам гарантирована. Значительно усиливаются полезные свойства сала при употреблении его с чесноком (также известном борце с холестерином). Также сало – это источник таких ценных и незаменимых жирных кислот, как: пальмитиновая, олеиновая, линолевая, линоленовая, стеариновая. Высокая концентрация этих компонентов усиливает биологическую активность сала, как источника жиров, в пять раз, по сравнению со сливочным маслом. Лецитин, содержащийся в салe благотворно влияет на сосуды и клеточные мембраны, укрепляет их, делая более эластичными.

Чтобы извлечь максимум пользы при употреблении сала в пищу, надо помнить что умеренное потребление сала – польза, вред заключается в чрезмерном увлечении данным продуктом. Жиры – необходимы организму, однако их доля в рационе питания достаточно мала, дневной нормой взрослого человека можно считать 9-12 г сала, максимальная недельная порция – 100 г.

Чтобы свиное сало проявило свои полезные свойства, его нужно правильно употреблять. Отдавайте предпочтение соленому или маринованному салу. Копченым, жареным или вареным салом лучше не увлекаться, многие биоактивные вещества при данных видах обработки продукта распадаются и не приносят пользы.

Лучшее время для употребления сала – утро, организм получит помимо полезных веществ, мощную энергетическую подпитку. Ведь калорийность сала достаточно высока – 770 кал на 100 г. Утренний ломтик сала принесет пользу и тем, кто страдает нарушениями работы пищеварительного тракта.

Между тем, диетологи советуют есть сало, чтобы похудеть. Дело в том, что сало обладает желчегонным эффектом, способствует быстрому выводу из организма холестерина. Сало усиливает отхождение желчи, которая накапливается в организме за ночь, тем самым способствует очистке организма.

Свиное сало можно и нужно есть. Столько пользы от по-настоящему вкусного продукта можно получить крайне редко. А потолстеть можно от чего угодно: от хлеба, картофеля и конфет. Кушайте в меру и наслаждайтесь вкусом и пользой этого замечательного продукта.



У ребенка полнота – для родителей беда.

Каждая мама знает, что избыточная масса тела негативно влияет на опорно-двигательную систему, сердечно-сосудистую систему, железы внутренней секреции и все обменные процессы в организме. Но если свой вес взрослые стараются держать под контролем, то на избыточную массу тела ребенка не каждая мама обращает свое внимание. Вместе с тем, избыточный вес оказывает точно такие же

негативные влияния на организм ребенка, как и на организм взрослого человека. Если в семье растет полный ребенок, прежде всего необходимо обратиться за консультацией к эндокринологу, чтобы исключить возможность различных заболеваний, вызванных неправильным обменом веществ, так как в этом случае снижение веса домашним способом ребенку не подойдет.

В первую очередь обратите внимание на то, достаточно ли ваш ребенок двигается. Если большинство своего свободного времени он предпочитает проводить у экрана телевизора или у монитора компьютера, убедите его в необходимости вести активный образ жизни. Поговорите с ребенком о том, какой вид спорта его больше привлекает, и подберите ему подходящую спортивную секцию. Выходные, праздничные дни и отпуск наполните активными видами отдыха для всей семьи. Выберите занятие, интересное всей семье, это могут быть катание на велосипедах, коньках и лыжах, а также плавание и игры в мяч. Сделайте так, чтобы полный ребенок не чувствовал себя одиноким и не углублялся в свои проблемы, так как ничего кроме дополнительных психологических травм это не принесет. Помогите ребенку справиться с ними.

Если полнота вызвана перееданием, нужно провести тщательный анализ того, что ест ваш ребенок. Учтите, что ни одна взрослая диета не годится для растущего организма. Обратите внимание на размер порций: даже если малыш трех лет мечтает во всем быть похожим на папу, это не повод позволять съедать им одинаковые порции. Совершенно без неприятных последствий для здоровья ребенка можно исключить из его рациона чипсы, конфеты, газированные сладкие напитки. Если без перекусов никак не обойтись, то замените их свежевыжатыми соками, фруктами и сухофруктами. Потребность ребенка в белке, получаемом из мяса и рыбы, не так велика как у взрослого человека. В первую очередь из-за того, что дети получают традиционно много молочных продуктов, богатых белком, который усваивается гораздо легче, чем мясной. Поэтому порцию мяса для полного ребенка можно немного уменьшить, во всяком случае, за счет его жирных сортов, таких как свинина и баранина.

Учтите, что если вы уменьшите порции, ребенок постоянно будет испытывать некоторое чувство голода. Постарайтесь чтобы на этот случай дома были всегда полезные малокалорийные продукты и ребенок мог утолить возникший голод не бутербродом, а апельсином, яблоком или йогуртом. Внимательно изучайте информацию на этикетке о составе готовых десертов и батончиков. Доверяйте своему здравому смыслу, а не рекламе, уверяющей, например, что нет ничего полезней, чем паста из свежего молока или пирожное из того же молока. Когда вы прочитаете из чего, на самом деле, состоят эти лакомства, вы задумаетесь о том, стоит ли это есть вообще и особенно ребенку. Как правило, полный ребенок – это не последствие каких-то заболеваний, а результат вредных пищевых привычек его родителей. И заменить их новыми, полезными пищевыми пристрастиями будет полезно для всей семьи.



