

СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Я росла в такой семье, где никто и никогда не пил лекарства, а лечились только своими домашними средствами.

Наш папа заготавливал кусочки стволиков кустов малины, черной смородины, крупный шиповник, гриб чагу (это можно купить в аптеке). Все это он сушил в духовке, а потом заваривал нам в термосе. Этот настой мы пили вместо чая, а настоящий чай папа вообще не признавал. В результате мы никогда не страдали заболеваниями почек, печени, желудка.

Раньше и туберкулез лечили народными средствами. Вот одно из них. 200 граммов сока алоэ настаивается на 0,5 л коньяка. Принимают по 1 столовой ложке за полчаса до еды. Для начала можно попробовать приготовить лекарство в меньших объемах, например, 100 граммов алоэ на 0,25 л коньяка.

Как все дети, мы тоже простывали. От простуды нам делали такую ингаляцию: в двух литрах воды растворите 1 столовую ложку меда (если нет меда, можно растительное масло), 1 чайную ложку пищевой соды и китайскую "звездочку" на кончике спички. Как только закипит вода, снимайте с огня, укрывайтесь и дышите над паром минут 10. Желательно это делать перед сном. Состояние улучшается сразу. Еще одно средство от простудных за-

болеваний. Его обычно делают летом, когда есть свежие помидоры. Надо перекрутить на мясорубке 200 граммов хрена, 400 граммов чеснока, 2 килограмма свежих помидоров, 2 стручка красного перца. Посолить (даже чуточку пересолить, так как хрен не сразу впитывает соль), разложить в банки и хранить в холодильнике. Эту "хреновину" можно добавлять в супы, намазывать на хлеб, а еще лучше столовую ложку запить стаканом чая с чайной ложкой меда и лечь спать.

Буду рада, если наши семейные рецепты помогут и другим людям.

**Л. КУЗИНА.
Г. Ливны.**

ДА, Я ТАКОЙ,

Очень часто родителям приходится сталкиваться с упрямством детей. Малыши стремятся обязательно настоять на своем: кричат, бросаются на землю. Нередко они ставят своих родителей в крайне затруднительное положение, проявляя свое упрямство на улице, в магазине или дома при гостях. Самое сложное в такой проблеме — наша реакция на этот своеобразный вызов. Нередко мы настолько поражены собственным бессилием, но при этом легко выходим из равновесия. Пытаемся вновь утвердить свой авторитет сильным нажимом на ребенка, что теряем свой престиж, даже если и вынуждаем его подчиниться.



НЕ НАДО СТЫДИТЬ И УГРОЖАТЬ

К примеру, ребенок не хочет собирать игрушки, несмотря на неоднократные требования матери. Она обескуражена и пытается "жестко" действовать.

В подобных ситуациях даже самые грамотные в воспитании детей родители уверены, что когда им трудно с ребенком, то это не общее правило, а просто им такой ребенок достался. А значит, нужно его поставить на место.

Однако в возрасте двух-трех лет упрямство — явление обычное, и не стоит лишний раз ругать или шлепать малыша за неаккуратность. Ведь дети, которых удается в этом возрасте заставить быть вежливыми и исполнительными, испытывают большое психическое напряжение, которое переходит в чрезмерное чувство вины, опасение сделать что-то не так, неуверенность в себе.

Всему свое время. Что-то ребенок может сделать сам, в чем-то ему следует помочь. И не надо посто-

ДА, Я УПРЯМЫЙ!

янно стоять у него над душой да еще стыдить или угрожать.

Ребенку нужен отдых не только от приказаний и уговоров, но и от любых воздействий.

ЗА ЧТО НАКАЗЫВАТЬ?

С родительской точки зрения, ребенок отказывается убирать игрушки. А фактически он пока не может это делать постоянно. Нет у него еще чувства ответственности и способности последовательно управлять своими действиями.

За что же его наказывать — за несмышленность? За нежелание убирать игрушки в одиночестве, в то время когда хотелось бы это сделать вместе с мамой? Мама правильно поступит, если она на минуту-другую присядет и поможет ребенку собрать игрушки.

УПРЯМСТВО ПРОХОДИТ, ЕСЛИ...

