

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОБНО ПЛЮС

№35

август 2024

цена:
2,5 лари

Лунный
календарь
стр.30

Лекарство
для души
стр.24, 25

Заменять ли
сахар медом?
стр. 14

6 способов держать
МОЗГ В ТОНУСЕ
стр. 19

“Волшебные”
средства против лишнего веса
стр.22

Инес де ля Фрессанж:
Мода — это страсть стр. 16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ



На пляж

с любой фигурой!

Если вы не можете похвастаться идеальной фигурой, пляжный сезон – отныне не проблема для обладательниц пышных форм. Мы подготовили стильные варианты купальников, чтобы встретить отпуск во всеоружии!



Подтягиваем животик

Эта модель купального костюма считается самой удобной. Верх представляет собой удлиненный топ. Ваша проблема - лишний вес в области талии? Выберите вариант с расклешенной маечкой. Низ можно подобрать на ваше усмотрение (шортики или трусики). Не забудьте, что плавки с высокой талией хорошо скрывают все изъяны фигуры.



Идеальные бедра

Классические шортики - это идеальный вариант пляжных плавков для обладательниц пышных форм. Почему стоит обратить внимание на шорты? Удобная форма, хорошо скрывающая недостатки бедер и живота, эта модель не препятствует свободному движению (что будет на руку любителям пляжного волейбола). Еще один вариант - купальный комбинезон. В нем вам будет комфортно и удобно на пляже.



Делаем талию

Слитные купальники по своей форме кроя весьма разнообразны. Существуют даже корректирующие купальники, которые снабжены дополнительными вставками, - они обладают утягивающим эффектом. Как правило, такие модели с выраженной зоной декольте. Чашечки пуш-ап помогут добиться идеального силуэта.



Пляжные аксессуары

В конце концов, можно накинуть модную тунику или футболку, ведь даже на пляже хочется выглядеть обворожительно! Аксессуары и украшения для пляжного отдыха дополнят ваш образ. Важно не переборщить!



Скрыть все лишнее

На фоне множества моделей заметно выделяется такой пляжный наряд, как купальное платье. Платье-купальник позволяет скорректировать недостатки фигуры. Пышную грудь стоит подчеркнуть эффектным декольте. Если у вас, наоборот, недостает объема в зоне декольте, то можно подобрать платье-купальник с декором в этой области.



**КЭТИ ПЕРРИ
ПОДОЗРЕВАЮТ
В НАНЕСЕНИИ
УЩЕРБА
ЗАПОВЕДНИКАМ
ИБИЦЫ**

Американская поп-дива Кэти Перри, которая начала новый виток в музыкальной карьере и недавно выпустила несколько свежих синглов, попала в неприятную историю. После выхода клипа на песню *Lifetimes*, снятого артисткой на Ибике, а именно на Балеарских островах, в отношении 39-летней Перри начали расследование по подозрению в нанесении вреда заповедным дюнам *Espalmador*, которые являются частью природного заповедника *Salinas de Santa Pola* на Ибике.

Департамент охраны окружающей среды Балеарских островов заявил, что про-

дакшн-компания, которая снимала видео, не получила на это необходимого разрешения, сообщает *The Guardian*. Поэтому правительство островов начало проверку относительно возможного нарушения командой исполнительницы экологических норм и повреждения дюн.

В самом клипе певицы действительно есть кадры, где Кэти Перри танцует под трек у океана, окруженная съемочной бригадой. Впрочем, по информации *Billboard*, в пресс-релизе к видео, отмечается, что съемки были разрешены по запросу и не нанесли вреда окружающей среде.

**МАЙЛИ САЙРУС, ХАРИСОН ФОРД
И ДЖЕЙМИ ЛИ КЕРТИС СТАЛИ
«ЛЕГЕНДАМИ DISNEY»**



В Калифорнии во время выставки *D23 Expo* состоялась торжественная церемония от компании *The Walt Disney*, на которой почтили 14 новых «Легенд Disney». В список вошли знаменитости, которые оставили весомый след в историческом наследии компании.

«Награда вручается, как признание таланта, признание достижений и, прежде всего, как искреннее выра-

жение нашей глубокой благодарности. Легенды *Disney* связаны особым местом, которое они заняли в нашей истории, благодаря своему огромному вкладу в дело развлечения и восхищения поклонников во всем мире», — прокомментировал генеральный директор *Disney* Боб Айгер.

В этом году статуэтки получили актер Харрисон Форд, актриса Джейми Ли Кертис, режиссер Джеймс Кэмерон и певица Майли Сайрус.

Кроме них, «Легендами *Disney*» стали также Колин Этвуд, Анджела Бассет, Марта Бландинг, Джеймс Л. Брукс, Стив Дитко, Марк Хенн, Фрэнк Оз, Келли Рипа, Джо Роде и Джон Уильямс.

Примечательно, что 31-летняя обладательница «Грэмми» Майли Сайрус стала самой молодой артисткой, которую почтили званием «Легенды *Disney*».



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**
Тел.: **5.93-200-223**

**ВИНС ВОН ПОЛУЧИЛ ИМЕННУЮ
ЗВЕЗДУ НА ГОЛЛИВУДСКОЙ АЛЛЕЕ**



54-летний американский актер Винс Вон получил именную звезду на Голливудской Аллее Славы в Лос-Анджелесе. На официальной церемонии звезда фильмов «Незванные гости» и «Настоящий детектив» появился в темном костюме и белой футболке и выглядел очень взволнованным.

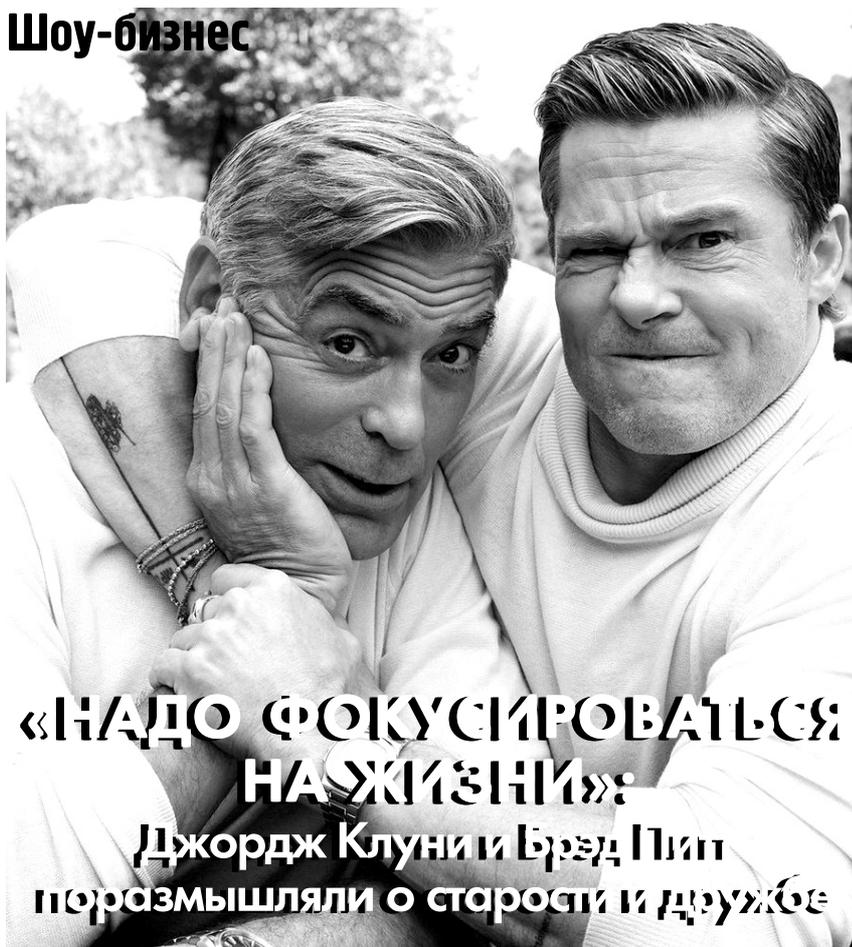
Поддержать актера пришла вся его семья: жена Кайла и дети — 13-летняя дочь Локлин и 11-летний сын Вернон. Он женился на Кайле Вебер в 2010 году, пара не часто появляется на людях. Ранее Винс встречался с актрисой Дженнифер Энистон.

Выступая с торжественной речью, Винс выразил любовь и благодарность своей семье, назвав их «важнейшими в мире». Он также пошутил о том, что его дети, к сожалению, не «приносят прибыль» как его карьерные достижения.

Искренние слова Вона переключаются с предыдущими его признаниями об отцовстве. Он часто говорил о счастье и личном росте, который он почувствовал, когда стал отцом. В недавнем интервью журналу *The New York Times Magazine* он описал отцовство, как «великую радость» и признал, что оно сделало его «чувствительнее и терпеливее».

Поддержать друга пришел и Мел Гибсон. 68-летний актер появился на мероприятии с седыми волосами и бородой. Он был одет в белую рубашку с воротником, длинные синие шорты до колен, черные кроссовки на шнуровке и солнцезащитные очки. Гибсон позировал с Вонем у его новой звезды на Аллее Славы и сделал несколько селфи.

Напомним, Мел и Винс снялись вместе в триллере 2018 года «Закатать в асфальт».



«НАДО ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ЖИЗНИ»

Джордж Клуни и Брэд Питт
поразились о старости и дружбе

Голливудские кинозвезды Брэд Питт и Джордж Клуни в рамках промо нового фильма «Одинокое волки», где оба сыграли главные роли, стали героями обложки глянца GQ.

Съемка состоялась на юге Франции в поместье Питта шато Мираваль, которое, кстати, стало причиной судебной тяжбы между Брэдом и его бывшей Джולי.

Для кавер-стори сентябрьского выпуска давние друзья и коллеги позировали фотографу Сольве Сундсбо, примерив множество ярких образов стилизации Джорджа Кортина: Tom Ford, Hermès, Prada, Manolo Blahnik, Saint Laurent, Saint James и др.

Кроме антуражных фотографий Брэд и Джордж, дружба которых сохраняется уже на протяжении 20 лет, в беседе с журналистом поразмышляли о важных вещах, таких как молодость и старение, отношения с близкими, карьеру и, собственно, дружбу.

«Мы дружим уже долгое время. И время от времени проверяем, как дела друг у друга. Это очень важная часть дружбы. В жизни дела могут стать запутанными. И вам всегда надо убедиться, что все важные люди в порядке», — ответил на вопрос интервьюера о товарищеских отношениях между актерами 63-летний Клуни.

В свою очередь 60-летний Питт отметил, что считает Клуни близ-

ким человеком:

«Джордж, наверное, лучший в понимании и видении потенциаль-



ных поворотов жизни. Я позволю ему в большом количестве случаев, когда обстоятельства начнут ухудшаться».

Вместе с этим Джордж признался, что намеренно брал мало актерских проектов, чтобы больше времени провести с женой Амаль и маленькими детьми (пара воспитывает 7-летних двойняшек: сына Александра и дочь Элли). Но сейчас артист уже готов нарастить обороты в своей карьере. Зато Питт планирует уменьшить количество съемок, чтобы «наслаждаться людьми, которых я люблю, и которые находятся рядом со мной. И просто жить».

Когда беседа коснулась темы возраста, Клуни отметил, что несмотря на успех в работе, все же возраст дает о себе знать, и следующие 20 лет знаменитостям надо больше фокусироваться на своей жизни.

«Когда мне исполнилось 60, мы с моей женой имели прекрасный ужин. Сидели, разговаривали и я сказал: «Смотри, мне — 60. И я все еще могу играть в баскетбол с ребятами. Я все еще могу зависать, делать много разного дерьма. Физически я все еще в хорошей форме... Но через 20 лет мне будет 80. И это совсем другая цифра». Это та реальная цифра, когда твои кости хрупкие, а твоей мышечной массы уже нет. Поэтому все меняется. И следующие 20 лет нам надо фокусироваться не только на работе, хотя мы ее и продолжаем. Нам также надо фокусироваться на жизни», — прокомментировал Джордж.

Брэд Питт поделился, что главной сентенцией, которую бы он сказал себе молодому, были бы слова: «Все будет хорошо. Так просто. Все относительно. И фраза «будет хорошо» относительна. Но все же, все будет хорошо», — заверил актер.

А Клуни поделился уроком, который усвоил от жизни:

«Моя тетя была очень известной певицей. А потом вдруг ее слава закончилась. И не потому, что она стала менее талантливой, а потому, что времена изменились. Тогда в мир пришел рок-н-ролл и так далее. И я усвоил очень хороший урок о том, насколько ничтожно все на самом деле завязано на тебе. И чем старше я становлюсь, тем больше могу оглянуться и понять, что не моя гениальность сделала какие-то вещи хитовыми. И не моя глупость потеряла какой-то определенный проект. Эти все элементы и ты можете быть немного связанными. Но ты меньше приписываешь себе успех и меньше обвиняешь себя в проигрышах», — отметил Джордж.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

О цистите, камнях в почках, гломерулонефрите и почечной недостаточности. Нефролог рассказала, что делать, если болит и тянет в пояснице.

Почки отказывают молча

Какие анализы сдать

Почки болят в двух случаях: это может быть механическое препятствие - киста, камень, опухоль - или запущенная инфекция. Но бывает и так, что пациенты даже с последней стадией почечной недостаточности на боль в пояснице не жалуются. Отказывают почки молча. Что делать, если тянет или болит поясница?

Сделайте УЗИ и сдайте анализ мочи. Возможно, обнаружатся камни. Но иногда их можно увидеть только на КТ (компьютерная томография). Ключевое слово тут - иногда.

Сдайте кровь на биохимию. Главный почечный маркер - креатинин. Увидеть его можно в биохимии крови, скачет он жутко, так как зависит от мышечной массы конкретного человека. Плюс-минус 10-20 единиц в расчет брать не стоит. Можно ли снизить креатинин? Этот показатель просто отражает состояние почек. Снизить его нельзя никак. Конечно, можно разбавить, например, капельницей физраствора и получить результат в анализе ниже, чем было. Но принципиально это ничего не изменит.

Проверьте гемоглобин и ферритин

Эти показатели в анализе крови тоже могут сказать о сбоях в работе почек. Кроме выделительной функции, у почек есть еще одна - они синтезируют гормоны, тот же эритропоэтин - он отвечает за все кро-

ветворение. Чем хуже работают почки, тем меньше эритропоэтина, как следствие - железодефицитная анемия. Поэтому по уровню гемоглобина и ферритина тоже можно судить о больных почках. У пожилых пациентов историю с болезнью почек обязательно надо смотреть индивидуально.

Кстати, сахарный диабет и гипертония поражают почки и нарушают их функцию, причем делают это бессимптомно. Поэтому пациентам с этими заболеваниями обязательно нужно принимать лекарства и регулярно контролировать уровень сахара и давление.