Стресс – долой!

Стресс оказывает не самое лучшее влияние на все сферы жизни человека. Особенно это влияние можно заметить на здоровье, в работе и взаимоотношениях с родными и близкими. А без здоровья, гармонии на работе и в семье говорить о счастье бесполезно.

Стресс при длительном и интенсивном воздействии способен привести к различным заболеваниям, истощить нервные силы и

энергетику человека, снизить иммунитет, привести к депрессии или хронической усталости. Стресс на работе снижает работоспособность, успеваемость, может негативно сказаться на взаимоотношениях с сотрудниками, начальством или подчиненными. Кроме того, человек может перенести неприятности с работы в дом и отыгаться на своих близких.

Стресс влияет на отношения, делая их более нервными, увеличивая ссоры или недопонимание. Человек может сделать больно другому, или наоборот, быть слишком чувствительным и ранимым, видя во всем плохое.

Стресс приводит к напряжению, а нужно научиться, напротив, расслабляться и быть хозяином своих переживаний.

При этом у каждого есть свой индивидуальный предел временного давления стресса. Одни могут выдерживать большие нагрузки длительное время, адаптируясь к стрессу. Другие не могут, так как даже небольшая дополнительная нагрузка может выбить из колеи. А есть люди, которые именно в условиях стресса только и могут работать с полной отдачей. Эти три позиции по отношению к стрессу определяются как "стресс вола" для тех, кто к нему адаптируется; "стресс кролика" для тех, кто избегает его; "стресс льва" для тех, кто стрессовые ситуации мобилизует.

Так как же бороться со стрессами?

- бросить курить;
- проводить больше времени на природе и на свежем воздухе;
- регулярно делать утреннюю гимнастику;
- разгружать себя эмоционально;
- находить новые увлечения;
- рационально использовать рабочий день;
- планировать работу по своим возможностям;
- систематически находить время для отдыха с семьей;
- относиться ко всему философски;
- переключаться на другие виды деятельности;
- общаться с коллегами и расположенными к тебе людьми;
- поменять привычную обстановку;
- на работу и с работы ходить пешком;
- никогда не брать работу на дом;
- не затягивать рабочий день для себя и других;
- активно отдыхать в свободные дни;
- организовать систему самоконтроля;
- научиться чувствовать стрессовую ситуацию по нарастающим признакам;
- научиться отвлекаться и расслабляться!



Как научиться разбираться в своих снах и извлекать из них пользу?

Каждому из нас снятся сны - яркие и счастливые, иногда тревожные, с захватывающими сюжетами или бессвязные, абстрактные образы. Любой человек хоть раз в жизни, желая разгадать тайну сна, открывал многочисленные сонники в поисках толкования. Зачастую объяснения в сонниках вызывают облегчение, но иногда могут вызывать тревогу, так как предсказывают нечто негативное. Человек верит в предсказание и неосознанно подстраивает свое поведение, тем самым только помогая ему сбыться. Так что же такое сон и, главное, как понять его?

Фриц Перлз, основоположник гештальт-терапии, рассматривал сны как сообщения о незавершенных ситуациях, о том, в каких отношениях мы находимся сами с собой и окружающим миром, как подсказки о том, чего мы не замечаем или избегаем в жизни. А

также показывают, как именно мы и игнорируем и отрицаем какие-то стороны своей личности. Позже, обобщая свою идею, Перлз называл сны краткими сообщениями о теперешнем или общем состоянии жизни человека.

Исходя из вышеизложенной идеи, можно сказать, что наши эмоции, состояния как будто с помощью проектора показаны через все предметы, явления, персонажи, фрагменты пейзажа, фантастические образы, которые мы видим во сне. В отдельных случаях проекцией может быть даже наше физическое состояние, т.е. работа наших внутренних органов. Очень часто поводом для переживания становятся «кошмары». Однако «страшные» сюжеты тоже всего лишь проекции, только наполненные большей энергией.

Каждый человек «создает» свои уникальные образы во сне. При таком понимании сновидений становится очевидной вся абсурдность увлечения различными сонниками. Как же тогда разобраться в своих снах?

Существуют различные техники работы со снами, в зависимости от направления психологии, в котором работает психолог. В рамках гештальт-терапии одной из главных техник является «идентификация с образом сна», которая направлена на то, чтобы сделать сон более понятным для человека. Эта техника имеет большое количество разновидностей, в том числе и упражнения, которые можно выполнять самостоятельно.

