

Папа, встань с дивана

Болезнь ребенка – его способ «попросить» о любви и заботе

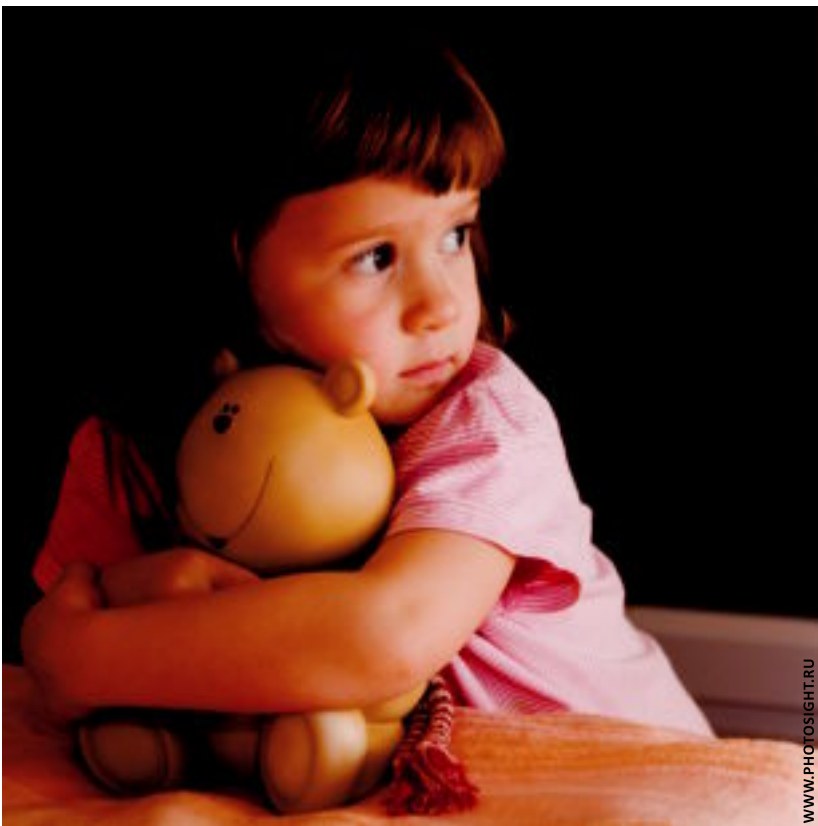
КАЖДЫЙ хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым. Значит, надо не только лечить его, когда он болеет, но и научить здоровому образу жизни. Мы объясняем детям, что такое хорошо и что такое плохо, учим смотреть по сторонам на переходе, говорить спасибо, уважать старших...

Но дети перенимают и то, чему мы их не учим специально: предпочтения в еде, отношение к спорту и здоровью. Если мама говорит, что не любит овощи, то неосознанно учит ребенка, что без овощей можно обойтись. И если папа проводит выходные на диване, не стоит ожидать, что ребенок будет любить спорт и активный отдых.

Подумайте о собственных привычках и о том, как их можно изменить: может быть, надо больше заниматься спортом, перестать объедаться на ночь?

Пассивное курение очень вредит здоровью ребенка. Даже если это происходит на улице, вы приучаете детей и к тому, что курение – это нормально. Если родители курят, вероятность, что ребенок в будущем закурит, повышается в два-три раза.

Ешьте вместе, всей семьей. Дети охотнее едят полезную пищу, если все члены семьи собираются вместе за столом. Если дети едят отдельно, то шестеро из десяти получают слишком много жиров, а овощи и фрукты регулярно едят только два ребенка из десяти. Избегайте нестабильного



WWW.PHOTOSHOP.RU

пищевого поведения в семье: неумеренности по выходным и скромного, но несбалансированного питания в будни.

Выработайте оптимальный режим дня для семьи. Привычка ложиться и просыпаться в одно и то же время, принимать пищу в определенные часы, выходить вместе на прогулку,

заниматься домашними делами и играть в отведенное время обеспечивает ребенку хорошее самочувствие, высокую работоспособность в школе, предохраняет от утомления.