Важное про гломерулонефрит

Это аутоиммунное заболевание почек, при котором поражаются гломерулы (клубочки почек). Часто пациентам с таким диагнозом требуется диализ. Если при гломерулонефрите назначена биопсия (при

Цифры и факты

✓ **Небольшая киста почки никак себя не проявляет, не снижает работу органа. Ведь у человека есть еще вторая почка, здоровая, которая вполне справится одна, когда больная уже плохо работает.**

✓ **Когда у человека всего две кисты на почке, то это еще не поликистоз.**

✓ **Через почки кровь проходит каждые 5 минут 288 раз за сутки.**



потере белка в моче), не отказывайтесь - только так будет понятно, чем лечить. А терапия сложная - гормоны, иммуносупрессия. Если биопсия не назначена, пациент просто контролирует свое состояние, наблюдается и лечится вспомогательно.

Камни в почках

О камнях в почках можно писать романы, но с этой проблемой обязательно надо идти к урологу. В зависимости от размера камней в почках врач посоветует или наблюдать за ними, или удалять, или растворять их. Стоит выполнить КТ, чтобы определить плотность имеющихся камней в почках. Если показано хирургическое удаление камней, их обязательно надо сдать на анализ. Если такой возможности нет, узнать тип камней поможет анализ мочи на литогенные субстанции. Главное при камнях в почках - пить много воды, часто мочиться (не меньше 2-2,5 л в сутки) и контролировать мочу тест-полосками. Не повредят и травы. На случай почечной колики всем страдающим от камней рекомендуется иметь в аптечке обезболивающие препараты («Кетонал», спазмолитики).



Правда, что в полнолуние обостряются психические заболевания? Действительно ли нужно отслеживать фазы Луны при планировании беременности? Отвечаем на эти и другие вопросы, опираясь на научные данные.

Луна влияет на здоровье?

У Луны есть несколько фаз - полнолуние, растущая Луна, новолуние и убывающая Луна. Некоторые люди ориентируются на них, когда принимают жизненно важные решения - это обеспечивает им чувство контроля над ситуацией.

Бытует мнение, что Луна также может оказывать влияние на здоровье человека, его сон и физические возможности. Так ли это на самом деле?

ПРАВДА В полнолуние дети спокойнее

Датские ученые считают, что младшее поколение более чувствительно к фазам Луны, чем старшее. Они провели эксперимент с участием 795 детей в возрасте от 8 до 11 лет и обнаружили интересный факт: в полнолуние дети чуть менее активны, чем обычно, и немного дольше спят.

Другие исследования ученых показали, что в период, когда Луна полная, малыши действительно могут вести себя менее активно, и это совершенно нормально. Они затихают, с виду кажутся более послушными, тихими, меньше докучают взрослым. На деле же чувствительный детский организм таким образом реагирует на конкретную фазу Луны.

МИФ Лунные фазы могут менять наше настроение

Есть теория о том, что лунные фазы могут влиять на психику и настроение людей, особенно при на-

личии у них ментальных расстройств. Чтобы проверить эту теорию, ученые из США проанализировали количество госпитализаций и чрезвычайных ситуаций среди психиатрических больных в Нью-Йорке.

Они заметили, что в полную луну обращений было немного меньше, чем в остальные лунные фазы. Впрочем, разница оказалась незначительной. Ученые сделали вывод: психическое здоровье человека не зависит от фаз Луны.

ПРАВДА Лунные циклы влияют на физические возможности

Британские ученые провели эксперимент и обнаружили, что Луна может оказывать некоторое влияние на то, как тело реагирует на физические нагрузки.

Они попросили 76 здоровых студентов выполнить специальные упражнения. Исследователи в это время отслеживали частоту сердечных сокращений и изменения артериального давления указанных добровольцев.

Данные эксперимента показали: в полнолуние и новолуние частота сердечных сокращений и артериальное давление после выполнения упражнений ниже, чем в другие фазы Луны. Студенты легче справлялись с нагрузкой и быстрее восстанавливались после нее.

Это исследование наталкивает на определенные размышления: возможно, спортсменам есть смысл планировать тренировки, исходя из фазы Луны.

ПРАВДА Бессонница мучает в полнолуние

В 2021 году в Англии ученые провели эксперимент, чтобы выяснить, может ли Луна влиять на качество ночного отдыха. С помощью фит-

нес-трекеров они следили за сном 500 добровольцев из разных стран. Оказалось, в периоды полнолуния участники эксперимента засыпали позднее и спали меньше, чем в остальное время.

Время засыпания, выработка мелатонина (гормона сна) и качество сна зависят от уровня освещенности. Можно предположить, что выпадать нам мешает полная Луна. Но, судя по всему, дело не в этом.

Другой эксперимент, в Швеции, показал такие же результаты (люди хуже спали в полнолуние), несмотря на то, что участники засыпали в темной лаборатории, и лунный свет не проникал в окна. Кроме того, ученые отметили сокращение времени глубокого сна на 30%.

Итак, Луна может влиять на качество сна. Но не стоит винить только лишь полнолуние в бессоннице. Важно исключить остальные негативные факторы - нестабильный режим отдыха, плотный поздний ужин, непрветриваемое помещение, использование гаджетов перед сном.

✓ Мужчины сильнее реагируют на смену лунных фаз. Их сон становится более беспокойным во время растущей Луны и полнолуния.

МИФ В преждевременных родах виновата луна

В Интернете можно найти немало историй акушеров о том, что в полнолуние приходится особенно много родов. Но наука говорит об обратном. Так, британские ученые проанализировали информацию о 23 000 естественных родов с 1810 по 1929 годы и не заметили никакой связи между временем родов и различными лунными фазами.

Японские ученые исследовали 1500 случаев рождения детей (включая преждевременные роды) и также не выявили никакой взаимосвязи между полнолунием и появлением на свет ребенка.

ШУМ В УШАХ ЭТО ОПАСНО?

Шум в ушах периодически возникает примерно у 45% жителей планеты, 8% живут с ним постоянно, а 3% он значительно ухудшает качество жизни.

Иногда его появление вполне безобидно, но порой может стать причиной обращения к врачу.

Для справки

Шум в ушах (по-научному - тиннитус) бывает субъективным, пульсирующим и объективным. Первый проявляет себя как некий внутренний шум, связанный с раздражением слухового нерва. Второй - это щелчки и стуки, совпадающие с биением сердца. Третий (самый редкий) связан с повышенной чувствительностью уха к звукам внешней среды.

Шуметь в ушах может по разным причинам. Как понять, с чем связаны неприятные симптомы, и к какому врачу обратиться?

Проверяем слух

Чаще всего тиннитус возникает из-за поражения улитки внутреннего уха. Такое бывает при сенсоневральной тугоухости. Шум в этом случае меняется от шелеста до писка, причем он может появляться как в одном ухе, так и в обоих.

Иногда причиной шумов становятся новообразования в мозге или в ухе. Так, доброкачественная опухоль невринома, которая может развиваться в слуховом проходе, не только приводит к возникновению шума, но и ухудшает слух.

Заболевания наружного среднего уха (например, отит) также могут вызывать шум в ушах. В этом случае он больше напоминает гул. Возможно снижение слуха со стороны пораженного уха.

Голова и позвоночник

Тиннитус может появиться не только из-за болезни уха, но и как следствие сердечно-сосудистых патологий, заболеваний головы и опор-

но-двигательного аппарата. Нередко он сопровождается гипертонией, развитием инфекции, интоксикацию, остеохондроз шеи.

Когда шум сопровождается пульсацией, можно предположить заболевание сосудов и нарушение кровотока в головном мозге. Иногда тиннитус является осложнением после травмы головы или акустической травмы.

Виноваты нервы

Иногда на возникновение тиннитуса влияют не физиологические, а психогенные факторы. Так, шум в ушах нередко появляется в условиях хронического стресса. Он усиливается после стрессовой ситуации, а в моменты относительного покоя снижается.

Подобное состояние может появляться на фоне переутомления (например, после бессонной ночи), волнения (перед экзаменом), тревоги. Это происходит из-за спазма мягкого неба и мышц среднего уха в состоянии стресса и, как правило, проходит само.

Нередко тиннитус является следствием приема определенных лекарств. Ототоксическое влияние могут оказывать аспирин, противовоспалительные средства, антибиотики и даже некоторые оральные контрацептивы.

✓ *Частая причина нарушений слуха и возникновения шума в ушах - возрастные изменения.*

К какому врачу обращаться?

Врачи, которые помогут при шуме в ушах, - сурдолог и отоларинголог. В некоторых случаях дополнительно придется пройти психиатра, невролога, эндокринолога, стоматолога,



кардиолога. Чаще всего тиннитус устраняют консервативными мерами - медицинскими препаратами, слухопротезированием. В некоторых случаях действенными оказываются медитативные практики и работа с психологом. В когнитивно-поведенческой терапии существуют протоколы по «переучиванию» тиннитуса, которые основаны на сочетании медикаментозного лечения и коррекции поведения и настроения пациента. Иногда применяют специальные маскиры - устройства, которые издают подобранный под пациента «белый шум», перекрывающий тиннитус.

Комментарий специалиста

Займемся профилактикой

Гигиена слуха - главная профилактика развития тиннитуса. Прежде всего, следует избегать воздействия громких звуков, особенно на регулярной основе. Если по каким-то причинам вы часто подвергаетесь воздействию шумов, используйте наушники или беруши.

Не рекомендуется использовать наушники-затычки для прослушивания музыки, но если приходится, не забывайте регулярно протирать их спиртовым раствором. Контролируйте количество времени, проведенного в наушниках: всего 40-60 минут достаточно, чтобы количество вредных бактерий в ушном проходе увеличилось в полтора раза. Не пользуйтесь чужими наушниками и слуховыми приборами. И, главное, не чистите уши ватными палочками! Так можно занести инфекцию или повредить слуховой проход.



Стоячая вода - рассадник микробов

В жаркую погоду взрослые и дети с большим удовольствием проводят время на берегу пресноводных водоемов - рек, прудов и озер. Однако недостаточно чистая вода может стать для детей источником неприятностей. В небольших водоемах со стоячей водой лучше не купаться. В озера и пруды нередко попадают сточные отходы. В стоячей воде активно размножаются всевозможные микробы и микроорганизмы, которые могут вызывать различные инфекционные и паразитарные заболевания. А еще в стоячих водоемах нередко живут водяные крысы или ондатры. Они способны передавать человеку достаточно тяжелую болезнь - лептоспироз, выделяя ее возбудитель в воду через мочу. Человек может инфицироваться во время купания.

Для начала убедитесь, что ребенок тщательно вытирает попу. Недостаточная гигиена нередко становится причиной анального зуда у маленьких детей, особенно у тех, кто только учится пользоваться горшком.

У такого зуда могут быть и другие причины: анальные трещины, грибковая инфекция, воспалительные заболевания кишечника.

? *Сын, ему 3 года, постоянно чешет попу. Проверялись уже несколько раз на глистов - анализы отрицательные. Что это еще может быть? Стоит ли беспокоиться?*

Но самая распространенная - это перианальный стрептококковый дерматит.

Его нужно диагностировать и лечить - сам по себе не пройдет. Поэтому обя-

зательно запишите ребенка к педиатру или проктологу, врач назначит необходимые анализы, поставит диагноз и предложит лечение.

Ирина

Также хочу обратить внимание на симптомы, при которых к врачу нужно обратиться как можно скорее: объемное кровотечение, нестерпимые боли в животе, очень плотный или жидкий стул, задержка стула на несколько дней, яркое малиновое покраснение в области ануса, высокая температура.

Хирург-колопроктолог

Кишечные инфекции очень заразны. Чтобы заболеть, достаточно прикоснуться невымытой рукой ко рту или нечаянно заглотнуть воды во время купания.

Где заразу подхватить

Заразиться можно, даже не купаясь

Еще одно заболевание, которым можно заразиться у воды, - церкариоз. В народе оно называется зудом купальщиков. Часто им болеют дети. Бывает так, что ребенок не заходит в воду, не купается, только бегаёт по кромке воды, а потом внезапно у него начинают чесаться ноги. Водополавающие птицы тому причина. Они хозяева паразитов, вызывающих зуд у человека. Им нужна теплая вода, поэтому они приближаются к самому берегу. Даже если ребенок не купается, но ходит босиком по мокрой траве у берега, он рискует инфицироваться.

Личинки этих паразитов не проникают глубоко в организм. Тем не менее, поражая кожу, они могут вызвать не только зуд и повышение температуры тела. А если ребенок

Острые кишечные инфекции проявляются классической триадой симптомов: рвотой, жидким стулом, болью в животе.

расчесал укусы, ранки легко инфицируются. Причем чем меньше на берегу растительности, чем больше песка - тем меньше условий для размножения заразы.

Чтобы заболеть, достаточно глотка воды

Предупредите ребенка, что воду из водоема глотать нельзя. И из незнакомых источников - из ручейков и родников - тоже.

Даже из-под крана, только бутилированную или кипяченую. Самые распространенные вирусные и кишечные инфекции: норовирусы, ротавирусы, аденовирусы, вирусы группы E...

Такие инфекции очень заразны. Чтобы заболеть, достаточно микроскопической дозы, например взяться за ручку двери, потом невымытой рукой прикоснуться ко рту или нечаянно заглотнуть воды во время купания.

Кстати, напитки, которые подаются со льдом, тоже могут быть опасны. Из какой воды изготавливается лед? Из воды из-под крана. Но при заморозке вирусы и бактерии не погибают, и вместе с красивыми хрусталиками мы поглощаем инфекции. Детям такие напитки лучше вообще не давать.

Кишечные инфекции сопровождаются диареей, при которой организм теряет воду, минералы и микроэлементы. Польза от такого отдыха весьма сомнительна.

ЧЕШЕТСЯ ПОПА

В погоне за какими-то иллюзорными достижениями родители часто мешают детям просто получать удовольствие от жизни. Им почему-то кажется, что все, чем занимается ребенок, должно иметь какую-то конверсию - иначе в этом занятии нет смысла, даже если ребенок делает это искренне и с душой.

Перед тем как поговорить с ребенком, подумайте, с какой целью вы хотите это сделать: чтобы дочь перестала петь? Или чтобы не тешила себя напрасными надеждами о способностях? Возможно, это хобби повышает ей настроение, дает ресурс, поддерживает самооценку. Подумайте, хотите ли вы лишиться дочь всего этого фразами о том, что она плохо поет. Если музыка действительно интересна девочке, ваша задача - поста-

У ДОЧЕРИ НИ СЛУХА, НИ ГОЛОСА

? *Моя дочь любит петь и мечтает стать певицей. Но мне кажется, что у нее нет ни слуха, ни голоса. Нужно ей об этом сказать или нет?*

раться развить ее интеллект и зачатки способностей. И да, для пения и занятий музыкой не обязательно иметь природный дар - в музыкальной школе всему этому вполне можно научиться. Было бы желание. А у вашей дочери это желание есть.

Есть точка зрения, что талант - это способность плюс трудолюбие. И вот способности как раз таки есть у всех, а трудолюбием похвастаться могут лишь единицы. В связи с этим можно сделать вывод, что талантливым певцом, му-

зыкантом, спортсменом становится только тот, кто много трудится.

Родитель должен давать детям ощущение успеха. Хвалить, делать комплименты, но не для успокоения, а для развития. Так мы даем ребенку шанс реализоваться как самостоятельная, независимая личность.

Валерия

Детский психолог

В глаза попал песок...

Промойте глаза кипяченой водой или физраствором - обязательно по направлению от внешней стороны к внутренней. Если после этого начался конъюнктивит, к промыванию добавляются антибактериальные капли.



