

ИДЕАЛЬНАЯ

ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ

ПОСЛЕ ЗАГСА

Девиз первого года семейной жизни: раскрывай глаза пошире до свадьбы и покрепче зажимай их после. Будущее брака решается в первый год семейной жизни. Поэтому, каким бы богатым на ссоры и выяснения отношений ни был первый год после свадьбы, то, что вы по-прежнему вместе, — уже достижение. Ведь вы узнали недостатки друг друга и смогли их понять и принять, сохраняя любовь друг к другу.

Это надо отметить! Той самой бутылкой шампанского, которая стояла на свадебном столе год назад. Вы сберегли ее до этого дня. В это время необходимо сменить привычную обстановку, и не только в доме. Поезжайте вместе куда-нибудь или соберите друзей и сходите в кафе. И не забывайте о подарках друг другу.

ЗАТИШЬЕ ПЕРЕД БУРЕЙ

Девиз второго года: терпение и снисходительность. Даже если в первый год жизни притирка прошла успешно, а памперсов и погремушек в ближайшее время не ожидается, не расслабляйтесь.

Двухлетие супружества называется бумажной свадьбой, а бумага легко рвется. Ваше счастье



ПАРА



зависит только от вас самих. Любите друг друга, наслаждайтесь обществом друг друга, пока в ваши отношения не вмешался третий — ваш малыш.

ТРЕТИЙ, НО НЕ ЛИШНИЙ

На третий год семья становится более крепкой, но на ее долю обычно приходится одно из самых серьезных испытаний — рождение ребенка. Это часто разваливает брак. Женщина вы-

нуждена сменить любимую работу на возню с подгузниками. Она устает и не высыпается, срывается на мужа. Мужчина чувствует себя ненужным, неухоженным и начинает оглядываться: "О, сколько вокруг других женщин!".

Чаще приглашайте друзей с малышами на семейные праздники. Подарите мужу портмоне и фотографию себя и ребенка вложите в кармашек. Расскажите,

как вы счастливы все эти три года.

ТОЛЬКО БЫ НЕСКУЧНО БЫЛО

Девиз четвертого года: лучше пусть супруг возмущается, чем скучает. Новизна отношений сменяется скукой повседневности. Вы все уже рассказали друг другу. Вам не о чем говорить, кроме как о том, что приготовить на завтрак. И вы с ужасом осознаете, что знаете все слова и действия друг друга наперед.

Психологи советуют в этот период не замыкаться друг на друге и больше времени проводить в компании друзей, найти себе общее хобби вроде тенниса. Супругам особенно необходимы новые впечатления.

ОСТОРОЖНО

На пятый год обычно приходится один из самых серьезных семейных кризисов, и причина его кроется в женщине. Она может вернуться к работе, становится полноценной, самостоятельной и успешной. Но поводов для скандалов предостаточно: небранная посуда, не накормленный вовремя ребенок, недовольный супруг. Это может стать серьезной причиной для конфликта. Мужьям надо быть внимательными к своим супругам, а супругам — к своим мужьям. Ведь брак — это не только развлечение и удовольствие, это еще ежедневная работа над собой и над вашими отношениями.

По материалам медицинских изданий.



ПОПРОБУЙТЕ ОБМАНУТЬ СТАРОСТЬ

О пользе двигательной активности знают все. Только понимают ее по-разному.

Например, поизносившийся жизнью пенсионер, который потолстел, отрастил брюшко и еще не умер от своих болезней, злоупотребления алкоголем и курением, вспоминает вдруг о своем здоровье и бросается наверстывать упущенное. В результате может случиться и инфаркт.

Известный хирург Н. Амосов советовал, приступая к спортивным занятиям в пожилом возрасте, не спешить. Достижение моментально хорошей спортивной формы невозможно. Надо начать с проверки пульса. Если, поднявшись на четвертый этаж, вы зафиксируете 100—120 ударов в минуту, можно смело приступать к тренировкам, если выше 140 — надо начинать с нуля, с минимальных нагрузок. Главное — постепенность.