Для начала запишите свой сон и составьте перечень всех его деталей. Вспомните каждого человека, каждый предмет, каждый элемент, а затем представьте себя каждым из них. Попробуйте перевоплотиться в каждый из этих элементов и проиграть их. По-настоящему станьте им.

Вариант 1. Затем возьмите каждый из этих элементов, персонажей и частей и дайте им возможность общаться друг с другом. Напишите сценарий. Придумайте диалог между двумя противостоящими фигурами — и вы обнаружите (особенно если вы правильно определили противные стороны), что они обязательно начнут враждовать друг с другом. По мере того, как процесс общения продолжается, происходит взаимное узнавание до тех пор, пока вы, наконец, не придете к единству и воссоединению этих двух противоположных сил.

Вариант 2. Перевоплотившись в элемент сна, произнесите или запишите эмоциональный монолог, обращенный к любому другому персонажу сновидения. После этого необходимо перечислить испытанные при этом чувства, и перенести их на отношения в реальной жизни. Задать себе вопрос: Кому в своей жизни я мог бы адресовать эти чувства?

Вариант 3. Если сон представляет собой различные ландшафты, космические пейзажи, сказочные сложные сюжеты, которые сложно разделить на элементы, то очень эффективными становятся арт-техники. Создавайте рисунки, иллюстрации, коллажи вашего сна для того, чтобы прояснить элементы, на которые спроектировано Ваше состояние. А дальше, как и в первых двух вариантах, расскажите сон от первого лица или, если есть другие элементы, войдите с ними в диалог.

Вариант 4. Нарисуйте фрагмент сна, который интересует больше всего, выберите два элемента и нарисуйте самого себя на этом же рисунке. Полезно выбирать для упражнения не только животных или людей, но и предметы или части пространства. Далее сделайте представление от первого лица этих двух элементов (Кто я? какой я? какими качествами я обладаю? к чему я стремлюсь? что я делаю в этом сне?). После этого проведите диалог, в котором каждый элемент выражает свое отношение к другому (в том числе и к Вам, изображенному на рисунке). Далее Вы сами обращаетесь к каждому из элементов, а после этого отвечаете от их лица. Обращаться обязательно прямо, «на ты». После этого вернитесь к испытанным эмоциям и перенесите их на отношения в реальной жизни. С кем Вы ведете похожий диалог в реальной жизни? С кем развиваете отношения такого типа? Что Вы хотите от него получить?

Для чего это нужно? Понимание снов может помочь иметь ясное представление о событиях в жизни, лучше понимать самого себя. Кроме этого, вы сможете снизить негативные переживания и эмоции, уменьшить стресс, и довести до максимума удовольствие, наслаждение и радость от жизни!

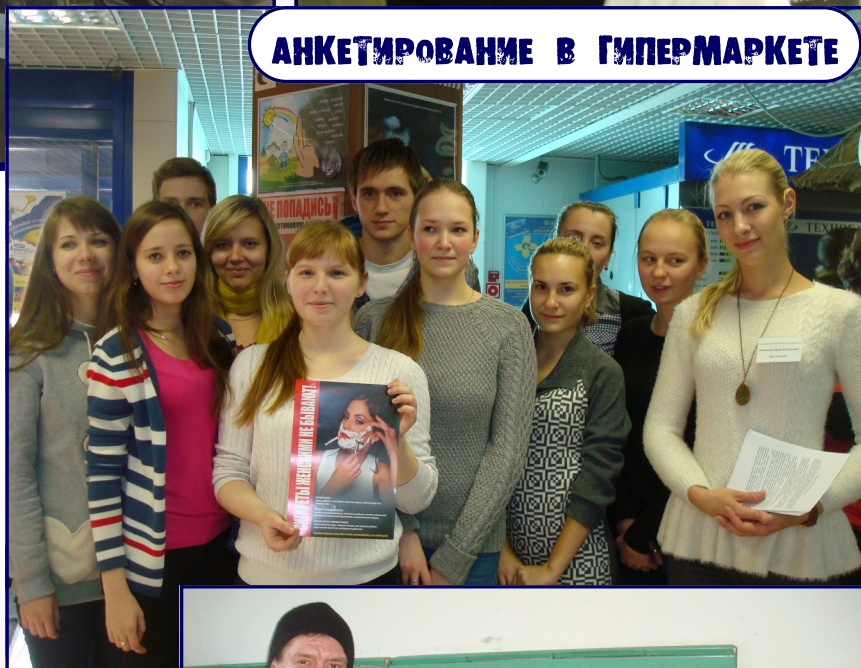
Антитабачная акция.



АНТИТАБАЧНЫЙ РЕЙД



АНКЕТИРОВАНИЕ В ГИПЕРМАРКЕТЕ



**В РАМКАХ АКЦИИ ПРОШЕЛ
ТРЕНИНГ « БРОСИТЬ КУРИТЬ? ЛЕГКО! ».
ОТДЕЛЬНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ
ТРЕНИНГОВОМУ ЦЕНТРУ «СТАНЬ СОБОЙ»**

