

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НЕ ЗАИКАЕТСЯ, А МЕДЛЕННО ГОВОРИТ

Если мама и папа внимательно прочтут эти нехитрые правила, то со многими проблемами будет легче справиться не только их заикающемуся ребенку, но и самим родителям.

Первое правило. Известно, что заикающиеся дети имеют чрезвычайно возбудимую нервную систему. А поэтому им особенно опасно часто и подолгу смотреть телевизор, так как это утомляет и перевозбуждает ребенка. Речь идет о традиционных детских передачах. Мистика, боевики, «ужастики» им не рекомендуются ни при каких обстоятельствах.

Второе правило. Говорить с заикающимся ребенком надо четко, плавно, не отрывая одно слово от другого и не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев. После того как ваш ребенок закончил фразу, сделайте паузу, давая ему передышку.

Перед тем как прокомментировать то, что сказал ребенок, тоже сделайте паузу. Тогда, если малыш захочет что-то добавить, у него будет возможность сделать это без спешки.

Третье правило. Хорошо бы сблизить заикающегося ребенка с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими деть-

ми. Подражая им, он будет стараться говорить плавно. Но при этом нельзя вовлекать таких детей в игры, которые возбуждают и требуют от участников индивидуальных речевых выступлений. Ребенок окажется в ситуации, когда над ним могут посмеяться. А вот в играх, требующих хороших ответов, участвовать полезно.

Четвертое правило. Не перебивайте ребенка, пока он не закончит фразу. Если вдруг ребенок начал заикаться, не завершайте за него предложение. Придется подождать, когда он сам закончит мысль.

Пятое правило. Выделите время, которое вы посвятите только своему малышу. Родители могут планировать беседу с ребенком с учетом уровня развития его речи. Можно почитать книжку и задать вопросы по

картинкам, которые требуют короткого, простого, предсказуемого ответа.

Шестое правило. Не бросайте такие фразы, как «Прекрати», «Подожди», «Сначала подумай о том, что хочешь сказать»... Критика такого рода не только не помогает, а наоборот, усиливает заикание. Ребенок напрягается, чтобы не заикаться, а дополнительное напряжение еще больше способствует развитию заикания. Даже замечания, сказанные с самыми лучшими намерениями, только ухудшают ситуацию.

Кажется, ничего нового, а придерживаться этих правил не так-то просто, но необходимо, чтобы победить заикание.



САМАЯ ВКУСНАЯ ЯГОДА

«МИЛЕДИ» В ПОЛОСОЧКУ

ИЗ ИСТОРИИ

Арбуз был известен египтянам еще 4000 лет назад. Его родиной считаются пустыни Центральной Африки. В Россию арбузы ввозили до XVII века, а с 1660 года и у нас посеяли первые полосатые ягоды. При этом для этого был издан царский указ, в котором предписывалось после созревания диковинных овощей доставлять их в Москву. Как утверждает историк, в те времена сырыми арбузы не ели, их вымачивали в сахарном сиропе. Русское название арбуз получил от слова «харбюз», что в иранских языках означает «огромный огурец».

Сегодня в мире насчитывается около 2500 сортов арбузов. Мы чаще всего сталкиваемся с традиционными, такими как «астраханский», «десертный», «огонек», «холодок», «скороспелка харьковская». А есть арбузы с изысканными названиями — «леди», «белый тюльпан», «подарок солнца», «миледи»...

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ПРИ ПОКУПКЕ АРБУЗА

Не прельщайтесь арбузом с мякотью насыщенного красного цвета с чуть фиолетовым оттенком. Такой красивой мякотью зачастую становятся от большого количества азотных удобрений и стимуляторов роста.

Мякоть у корочки арбуза должна быть белой, без оттенков желтого и коричневого цветов. Желтизна говорит о большом содержании нитратов.

На мякоти хорошего спелого арбуза всегда есть крахмальные крупинки.

