

ПОГОДА В ДОМЕ

РЕКОМЕНДУЕТ ПСИХОЛОГ

Здоровье человека во многом зависит не только от его физического, но и психического состояния. Последнее, в свою очередь, определяется тем микроклиматом, который складывается на работе и дома в процессе общения с коллегами, супругами, детьми, родственниками и близкими людьми. Нередко после разговора на повышенных тонах один из супругов хватается за сердце. Иногда бывают и более крутые разборки, оканчивающиеся вызовом "скорой". Чтобы избежать таких эпизодов, позаботьтесь о "погоде в доме", воспользуйтесь некоторыми рекомендациями.

- Будьте терпимыми. Не предъявляйте близкому человеку слишком высокие требования, чтобы не разочаровываться в нём. Любимого человека нужно принимать таким, какой он есть.

- У Роберта Рождественского есть стихотворение "Никто никому не грубит". Эта фраза должна стать девизом для каждой семьи.

- Не "стреляйте" в близкого вам человека злым словом: оно, подобно пуле, может его не только ранить, но и убить.

- Когда возникает желание обвинить во всех своих бедах детей, родственников, соседей, остановитесь и скажите себе, что вы не вправе никого судить.

- Если вы хотите, чтобы в вашем доме была спокойная и доброжелательная ат-



мосфера, установите для себя правило: как можно реже ругайте друг друга и как можно чаще хвалите. Ведь похвалой добиться результата можно гораздо быстрее, чем руганью.

- Если жена зарабатывает больше мужа, он, как правило, относится к этому

очень болезненно. Постарайтесь не напоминать мужу о своём превосходстве, чтобы не расстраивать его.

- Проблема сегодняшней семьи — это постоянный "режим монолога" при полном

отсутствии "режима диалога". При этом никто друг друга не слышит. К примеру, муж говорит жене: "У нас сломана стена", а она ему отвечает: "Я купила зелёные тапочки". Нетрудно догадаться, что семья, живущая в "режиме монолога", находится в состоянии хронического стресса.

- Лучше понять друг друга и, следовательно, предотвратить многие стрессовые ситуации супругам поможет психологическая игра "Я — это ты, а ты — это я". Суть её состоит в том, что муж (жена) в течение определённого времени (например, в течение дня) делает то, что обычно делает жена (муж), и реагирует на возникшую ситуацию так же, как реагирует она (он).

- Супругам, которые хотят сохранить хорошие отношения, уважение и доверие, немецкие психологи рекомендуют соблюдать четыре основных правила.

Правило первое. Говорить ей (ему), чем вы недовольны, не обижая её (его). Например, вместо: "Ты сварила сегодня невкусный суп" — скажите: "Суп сегодня тебе не очень удался".

Правило второе. Не обобщать. Например, не говорить: "Ты никогда не делаешь то, о чём я тебя прошу", а сказать: "Ты, видимо, забыла сделать то, о чём я тебя просил".

Правило третье. Говорить ей (ему) от первого лица. Например, вместо: "Почему ты сегодня вернулась домой поздно?" — скажите: "Мне сегодня дома без тебя было так одиноко!".

Правило четвёртое. Вступая с супругом в дискуссию по какому-то вопросу, не выходить за рамки основной темы спора.

Интересно, что само слово "калина" — древнеславянское, обозначающее, по одной версии, кустарник, растущий на болоте, по другой — указывающее на красный, как будто раскаленный цвет плодов.

КАЛИНА КРАСНАЯ

Калина. Для славянских народов в ней заключен символ девичьей красоты, любви и счастья. Ведь красный цвет для славян издавна был любимым.

Считалась калина также свадебным деревом и была непременной участницей свадебного обряда. Букетами калины украшали столы, свадебные караваны, девичьи венки. Известен обычай ломать калину: на столе у молодых ставился окорок и штоф вина, заткнутый пучком калины с алой лентой. В какой-то момент молодые поднимались и потчевали гостей, угощая вином да ягодами калины. В некоторых домах до сих пор живут samotkanые, расшитые полотенца — подарок невесты жениху — расшитое листьями и ягодами калины полотно.

Интересно, что часто с калиной связывался и сельскохозяйственный календарь: "Ячень сеют, пока калина цветет" или "Дождь на Акулину (а это 7 апреля) — хороша будет калина".

Калина — старинное лекарственное растение. Использовали все его части: плоды — в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле. Сок свежих плодов — при выведении угрей на лице. Настой цветков калины — при кожных заболеваниях, ангинах. Отвар из косточек — при нарушениях пищеварения.

Ягоды используют как витаминное, общеукрепляющее и легкое мочегонное. В плодах калины витамина С в 2 раза больше, чем в лимоне и мандарине, а по содержанию железа она превосходит их в 10 раз!

Для приготовления отвара коры калины надо залить одну чайную ложку измельченной коры стаканом воды, прокипятить минут 30, процедить и принимать по одной столовой ложке 3—4 раза в день.