Для старшего поколения, как считают медики, особенно полезна регулярная ходьба. Пешие часовые прогулки умеренным шагом снижают риск развития инсульта, диабета и остеопороза, помогают организму бороться с артритом, высоким давлением и депрессией. Это еще и прекрасный способ "растрясти жир", нормализовать пищеварение и обмен веществ.

При ходьбе нет ударной нагрузки на суставы, поэтому снижается риск их повредить. Дистанцию и темп легко дозировать, постепенно наращивая и то, и другое.

Но активная деятельность — это еще не все, что способствует продлению жизни. Положительные эмоции не менее важны для нашего здоровья. Даже в случае несчастья надо искать отвлекающие моменты и положительное начало. Переживания неизбежны в реальной действительности, но с ними надо научиться жить.

По материалам медицинских изданий.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

ПРИЛОЖИ-КА МНЕ ГОРЧИЧНИК

Нередко медики советуют нам пользоваться горчичниками. А как и куда ставить их правильно?

При головной боли и при гипертонии горчичники накладывают на шею (чуть ниже затылка) и на икры ног.

При воспалительных процессах в верхних дыхательных путях горчичники ставят на грудь и на икры.

При бронхитах — на верхнюю часть грудины, на одну или на обе стороны груди, и на спину — между лопатками и под лопатками.

При приступах стенокардии — и на область сердца.

Погрузив горчичник на 5 секунд в теплую воду, накладывают горчичным слоем непосредственно на кожу. Больного укрывают. У людей с повышенной чувствительностью кожи и у детей могут возникнуть ожоги. В этих случаях горчичники ставят через пористую бумагу или марлю. Детям можно прикладывать через смоченный в теплом подсолнечном масле широкий бинт (в 3—4 слоя).

Нельзя ставить горчичники людям, у которых горчица вызывает аллергию. У астматиков острый запах горчичного масла может вызвать приступ астмы.

По материалам медицинской прессы.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

КАК ПОСТУПИТЬ?



У меня замечательная семья, точнее — муж. Мы очень любим друг друга. Есть лишь одна проблема: мне очень хочется ребенка, а муж говорит, что нам и так хорошо вместе. На все мои вопросы и уговоры он отвечает: "Зачем?". Не знаю, что и делать. Не понимаю, почему он так поступает, чего боится?

Может, обмануть его, скрыв начало беременности? А потом он смирится и простит?

Посоветуйте, как поступить, чтобы не потерять доверие любимого человека и обрести полноценную семью?

Ксения В., 24 года.
г. Орел.

Мужчину может тревожить, сумеет ли он обеспечить вас с малышом, пока ты будешь находиться в декретном отпуске. Конечно, если у тебя есть хорошая работа, где лояльно относятся к естественным событиям в жизни молодых женщин, сохраняют за ними рабочее место и выплачивают им все, что положено по закону, поводов для волнений меньше. Но в любом случае не помешают финансовые накопления на будущее. Займись этим прямо сейчас, до беременности. Покажи мужу, что ты не транжира и умеешь откладывать деньги на серьезные цели.

Часто мужчин пугает мысль увидеть жену беременной. Если, будучи подростком, он не раз наблюдал одетых в балачоны пузатых теток, то ему, может быть, и

невдомек, что современные будущие мамы выглядят совсем по-другому. Здесь просветительскую роль может сыграть каталог модной одежды для дам "в положении", который, конечно же, окажется в вашем доме совершенно случайно... Или красивая и ухоженная подружка, вынашивающая ребенка, если таковая имеется.

Конечно, обмануть мужа можно. Все равно ведь полюбят малыша, никуда не денется. Но, если твой муж интересен тебе не только в качестве производителя, не делай этого. Постарайся заручиться если не его горячим желанием, то хотя бы согласием завести ребенка.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

КРОВЬ ПОЧИСТИТ КЛЮКВА

Клюквенный сок — издавна известное средство, которым пользуются для очищения крови. Для этого нужно пить сок по такой схеме: в течение первой недели — по полстакана три раза в день, второй — по полстакана два раза в день, третьей — по полстакана один раз в день. Если напиток вам кажется слишком кислым, то можно добавить немного меда или сахарного песка.

Но такой метод противопоказан тем, кто страдает острыми воспалительными заболеваниями желудка, печени, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

В. ТИТОВА.