Красители в арбузе можно определить так: растворить кусочки мякоти в стакане воды. От мякоти без красителей вода просто помутнеет, с красителями станет розовой.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Чем крупнее и легче арбуз, тем он спелее.

Арбуз должен резонировать при постукивании по кожуре.

На боку, на котором лежал арбуз, должно быть пятнышко темно-оранжевого цвета.

Хвостик и переход от хвостика к арбузу должен быть высохшим.

Цвет корки арбуза должен быть как можно более контрастным и ярким.

ЧТО В НЕМ ХОРОШЕГО

Арбуз — удивительное сочетание вкусного и полезного. Он содержит глюкозу, аминокислоты, витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, минеральные соли калия, железа, кальция, магния, кобальта.

В лечебных целях арбуз назначают как противоишемическое, противовоспалительное, антисклеротическое, мочегонное, желчегонное средство. Арбузную мякоть назначают при заболеваниях печени, ожирении, малокровии, гипертонической болезни, сахарном диабете, артрите.

Разгрузочную диету назначают при сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекаменной болезни, болезнях печени 1 — 2 раза в неделю с употреблением 2 килограммов арбузной мякоти в день. Для стимуляции кроветворения есть арбуз рекомендуется без ограничений.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

Казалось бы, кто из нас не знает лекарственное растение зверобой. Роднее не придумаешь. У каждого в доме хоть букетик, хоть прошлогодний, да припасен для чая.

ОТ 99 НЕДУГОВ

Тем не менее у зверобоя очень интересное «прошлое». В старину это растение со скромными желтыми цветочками считалось волшебным. Старики верили, что зверобой отгоняет злых духов, болезни, охраняет человека от нападения диких зверей.

Зверобой добавляли в солому, на бивая детские матрасы. Запах растения должен был оградить ребенка от любого испуга и способствовать приятным сновидениям. А парни и девушки гадали на стеблях зверобоя. Скрутят его в руках и смотрят, какой появится сок. Если красный — значит, любит; бесцветный — нет.

Зверобой поможет справиться с болезнями желудочно-кишечного тракта, окажет вяжущее, дезинфицирующее, противовоспалительное действие. Настой можно приготовить в домашних условиях. Возьмите одну столовую ложку травы на стакан горячей воды. Пусть немного настоится. Пейте по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

В народе зверобой называют травой от 99 болезней, и практически нет такого сбора, в который не включали бы эту траву в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства. Недаром о зверобое сложено много поговорок: «Травка зверобойная — от девяноста девяти недугов, семи братьев-богатырей верная подруга», «Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека»...

Светлана КУЗНИК.

И САМОМУ НЕ РАССМОТРЕТЬ, И ВРАЧУ ПОКАЗАТЬ СТЫДНО

СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

Так обычно говорят про эту болезнь. Причин массовой ложной застенчивости много, наверное, в том не только вина пациентов. Не приучены мы к тому, что обо всех своих физических мучениях можно открыто говорить с врачом. Или, как еще бывает, нарвешься на какого-нибудь недобросовестного специалиста и второй раз уже не пойдешь. И мучаемся, таким образом, чаще всего, извините, с геморроем.

После 35 лет эта напасть настигает чуть ли не каждого в той или иной степени. Идти или не идти к врачу при первых симптомах — дело больного. Проктологи советуют ходить, даже если ничто не беспокоит, на профилактический осмотр. Думаю, к их мнению надо прислушаться.

Но существуют и народные рецепты, которые тоже помогают избавиться от недуга. Наши читатели делятся своим опытом. Судя по количеству рецептов, страдающих этим заболеванием немало.

Ревень растет почти на каждом дачном участке. Если не растет — посадите. Возьмите 1 столовую ложку крупных сочных листьев и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте как чай, процедите и пейте по полстакана 2 раза в день. Это болеутоляющее, слабительное и кровоостанавливающее средство. Если плюс к этому настою вы и свечи от геморроя купите, то через пару дней почувствуете облегчение.