Если родители с пониманием относятся к упрямству ребенка, не впадают в панику, не затевают бессмысленное выяснение отношений, а наоборот, дают ему возможность самостоятельно решать некоторые вопросы, касающиеся его жизни, то это "время упрямства" проходит как бы само по себе, не оставив отрицательных последствий.

Если же родители стараются всеми силами переломить упрямство ребенка, то последствия этого могут быть печальными: ребенок вырастет либо слабавольным и безынициативным, либо, наоборот, станет бунтарем против всего на свете.

Каждый ребенок каждый день нуждается в том, чтобы узнать, несмотр-

я ни на что, он хороший. Поэтому необходимо взять себе за правило: каждый день с ребенком начинать радостью и кончать миром.

Трудно терпеть его безобразное поведение? Да!.. Но воспитание требует терпения. Терпения и понимания, что не будет так всегда, что скоро все пройдет.

ЧТО ХОРОШО БЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ УПРЯМСТВЕ?

Период упрямства — необходимая фаза развития, которую ребенок проходит в кризисные моменты дошкольного развития: в один год, три года и в семь лет.

Самый волнующий для родителей период упрямства начинается в полтора года и заканчивается в

три с половиной года.

Если вашему малышу уже четыре года, а упрямство — привычный для него способ поведения, стоит задуматься о вашей воспитательной тактике. Чаще всего упрямство — это защитная реакция на чрезмерную опеку и авторитарность родителей, попытка защитить свою самостоятельность, право на собственную жизнь.

Для того чтобы понять целесообразность послушания, малыш должен научиться возможностью говорить "нет". Если его ограничить в этой возможности, проблема волевого поведения может тянуться за ним до взрослого возраста, приводя к всплескам необоснованной агрессивности в отношениях с родителями, потом с супругом и собственными детьми.

ЛЮБОПЫТНО

МОЗГ ПРЕДКА

Группа американских ученых установила, что мозг человека продолжает эволюционировать.

Такой вывод был сделан на основании проведенных сравнений генотипа современного человека и предка, жившего несколько тысяч лет назад. Исследователи обнаружили значительное расхождение в строении двух генов, отвечающих за объем головного мозга. Он не только потяжелел, но и видоизменился. Наверное, это не случайно, ведь современному человеку приходится держать в уме гораздо больше информации, нежели его первобытному предку.

ПЕШКОМ ОТ ДЕПРЕССИИ

Энергичная ходьба оказывает благоприятное воздействие не только на мышцы тела, но и на преодоление депрессии.

Российские исследователи пришли к такому выводу на основании 16-летних наблюдений. Даже если человек три раза в неделю всего по 30 минут уделяет быстрой ходьбе, то депрессии ему не страшны. Кроме того, ходьба благоприятно регулирует кровяное давление, содержание в организме холестерина.

ЛИМОН ПО-ЯПОНСКИ

Одним из секретов японских долгожителей оказался

обыкновенный лимон. Многие японцы начинают свой день с горячего или холодного лимонного напитка, добавляя в него по вкусу мед или специи. Медики утверждают, что секрет прост — лимон способен не только заряжать бодростью, хорошим настроением, но, главное, он разгоняет застоявшуюся кровь.



ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ БОДРОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Начните весеннее утро с энергетического коктейля для повышения иммунитета. Приготовить его проще простого: половинка чайной ложки меда на полстакана минеральной воды с хорошим ломтиком лимона.

Расчет времени: приготовить коктейль — 1 минута.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УСТАЛЫХ ГЛАЗ

На окне фломастером нарисуйте точку. Прикрыв один глаз, поочередно смотрите то на метку, то вдаль, на линию горизонта. Глазные мышцы расслабляются, и утомление проходит.

Упражнения глазами: вверх-вниз, вправо-влево, по кругу.

Круговые движения головой увеличивают приток крови к голове, это активизирует обменные процессы в глазу.

Расчет времени: упражнения для усталых глаз — 2 минуты.

ТАНЦУЙ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Встрепенитесь — весна! И так, чтобы взбодриться, нужно двигаться. Лень по утрам делать зарядку? Тогда просто танцуйте перед телевизором. Заставьте себя как можно больше ходить пешком.

Расчет времени: танец под видеоклип в утренней телепрограмме — 2 минуты.