

"Вес тела — барометр здоровья"

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Здравствуй, дорогие читательницы. Продолжаем наш разговор. Сегодняшняя тема не столько важна и обширна по содержанию, что не поддается никакому сокращению, поэтому мы будем ее рассматривать на четырех уроках.

Поговорим о самом больном для многих женщин: как обрести стройную фигуру, не отказываясь от вкусной и калорийной пищи. Хочу сразу оговориться, для большинства женщин сделать это будет практически невозможно. Не буду давать вам каких-то чудодейственных рецептов, которых, кстати, и нет. Я предлагаю посмотреть на этот вопрос с другой стороны.

Во-первых, прежде, чем худеть, необходимо задать вопрос: "Для чего?" Если вы знаете, чего хотите, то должны ясно осознать свои действия. Не насиливайте свой организм — это чревато последствиями. Ограничение себя в питании — это, прежде всего, образ жизни, и если вам трудно это делать, значит ваша полнота вас не стесняет. Задавшись целью похудеть, не доводите свой организм до истощения, не впадайте в крайности, противоположную полноте. Иногда даже можете себя побаловать, если очень хочется, но только иногда.

Часто слышишь: "Хочу похудеть, но не могу". Соответственно можно ответить: "Значит, не хочешь". Ну и не надо! Разумная полнота тоже прекрасна при пропорциональной фигуре.

Но уж если вы все-таки решили "сесть на диету", то должны до мельчайших подробностей выполнять то, что предписано, иначе все обернется пустой тратой времени. Это значит, что между приемом той пищи, которая рекомендуется, не должно быть никаких перекусов: съели печенье или конфетку, все — организм "отключается" от переработки накопленной жировой массы и переваривает съеденное вами печенье. Скажу больше, — во время диеты нельзя употреблять даже семечки, вообще ничего, кроме указанного в диете, и кипяченой воды. И, я вас уверяю, это результативно.

Очень важно для здоровья женщины, чтобы масса тела после 20–25 лет на протяжении всей жизни оставалась одинаковой. И не стоит упо-

каивать себя мыслью: "на какое-то время не буду себя ограничивать в еде, а уж потом займусь собой". Колебания в весе даже на 4–5 кг могут повлечь за собой изменение обмена веществ, растяжение кожи на лице. Приведу простой пример: взяли шарик, надули — он приобрел округлую форму, потом выпустили воздух — он весь сморщился. То же самое произойдет с кожей, если вес тела будет все время значительно колебаться.

Не стоит решать вопрос полноты и путем голодовок. Это не только вредно для организма, но и есть риск не выдержать и наестся, что, естественно, приведет к увеличению веса. Да и опять же морщины на лице. Но уж если для вас приемлемы голодовки, то можно голодать хотя бы один раз в неделю.

И последнее, если у вас отсутствует сила воли, не занимайтесь самообманом. Я никогда не верю, если кто-то говорит, что для похудения не помогает ни одна диета. Существует еще такая отговорка: конституция, мол, телосложение, кости широкая, роды и все такое прочее. Чушь! Просто тот, кто так говорит, неправильно выполняет пункты диеты, вернее, у человека не хватает терпения, и, разочаровавшись в одной диете, он стремится найти что-то другое, полегче. Но если все-таки вам удастся устоять перед соблазнами "вкусенького" один, второй раз — то постепенно вы научитесь смотреть на сладости равнодушно, и это станет вашим образом жизни.

В самом деле, задумайтесь, как можно потолстеть без пищи? Ну не от воздуха же? Мороженое, пирожное, пряники, жареный картофель, макаронные изделия тому виной.

Полнеют из-за недостатка движений, привычки к перееданию и, что случается не так уж часто, в результате необратимых нарушений обмена веществ. Поэтому старайтесь как можно меньше устраивать "перекусы" между основными приемами пищи. Избавьтесь от привычки перекусывать пирожком на улице. А самым лучшим "перекусом" пусть будет для вас, например, яблоко. Впрочем, особое внимание уделите полноценному питанию. Об этом мы и поговорим с вами при следующей встрече.

