

«Я люблю каждую твою веснушку!»

Вам, родители... Растить детей — это подлинное искусство, которое приходится всю жизнь совершенствовать. Опираются те, кто полагает, будто достаточно дома создать отличные бытовые условия, иметь полный достаток, чтобы «автоматически» обеспечить их домашнее воспитание.

Конечно, naïвно думать, что формирование личности ребенка, его духовное здоровье целиком и полностью зависят только от воли родителей, но роль их трудно переоценить.

Только мать и отец могут любить малыша не за какие-то его достоинства, а просто за то, что он существует, независимо от того, «хороший» он или «плохой».

Ребенок, лишенный «любви существования», когда с ним обращаются, как с ненужным, мешающим жить объектом, постепенно перестает уважать себя.

Способность матери и отца любить ребенка только за то, что он есть, зависит от многих условий. Но главное — это благоприятная семейная атмосфера, в которой росли и воспитывались они сами.

Дай Бог, чтобы такой минуты не наступило никогда. Об этом я думаю, когда просто обнимаю своего сына и говорю: «Я люблю тебя и каждую твою веснушку!»

Иногда советуется жить совсем хорошо в соответствии с

моральными, культурными ценностями нашего общества, сам будь трудолюбив, честен, внимателен к людям — и дети усвоят этот образ жизни путем подражания вам.

Следующее условие «любви существования» — здоровые физическое и психическое. Переутомленные, раздражительные, невротичные родители даже в самой благоприятной семейной атмосфере не всегда могут заставить себя постоянно любить ребенка.

Вообще потребность в эмоциональных контактах, в любви у ребенка сильнее всех других его потребностей, даже пищевых.

Теперь уже его любят не просто так, а любят за определенные черты. Именно эта любовь и способствует формированию определенных черт в поведении, тех черт, которые соответствуют представлениям взрослых о хорошем поведении.

Любовь родителей — это трамплин, с помощью которого человек совершает прыжок в жизнь. Если же, несмотря на всю нашу заботливость, дети оказываются неблагополучными, — что ж, значит, мы в чем-то просчитались.

Валентина ШУПИКОВА, врач-методист городского центра здоровья.



Улыбка детей спасает мир

Говорят, в доме, где есть дети, всегда присутствует тепло, радость, счастье. Малышка Умида нарвене со взрослыми членами семьи — двумя бабушками и дедушками, папой и братьями от всей души болела за свою любимую маму, которая недаром улыбается, ведь когда улыбаются дети, улыбается весь мир.

Действительно, Шахноза Юлдашева победы на конкурсе добилась прежде всего благодаря своей семье, своим детям, которые всегда — и в радости, и в тяжёлые дни — рядом с ней.

Фото Р. ГАЛИЕВА.

"Вечерка" В КРУГУ СЕМЬИ

Окно в детскую

Слушать, что лопочут дети в автобусе, — сущее удовольствие. Попадая в незнакомую обстановку, где много новых впечатлений, главное — много зрителей, маленькие «артисты» выдают такие импровизации, что любо-дорого слушать.

Кое-что о покупке вещей

Автобус останавливается около вещевого рынка. Пока пассажиры выходят и входят, есть время полюбоваться на толпу покупателей и продавцов. И тут черноглазая курчавая крошка, сидящая на маминих коленях, вдруг громко и внятно, правда, несколько шепелявя, сообщает: «Пора покупать вещички».

Как легко стать инвалидом

В салоне освободилось место — сиденье для инвалидов. Расторопный ребенок, прощмыгнув в взрослых где-то под коленами, быстро занимает место, всем своим видом показывая, что без боя он его не отдаст.

Автобусные истории

Автобусный маршрут проходит мимо здания института. Тетенька, сидящая рядом с малышом, уместившимся на коленах красивой, паряльной мамы, решила от скуки завести беседа.

Учиться или нет?

«Вырастешь — будешь учиться в этом институте», — мечтает она. «Не буду», — коротко отвечает серьезный ребенок. «Это почему же?» — ахает тетенька, никак не ожидавшая такого поворота в разговоре.

Дитя смотрит на тетеньку снисходительно: «Я же понимаю не понимаю!». Но женщина не унимается. В ней буйствует потенциальный педагог: «Значит, ты будешь работать, заработаешь много денег и купишь маме конфет!»

В. ПАЩЕНКО.

Тест

Как вы оцениваете себя?

Этот тест поможет определить вам уровень собственной самооценки и наметит пути самосовершенствования. Для этого необходимо максимально искренне ответить на вопросы, использовав следующие варианты и оценки в баллах: **очень часто — 4, часто — 3, иногда — 2, редко — 1, никогда — 0.**

1. Бывает, я волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупым.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других людей куда лучше, чем мой.
6. Жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не могу как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень много.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должно случиться какая-то неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Сложите полученные баллы. Если сумма меньше 10, вам надо избавиться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства и хвастовства. Задумайтесь над причинами конфликтных ситуаций, возможно, многие из них возникли из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь. Если сумма превышает 30 баллов, то вы себя серьезно недооцениваете. Пересмотрите свою самооценку, возможно, вы предъявляете к себе чрезвычайно завышенные требования.