Из плодов калины готовится настой: плоды растирают в ступке, заливают кипятком из расчета 1—2 столовые ложки ягод на стакан кипятка, настаивают в течение 4 часов и принимают по 3—4 стакана в течение дня.

Красива цветущая калина, но рубиновые гроздья созревающих плодов придают калине особую привлекательность. Вкус их, сладковато-горький, улучшается после первых заморозков. В запеченных же плодах горечь полностью исчезает.

Из плодов готовят пастилу, мармелад, компоты, их протирают с сахаром, используют в качестве начинки к пирогам. В средней полосе России издавна пекли пироги — калиники. Протирали плоды калины, укладывали их между листьями капусты и запекали.

На Орловщине калина встречается нечасто. Но те из орловцев, кто знает эти заповедные места, отправляются осенью в лес, чтобы заготовить целебные ягоды впрок, на зиму.

Светлана КУЗНИК.

ГЕРПЕС

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Герпес — самая распространенная вирусная инфекция. Около 90 процентов людей на земле инфицированы герпесом, но только у 5 процентов из них проявляются симптомы болезни, у остальных она протекает без клинических проявлений.

Наиболее часто вирус поражает кожу, глаза (конъюнктивит), слизистые оболочки лица.

При первых признаках герпеса на губах нужно смазать больные места обычной зеленкой, а поверх зеленки — зубной пастой (любой). Дать пасте засохнуть. Процедуру повторить 3—4 раза, и вы избавитесь от герпеса надолго. Есть еще один способ более простой: взять кусочек льда из холодильника, завернуть в тонкую ткань и прикладывать к больному месту 5—10 минут. Такую процедуру делать в течение дня раза три.

При борьбе с герпесом поможет и оконная "роса". При первых симптомах (зуде, жжении) чистым пальцем соберите капельки с оконного стекла и нанесите на больное место. Повторите процедуру несколько раз.

Купание — одно из действенных средств лечения герпеса. Лучше всего для этой цели подходит соленая вода или морская пена.

При опоясывающем герпесе (лишае) помогает смазывание пораженных мест один-два раза в день хлебом, смешанным с водой и солью, или компрессы из этой смеси.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ПИВО С МЕДОМ ОТ ПРОСТУДЫ

В нашей семье простуду всегда лечили вкусным напитком. Столовую ложку ромашки (без верха) заварить в стакане кипятка. Охладить, процедить, добавить чайную ложку меда и 3 столовые ложки пива. Выпить перед сном или в любое другое время. Таким же настоем полоскать горло. Мед и пиво содержат много глюкозы, витаминов, микроэлементов, противовоспалительные вещества. Обычно простуда "успокаивается" за ночь. Правда, в советские времена за пиво приходилось стоять в очереди, но сейчас же выбирай любое. Но лучше покупать то, что имеет небольшой срок хранения, то есть более натуральное.

**Л. ПЕТРОВСКАЯ.
г. Орел.**

МАЛЫШ ГРЫЗЕТ НОГТИ

В ДЕТСКОЙ

Привычка грызть ногти на руках — не такая уж безобидная. Зачастую она из несмышленого детства плавно переходит во взрослую жизнь. А взрослому человеку перестать быть "мелким грызуном" очень сложно, а поэтому проследите за своим ребенком.

Малыш часто тянет ручки в рот, и родителям кажется, что это нормальное явление. Но наблюдайте, когда ребенок это делает, то есть что является причиной.

А причины могут быть разными:

- когда ребенка ругают, хвалят, он улыбается, смущается и тут же берет пальцы в рот;

- из-за страха перед кем-либо;

- из-за упрямства;

- из-за чрезмерной стеснительности;

- из-за нежелания что-то делать (спать, гулять, есть и так далее);

- возможно, у него глисты.

Это может говорить и о начинающемся нервном рас-

стройстве, поэтому в любом случае лучше показать ребенка врачу.

Впрочем, ногти начинают грызть те дети, у которых в детстве была привычка сосать палец.

Что же делать в таком случае? Не ругать и не высмеивать ребенка при посторонних. Этим вы добьетесь только того, что малыш обидится или будет использовать свою привычку как демонстрацию своего несогласия с родителями.

Действовать нужно мягко. Вместо того чтобы ругать, постарайтесь развлечь ребенка

или чаще говорите ему, какие у него красивые ручки, потому что он стал реже грызть ногти, и вы этому рады. Так вы поможете ребенку не только отучиться грызть ногти, но и, возможно, избавите его от страхов.

Психологи считают, что нельзя делать трагедию из того, что ваш малыш грызет ногти. Дети и так расстраиваются, что делают это. А узнав, что и родителей раздражает такое поведение, могут вообще использовать дурную привычку как месть каждый раз, когда вы будете его ругать или что-то запрещать.

Главное, найти причину этой неприятной привычки и попытаться ее не допускать.