Пока. АННУШКА.

МОЯ СЕМЬЯ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Где можно укрыться от стрессов, преследующих нас по пятам в наше беспокойное время? "Конечно, в семье", — скажут те, кто спешит каждый вечер домой, чтобы поделить радостями и горестями прошедшего дня. "Не знаю", — так, наверняка, ответят те, кому приходится рассчитывать в трудную минуту только на себя. Так счастливы ли вы? И так ли уж непреодолим барьер отчужденности между близкими людьми, если он незаметно вырос за годы совместной жизни? Попробуйте разобраться в этом вместе с психологом Оксаной ТЕРЕЩЕНКО, которая открывает на наших страницах новую рубрику — "Моя семья — моя крепость".

Сколько "Я" в моей семье?

Можно ли сегодня быть счастливым? Не ропщите с ответом, подумайте. Конечно, кто-то скажет, что сегодня быть счастливым просто невозможно. А кто-то, наоборот, напомним, что человек, теряя устойчивость, веру, ориентиры в жизни, стремится найти отдушину в семейной нише, где его понимают, о нем заботятся, где он может проявить свою любовь, душевные порывы. И вдруг понимает, что счастлив среди близких ему людей.

Семья — это микрокосмос всего мира. Чтобы его понять, достаточно понять свою семью. Конечно, "каждая семья несчастлива по-своему". Но основными для жизни являются психологические понятия — "самооценка", "общение", правила и межличностные связи. Ваши взаимоотношения — это те нити, которые объединяют семью в единое целое. Если вы хотите найти пути к обновлению отношений с близкими людьми, испытать радость от общения в вашей "семейной команде", давайте начнем сегодня. А поможет в этом прогрессивный американский психолог Вирджиния Сатир — основоположница семейного консультирования.

Для начала, попытайтесь ответить на три вопроса. Хорошо ли вам живется сейчас в вашей семье? Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, с людьми, которые вам нравятся, которых вы уважаете и которые уважают и любят вас? А быть членом вашей семьи — это интересно и приятно?

Если вы ответите на все три вопроса "да", то вашу семью можно назвать состоявшейся. Если вы ответили "нет" или "не всегда", то, скорее всего, вы живете в семье, в которой есть определенные трудности и проблемы. Это не значит, что она плохая. Это говорит лишь о том, что все вы не очень счастливы и не научились по-настоящему любить и ценить друг друга.

Что же происходит во время общения, будь то муж и жена, мать и дочь, отец и сын или брат и сестра? Что влияет на ваши отношения в семье?

Во-первых, самооценка — чувства и мысли человека по отношению к самому себе. Неблагополучные семьи — это, прежде всего, низкая самооценка их членов, которая толкает на преступления, оборачивается душевными болезнями, алкоголизмом, наркоманией... Стоит приложить усилия, чтобы в семье мы чувствовали себя легко и комфортно, и мы обеспечим себе более безопасный и комфортный мир вокруг. Каждый из нас — это открытие, каждый человек уникален.

У каждого из нас есть уже свой личный опыт. И большинство причин неблагополучия семей лежит именно в нем. Для того, чтобы жить иначе, давайте признаем, что, временами нам, действительно, становится неуютно в нашей семье. Простите себе прошлые ошибки и осознайте, наконец, что можно жить по-другому. Если вам хочется что-то изменить в семейном укладе, сделайте первые шаги на этом трудном пути.

А теперь небольшой тест для супругов. Он поможет определить, насколько вы доверяете друг другу, насколько голос "Я" каждого из вас важен в жизни другого. Оба супруга должны выбрать один из трех предложенных ответов.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?

- а) да — 1 очко;
- б) нет — 0 очков;
- в) такое выяснение отношений бесполезно — 2 очка.

2. Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?