О МЛАДЕНЦАХ

Новая жизнь - это чудо, которое завораживает и одновременно слегка пугает. Наверное, поэтому появление малыша на свет окружено большим количеством мифов.

1. Ребенок не видит и не слышит сразу после рождения.

На самом деле. Младенцы могут видеть и слышать сразу после рождения. Когда вы смотрите в глаза ребенку и улыбаетесь в ответ на его улыбку, он учится общаться и отвечать вам. В действительности, многие дети помнят песни, которые слышали, еще находясь в утробе матери. Поэтому нужно разговаривать (и петь!) со своим ребенком еще до его рождения.

2. Единственный способ, с помощью которого младенец общается, - это плач. На самом деле. Младенцы могут передавать свои чувства разными способами.

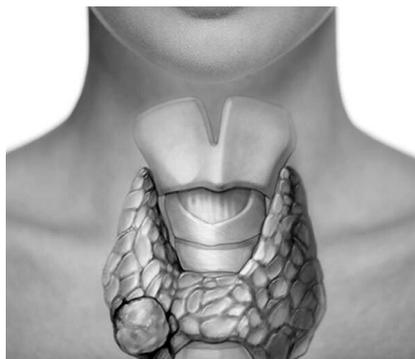
От смеха и улыбки, чтобы показать удовольствие, до плача и ерзания, чтобы показать дискомфорт.

3. С ребенком нужно разговаривать даже до того, как он сам начнет говорить. На самом деле. Детям нравится издавать новые звуки, такие как визг и смех. Они отвечают вам, услышав, копируют звуки. То есть учатся общаться еще до того, как начнут говорить.

4. Ребенок постоянно бросает и роняет вещи, чтобы вам докучать. На самом деле. Дети - это маленькие исследователи. С самых первых месяцев жизни они хотят выяснить, как могут повлиять на окружающих их людей и предметы, укладывая кубики в пирамиду, роняя игрушки, ударяя их друг о друга. Так малыши познают окружающий мир.

5. Младенцы учатся лучше, когда пробуют что-то и копируют других, а не когда им говорят, что нужно сделать. На самом деле. Действительно, дети учатся, играя и пробуя вещи, а также наблюдая за другими и копируя их поведение. Например, если хотите, чтобы ваш ребенок попробовал новую еду, сами попробуйте ее в его присутствии.

6. Головной мозг развивается наиболее интенсивно, когда ребенок начинает ходить в школу. На самом деле. Мозг ребенка интенсивнее всего развивается до рождения и в течение первых двух лет жизни. В это время с каждым приемом пищи до 75% питательных веществ помогают развитию головного мозга, а 15 минут игры могут стимулировать создание тысячи нейронных соединений в нем.



УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

На вопросы отвечает хирург-эндокринолог,
доктор медицинских наук.

Можно ли вылечить зоб?

У меня семь лет аутоиммунный зоб. Врачи предлагают операцию, но я побаиваюсь. Можно ли вылечиться без операции? А если нет, то достаточно удалить лишь долю, где обнаружен узел?

Ольга

Причина аутоиммунного зоба - сбой иммунитета, при котором организм начинает работать против собственных органов, и антитела повреждают ткань щитовидной железы. Если зоб растет и не поддается лечению, нужно делать операцию, иначе болезнь отразится на работе сердца, нервной системы, состоянии суставов. К сожалению, не удастся ограничиться удалением одной доли, потому что это не остановит аутоиммунный процесс.

Стала нервной, раздражительной...

Невролог советует провериться у эндокринолога. Он заметил, что у меня глаза нависают, и в левом глазу чувствую неприятное распирание изнутри. Что порекомендуете?

Юля

Сдать анализы на гормоны и сделать УЗИ. Обычно этого доста-

точно, чтобы обнаружить нарушение в работе щитовидной железы. Внешние изменения, в частности пучеглазие, характерны для запущенного тиреотоксикоза. Думаю, ваши проблемы с глазами обусловлены другими причинами. Советую обратиться к окулисту. Если прогрессирует близорукость, глазное яблоко удлиняется, провоцируя нарушение зрения.

Воспалилась щитовидка...

Как-то у меня воспалилась щитовидка, повысилась температура. Это могло отразиться на железе?

Александра

По-видимому, у вас был острый тиреоидит. У щитовидной железы хорошее кровоснабжение, поэтому она уязвима перед инфекциями. Микробы с кровотоком попадают в ткани органа, провоцируя воспаление. При этом железа отекает, повышается температура, появляется боль. Но часто встречается хронический аутоиммунный тиреоидит. Сбой в иммунной систе-

Не пропусти время

Доброкачественный узел удаляют, если он начал расти и появился косметический дефект; сдавливает трахею и пищевод; мешает глотать и затрудняет дыхание; возник тиреотоксикоз, вызванный избытком гормонов щитовидной железы.

ме заставляет организм вырабатывать антитела, атакующие собственные ткани. Из-за этого нарушается работа щитовидной железы: снижается или повышается ее функция или формируются опухоли. В любом случае нужно обследоваться у эндокринолога.

Может, лучше их удалить?

Несколько лет назад на УЗИ случайно обнаружили доброкачественные узлы. Один большой - 2 см, а три других - меньше сантиметра. Врач успокоил, мол, ничего страшного. Но мне иногда кажется, что в горле появляется комочек. Может, лучше удалить узлы?

Светлана

Размер узла - не основной критерий для операции. Он может быть большим, но «спокойным», - не расти, не изменять структуру и плотность и вообще не беспокоить. Все, что требуется в таком случае, - раз в три-четыре года проверять образование на УЗИ. Но если узел увеличивается и начинает давить на дыхательное горло, тогда от него лучше избавиться. Бывает, опухоль не беспокоит, но сильно заметна, и человек хочет удалить ее из эстетических соображений. Иногда узел приходится оперировать при повышении функции щитовидной железы, если лечение не помогает уменьшить чрезмерную выработку гормонов.

Болезнь на лице

Оно стало вдруг землистым

Как распознать онкологическое заболевание по цвету лица.

✓ Исчезает свежесть, и кожа становится землистой, даже при хорошем питании и сне. Это может свидетельствовать об изменении показателей железа в крови, спровоцированных злокачественными новообразованиями в кишечнике.

✓ Кожа желтого цвета?

Надо проверить печень и на наличие опухоли поджелудочной железы, а это еще страшнее, потому что

это один из самых летальных недугов.

✓ Другие тревожные признаки: внезапные ноющие

боли в теле без видимых причин. Особенно боли в желудке по ночам, после обеда или ужина.

✓ Если постоянно повышена температура, на коже появились уплотнения, резкая потеря веса. Если за месяц вы потеряли больше 7 кг - это может быть онкология.

Иногда счет идет на часы, например при остром приступе глаукомы. Чем раньше обратиться к врачу, тем больше шансов сохранить зрение. Когда ситуация становится опасной?

10 симптомов, которые должны вас испугать



1. Резкое ухудшение зрения на одном глазу. Если вам уже за 60 лет и если у вас есть хоть одно из перечисленных заболеваний - близорукость, гипертония, сахарный диабет, - велик риск, что зрение ухудшается из-за сосудистых нарушений. Необходима экстренная медицинская помощь, как можно быстрее обратитесь к врачу!

2. Перед глазами будто черная шторка. Она закрывает часть поля зрения. Это грозный симптом, который часто бывает при отслойке сетчатки. Как и в предыдущем случае, чем раньше начать лечение, тем больше шансов сохранить здоровыми глаза.

3. Резкая боль в глазу, покраснение, затуманивание зрения, могут быть тошнота, рвота. Так может протекать приступ закрытоугольной глаукомы. Резко поднимается внутриглазное давление, при этом повреждается зрительный нерв. Важно срочно снизить внутриглазное давление. Если потребуется, то с помощью оперативного лечения. Само по себе это не пройдет - необходимо обратиться к врачу.

4. Постепенно сужается поле зрения. Со временем, если не начать лечиться, вы сможете видеть только то, что расположено прямо перед вами. Это может свидетельствовать о глаукоме: сужение поля зрения из-за поражения зрительного нерва - один из основных ее признаков. Глаукома - коварная болезнь, и часто пациенты не догадываются о ее существовании.

5. Постепенно ухудшается центральное зрение, изображения размыты, неясны, прямые линии видятся волнистыми, изогнутыми. Это может свидетельствовать о заболевании центральной области сетчатки - макулы, которая, по сути, отвечает за нормальное зрение. Эта болезнь воз-

растная. Очки не помогают, без лечения зрение неуклонно падает. Сегодня существует множество вариантов лечения в зависимости от формы макулярной дистрофии сетчатки.

Еще одна причина внезапного снижения зрения - разрыв сетчатки в центральной зоне. Если сразу не обратиться к окулисту и не начать лечение, зрение вряд ли можно будет восстановить.

6. Перед глазами все как в тумане, снижается яркость и контрастность зрения. Так может развиваться катаракта, вызывая помутнение хрусталика. В этом случае зрение падает постепенно, вплоть до способности лишь различать свет. Требуется хирургическое вмешательство - удаление катаракты, имплантация искусственного хрусталика. До операции надо наблюдаться у офтальмолога, поскольку катаракта вызывает внутриглазное давление, а это уже показание к срочному оперативному лечению. Затягивать с удалением катаракты нельзя, поскольку она вызывает увеличение и затвердение хрусталика, а это может усложнить его удаление.

Современные технологии позволяют удалить катаракту и заменить ее на прозрачный искусственный хрусталик безболезненно за считанные минуты. Не стоит терпеть дискомфорт нечеткого зрения. Решайтесь на обследование и операцию.

7. Темные пятна, частичные помутнения зрения, ощущение тумана или пелены перед глазами. Если пациент страдает сахарным диабетом, вероятность поражения глаз высока. Причем чем больше стаж диабета, тем больше вероятны изменения в глазу. Регулярное посещение офтальмолога обязательно. Своевременное лечение позволит сохранить зрение.

8. Чувство жжения, песка в глазах, ощущение инородного тела, слезотечение или, наоборот, ощущение сухости типичны для синдрома сухого глаза. С возрастом болезнь усугубляется. Как правило, для зрения это не опасно. Опытный офтальмолог после обследования назначит увлажняющие капли.

9. В глазах двоится. Причин может быть несколько, и необязательно это связано с глазами. Возможны интоксикация, сосудистые нарушения, заболевания нервной системы, эндокринные болезни. Лучше обследоваться у нескольких врачей: терапевта, офтальмолога, невролога и эндокринолога.

10. Плавающие помутнения перед глазами. Как правило, плавающие пятна, нити, «паучки» перед глазами вызваны деструкцией стекловидного тела. Это связано с возрастными изменениями его структуры и не опасно. С возрастом стекловидное тело утрачивает плотность, разжижается и не так плотно прилегает к сетчатке, как раньше. Когда его волокна слипаются и теряют прозрачность, они отбрасывают тень на сетчатку и воспринимаются как дефекты в поле зрения. Это хорошо заметно на белом фоне (на листе бумаги). Деструкцию стекловидного тела могут вызывать артериальная гипертония, шейный остеохондроз, сахарный диабет, травмы головы, глаз и носа. А вот неожиданно возникшее перед глазами пятно, «завеска» требует оперативного лечения. Так бывает из-за кровоизлияния в сетчатку или стекловидное тело. Если пятно появилось внезапно, за один день, срочно обратитесь к офтальмологу.

**Офтальмолог,
врач 2-й категории**



БАЗИЛИК: 6 ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ

Несколько десятилетий назад базилик (райхан, реан, реган и др.) считался частью исключительно кавказской или восточной кухни. Зелень этого растения обладает сильным приятным запахом и специфическим свежим вкусом, благодаря которым ее включают почти во все сухие смеси пряных трав, а также подают к мясным и рыбным блюдам в свежем виде.

В Индии и странах Востока базилик издревле почитался как растение, охраняющее семейный очаг и защищающее всех членов семьи от болезней и бед. Пряность ценили не только за вкусовые качества, но и за многочисленные целебные свойства, так что ее широко использовали народные лекари. О терапевтическом воздействии базилика на организм человека мы расскажем в статье.

Помощь при простуде и респираторных заболеваниях

Сырая трава базилика обладает сильной антимикробной, противовирусной и противогрибковой активностью. У многих восточных народов ежедневное употребление нескольких стебельков райхана считается одним из лучших способов предохранения от простудных заболеваний и сезонных инфекций.

Для снижения остроты симптомов гриппа или ОРВИ рекомендуется принимать отвар сухой травы. Данное средство снижает температуру тела, усиливает потоотделение, помогая выводить из организма токсины. Похожим действием обладает и эфирное масло базилика. При высокой температуре его применяют для легкого массажа верхней части спины пациента, а при отсутствии жара добавляют несколько капель в теплую воду для принятия целебной ванны.

Улучшение дыхания при болезнях легких

В состав травы райхана входят цинеол, камфен и эвэнгол. Названные вещества очищают воздух и помогают облегчать дыхание, способствуя избавлению легких от мокроты и слизи. Кроме того, они обладают сильным противовоспалительным действием.

Пациентам, страдающим респираторными заболеваниями, бронхитами, трахеитами, рекомендуют ингаляции с маслом базилика. При

выращивании пряности в помещениях горшки с ней советуют размещать в комнатах больных бронхиальной астмой для сокращения количества и длительности приступов.

Облегчение течения сердечно-сосудистых недугов

Листья и стебли райхана содержат большое количество витамина С. В сочетании с эвэнголом он способствует оптимизации уровня холестерина в крови. Кроме того, базилик обладает успокаивающим действием, снижает тревожность, нормализует артериальное давление. Эти качества делают пряность незаменимым средством для улучшения состояния больных, страдающих сердечно-сосудистыми патологиями.

Спасение от кариеса и пародонтоза

Противовоспалительное и антибактериальное действие базилика дает возможность использовать его

Полезно знать

✓ **Картошка спасет от рака желудка.** Китайские медики выяснили, что, ежедневно съедая по 2 картофелины и блюдо салата из капусты с луком, можно на треть снизить вероятность возникновения рака желудка. Эти овощи содержат антиоксиданты.

✓ **Ваниль повышает настроение.** Аромат ванили полезен для психики человека, уверяют нидерландские врачи. Он снижает агрессивность и устраняет депрессию. Ваниль можно распылять в помещении и добавлять в еду.

✓ **Готовьте еду на свином сале.** Английские медики развеяли миф о вреде свиного сала. Оказалось, что жарить еду на нем и на сливочном масле гораздо безопаснее, чем на растительном. Последнее при нагревании выделяет намного больше токсичных веществ.

для сохранения здоровья полости рта. Пережевывая листики травы, можно эффективно очистить поверхность зубов от патогенной микрофлоры, зубного налета и камня, укрепить десны и уменьшить их кровоточивость. Острый и нежный аромат райхана довольно долго сохраняется во рту, освежая дыхание.

Помощь при поражениях кожи

Свежие листики базилика заживляют раны, облегчают кожный зуд, снимают покраснение. Они помогают при ушибах и гематомах. Кроме того, сок или масло райхана, нанесенные на кожу, отпугивают кровососущих насекомых.