Планируя занятия спортом, привлекайте к ним детей. Покатайтесь вместе на велосипеде, погуляйте в парке, покидайте «летающую тарел-

ку» или просто выходите вечером на семейную прогулку. Здорово отправиться в поход, да не одной, а двумя-тремя семьями, в которых есть дети одного возраста. В группе дети меньше капризничают, учатся сотрудничать.

Оборудуйте для ребенка домашний спортивный уголок. Его можно приобрести в магазине или сделать самим. Занимаетесь фитнесом? Приобщайте и свое чадо. Большинство клубов активно развивают детский фитнес. Начинать можно с трех лет. Достигая поставленной цели на занятиях, дети постепенно осознают, что и другие жизненные задачи им по плечу.

Большинство малышей обожают ходить босиком! И родителям следует поощрять это. На поверхности стопы много температурных рецепторов, связанных со слизистой оболочкой дыхательных путей. Приучайте ребенка умываться прохладной водой и ополаскивать руки до локтей после мытья.

Беседуйте с детьми о здоровом образе жизни. Не забудьте упомянуть о том, что это хорошее самочувствие, отсутствие болезней, нормальный вес, крепкие мышцы.

Постоянно демонстрируйте положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни.

Не стесняйтесь говорить о своих чувствах и выражать ребенку свою любовь. Зачастую болезнь – это способ привлечь к себе внимание родителей, «попросить» о любви и заботе ☺

СВЕТЛАНА ЯНВАРЕВА,
центр социальной помощи семье
и детям

ВЫБЕРИ МЕНЯ

Вместе победим одиночество

МОЙ МУЖ ушел к молодой женщине. Это было нелегко пережить – рушилось все. Одиночество – это болезнь. Пока трудилась, не замечала боли, а сейчас пишу со слезами.

Я приятная женщина, 68-158. Хочется встретиться с мужчиной моего возраста для теплых человеческих отношений и общения. Если вы потеряли близкого человека и вам одиноко, если есть доброта и уважение к женщине, не злоупотребляете спиртным и куревом, позвоните. Может, вместе победим болезнь одиночества. Тел. 8-909-097-89-02, с 10 до 14 часов. Письма жду по адресу: 455045, Магнитогорск, владельцу пенсионного удостоверения № 052190.

Читаю объявления рубрики «Выбери меня» и замечаю: мужчины почти не признаются в одиночестве. Хочу признаться в нем сама. Может, это принесет мне удачу.

Ищу свободного мужчину от 45 до 53 лет, не бывшего, как ухаживать за женщиной, способного прийти на свидание хотя бы с ромашкой, рядом с которым я могла бы быть слабой женщиной. Искателям удовольствий на одну ночь и обремененным кредитами просьба не беспокоить. Мне 46 лет, без особых проблем и комплексов. СМС по номеру 8-951-459-12-61.

Встретиться двум людям, чтобы стать понастоящему близкими, всегда непросто, а особенно когда позади большой жизненный путь, разочарования и неверие... Но желание нежности, любви, защищенности остается с нами навсегда.

Кто-то прочтет и скажет: многого хочет. Да, наверное, немало. Но мне не хочется быть для кого-то просто удобной женщиной. Да, я материально независима и в спонсорах не нуждаюсь. И хозяйка нормальная, люблю комфорт и порядок. А еще люблю музыку, чтение, Интернет, загородный отдых. Я современная женщина, коммуникабельная, интеллигентная. И хочу видеть рядом такого же мужчину – самодостаточного, образованного, интересного в общении, надежного. Мне 51 год, стройная, симпатичная. Тел. 8-951-250-55-84.

ЖДИ МЕНЯ

«Сережа, у тебя есть родные»

«ММ» КАК ДОБРОВОЛЬНЫЙ помощник национальной службы взаимного поиска людей и одноименной телепрограммы «Жди меня», продолжает публиковать заявки на поиск в Магнитогорске. Если вы знаете этих людей, присылайте отклик нам в редакцию или обращайтесь непосредственно на сайт программы «Жди меня». Кстати, с момента прошлой публикации был найден Рамиль Шангареев, которого разыскивал армейский друг.

Разыскивается: ГАВРИЛОВ Сергей Владимирович, 1968 г. р., место рождения: Челябинск.