- а) да — 0 очков;
- б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка — 1 очко;
- в) об этом не может идти речи — 2 очка.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

- а) да — 1 очко;
- б) не имею представления — 2 очка;
- в) я в курсе всех его проблем — 0 очков.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

- а) да — 0 очков;
- б) не всегда, нужно выждать подходящий момент — 1 очко;
- в) в большинстве случаев — нет, потому что он не имеет времени — 2 очка.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

- а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова — 1 очко;
- б) нет, мы говорим прямо то, что думаем — 2 очка;
- в) высказываю свое мнение, но прислушиваясь и к чужому — 0 очков.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что тем самым обременяете его?

- а) да, так часто бывает — 2 очка;
- б) он просто не вникает в мои проблемы — 1 очко;
- в) он всегда проявляет участие — 0 очков.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

- а) случается и так — 2 очка;
- б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой — 1 очко;
- в) мы решаем и обсуждаем все вместе — 0 очков.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще поделиться с друзьями, чем со своим спутником жизни?

- а) иногда случается — 1 очко;
- б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом — 0 очков;
- в) друзья меня лучше понимают — 2 очка.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

- а) бывает и так — 2 очка;
- б) нет, я слушаю внимательно — 0 очков;
- в) если чувствую, что рассеян(а), то стремлюсь сосредоточить свое внимание — 1 очко.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами?

- а) непременно — 2 очка;
- б) обычно даю возможность партнеру высказать все, что его волнует — 0 очков;
- в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами — 1 очко.

А теперь вы оба должны подсчитать и сложить вместе те очки, которые у вас набраны. Итак...

От 0 до 11 очков: в вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит, и партнер его внимательно выслушивает. У вас нет потребности делиться с кем-то другим: друзьями, родственниками, потому что дома вас понимают лучше.

От 11 до 20 очков: нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делаются друг с другом своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы поговорить. Но вот этого не происходит. Существуют вопросы, о которых вы не говорите, и вы оба не решаетесь обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал.



Глаза Арбата

Они давно уже стали не теми. Как оказались "не теми" фонари, воткнутые в псевдо-брусчатку старинной улочки от Садового до Бульварного кольца. Как стала давно уж "не той" Москва, поменявшая свой исконный дух хлебосольства и купеческого гостеприимства на отчужденность и замкнутость официальной столицы. В ней понатыканы дома-гиганты, давящие своей бестолковой долговязостью, маленькие старинные церквушки, задыхающиеся от копоти и пыли пронсящегося транспорта.

Но на Арбате машин нет. Здесь ходят только пешком. Разглядывают витрины магазинчиков, толпятся перед разложенным прямо на мостовой товаром коромысников и народных умельцев. Слушают игру зарабатывающих на жизнь музыкантов...

Эта улица давно наполнена шумом и суетою толпы, в которых легче забыть, уйти от того, что тяготит душу. Здесь все сиюминутно и недолговечно, как те портреты, что за 15 минут рисуют по заказу арбатские художники. На портретах этих — разные люди, но все они похожи друг на друга своим минутным настроением...

Из окон домов больше не виден храм Христа Спасителя, в котором венчался Пушкин и откуда свадебный кортеж доставил его с молодой женой в особняк на Арбате. Те месяцы были счастливейшими для поэта. А много лет спустя в одном из арбатских домов родился другой поэт, чья имя история постарается позже вымарать со скрижалей русской литературы. Имя его — Андрей Белый. История будет стараться стереть в нашей памяти многое, руша церкви и обезображивая города, заставляя в черном видеть белое, а белое "перекрашивать" в нашем сознании в угодные ей цвета.

И мы с покоренной памятью тчательно пытаемся теперь вернуть себя к истокам. Не получается. Не выходит. Подкрашенные фасады домов ничуть не тише обшарпанных арбатских дворики кричат нам: "Остановитесь! Но нам не до них. Не зовите..."

Фото В. ШУМОВСКО