Способ достичь долголетия

Трава райхана стабилизирует состояние иммунной системы и содержит антиоксиданты, способствующие нормализации состава крови и выводу токсинов из организма. На Кавказе базилик считается продуктом, регулярное употребление которого тонизирует, помогает долго сохранять физическую и интеллектуальную активность. Действительно, среди людей, постоянно включающих эту пряность в свое меню, встречаются долгожители, пережившие столетний рубеж.

Чтобы регулярно есть свежий базилик, не обязательно иметь дачный участок или покупать траву в магазине. Райхан прекрасно растет в горшках, а его семена продаются в любом специализированном магазине. При выращивании в помещении базилик обычно «забывает» о том, что является однолетним растением. Он неприхотлив, хорошо себя чувствует даже при невысокой освещенности и образует пышные кустики, листья которых можно срывать и употреблять в пищу ежедневно, обогащая рацион семьи вкусной и чрезвычайно полезной пряной зеленью.

**НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В ПЕРВУЮ
ОЧЕРЕДЬ ВЛИЯЕТ ПИТАНИЕ.**

11 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Чем старше мы становимся, тем тщательнее нам приходится контролировать свое питание. Ведь неполезные продукты могут сильно навредить возрастному организму, а полезные - в буквальном смысле оздоровить. Мы составили список суперфудов, которые обязательно должны лежать у вас на тарелке.

Свекла

Свекла выполняет сразу несколько задач - повышает энергию, нормализует работу мозга и оздоравливает сердце. Плюс ко всему состав корнеплода благотворно влияет на артериальное давление и сосуды.

Семечки подсолнечника

Молодость и красота кожи? Не миф, особенно для тех, кто любит грызть семечки подсолнечника. Семена насыщены витаминами E и C, которые борются со свободными радикалами. Семечки можно добавлять в салаты или есть в чистом виде. После полезного перекуса обязательно полощите рот специальным ополаскивателем для здоровья зубов.

Орехи пекан

Орехи пекан - богатый источник полезных жиров, растительных стеролов и антиоксидантов. Такой комплекс эффективно оздоравливает сердечно-сосудистую систему. Су-

точная норма орехов - всего пара штук.

Сыворотка

Помните, с каждым годом после 50 вы активно теряете мышечную массу, особенно если не занимаетесь спортом. Полностью решить эту проблему нельзя, но можно замедлить процесс. В первую очередь с помощью молочных продуктов. Среди самых полезных - сыворотка, кефир и натуральные йогурты. И да, спорт каждый день.

Зелень

Зелень в любом возрасте - только польза. После 50 лет листовая капуста, салат, брокколи и шпинат становятся еще более актуальными продуктами. Дело в том, что зелень содержит кальций, который так необходим в любом возрасте.

Фасоль

Фасоль - отличная пробиотика при диабете, болез-



ней желудка и высокого холестерина. Как можно чаще добавляйте в свое меню фасоль, чтобы снизить риск развития всех этих проблем. Растительная клетчатка в составе фасоли и других бобовых после 50 лет более чем необходима.

Помидоры

Не хотите появления ранних морщин? Ешьте спелые томаты. В них содержится много ликопина, который оберегает кожу от старения и повреждения. Помидоры можно есть в любом виде - от салатов до домашних соков.



Грибы

В период менопаузы женщина сталкивается с

повышенной ломкостью и хрупкостью костей. Проблему решают обычные грибы, ведь они богаты кальцием и витамином D. Так что употребляйте грибы круглый год.

Чернослив

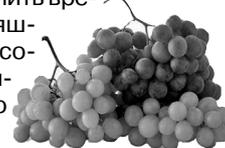
Чернослив полезен для костей, а также он влияет на хорошее самочувствие. Достаточно 5-6 штук, чтобы замедлить процесс потери костной массы. К тому же чернослив можно есть в любом виде - и в сушеном, и в свежем.

Яйца

Еще один универсальный продукт, который нужно есть в любом возрасте. Наличие яиц в ежедневном меню - залог здорового мозга и рабочих когнитивных функций. Также белок в составе яиц поддерживает нормальное количество мышечной массы. Начиная свой день с омлета или яйца пашот.

Виноград

Удивительно, но в винограде можно отыскать более 1600 полезных веществ. В первую очередь фрукт оздоравливает сердце, глаза, мозг и суставы. К тому же виноградом можно заменить вредные вкусняшки, которые содержат слишком много сахара.



Листья голубики снижают сахар в крови

Веточки голубики с листьями - лучшее средство при диабете. Залейте 1 ст. ложку нарезанных или наломанных веток с листьями стаканом воды. Доведите до кипения и держите на маленьком огне под крышкой 10 минут. Настаивайте час, процедите. Пейте отвар в течение дня. Курс - 10-30 дней.

Варенье из редьки для почек

Натертую на крупной терке черную редьку обдайте в дуршлаг крутым кипятком. Затем из 1 л воды и 1 кг сахара сварите сироп, добавьте в него 1/2 стакана меда, бланшированную редьку и варите на водяной бане на слабом огне 20 минут. Можно добавить дробленые миндальные орехи по вкусу. Разложите готовое варенье в пол-литровые банки и пастеризуйте их 10 минут.



ВОЛШЕБНЫЕ БОБЫ ДЛЯ УМА И КРАСОТЫ

В прежние времена бобовые называли «мясом для бедных» - это был самый доступный источник белка. Однако нутрициологи утверждают: этот чудо-продукт должен быть на столе у каждого.

Бобовое семейство несправедливо считается лишь дешевым заменителем мяса. В этом продукте не только много белка, но и богатый минеральный состав: железо, магний, калий, фосфор, фолиевая кислота.

Секрет раскрыт!

При регулярном употреблении в пищу бобовые оказывают положительное воздействие на сердце и сосуды, а также на работу нервной и иммунной систем. Витамин С в их составе - мощный антиоксидант, который замедляет окислительные процессы. Кроме того, в 100 г бобов содержится 18% суточной нормы железа, что необходимо для под-

держания здорового уровня гемоглобина.

Благодаря высокому содержанию клетчатки бобовые улучшают пищеварение и снижают риск развития сахарного диабета. Происходит это за счет очень низкого гликемического индекса продукта - всего 15-30.

Как часто есть?

Нутрициологи рекомендуют включить бобовые в рацион на постоянной основе. Оптимально - заменять ими мясо 2-3 раза в неделю. Однако при наличии ряда заболеваний, таких как панкреатит, подагра, нефрит, желательнее сначала проконсультироваться с лечащим врачом.

Рекомендуется вымачивать бобовые перед приготовлением в течение 6-8 часов и употреблять их со свежей зеленью. Легче всего усваиваются маш и чечевица.

С осторожностью!

Многие отказываются от употребления бобовых из-за того, что организм плохо принимает этот продукт. Действительно, в их составе есть так называемые антинутриентные факторы - вещества, которые препятствуют усвоению некоторых элементов.

Так, фитиновая кислота ухудшает усвоение кальция, магния, железа, цинка и меди. Антипротеазы мешают поджелудочной железе расщеплять белок, а значит, употребление бобовых повышает нагрузку на этот орган. Олигосахариды вызывают брожение и метеоризм.

Индивидуальная реакция может быть любой: так что употребляйте бобовые в зависимости от того, как ваш организм переносит данный продукт.

Целебная сила ромашки

Ромашка широко применяется в фитотерапии. Хорошо известно ее антибактериальное и противовоспалительное действие. Отвары и чай из ромашки благотворно влияют на иммунитет и работу ЖКТ, снижают воспалительные процессы и успокаивают нервную систему.

В состав растения входит витамин С - известный антиоксидант, который укрепляет иммунитет. Никотиновая кислота помогает при стрессе, а также улучшает секрецию желудочного сока. Дубильные вещества подавляют патогенную микрофлору кишечника и обладают противовоспалительным действием.

Отвары из ромашки рекомендованы при различных заболеваниях ЖКТ (включая гастрит, язвенную болезнь желудка, склонность к метеоризму), при воспалительных процессах в горле (тонзиллит) и ротовой полости (стоматит), при повышенной тревожности и бессоннице.

Ромашка оказывает мягкое желчегонное и мочегонное действие, что способствует хорошей работе желчного пузыря, улучшению обменных процессов и снижению отечности. Кроме того, она показана на ранней стадии гипертонии, т.к. имеет свойство снижать артериальное давление.

Залейте 1 ст.л. сухих цветков ромашки 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут. Добавьте 2 ч.л. меда и немного лимонного сока. Для успокаивающего эффекта можно добавить несколько листиков мяты или душицы.



Заменять ли сахар медом?

В составе меда можно найти такие необходимые организму вещества, как витамины С и группы В, магний, калий, цинк и кальций. Он обладает антибактериальным действием и помогает организму быстрее справиться с симптомами ОРВИ.

Кроме того, мед имеет более низкий гликемический индекс по сравнению с обычным сахаром. Это значит, что он медленнее расщепляется до глюкозы и снижает риск развития сахарного диабета.

Получается, если мед так полезен, им стоит заменить сахар? Не нужно спешить с выводами. Прежде всего, мед также является источником быстрых углеводов и повышает уровень глюкозы в крови. А значит,

полноценной заменой стать не может.

В небольших дозах мед понижает кровяное давление, что важно учитывать гипотоникам. Благодаря фруктозе в составе продукт замедляет перистальтику кишечника и может провоцировать вздутие и метеоризм.

Также не стоит забывать, что это высококалорийный продукт, и он безопасен для здоровья и фигуры лишь в умеренных количествах. Оптимальным и полезным считается не более 50 г в день, имейте в виду.





ИНЕС ДЕ ЛЯ ФРЕССАНЖ: Мода — это страсть

От том, как жить на Олимпе моды долго и счастливо, потомственная аристократка Инес де ля Фрессанж знает не понаслышке. Запросто завтракать с Мадонной, тридцать с лишним лет появляться на показах знаковых кутюрье в качестве модели, писать бестселлеры и возглавлять легендарную марку обуви.

Вы ворвались в мир высокой моды в 1970-х, совершив настоящий переворот в системе, когда стали первой в истории манекенщицей, заключившей эксклюзивный контракт, да не с кем-нибудь, а Домом CHANEL. Впрочем, история гласит, что все закончилось ссорой с Лагерфельдом... Вопрос не в том, как вам удалось поработать практически со всеми великими дизайнерами Франции, а как на протяжении долгих лет вам удавалось с ними дружить, ведь дружба и сотрудничество совсем не одно и то же?...

ИНЕС: Какие-то кутюрье были близки мне по духу, и мы становились настоящими друзьями, но с некоторыми я все же держала дистанцию. Так, вряд ли я смогла бы назвать себя подружкой Ив Сен-Лорана. Мы виделись лишь мельком с ним на примерках и показах. Я была слишком молода, когда предложения от великих Домов сыпались на меня словно из рога изобилия. Возможно, я не слишком стремилась проявить инициативу и познакомиться с живой легендой. И не уверена, что в полной мере вообще этот факт тогда осознала. Хотя, пожалуй, именно благодаря своей наивности я помню его

застенчивый взгляд, немного исподлобья, и тихий обволакивающий голос. Однажды, когда я была в Марокко, в чудесном саду Мажорель, судьба нос к носу и совсем не в рабочей обстановке столкнула меня с Сен-Лораном и его французским бульдогом по кличке Мужик. Собака с грозным рыком бросилась в мою сторону, но Ив удержал ее на поводке и застенчиво пояснил: «Понимаете, Мужик почему-то очень не любит женщин в брюках. И это после того, как я ввел их в женскую моду!».

У Ив Сен-Лорана была удивительная манера вести диалог и еще более удивительное качество — умение влюблять в себя. Так утверждают все, кто знал его хотя бы несколько часов. А что касается Карла Лагерфельда, то нашему общению способствовали годы работы. Однажды я была с ним на показе в Чикаго. Мы целый вечер общались с публикой и потом решили сбежать, потому как очень устали после перелета из Парижа. Когда сели в длиннющий лимузин, Карл пожаловался на то, что голоден. Мы остановились перед забегаловкой размером с четверть его машины и купили два сочных гамбургера. Эта картина стоит перед глазами: я в длинном вечернем пла-

тье и Лагерфельд в смокинге с аппетитом уплетаем фастфуд. Я сказала, что когда закончу профессию манекенщицы, то обязательно открою маленькую кафешку. Карл подумал и произнес: «Да, я даже знаю, как она будет называться I...nescafe». И мы засмеялись. Карл хорошо знал окрестности Чикаго и попросил шофера отвезти нас к живописному озеру. Я вышла из машины, чтобы посмотреть, как красиво отражаются блики фонарей в воде. Когда вернулась назад, то увидела, что Лагерфельд спит в машине сном ребенка. Меня это очень растрогало. К сожалению, когда я согласилась позировать для статуи Марианны, национального символа Франции, Карлу это не понравилось, и он разорвал со мной контракт. Он мотивировал это тем, что не одевает памятники. Правда, через двадцать лет мы помирились, и я позировала для рекламной кампании и выходила на подиум на показе Chanel Haute Couture.

Сложно представить, возможно ли появление грандов уровня Ив Сен-Лорана и Карла Лагерфельда среди сегодняшних дизайнеров, которые в последнее время постоянно и бесконечно меняются... Просто какой-то круговорот художников в реалиях фэшн-бизнеса. Как думаете, с чем это связано?

ИНЕС: Боюсь, эта проблема не сегодняшнего дня, она извечна и связана с недостатком доверия к творцам бизнесменов от моды, которые, конечно же, хотят коммерческого роста, высоких продаж и... все меньше оставляют времени для творческих поисков. Но замечу, что дизайнеры все же должны задумываться об объемах продаж. Ведь они есть отражение их реального успеха. А вообще в модном мире не хватает посредников между дизайнерами и бизнесменами вроде Жан-Жака Пикара, консультанта Бернара Арно.

Каким вы видите будущее Высокой моды?

ИНЕС: Мода — не просто бизнес, это страсть. А страсть не умрет в нас даже в самые суровые дни. И, согласитесь, история это не раз доказала. Сегодня, когда все более популярным становится масс-маркет с его безграничными дистрибьюторскими сетями и низкими ценами, Высокая мода будет двигаться в сторону изысканного, если не сказать изощренного креатива, филигранной работы, рукоделия и идентичности. Женщины хотят больше легкости, чего-то, что спровоцирует страстное желание обладать особенной вещью, но никак не тем, чем их шкафы уже забиты до отказа.

Но как же Домам с их традициями и фирменным стилем справиться с этими изменениями?

ИНЕС: Капиталом любого бренда является не только устоявшийся имидж, но и творческое начало, а так-

же способность оперативно и элегантно отвечать на запросы времени. Когда не хватает мудрости оценить важность этих аспектов, а в особенности мужества что-либо менять, одежда становится безликой униформой, и Дом начинает терять по всем статьям!

А что касается возрождения легенды парижской моды, Дома Schiaparelli, – это успех?

ИНЕС: Разумеется! Ведь еще некоторое время назад многие понятия не имели о существовании этого Дома, не знали, как правильно произносить его имя, хотя Эльза Скиапарелли сыграла одну из ключевых ролей в истории моды XX века. Сегодня ситуация изменилась, Дом на слуху, и Диего Делла Валле, нынешний владделец марки, знает как инвестировать в этот бизнес, а самое главное – умеет ждать! Он был меценатом римского Колизея и уж точно знает, что Рим не за один день строился.