Ищет: Смолина (Гаврилова) Любовь Владимировна. История: «Ищу родного брата. В семье нас было пятеро, Сергей был младшим, но точную дату его рождения я не помню. По халатности родителей он не был зарегистрирован в загсе, поэтому свидетельства о рождении у него не было. В 1971 году родителей лишили родительских прав. По исполнению суда детей разместили по разным интернатам. Сергея забрали в детский дом, номер которого мне неизвестен. Так как мы были постарше, то нашли друг друга, а Сергея не можем найти до сих пор. Возможно, он проживает в Магнитогорске. Хочется, чтобы Сережа знал, что у него есть родные!»

Сведения о родителях: мать – Гаврилова Лидия Алексеевна, 23.08.1937 г., отец: Гаврилов Владимир Васильевич 25.05.1936 г.»

Разыскивается: ЕФАНОВА (ХАРЧЕНКО) Людмила Васильевна, последний известный адрес: Магнитогорск, ул. Рубинштейна, 2 А.

Ищет: Уварова Наталья Владимировна. История: «Последний контакт с Людмилой был в феврале 1979 года, сестра Рита ездила к ней в гости, с тех пор о ней ничего не знаем».

Разыскиваются: КОСМАГАМБЕТОВ Сагынтай Бактыгулович, КОСМАГАМБЕТОВ Жагыпар, место рождения: Западно-Казахстанская область, Каменский район.

Ищет: Алиев Бауржан Навюллаевич. История: «Ищу в Магнитогорске родных по матери. Связь оборвалась в 1976 году после смерти прабабушки. Очень хотелось бы найти их или их детей. Родственники вели поиски в Казахстане, но безрезультатно».

Разыскивается: КРАСНОВА (ФИРСОВА) Зоя Ивановна, 1942 г. р., место рождения: Татарстан.

Ищет: Тагирова Венера Шагиевна. История: «Зоя работала бетонщицей в тресте «Магнитострой», потом на метизном заводе на производстве сетки. Муж Вячеслав, дочери Наталья и Галина».

Разыскивается: ХИСМАТУЛИН Леонид Рафикович, 1960 г. р.

Ищет: Кушнир Александр Анатольевич. История: «Проживал в с. Травники, в конце 80-х уехал жить в поселок Наследнический Брединского района Челябинской области, потом переехал в Магнитогорск или Троицк. Его разыскивает друг детства Павел Жилин».

Разыскивается: ОЛИЗАРЕНКО Виктор Андреевич, 1936 г. р.

Ищет: Цвигун Тамара Федоровна. История: «Разыскиваю в Магнитогорске или Челябинске двоюродного брата, уроженца города Красный Луч Луганской области. Его родители Олизаренко Андрей Степанович (погиб на войне) и Нестеренко София. Бывшая жена Екатерина, двое детей».

ИЩУТ ЛИ ВАС?

http://poisk.vid.ru

проверить

национальная служба взаимного поиска людей

ЖДИ МЕНЯ

НЛО на свадьбе

Читатели «ММ» поделились историями о начале семейной жизни



КОЛЛАЖ > ЮЛИЯ КУДРИШЕВА

В ПРОШЛОМ выпуске «Домашнего очага» мы попросили читателей «ММ» поделиться интересными историями, случившимися на свадьбах. Но такого разнообразия сюжетов, которые подкидывает нам сама жизнь, даже не ожидали...

Моя свадьба состоялась 14 сентября 1985 года, – пишет Анна Жигулина. – Муж был из другого города, да и я недавно вернулась в Магнитку после многих лет учебы. Поэтому гостей у нас почти не было – только друзья моих родителей. Праздновали в квартире на третьем этаже. Было душно, и я частенько выходила на балкон. Наступил вечер. И вдруг я увидела, что по темнеющему небу, непрерывно, как круги по воде, расходятся светящиеся волны. Я поняла, что одна из этих волн сейчас достигнет дома. Зашла в квартиру и сказала: «Там что-то странное происходит, давайте ляжем на пол!» Но все уже были выпившие, веселые, море по колено. Вышли на балкон, увидели эти странные круги, но не испугались, а лишь посмеивались надо мной. Интересно, вдруг кто-то из магнитогорцев тоже видел эти круги в тот день в юго-западном направлении?