Не выбрасывайте **морковную ботву**. Ее можно добавлять в первые блюда, в салаты, но главное ее достоинство в другом. Заваривайте свежую морковную ботву как чай и пейте по полстакана 3 раза в день. Я пила такой отвар весь летний сезон, и болезнь больше не вернулась. На зиму тоже можно засушить целебную ботву.

Налейте в таз 5 литров теп-

ванночки неплохо делать на ночь до улучшения состояния.

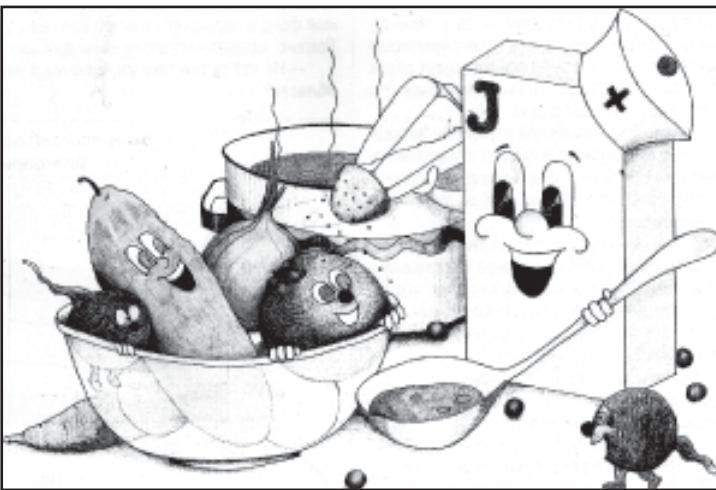
После родов мне было очень плохо, и бабушка лечила меня таким старинным рецептом. В равных пропорциях нарвите **ягоды красной рябины и листья тысячелистника**. Из ягод сделайте кашу, тысячелистник обварите кипятком. Оба компонента перемешайте. Прикладывайте на ночь к геморроидальным узлам. Если немного пощипывает, это не страшно, но сильной боли быть не должно. В этом случае лекарство — не ваше. У меня болезнь была не запущена, и я с помощью ба-

ложите туда 4 головки **лука**. Томите на медленном огне в течение часа. Потом над паром этого настоя надо парить свое больное место. Как это сделать — придумайте сами. Мы переливали настой в детский горшок, в крышке горшка делали отверстия, и получалось удобно.

Я нашла для себя верное средство — **папоротник**. Собираем его в лесу, моем, заливаем водой и держим на медленном огне минут 10. Получается коричневый настой с неприятным запахом, но пить его не надо. Этот настой для ванночек. Делать их можно в течение недели. Сушеный папоротник обладает тем же эффектом, но найти его в аптеках сложнее.

У меня когда-то был сильный геморрой. Без помощи врача я не обошлась, но после больницы стала следить за работой кишечника, так как в этом причина болезни. Как только я замечаю, что появляются проблемы, сразу же готовлю слабительное средство. Абсолютно безвредное и эффективное. Возьмите **2 ломтика лимона или апельсина, 7 ягод чернослива, 4 ягоды кураги**, все залейте водой (предварительно вымойте сухофрукты) и оставьте на солнце или на свету на весь день. Вечером съешьте содержимое тарелки, но после этого ничего не ешьте. Утром увидите результат. Это лекарство можно принимать до тех пор, пока не наладится работа кишечника.

Подготовила И. ФИЛИНА.



лой воды, добавьте туда четверть стакана настоя ромашки, мяты, мать-и-мачехи, а также полную столовую ложку **донникового меда**. Размешайте и садитесь в таз. Вода должна быть такой температуры, чтобы вы не ощущали дискомфорта. Такие

бушки и рябины от нее избавилась.

Этот рецепт покажется странным, но он хорош для тех, кому до больного места дотронуться невозможно. Налейте в кастрюлю 2 литра **молока** и по-