Сложно с вами не согласиться, особенно учитывая явный успех марки Roger Vivier, в которой вы совмещаете функции художественного руководителя и генерального директора. Какие нетривиальные ходы намерены совершить в ближайшее время и как началась история вашего союза?

ИНЕС: Я была знакома с обувщиком Роже Вивье лично, он создал первые туфли на шпильках, придумал балетки с крупной пряжкой, делал обувь для Dior и Yves Saint Laurent. Но последние двадцать лет его имя было незаслуженно забыто, поэтому когда в 2001 году ко мне обратился владделец Roger Vivier и предложил стать частью команды, которая возродит марку, я немедленно ответила «да». За последующие годы я ни разу не пожалела о своем выборе.

Вы помните свой первый выход на подиум?

ИНЕС: Помню даже первую примерку у Тьерри Мюглера. Я была высоченная дылда, худющая и очень застенчивая. Тьерри подбадривал меня, примерял разные платья и затем подтолкнул к зеркалу, сказав «Посмотри, какая ты красавица!» Никто не говорил мне таких слов, даже мой ухажер. Конечно же было очень приятно. Второе дефиле было у Кензо. Там царил настоящий ажиотаж, коллекцию приняли на ура, зрители аплодировали стоя. Меня пригласили позировать для обложек журналов, и все же я очень отличалась от своих коллег-манекенщиц. Те были настоящими дивами. Многие певицы начинали свою карьеру в домах моды, как, например, Мадонна. С ней мы познакомились еще в 80-х, когда я открывала для себя Америку.

Или Джерри Холл, она тогда еще только начинала встречаться с Миком Джаггером и была очень эксцентричной, в своем шикарном фиолетовом манто, с гривой белокурых во-

лос, и я на ее фоне в своем задрипанном пальтишке выглядела, словно церковная мышь. Но меня притягивала к себе Джерри словно магнит. Однажды мы сидели с Джерри и Миком в китайском ресторане рядом с Елисейскими полями и время уже подходило к тому, что нужно было появиться за кулисами, чтобы подготовиться к дефиле. Джерри не хотела покидать Мика, ведь рядом сидели молоденькие девицы, а она уж как никто знала характер своего жениха. Джерри сказала: «Можем и задержаться – мы же звезды в конце концов, а звездам положено опаздывать». На такое я решительно не могла согласиться и собралась уходить. Мик меня поддержал, сказав, что это работа и негоже заставлять стилистов нервничать. Джерри с неохотой согласилась, протянув с тexasским акцентом «ОКККАУ», мы загрузились с ней в мой старенький Рено и поехали готовиться к дефиле. Я практически никогда не опаздывала и старалась не подводить дизайнеров. Даже с Лагерфельдом я работала до определенного часа, а потом шла в другой дом – к Ханае Мори. Как-то Карл сказал, что ему понадобится еще полчаса, чтобы подогнать платье, на что я попросила его написать записку для Ханае Мори, что это он меня задержал, и Карл подчинился и написал на карточке свои извинения, а Ханае Мори растрогалась и не сердилась на меня. Когда я работала с домом Кристиан Диор, то пригласила на показ свою бабушку, знавшую лично Месье Кристиана Диора. Мое появление на подиуме вызвало у бабушки бурю эмоций, она подскочила со своего места в первом ряду и завопила во все горло «Это моя внучка! Моя дорогая внучка Инес!» Все засмеялись, а я чуть не сгорела со стыда.

По бизнесу или же в поисках



вдохновения вы часто путешествуете. Но у истинной парижанки мы все же поинтересуемся о любимых местах в родном городе.

ИНЕС: Мне по душе открытия, именно поэтому я люблю путешествия и обожаю Париж. И, разумеется, он не перестает меня радовать. К примеру, недавно я впервые оказалась в музее Cognac-Jay (Коньяк-Жей), расположенном в особняке XVI века, который еще помнит времена Генриха IV. В течение всей своей жизни супруги Эрнест Коньяк и Мари-Луиза Жей, любители искусства, известные также как основатели знаменитого магазина Samaritan, коллекционировали произведения искусства XVIII века. В свое время коллекция, которую за долгие годы им удалось собрать, считалась если и не лучшей, то одной из самых лучших в своем роде. Вниманию посетителей музея представлены картины и скульптура, мебель и ковры, керамика и фарфор, а также всевозможные предметы быта и аксессуары, начиная от табакерок, игольниц, пузырьков для духов и заканчивая карманными часами. Поход туда был просто невероятен, он так меня вдохновил!

Когда-то вы сказали, что еще больше вас вдохновляют собственные дети. А какой совет, полученный от своих родителей, вы считаете самым главным в жизни?

ИНЕС: На первый план они ставили любовь к искусству и развитие моих творческих наклонностей, а не погоню за деньгами и преклонение перед статусом и положением в обществе. Они воспитали меня в уважении к таланту, экстравагантности и стремлению отличаться. Став матерью, я стараюсь передать эти же ценности дочерям. Тем более, что ни разу в жизни не усомнилась в их справедливости. В каждой семье свои правила. Я считаю, что должны быть лимиты и рамки в поведении детей и особенно это касается дисциплины. У нас существует неписаное правило – Нина и Виолетта всегда должны говорить мне, куда они идут и с кем, а также звонить, если задерживаются. Я не устаю повторять: «Поставьте себя на мое место, и вы все поймете. Представьте себе, что я ушла и не подаю признаков своего существования». И также строгое правило НИКОГДА не насмехаться над другими людьми даже в шутку, потому что человек будет себя чувствовать униженным. Это оскорбительно. Знаете, у нас в семье не приняты игры типа «Я – МАМА – лучшая подруга моих детей». Считаю это неправильным. Я – мама. Нина и Виолетта – мои дочки. Точка. У нас разный возраст, и я не могу быть им подружкой, но всегда могу выслушать их проблемы и дать совет. Я не жду их любви, но люблю обеих безмерно.



Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.

Джордж Бернارد Шоу

ТОЛЬКО БЕЗ ЖЕРТВ! Даже ради него

Женщины жертвенны по своей натуре. Для нас считается обыденным закрывать глаза на свои принципы и убеждения, если об этом просит любимый человек.

Принято считать, что в отношениях непременно нужно чем-нибудь жертвовать. Не бывает так, чтобы люди просто сошлись и наслаждались обществом друг друга. Да, нередки ситуации, в которых можно и нужно идти на уступки. Однако существуют моменты, когда позиция должна быть четкой. Себе во благо.

БЫТЬ СВОБОДНОЙ

Отношения априори предполагают несвободу, но эта несвобода добровольная. Двое любящих людей договариваются в определенной степени принадлежать друг другу. Некоторые понимают это превратно и начинают считать вторую половинку чуть ли не своей собственностью.

Любая зависимость разрушает. Если наступать на горло собственным принципам раз за разом, это непременно приведет к нездоровым отношениям, в которых один главный, а другой подчиняется. «Не надевай эту юбку, она слишком короткая», «С какими подругами? Что тебе, мужа для общения мало?» и прочие посягательства на личное пространство не выглядят столь безобидно.

Иногда можно сделать человеку скидку - переживает, волнуется, ревнует. Но если подобное случается на постоянной основе, пора бить в колокола.

ПРАВО ВЫБИРАТЬ ДРУГА

Выбирая человека, мы принима-

ем его со всеми недостатками, особенностями, семьей, друзьями. Изменить эти составляющие сложно, хотя многие и пытаются. Исход всегда плачевен.

«Всех моих подруг муж называл глупыми и пустыми, — рассказывает 28-летняя Дарья. - Когда мы встречались вместе, мог пошутить над их прическами или манерой речи. В конце концов, я осталась практически без друзей — все отказывались с ним общаться. И я задумалась: а нужен ли мне такой муж?..»

Близкий человек может дать обратную связь по поводу вашего окружения. Но диктовать, с кем можно общаться, а кого стоит везде заблокировать, он не должен.

МОЕ ТЕЛО — МОЕ ДЕЛО

То тут, то там можно услышать истории о том, как мужья посылают жен в фитнес-зал, чтобы те накачали упругие ягодицы, подтянули живот и т.п. Кто-то предлагает обратиться к пластическому хирургу - улучшить внешность. И многие женщины идут на это — из-за страха потерять отношения, неуверенности в себе.

Вот только союз, в котором одного партнера не оставляют мысли об улучшении внешности другого, вряд ли можно назвать гармоничным. Да, за собой следить стоит, но в первую очередь для себя самой. В иных случаях используйте универсальную фразу: «Мое тело - мое дело».

Кто-то возразит: так муж может и влечение потерять, и другую себе найти. Да, граница между заботой о себе и действиями по желанию мужчины тонка, но ощутима. Следите за собой, трезво оценивайте свою внешность, все время думайте о том, как стать лучше — и мимо мужа ваши изменения точно не пройдут.

ФИНАНСОВАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Наталья, 32 года, рассказывает: «До беременности я была востребованным финансовым консультантом. Но после рождения сына супруг буквально запретил мне выходить из декрета. Сказал, что я должна воспитывать ребенка. А вместе с этим перестал давать деньги на личные нужды. В результате мне приходилось выпрашивать у него наличные на колготки и помаду. Разве это дело?»

Финансовая независимость — то, что придает любому человеку уверенности в себе. Так что не стоит вкладывать все заработанное в семейный бюджет, а на лестные предложения супруга «оставить работу» сразу соглашаться. Даже если доверяете ему на все сто, позаботьтесь о подстраховке.

«Я МЕЧТАЮ...»

Нет ничего хуже ситуации, в которой твои мечты обесценивают. Признают их мелкими, глупыми, ничего не значащими. Больше всего, когда это делает близкий человек.

Ирина, 45 лет мечтала открыть собственный салон красоты. Она много лет работала парикмахером на дому и лелеяла планы расширяться. «Да кому нужны твои стрижки?» — неизменно насмехался муж, «серьезный» бизнесмен. Женщина слушала его, верила, а потом не выдержала и кардинально поменяла свою жизнь. Оставила мужа и исполнила мечту. И дело пошло в гору!

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

Несмотря на то, что в паре люди проводят много времени друг с другом, быть 24/7 рядом совершенно не обязательно. Каждый должен иметь личное пространство, занятия, планы. Только в этом случае появляется необходимая свобода и интерес со стороны партнера.

Попытки диктовать условия, грубо корректировать ваши планы, настаивать на определенном графике пресекайте на корню. Людям должно быть хорошо и комфортно друг с другом.

Принято считать, что заучивание стихов, получение образования, изучение иностранного языка - прерогатива молодых. Однако специалисты призывают заниматься тренировкой когнитивных способностей всю жизнь.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

Творчество вносит разнообразие в нашу жизнь, но некоторые люди считают, что это «не для них» или не видят в себе способностей. Однако для того, чтобы заниматься творческой деятельностью в свое удовольствие, талант не обязателен. В первую очередь для себя мы танцуем, рисуем, вышиваем, готовим, занимаемся рукоделием. Например, посещая музей, мы активизируем часть головного мозга, отвечающую за удовольствие. Также творчество развивает аналитическое мышление и эмоциональный интеллект — способность отслеживать не только свои, но и эмоции других людей.

ВСЕМУ НОВОМУ — ДА!

Многие действия совершаются нами по привычке, по причине постоянного повторения. Начиная осваивать новую область, мы вынуждаем мозг создавать свежие нейронные связи. Этот процесс называется нейрогенезом и позволяет улучшать работоспособность мозга.

Обучение - особая помощь нашему интеллектуальному мотору. Можно начать осваивать музыкальный инструмент, иностранный язык, новую для себя область знаний. Даже просто выбрав вместо сериала документальный фильм об истории или культуре, мы уже вносим лепту в здоровье одного из важнейших органов.

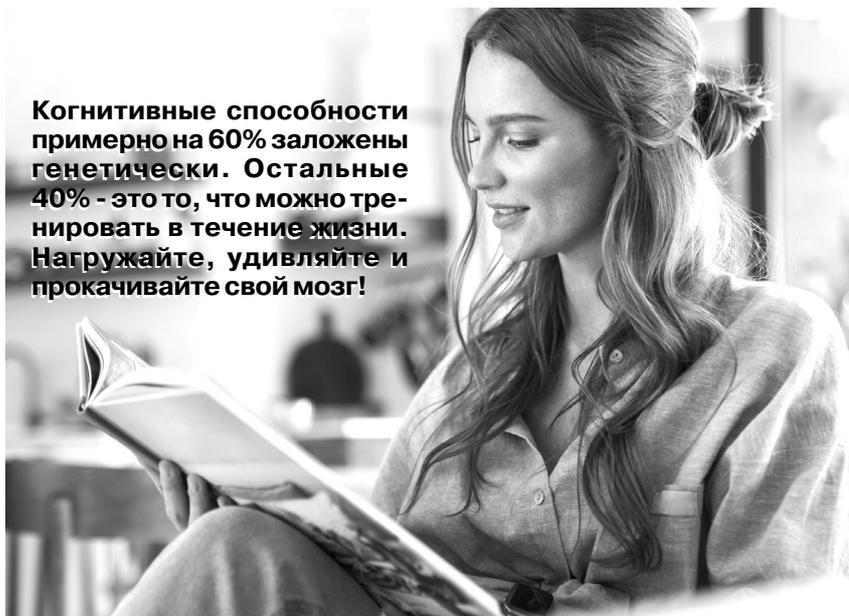
• Изучение второго языка в зрелом возрасте повышает скорость работы мозга. Он начинает быстрее находить решения и легче переключаться между задачами.

О ВАЖНОСТИ СПОРТА

Ученые выяснили: люди, которые уделяют внимание физическим упражнениям, обладают более развитыми когнитивными функциями. Во время занятий спортом происходит насыщение мозга кислородом. Кровь начинает быстрее циркулировать по телу, снабжая органы необходимыми веществами.

Также было замечено, что физическая активность приводит к увеличению объема белого вещества в лобной доле головного мозга. Она отвечает за работу памяти. Будет достаточно физической активности два раза в день по одному часу.

Когнитивные способности примерно на 60% заложены генетически. Остальные 40% - это то, что можно тренировать в течение жизни. Нагружайте, удивляйте и прокачивайте свой мозг!



6 СПОСОБОВ ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ - ИГРА

Играть полезно не только детям. В процессе мы развиваем память, внимание, социальные навыки. Они учат нас искать нестандартные решения, выстраивать логические цепочки.

Особенно полезны для мозга шахматы. Те, кто занимается ими продолжительное время, замечают у себя улучшение памяти и логического мышления. Также полезны шашки, карты, нарды. Удивительно, но даже тетрис способен принести пользу! Играя в него, человек концентрируется на происходящем на экране и учится выходить из затруднительных ситуаций.

• Разгадывать кроссворды полезно. Но еще лучше разнообразить деятельность, подключив филворды, судоку, ключворды.

ВЗЯТЬ В РУКИ КНИГУ

Читающих людей становится все меньше, и это печально. Ведь чтение не только обогащает нас новой информацией, но также развивает воображение, повышает концентрацию внимания, защищает мозг от преждевременного старения.