А моя семейная жизнь так и не заладилась. Может, НЛО виноват?» «Была у меня одна история – до сих пор вспоминать неловко, – пишет пенсионер Виктор Петрович. – Я руководел небольшим женским коллективом, друг про друга все знали, обсуждали семейные проблемы. И вот одна женщина принесла свадебные фотографии молодых. Я знал,

что тещи обычно недовольны своими зятями, и решил сказать что-нибудь подходящее по этому случаю. Рассматривая фотографии, заметил: «Такая красавица, и за дурака вышла». Моя сотрудница несколько секунд молчала, а потом сказала: «У меня сын».

«Мы сыграли свадьбу 30 июня 2007 года, – пишет нам Татьяна Николаенко. – Самым необычным на ней было то, что фактически мы с мужем расписались дважды. Произошло это потому, что сначала в документе расписывается невеста, потом жених. А я, кроме своей строчки, расписалась и в строчке жениха – увлеклась, так сказать.

Потом мы отправились в зал пить шампанское и увидели: вместо наших бокалов, которые мы долго и тщательно выбирали, стоят чужие. Оказалось, работник загса просто перепутал пакеты. А мы уж было решили, что бокалы разбились или потеряли. Все уладили, мы с гостями стали пить шампанское. А работница составила новый документ, вызвали нас, и мы снова расписались, уже как положено. К сожалению, первый документ на память нам не отдал, но этой истории мы не забудем».

«Со свадьбой связано очень много примет, – пишет Ольга Егорова. – Фотографироваться вместе до свадьбы нельзя. Кольцо ронять нельзя. В мае жениться – век маяться. Четное число гостей – плохо. Сережки невесте должна надеть замужняя подруга. Только мать невесты может снимать волосинки с ее платья... И если все приметы соблюдают, с ума сойдешь. Я, например, в них не верила никогда. Пока не случилась одна история. Выходила замуж моя бывшая однокурсница. Причем это был уже второй ее брак.

На второй день свадьбы, утром, молодому мужу подали тарелки: одна с трещиной, другая целая. Он должен был одну из них разбить – в знак того, девственная у него была невеста или нет. Конечно, он галантно выбрал целую тарелку и грохнул ее об пол. А осколок отскочил и порезал жене ногу. Так что свадьбу она догуливала перевязанная. Вот и думай после этого, верить в приметы или нет».

«Раньше я жила в Миассе, – пишет Татьяна Кышко. – Там есть один некрасивый памятник, его называли «памятник Бабе Яге». А мест где фотографироваться, не слишком много. Вот и приезжали туда свадебные corteжи. Один новоиспеченный муж взял жену на руки и понес, как то задел неловко рукой – и вдруг ее шикарные волосы очутились на земле. Оказалось, это парик. А на голове жалкий хвостик. Минута молчания, кто-то из гостей от неожиданности хихикнул. Девушка развернулась и с отягцом красиво влепила парню пощечину. Он поставил ее на землю и ушел с каменным лицом. Она за ним не побежала. Не знаю, чем кончилась та история у подножия «Бабы Яги», но, надеюсь, они все же помирились – потому что в браке все время приходится прощать друг друга, это один из первых уроков семейной жизни».

Если вы тоже вспомнили свадебную историю, есть время прислать ее в редакцию. А тема следующего выпуска «Семейного очага»: «Свекровь и невестка – война или мир».

Присылайте ваши истории, объявления о знакомствах, информацию о разыскиваемых людях по адресу: 455038, пр. Ленина 124/1, редакция газеты «Магнитогорский металл», полоса «Семейный очаг». Электронный адрес: vubery@mail.ru ☺

Адрес редакции:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, 124/1,
тел. (3519) 35-95-66,
отдел рекламы: 35-65-53.

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).
Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Челябинской области. ПИ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

Главный редактор
ФРОЛОВ О. В.

Выпускающий редактор
РУХМАЛЕВ С. А.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна. Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет.
За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели. Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.



Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой.

Подписано в печать 23.11.2009 в 19.00.
Заказ № 4142. Тираж 79074.
Объем 4 печатных листа. Печать офсетная.
Подписной индекс 24106.
Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).