Ташкент и ташкентцы.

Фото Р. ШАРИПОВА.

Из родника народной мудрости...

Не та красива, что красота славится, та, что любима, — первая красавица.
...
Не будь со всеми, женщина, нежна, Ты завлекай того, кому нужна.
...
Чем в доме хана слезы лить, Дрожать и жлать греха,

Не лучше ли счастливой быть В объятиях пастуха?
...
Опозорить до скончания века Только женщина может, Из мужчин сделать человека.
...
Только женщина может.
...
Девушку, что похвал Не слышала от родных,

В жены себе не взял И самый плохой жених.
...
Достоинство сапфира Ювелир оценит, Достоинства багара Лишь батыр оценит.
...
Доблесть, верность, жизнь без суесть — Вот мужчины явные черты.

Улыбнитесь! В ресторане клиент делает заказ официанту:
— Приготовьте мне, пожалуйста, жареную картошку. С одной стороны ее не дожарьте, с другой сожгите, один край не досолите, а другой пересолите. А когда будет подавать, то принесите в скорострелке, швырните мне ее на стол со словами: «Жри, скотина!».
Когда заказ был выполнен

в точности, официант не выдержал и спросил:
— Я работаю уже более десяти лет, но впервые принимаю такой заказ.
— Я уже более десяти лет езжу по командировкам и впервые захотел пообедать, как дома!..
...
— Что-то я не очень высокого мнения о слонах, — говорит одна муха другой.
— А почему?
— Они не могут бегать по потолку.

Применяйте кремы, обогащенные витаминами и экстрактами растений. 1-2 раза в неделю делайте питательные маски. Не злоупотребляйте горячей и холодной водой, острой и соленой пищей. Большую ценность приобретает витамин А (витамины красоты). Больше включайте в рацион овощей и фруктов. С первыми морщинками вы еще не постарели, это только сигнал-предупреждение о новых морщинах.

Белково-медово-толокняная маска. Разогреть до полного разжижения 1 ст. л. меда, всыпать туда ст. л. толочка. В смесь, постоянно помешивая, добавить взбитый белок. Держать 15-20 мин. Оказывает хорошее действие на морщинистую, вялую, дряблую кожу.

Дрожжевая маска. Содержит витамины группы В. 15-20 г дрожжей разводят водой до густоты сметаны. Наносят на кожу. При жирной коже и наличии угрей дрожжи разводят водой или 3-процентной перекисью водорода, при сухой коже — моло-

ком или растительным маслом. Через 15-20 мин. (а если появилось жжение, то и раньше) смывают маску теплой водой. Сухую кожу после этого смазывают кремом.

Фруктовая и овощные маски. Приготовить кашку: сочные ягоды протирают через сито, овощи трут на мелкой терке. Кашку можно размазать по лицу или нанести на марлю и наложить на кожу. Маски держат 20-30 мин., затем смывают теплой водой. Эти маски тонизируют, осветляют кожу.

Маска желтковая. Взбить 1/2 желтка и добавить 1 ст. л. растительного масла. Нанести на лицо и шею на 15-20 мин. Потом снять ватой, смоченной в теплой воде.

Масляная маска. Тонкие слои ваты пропитать горячим растительным маслом, подогретым на водяной бане. Положить на лицо, оставляя открытыми рот, глаза, нос. Для сохранения тепла поверх ваты

положить компрессную бумагу или тонкую клеенку. Маску накрыть махровым полотенцем, сложенным в несколько слоев, и оставить на 25-30 минут.

Цитрусовая маска. Добавить к сырому желтку на кончике ножа тертую лимонную и апельсиновую корку, смес-

ью с 1 ч. л. подогретого меда. Маску нанести на лицо и обнаженную часть груди на 2 мин., затем смыть теплой водой.

Овсяная маска. 2 ст. л. молотых овсяных хлопьев смешать с 3-4 ложками сметаны или молока. Когда хлопья

Если кожа начала увядать...

Вам, женщины

набухнут, маску нанести на лицо и шею и держать 15-20 мин. Затем смыть теплой водой.

Картофельная маска. Вареный картофель размять, смешать с молоком и фруктовым или овощным соком (лимонным, апельсиновым, яблочным, томатным, огуречным) до образования кашки. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин.

Клубничная маска. Размять несколько ягод клубники, добавить по 1 ч. л. сметаны и меда, тщательно перемешать. Полученную кашку нанести на лицо. Через 20 мин. смыть. Эта маска осо-

бенно полезна при шелушащейся коже.

Капустная маска. Измельченные листья свежей капусты отварить в небольшом количестве молока до образования кашпты. Нанести на лицо и шею на 20 мин.

Маска из зеленого салата. Листья кочанного салата мелко порезать, растереть и смешать с растительным маслом и 1 ч. л. лимонного сока.