Конечно, многое зависит от того, что человек читает. Лучшим вариантом является классика, а также тематическая литература. Влияние гаджетов, напротив, следует минимизировать. Они слишком упрощают для нас решение задач - настолько, что со временем мозг привыкает отдавать все в руки электронному прибору, а не думать самостоятельно.

КТО ВАШ ДРУГ?

От недостатка общения страдает не только психика человека, но и его мозг. Именно обмениваясь с другими людьми опытом, историями, эмоциями, мы получаем возможность развивать когнитивные функции.

Однако к выбору круга общения стоит подходить тщательно и с умом. Абызливные личности, постоянные «жертвы», люди с депрессивными состояниями, энергетические вампиры и прочие должны остаться за бортом. Как известно, мозг запоминает и анализирует всю информацию, поступающую извне, так что фильтровать ее нужно тщательно.

НАДО ВЫУЧИТЬ!

Многие скептически относятся к совету учить стихи во избежание возрастной деградации головного мозга. Однако этот метод действительно работает, причем наиболее яркий результат получают как раз люди зрелого возраста. Не стоит мучить себя Пушкиным или Есениным, если вы не любите их творчество. Материал для заучивания может быть любым, результат в виде формирования новых нейронных связей вы все равно получите.

• Никак не можете найти верное решение? Попробуйте прогуляться или поработать на свежем воздухе. Насыщение мозга кислородом благотворно влияет на его деятельность.

Это пригодится



ГODOVЩИНЫ CBAДЬБЫ

Время после свадьбы летит незаметно, каждая новая годовщина приходит все быстрее и быстрее, отмеряя новый отрезок семейной жизни. Как же называются эти события?

Зеленая свадьба - день самой свадьбы. Символ - свадебный венец из миртовых листьев.

Ситцевая свадьба - один год после бракосочетания. Символом этой годовщины стал ситец, как одна из самых непрочных тканей, что характеризует зыбкость супружеских отношений. Другие источники утверждают, что ситец выбран отнюдь не из-за прочности брака, а потому что постельное белье спустя год превращалось из ситца в марлю, не выдерживая страстных отношений молодоженов. Дарят друг другу ситцевые платочки, выпивают одну из двух подаренных на свадьбу бутылок шампанского. Также на это событие приглашаются родители молодоженов, друзья и свидетели.

Бумажная свадьба - два года после свадьбы. Супруги дарят друг другу открытки, книги, блокноты и прочее.

Кожаная свадьба - спустя три года со дня бракосочетания. Считается, что за это время брак окреп и обрел «кожу».

Льняная - после четырех лет совместной жизни. Обычно дарят полотенца, покрывала, скатерти и

прочие изделия из льна, как признак богатства и достатка. Лен прочнее ситца, поэтому и отношения молодоженов должны к этому периоду обрести прочность настоящей супружеской пары. Обязательно на ужин зажечь свечи. Приглашается близкое окружение, которое обсыпает виновников торжества семенами льна и конфетами.

Деревянная свадьба - спустя 5 лет после свадьбы. Принято дарить деревянные вещи, украшения. Брак крепчает.

Чугунная свадьба - шестилетие совместной жизни супругов. Цинковая свадьба - спустя 6,5 лет. Дает знать супругам, что как на любые оцинкованные изделия иногда надо наносить глянец, так и в отношениях пришла пора что-то изменить в лучшую сторону.

Медная свадьба - через 7 лет. Принято дарить медные украшения, монеты и прочие изделия.

Жестяная свадьба - после восьми лет совместной жизни. Также встречается как кроватная свадьба. Дарят кровать, как признак новизны в домашнем очаге.

Фаянсовая - девятая годовщина

свадьбы. Дарят хрусталь, фаянс.

Оловянная - 10 лет брака. Также может называться «День роз». Приглашают на годовщину родителей, друзей, свидетелей, дарятся красивые розы.

Стальная свадьба - одиннадцатая годовщина. Дарят подарки из стали, различные электроинструменты.

Никелевая - 12,5 лет брака.

Ландышевая или кружевная - 13 лет совместной жизни.

Агатовая свадьба - 14 лет совместной жизни. На это событие дарят изделия из слоновой кости, агата.

Стеклянная (хрустальная) годовщина свадьбы - через 15 лет, дарят стеклянные предметы в знак того, что отношения между супругами должны быть чистыми и прозрачными.

Бирюзовая - 18 лет. Давным-давно хорошая бирюза ценилась больше золота.

Фарфоровая - спустя 20 лет после свадьбы. Стол украшается красивым фарфором в знак того, что от старого сервиза нет и следа.

Атласная свадьба - через 24 года.

Серебряная свадьба - это 25 лет супружеской жизни. Приглашаются все гости, которые были на свадьбе, а также новое поколение, которое появилось за этот срок.

Жемчужная свадьба - 30 лет. Принято дарить женам ожерелье из жемчуга или кольца, серьги.

Коралловая - 35 лет спустя.

Алюминиевая свадьба - 37,5 лет.

Ртутная свадьба - 38 лет - считается переломным моментом в браке, наступает момент все изменить в лучшую сторону.

Рубиновая свадьба - 40 лет. В обручальное золотое кольцо вделывают рубин - камень любви и огня.

Сапфировая свадьба - 45 лет со дня свадьбы.

Золотая - 50 лет. В этот день очень часто старые обручальные кольца заменяют новыми. Ведь пальцы, носившие эти кольца, изменились, а золото стерлось.

Изумрудная - 55 лет.

Бриллиантовая - 60 лет.

Железная - 65 лет.

Каменная - 67,5 лет.

Благодатная - 70 лет.

Коронная - 75 лет.

Дубовая - 80 лет.

Гранитная - 90 лет брака.

Платановая свадьба (красная) - 100 лет после свадьбы, очень и очень редкое событие в мире.

Конфликты в нашей жизни - это не редкость, и они могут надолго испортить настроение и даже серьезно повредить отношениям. На помощь приходит астрология, подсказывая, какую линию поведения лучше выбрать в конфликтах с разными знаками Зодиака, чтобы поскорее погасить негативные эмоции и вернуть гармонию в отношения.



КАК ССОРЯТСЯ ЗНАКИ ЗОДИАКА

ОВНЫ

Овен - очень вспыльчивый, легко выходит из себя, но, «выпустив пар», опять становится нежным и доброжелательным. Он требует немедленного выяснения отношений, может наговорить немало обидных слов, но его агрессивное поведение - это только защитная реакция, способ выпустить на волю эмоции. Нужно дать ему высказаться и успокоиться, а серьезные разговоры вести уже потом.

ТЕЛЬЦЫ

Телец искренне надеется, что все уладится и так. Это очень миролюбивый знак Зодиака, который не любит вступать в конфликты, но если его разозлить - мало места будет всем. Он очень упрям, не склонен вести переговоры и выслушивать чью-то точку зрения. Его можно задобрить только любовью и лаской. Нанесенную обиду он будет помнить долго, и его хорошее отношение очень трудно вернуть.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы обычно стараются убежать от конфликтов и проблем, переключиться на что-то более приятное, уехать подальше. Но если им это не удастся, они украсят ссору шумом и криками, они всегда будут доказывать свою правоту, приводя множество примеров и цитат. С ними лучше будет вступить в полемику и привести свои доводы. Все должно быть спокойно, логично и аргументировано.

РАКИ

Рак - очень чувствительный знак Зодиака, при конфликтах он ужасно страдает, может даже плакать. Если кто-то в его окружении страдает или плохо к нему относится, он может заболеть от переживаний. О нем нужно постоянно заботиться, как о маленьком ребенке, и проблему лучше решить до того, как он о ней узнает. Рак плохо понимает логические объяснения, поэтому выяснять отношения с ним бесполезно. Просто нужно дать ему почувствовать, что он нужен и его любят.

ЛЬВЫ

Лев и в конфликтах ведет себя по-королевски, если его обидели - уйдет с гордо поднятой головой. Его прямой характер не позволит молча терпеть оскорбления и, если вы в чем-то оскорбите его, то перестанете для него существовать. Он охотно простит обидчика и будет очень сильно раскаиваться за свое плохое поведение, если кого-то ненароком обидит.

ДЕВЫ

Дева - очень мирный знак Зодиака, сама она никогда не будет провоцировать ссоры. Но своим занудством и нравоучениями может любого вывести из себя. У Девы очень занижена самооценка, и она болезненно воспринимает любые замечания. Нужно тщательно подбирать слова в разговоре и показывать свое хорошее отношение к ней.

ВЕСЫ

Весы очень плохо переносят отсутствие гармонии в отношениях, поэтому часто идут мириться первыми. Они очень быстро отходят, особенно, если за ними начинают ухаживать - цветы, подарки и прочее. Нанесенную обиду они не забывают и могут припомнить ее через несколько лет.

СКОРПИОНЫ

Для Скорпиона конфликты - самое любимое состояние, он просто расцветает в них, Скорпионы часто сами провоцируют ссоры, но делают это неосознанно. Они очень ранимые и скрытные, таким поведением они защищают свой внутренний мир. Скорпионы злопамятны и мстительны, любые замечания на свой счет воспринимают как вселенскую трагедию. Вообще, лучше иметь Скорпиона в друзьях и вместе сражаться против общих врагов.

СТРЕЛЬЦЫ

Стрелец в пылу ссоры может наговорить много глупостей, но тут же раскаяться в своем поведении. Обиженный, он бывает резким и жестоким,

но все это ненадолго. Прошлое для него - абстракция и все конфликты и выяснения отношений он забывает очень быстро. Стрелец отходчив, незлопамятен и жить с ним очень легко и весело.

КОЗЕРОГИ

Козерог очень долго переживает свои обиды. Внешне это выражается в отчуждении и ледяном молчании. Этот знак Зодиака может быть мстительным, долго вынашивать планы изощренной мести. С ним лучше не вступать в открытое противоборство, а объяснить свою позицию ласково и спокойно. Тогда ураган утихнет, и вы будете милостиво прощены.

ВОДОЛЕИ

Угадать, как он будет вести себя при конфликте, практически невозможно: он может то замыкаться в себе, то требовать откровенного разговора. Водолеи умеют очень хорошо подмечать недостатки других и при случае - посмеяться вволю. Своим шутковским поведением могут раздражать и трепать нервы. Лучше всего подождать, пока Водолею надоест иронизировать, и спокойно, по-дружески, поговорить с ним. А если не обращать внимания на его насмешки, конфликт увянет сам собой.

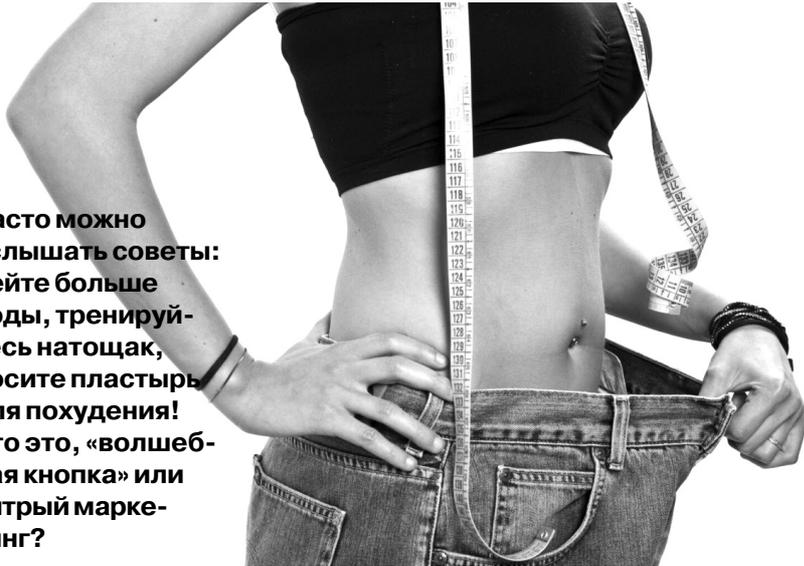
РЫБЫ

Рыбы очень легко обижаются, но у этого знака Зодиака есть очень хороший способ защиты - они уходят в себя и переживают бурю. Мирятся Рыбы очень легко, особенно реагируют на ласку. Но если им все же придется вступить в конфликт, вы узнаете о себе много неприятных вещей. Они очень хорошо знают ваши больные места и будут стараться побольше надавить на них. Могут пойти на подлость, но потом будут очень горько раскаиваться в своем поведении.

Зная характерные особенности поведения знаков Зодиака при конфликтах в отношениях, можно находить со всеми общий язык и всегда оставаться в гармонии со своим окружением.

Как я похудела

Часто можно услышать советы: пейте больше воды, тренируйтесь натошак, носите пластыри для похудения! Что это, «волшебная кнопка» или хитрый маркетинг?



«ВОЛШЕБНЫЕ» СРЕДСТВА против лишнего веса

Если вы хотите похудеть без вреда для здоровья, следует запастись терпением - и начальными знаниями о том, как работает организм. В противном случае вас будет легко обмануть, обещая чудо-таблетку, которая может сбросить 20 кг за месяц.

Тренировки натошак СПОРНО

Серьезные споры вызывает вопрос, обязательно ли есть перед тренировкой. Дело в том, что пища, усвоенная организмом, расщепляется до глюкозы, которая накапливается в форме гликогена в печени. За ночь, пока организм не получает новых источников энергии, запасы гликогена истощаются.

Во время аэробной тренировки организм сначала расходует запасы энергии из гликогена и только после этого начинает расщеплять жиры, чтобы получить дополнительную энергию. Отсюда следует логичный вывод, что утренняя тренировка натошак ускорит этот процесс, а значит, будет эффективнее. Так ли это?

Технически да. Однако неоднократные исследования показали: при правильном питании процессы окисления жиров во время тренировки идут примерно одинаково у тех, кто перед этим принимал пищу, и у тех, кто тренируется натошак. На результаты жиросжигания может повлиять только высококалорийный углеводный завтрак.

При этом тренировки натошак имеют заметные недостатки.

Прежде всего речь идет о гипогликемии, то есть о голодании. Если организм не получил питания, но подвергается нагрузкам, уровень глюкозы в крови может резко понизиться, что способно привести к ухудшению самочувствия вплоть до обморока.

Кроме этого, длительная (от 60 минут) кардиотренировка натошак запускает катаболизм — распад мышечной массы. Между тем известно, что сама по себе мышечная масса потребляет калории и помогает худеть. Так что выбор очевиден. Легкий белковый завтрак перед тренировкой не только не помешает худеть, но и напротив, поможет не потерять мышцы.

Вода поможет похудеть? ЭФФЕКТИВНО

О пользе воды говорят много, особенно с точки зрения вопросов жиросжигания. Действительно, согласно различным опросам и исследованиям, увеличение суточного потребления жидкости положительно сказывается на похудении. В чем же секрет?

Вода - основа всех процессов жизнедеятельности организма. Нутрициологи рекомендуют пить около 30 мл на 1 кг массы тела. Такое количество считается оптимальным для поддержания здоровых процессов. Это приводит к ускорению метаболизма и естественной детоксикации. Также замечено, что люди, которые между приемами пищи выпивают 100-200 мл чистой негазированной воды без подсла-

стителей, склонны реже путать жажду и чувство голода, меньше обращать внимание на ложные сигналы и заедать стресс, реже едят «по привычке». Все это естественным образом способствует выстраиванию здоровых отношений с едой и, как следствие, нормализации веса.

Существует и еще один важный нюанс. Если в воду добавлять лимонный сок, такой напиток не только обогащается витамином С, но и запускает ощелачивающие процессы в организме. Известно, что употребление пищи, богатой клетчаткой и витамином С (цитрусовые, зелень), ягод, чистых источников белка ощелачивает организм. Это помогает поддерживать здоровый метаболизм и уровень глюкозы в крови, а также снижает аппетит.

Пластыри для похудения МИФ

Это одно из наиболее привлекательных средств, помогающих избавиться от лишних килограммов. Пластырь содержит вещества, которые способствуют местному жиросжиганию, - так заявляют фирмы-производители. Вещества — это, как правило, кофеин, эфирные масла, капсаицин, растительные экстракты (жгучего перца, зеленого чая, черносслива). Такой пластырь нужно приклеить на кожу в зоне, где есть жировая прослойка и жир начнет таять. Действия одного пластыря хватает на 6-8 часов. Никаких тренировок и специальных диет не нужно - живете обычной жизнью и худеете. Здорово, правда? И стоят они сравнительно недорого.

Как обстоят дела на самом деле? В составе пластыря указываются вещества, в самом деле ускоряющие метаболизм. Однако эти вещества эффективны только при употреблении внутрь. Каким образом кофеин через кожу может попасть в кровоток и помочь уменьшить жировую прослойку, научному объяснению не поддается.

Зато научно доказано обратное: локальное похудение невозможно без специального косметологического вмешательства (криолиполиза, липоксакции, инъекций липолитиков). Поэтому не стоит тратить время и деньги на мифически пластыри: похудеть они не помогут, а вот вызвать аллергическую реакцию способны. В большинстве случаев такие средства имеют весьма сомнительный состав.

Ваш любимый сканворд

						Ничейная партия			Подсадная ...
Мед. название "кондратия"	Лермонтов, повесть	В датской кроне их 100		Синяк	Бревенчатый забор	Передача в футболе	Грозное облако		
				Разрушение здания			Все в доме красиво	Характеристика звука	
Рот		... изобилия			Граница сложного вдвое листа	Малолитражка			
		Отчество у арабов	Осел				Украинская изба	Поклажа у верблюда	Стих
"Религия - ... для народа!"	"Родители" педикюлера	У каждого свое			Главная деталь мясорубки	Лодожский лосось			
				Буква кириллицы			Кагор	Брат Чуча	
Африканский культ	Лукавых дел мастер	"Штатные" американцы				Сов. языковед			
			Гордость гусара	Ниф-ниф			Матрос-подроток	Головка спички	
Масса	Диван				Мясное блюдо	Прокладка в патроне	Бывший		
	Часть суши		Земная ...		Многолетний лед			Европейская валюта	
	И Демидова, и Баянова	Помесь осла и кобылы	Оковы Гименея				Страна на юге Африки		
			Железо кушает	Царь богов			Распространитель детей		
	Опиум для меломана	...баты, шли солдаты	Фантомас			Юрий по-польски	Буква др.-рус. алфавита	А. Милн, ослик	
				Старуха с косой					



ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ

Порой, когда нам плохо, требуются вовсе не волшебные пилюли, а нечто другое - нежность, ласка, доброта. И сразу в душе наступает весна!

Аннушка долго раздумывала, идти ли ей сегодня по давно разученному адресу. На улице уже стемнело, живот предательски урчал из-за того, что обед был давно, руки оттягивала рабочая сумка. Все было против того, чтобы она сворачивала на знакомую улицу с вереницей домов. «Нет, ей должна попробовать еще раз — все же решила упертая девушка и взяла курс на Ботаническую улицу.

НЕРАВНОДУШНЫЙ ВРАЧ

— Анна Игнатьевна, вы ли это? В такой поздний час! — старушки у подъезда сразу узнали любимого доктора из поликлиники. Она единственная всегда внимательно выслушивала пациентов, не выписывала лишнего, была вежлива и для каждого находила ободряющие слова. Таких сейчас днем с огнем не сыщешь, и пациенты это знали.

В медицинском учреждении Аннушка, она же Анна Игнатьевна, работала всего два года. Молодой специалист редкая находка в наши дни. Пришла сюда сразу после окончания медицинского института, полная надежд и чаяний. Правда, уже в первый год работы пришлось признать очевидное: давно сложившуюся систему не побороть. Но стать тем ярким лучиком света, который освещает

жизнь некоторых пациентов, ей все-таки удалось.

— Опять в тридцать вторую? — не унимались любопытные старушки. — Да не откроет она вам, слишком упрямая! Только время потеряете. Лучше бы домой шли, наверняка еще не ужинали.

Аннушка только улыбнулась на эти слова. Сюда, в обшарпанную пятиэтажку, она наведывалась уже не раз. В квартире тридцать два жила единственная пациентка с ее участка, которая никак не желала идти на контакт с врачом. У самой в карточке — стенокардия, гипертония, повышенный холестерин. А как только ей предлагали помощь, неизменно отказывалась и с врачами не общалась.

— Не мучайтесь вы, Анна Игнатьевна, — твердил терапевту лично главврач поликлиники. — Есть такие вредные старушки. Помирать будет — позовет.

Но Аннушка так не могла. В институте ее учили: врач — помогающая профессия. А оставлять людей в беде нельзя, тем более если помочь им можно.

В очередной раз она поднялась на пятый этаж, отдышалась и нажала на звонок. По шаркающим шагам за дверью девушка поняла, что хозяйка дома.

— Людмила Ивановна, вы мне хотя бы скажите, все ли с вами хорошо, и

я уйду, беспокоить больше не буду, — в очередной раз попробовала врач. Но все тщетно. В квартире звенела тишина.

Она вышла на улицу, где у подъезда сидели все те же любопытные соседки. Улыбнулась им, попрощалась, как обычно. А потом вдруг остановилась, будто что-то вспомнив. Вытащила из толстого рабочего портфеля ручку и бумагу и быстро написала свой номер телефона.

— Если что, звоните, — вручила она листок одной из местных жительниц. И заспешила домой. Там ее уже давно ждал любимый супруг.

И ДВЕРЬ ОТКРЫЛАСЬ

Муж Аннушки, Виталий, сам не первый год работал врачом на скорой помощи, так что к частым поздним приходом жены домой относился с пониманием.

— Опять хотела всех вылечить? — с улыбкой спросил он, принимая у Аннушки одежду. Та устало кивнула. О странной пациентке, которая ни в поликлинику не ходит, ни на домашние осмотры не соглашается, она говорила супругу не раз. Тот только головой качал: не хочет, значит, не надо. Но девушка считала совершенно иначе.

— Понимаешь, старики — они такие. Делают вид, что им ничего не нужно, а сами медленно чахнут... И никто им не может помочь.

О несговорчивой пациентке, описанной к ее участку, Аннушке вскоре пришлось забыть. Закружила куaterna дел — диспансеризации, карантин, госпитализации. Да мало ли проблем у участкового врача! Вновь о Людмиле Ивановне она вспомнила после звонка.

— Анна Игнатьевна, приезжайте на Ботаническую. Любимика ваша за дверью стонет, а скорую не вызывает. Мы переживаем...

Как можно быстрее закончив с поквартирным обходом, Анна Игнатьевна поспешила в знакомый дом. Вихрем поднялась на пятый этаж и действительно услышала слабые стоны за дверью.

— Людмила Ивановна, это я, доктор. Может, на этот раз откроете мне? И туг вдруг неожиданно ключ в замке повернулся, и дверь отворилась. В квартире Аннушку ждала худощавая сухонькая бабушка — настоящий божий одуванчик. Но явно с волевым характером. Прежде чем знакомиться, девушка спросила, на что она жалуется. Все оказалось банально — давление. Еще бы, такая погода за окном.

Нужных таблеток в квартире не оказалось, и Аннушке пришлось отправиться за ними в ближайшую аптеку. Дала лекарства, напоила чаем, той стало легче.

— Людмила Ивановна, почему

скорую не вызвали? Они бы помогли быстрее.

— Ни в коем случае! Я уже много лет боюсь врачей. Они еле спасли моего Илюшу...

Анна Игнатьевна поняла, что за этими словами стоит глубоко личная история и не стала лезть в душу. Но старушка, решив, что доктор ей больше не враг, рассказала все сама.

ТРАГИЧЕСКАЯ ХАЛАТНОСТЬ

Оказалось, муж Людмилы Ивановны умер достаточно давно. Был водителем на общественном транспорте и однажды ему стало плохо прямо за рулем. Хорошо, автобус ехал пустым в автопарк, и никто не пострадал.

Похоронив мужа, Людмила Ивановна осталась одна с дочерью на руках. Наташеньке было всего восемь, и после смерти отца она еще долго просыпалась от ночных кошмаров. Мать пыталась уберечь ее от всех невзгод, всю душу вложила в воспитание. Трудилась на нескольких работах, а по вечерам еще и полы в подъезде мыла - лишь бы у дочери все было.

Но вот незадача: Наташа подросла, стала красивой и видной невестой, а достойного жениха себе так и не нашла. Связалась с каким-то неудачником из институтской параллели и выскочила за него замуж в двадцать лет. Молодая, глупая.

Людмила Ивановна первое время пыталась вмешиваться, хотела уговорить дочь подать на развод и ни в коем случае не заводить детей. Но Наташа была молодой да ветреной, а потому советов матери не слушала. Спустя пару лет вместо бумаги о разводе она преподнесла Людмиле Ивановне сверток с голубым бантом. То, от чего родительница ее так отговаривала, на деле оказалось большим счастьем для обеих.

Непутевый муж скоро исчез сам, даже развели их без его присутствия. Зато Наташин сын, Илюша, стал солнцем в окошке для двух изголодавшихся по любви женщин. Мальчишка, веселый и смывленный, буквально купался в заботе. На все предостережения родственников, что таким воспитанием они пацана избалуют, Наташа и Людмила Ивановна только махали рукой.

Когда Илье исполнилось восемь, его мама впервые решила «пожить для себя» и уехала с подружкой на море. Дитё оставила вместе с бабушкой, которой доверяла больше, чем себе. Людмила Ивановна отправилась вместе с внуком на дачу. Там овощи, фрукты, солнышко, речка неподалеку. Купаться Илюша бегал вместе с друзьями.

Вот и в тот злополучный день внук убежал с приятелями, а Людмила Ивановна хватилась его только пару

часов спустя. Прибежала на речку, а там столпотворение. И ее Илюша на берегу, весь синий, без сознания.

О том, что ребенок не погиб, Людмила Ивановна узнала в больнице. Ее саму пришлось откачивать. Мальчишка выжил, но долгое пребывание в воде оставило свои «маячки».

Разбираться с проблемами Наташа предпочла в одиночку. Срочно вернувшись из отпуска, она забрала мальчика, и больше Людмила Ивановна их не видела. Позже дочь с внуком переехали в другой город, женщина даже узнала через родственников их адрес. Но ни приехать, ни позвонить за десять лет так и не решилась.

ПИСЬМО

С НАДЕЖДой НА ОТВЕТ

— Получается, Илье уже восемнадцать? - почитала в уме Анна Игнатьевна. Собеседница кивнула. По ее лицу текли слезы. Врач обняла ее, заботливо прижав к себе.

С тех пор Людмила Ивановна перестала бойкотировать докторшу. Дверь ей открывала, на порог пускала, а иногда и булочки к ее приходу пекла, чтобы вместе чаю попить. Анна Игнатьевна, в свою очередь, проконсультировалась с коллегами и назначила бабуле схему лечения, которая быстро подлатала ее пошатнувшееся здоровье.

Девушка понимала: основная боль пожилой пациентки лекарствами не лечится. Но чем ей можно помочь? Однажды Людмила Ивановна попросила Анну Игнатьевну почитать ей. Пожаловалась, что глаза уже не те, а классика она очень любит. В книге, которую врач нашла на полке, обнаружилась бумажка с адресом, написанным чьей-то неуверенной рукой. Внизу подпись — Наташа.

Девушка запомнила координаты, а оказавшись за дверью старушки, тут же записала их себе в блокнот. У нее возник план. Аннушка не знала, правильно ли поступает, но отчего-то ей казалось, что бездействие в этом случае еще хуже.

Вечером, придя домой, она взяла бумагу и ручку и написала письмо незнакомой ей женщине Наташе, которая имела полное право обижаться на собственную мать, но которую Аннушка так хотела переубедить. Она писала от чистого сердца, переноса на бумагу все обстоятельства того страшного дня, когда с мальчиком произошло несчастье. Она писала о том, чего, быть может, Наташа не знала из-за того, что так и не пообщалась с матерью с тех пор.

Отправляла письмо, даже не надеясь на успех. Все-таки десять лет прошло... Но попробовать однозначно стоило. Ни словом она не обмолвилась об этом с Людмилой Ивановной. Нельзя было заставлять ее пе-

реживать из-за того, что может и не случиться.

ПРОШЛОЕ ОСТАЛОСЬ В ПРОШЛОМ

Целый месяц от Наташи не было весточки. «Вот глупая, а я чего-то ждала», - корила себя Аннушка за наивность. Людмила Ивановна все так же печалилась, а врач могла ей помочь разве что таблетками. Но они выручали лишь на время.

В очередной раз поднимаясь по лестнице к своей пациентке, Анна Игнатьевна думала о том, чем развеселить ее на этот раз. Но это не понадобилось. Дверь открыл высокий кудрявый молодой человек, в котором она признала черты восьмилетнего Ильи. Его фотографии Людмила Ивановна не раз показывала Аннушке.

Доктор улыбнулась, представилась и зашла в квартиру. Там повсюду были приготовления. Людмила Ивановна, прежде еле передвигавшаяся по квартире, теперь буквально порхала по ней. Готовила свои коронные блюда и наотрез отказывалась от помощи.

— Анна Игнатьевна, я так и знала, что вы сегодня зайдете! Проходите, у меня гости! И какие! - неожиданно расцеловывая врача в обе щеки, процедила старушка.

В гостиной девушка увидела Наталью, с которой они понимающе кивнули друг другу. Стол ломился от яств, и Аннушке не удалось отказаться от пиршества. Впервые за время их знакомства Людмиле Ивановне не требовались лекарства. Хорошие новости вылечили ее лучше любого рецепта.

За ужином Людмила Ивановна с удовольствием рассказывала про дочь и внука, а о печальных событиях никто и не упоминал. Как говорится, прошлое осталось в прошлом. Когда Анна Игнатьевна уже собралась уходить, проводить ее вызвалась Наташа.

— Спасибо вам, что написали, — сердечно поблагодарила она, приобретя доктора. — Знаете, как бывает, затаишь обиду, не разберешься, осудишь, откажешься выслушать и долгие годы носишь в себе этот груз. Я ведь ни разу не думала о том, каким потрясением произошедшее стало для мамы... Только себя и жалела.

Анна Игнатьевна клятвенно пообещала не рассказывать Людмиле Ивановне о том, какое огромное участие она приняла во всей этой истории со счастливым концом. Домой девушка шла с чувством выполненного долга — не только профессионального, но и в первую очередь человеческого. Адрес на Ботанической улице можно было смело вычеркивать из списка своих ежедневных обходов.

Наши дети



ДА, Я ШПИОНЮ ЗА РЕБЕНКОМ!

Большинство детей хотят поскорее вырасти и стать самостоятельными. Родителям стоит давать им некоторую свободу, но практика показывает, что держать руку на пульсе все же необходимо.

Зная себя, я бы никогда без необходимости не полезла в телефон к дочери. Она у меня домашняя, тихая, послушная. Ну что я там могла найти?

Но однажды моему материнскому сердцу стало неспокойно. Полина начала вдруг прятать гаджеты, часто запиралась в своей комнате, но главное — ходила чернее тучи. Однажды, когда дочь пошла в ванную комнату, я взяла в руки ее телефон. Проверила переписки и была шокирована! Оказалось, она стала жертвой буллинга в школе.

Одноклассники писали ей в сообщениях гадости, звонили с неизвестных номеров, а ее собственный номер выкладывали в Интернет с нелестными высказыва-

ниями рядом. Первое время я не знала, как сказать Полине, что я в курсе всего. Поэтому просто стала к ней внимательнее относиться, поддерживала.

Потом спросила: «Может, тебя что-нибудь тревожит?» Дочь не выдержала, расплакалась и все мне рассказала. Действовали мы сообща, подключив учителей и даже директора. Увы, решить вопрос в позитивном ключе не удалось — пришлось перевести Полину в другую школу ради ее собственного комфорта.

Пришлось задуматься: а что, если бы я не залезла тогда в телефон ребенка и не узнала все? Быть может, время, проведенное мной в неведении, привело бы к непоправимым последствиям! С тех пор я держу руку на пульсе. Не афиширую это, но изредка смотрю и социальные сети дочери, и телефон, и снимки. Это необходимо, чтобы вовремя предотвратить беду.

Алина

«Мама, хватит меня преследовать!»

Мой десятилетний сын недавно сказал, что больше не надо провожать его в школу и забирать после уроков. Я даже опешила. Как это? У нас большой город, до дома — несколько остановок на общественном транспорте. А я на удаленке, есть возможность всегда быть рядом. Но он был настроен решительно: нет, и все тут!

Что ж, пришлось провожать его исподтишка. Он выйдет, а я через минутку за ним. Пряталась за деревьями, ждала на скамейках. По вечерам то же самое. Он с мальчишками гулять, и я следом. А вдруг злые люди попадутся? Или свои же обидят? А он у меня хоть и рослый, но со спортом на вы.

Конечно, однажды он меня заметил. Такой скандал закатил. «Мама, хватит меня преследовать! Ты меня позоришь!» Я пообещала прекратить контроль, но через пару дней снова была на наблюдательном пункте. Думаю, каждая мама меня поймет.

Ирина

Надо уважать частную жизнь!

У меня подрастает сын. Кто-то скажет: «Ему всего лишь четырнадцать...» А я говорю: ему уже четырнадцать! Для меня это возраст, в котором ребенок становится самостоятельной личностью. И некоторым родителям не помешало бы ослабить хватку.

Я, например, уважаю его личное пространство. Всегда стучусь, прежде чем войти к сыну в комнату, спрашиваю о его планах, перед тем как предлагать досуг, и, уж конечно, не проверяю телефон!

Не думайте, что подобная позиция — демонстрация равнодушия. Просто однажды я сказала своему ребенку важную фразу: «Ты уже большой, я тебе доверяю». И сын меня услышал. Мы договорились: если произойдет что-то действительно важное, он даст мне знать. А до тех пор каждый из нас будет заниматься своей жизнью.

Анна

Дочь знает, что я за ней присматриваю



Знаю, что дети предпочитают свободу и не любят жесткие родительские тиски. Но что поделаешь? Большинство мам и пап, как и я, тревожные. Еще бы: воспитывали-воспитывали дитяtko, а тут оно вдруг убегает во взрослую жизнь.

Я своей дочке так и объяснила: дорогая, я за тебя переживаю! Да, мне неспокойно, когда на часах девять, а тебя еще нет дома. Да, я волнуюсь, если уроки закончились, ты пришла домой, а мне не позволила.

И знаете, у нас в семье идиллия. Маша знает, что я ее не контролирую — это она по доброте душевной позволяет матери не сойти с ума и разрешает за ней присматривать. Рассказывает о своих друзьях, дает их телефоны на всякий случай, делится всеми происшествиями. И мне спокойно, и она чувствует, что мама всегда рядом. Может, конечно, я знаю не все, но уж точно самое важное.

Виктория

ОФИСНАЯ ДЕПРЕССИЯ

В последнее время вас все раздражает: начальник, коллеги, платье секретарши, а рабочие вопросы вызывают скуку? Это офисная депрессия!

Финские ученые доказали, что офисные сотрудники подвергаются депрессии намного чаще других служащих. Особенно в зоне риска те, кто проводит в офисе больше 8 часов в сутки. В итоге человека мучают бессонница (или, наоборот, сонливость), нервозность, а работа превращается в каторгу.

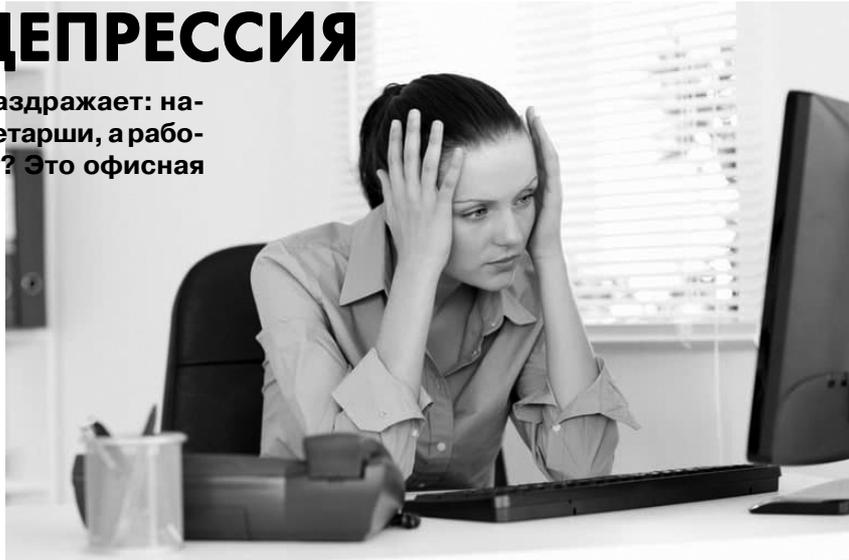
ПОЧЕМУ ВЫ ХАНДРИТЕ

Когда вы чувствуете, что занимаетесь не своим делом, причину хандры установить несложно. Например, если вы всегда мечтали посещать интересные мероприятия, общаться с людьми, то работа за монитором не может радовать вас. В таком случае нужно найти в себе силы сменить работу или просто не жаловаться. Но, если вас всегда устраивала работа в офисе и вдруг, ни с того ни с сего, вы впали в тоску, то причин тому может быть несколько.

Когда на рабочем месте вы чувствуете себя некомфортно из-за постоянных конфликтов с коллегами и негативной обстановки в офисе, вам не позавидуешь. В такой атмосфере не только работать, но и просто находиться тяжело. Важно наладить отношения с коллегами, а если это невозможно, то свести все личные контакты исключительно на рабочие. Не сплетничайте с «соседями» по отделу о новой пассии замдиректора и не обсуждайте «безвкусный» маникюр коллеги, если не хотите, чтобы ваши слова потом передали тем, о ком шла речь. Оставьте личные разговоры для родных и близких, и вы уберете себя от проблем на работе.

Рутинная, однообразная работа также может стать причиной депрессии. Если вы изо дня в день перебираете одни и те же бумаги, руководите похожими проектами, решаете стандартные задачи и чувствуете, что скоро не выдержите, раскидаете все документы по офису и станцуете на них чечетку, попросите начальство доверить вам новые проекты. Выполняйте дела, которые раньше не брали на себя, предлагайте новые идеи и решения стандартных вопросов, и скучать точно не придется.

Если вы предъявляете к себе высокие требования и считаете, что



работу нужно выполнять идеально, постоянно соревнуетесь с сослуживцами и не даете себе расслабиться ни на минуту, будьте готовы к тому, что вас ждет «выгорание». А значит, апатия, усталость и нервное истощение. Не забывайте, что, помимо работы, в вашей жизни есть другие интересы: хобби, увлечения, встречи с родными и друзьями. Не берите работу на дом и не оставайтесь в офисе до ночи, если вам дорого ваше здоровье.

Плюс ко всему вышеперечисленному добавим работу за компьютером, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Все это влияет на ваше физическое и эмоциональное состояние негативно.

7 СПОСОБОВ ПОМОЧЬ СЕБЕ

1. Вернувшись с работы, расставьте по комнате свечи. Поужинайте при свечах, понаблюдайте за огнем - он успокаивает. Конечно, идеально для этой цели подойдет



Милые мелочи из дома будут радовать вас в офисе. Не стесняйтесь обустроить свое рабочее место так, чтобы вам было приятно там находиться

камин, но, если это невозможно, обратитесь к Интернету. Вбейте в строку поиска «горящий камин, видео».

2. Посетите солярий. Небольшие дозы загара в солярии (по 3-5 мин.) восполняют недостаток витамина D в организме, который отвечает за нормальную работу нервной системы. Особенно это актуально осенью и зимой.

3. Откажитесь от строгих диет. Отказ от любимых блюд может еще больше загнать человека в депрессию. Если вы следите за фигурой, берите в офис в качестве перекуса творог, бананы, горький шоколад - эти продукты (в небольшом количестве) не вредят фигуре и повышают настроение.

4. Возьмите за правило съедать одну грушу в день. Существуют исследования, доказавшие, что ежедневное потребление груши - это хорошая профилактика нервных расстройств, раздражительности, депрессии и бессонницы.

5. Больше ходите пешком. Если вы не делаете зарядку и добираетесь до работы на машине, собирая все пробки, попутно ругая других водителей, депрессия может ударить по вам очень сильно. Оставьте машину в двух кварталах от офиса и прогуливайтесь пешком.

6. Займитесь медитацией, йогой. Это поможет прийти в себя после тяжелого трудового дня. А ежедневные практики со временем позволят обрести гармонию со своим телом.

7. Принесите в офис яркие «цветные точки»: горшок с любимым растением, фотографию домашнего любимца в рамке. Когда почувствуете усталость, отвлекитесь на эти «точки».



Мы прошли еще немного и оказались перед небольшим ресторанчиком. Как и говорил Доминик, в нем не было ничего модного, всего лишь несколько кабинок вдоль стен, старенькие стулья и столы, на которых не стояло ничего, кроме салфеток и бутылочек с кетчупом. Их явно не мешало бы протереть влажной тряпкой. У бара на скрипучих табуретах с порванными виниловыми сиденьями устроились несколько мужчин. Над входом висела простая зеленая вывеска с надписью «Линдгрэн».

Официантка, жуя жвачку, подошла к нам и подала засаленные меню.

– Как поживаешь, мой сладкий?

– Неплохо, спасибо. – Он повернулся ко мне. – Клэр, это Донна. Донна, это Клэр.

– Рада познакомиться, милашка, – прокуренным голосом произнесла пожилая женщина и снова повернулась к Доминику. – Тебя что-то давненько не было видно. Забавно, но как раз сегодня утром сюда зашли несколько мужчин в костюмах, и они говорили о тебе...

– Да я был занят, – смущенно сказал Доминик, не дав Донне возможности рассказать о своих утренних впечатлениях. Он явно волновался и с извиняющейся улыбкой посмотрел на меня.

Донна пожалала плечами.

– Ладно, устраивайтесь.

Доминик указал в дальний угол ресторана.

– Ты не возражаешь, если мы займем тот столик возле окон?

– Что ты, милый, конечно, нет, – Донна подмигнула, – он зарезерви-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

рован на твоё имя.

Я едва сдерживала свое любопытство, пока усаживалась на колченогий стул.

– Мужчины в костюмах? О чем она говорила?

Доминик вытащил салфетку из старого стального диспенсера и начал складывать ее, превращая в крохотный квадрат.

– Да кто их знает! – отмахнулся он, неубедительно изображая полное отсутствие интереса. – Возможно, они жаловались на медленное обслуживание в кафе. Некоторые бизнесмены просто не понимают, что для приготовления хорошего капучино требуется время. – Его голос звучал как-то отстраненно, но потом снова обрел присущую ему жизнерадостность. – Прости, я не хотел жаловаться. Возможно, мне все-таки стоит взять отпуск, о котором я постоянно твержу.

Где-то наверху крикнула чайка, заставив меня посмотреть в старое окно. Из него открывался вид на паромы, которые то входили, то выходили из бухты Эллиотт. У меня было такое чувство, что Доминик о чем-то недоговаривает и упорно пытается сменить тему разговора. Да ради бога, я не возражала.

– И куда бы ты поехал? – поинтересовалась я, опираясь подбородком на ладонь. – Я о твоём отпуске.

Глаза Доминика загорелись.

– Сначала, думаю, в Австралию, – принялся рассказывать он, водя пальцем по столу, как будто рисовал карту. – Мне всегда хотелось посмотреть на риф. Потом в Новую Зеландию и, возможно, на Фиджи.

Я представила, как он плавает с дыхательной трубкой в голубой воде, а его золотистая кожа стала еще темнее от загара.

– Звучит привлекательно. Так почему же ты до сих пор не отправился в путешествие?

– Ну, я...

Вернулась Донна, чтобы принять у нас заказ.

– Что выбрали? Как обычно?

Доминик посмотрел на меня.

– Я всегда беру сэндвич с ветчиной и соусом.

– Мы делаем их со времен Великой депрессии, – вступила в разговор Донна. – В то время кофейный соус ели только бедняки. А теперь это высший класс. Так написали в прошлом году в одном журнале для гурманов. Они прислали сюда фотографа из Нью-Йорка, чтобы он сделал снимки.

Официантка указала на рамку на стене.

– Прошу прощения, – я немного смутилась, – вы сказали кофейный соус?

Женщина кивнула.

– Ветчину обжаривают на сковороде, а когда вытопится немного жира, мы наливаем туда немного кофе и нагреваем до тех пор, пока не получится вкусный густой соус. Вот так люди в давние годы умели поесть на доллар.

– Я не большая любительница кофе, – призналась я, – но думаю, что все-таки попробую такой сэндвич.

– Хорошо, – одобрила Донна. – Вы не будете разочарованы. Люди едят их уже почти сто лет. Это классика. Положить к сэндвичу немного картофельного пюре?

Мы с Домиником одновременно кивнули.

– Итак, как продвигается твоя статья?

– Я не слишком уверена, что она вообще куда-то продвигается. Редактор ждет ее от меня завтра, а я не написала еще ни одного слова. – Я нахмурилась. – Я все время думаю об этом маленьком мальчике.

– Не отчаивайся, самые трудные вещи обычно приносят самое большое вознаграждение.

Я была с ним согласна. Я вспомнила о своем первом и единственном марафоне, который я пробежала вскоре после того, как мы с Этаном поженились. Я тренировалась девять месяцев и миновала финишную черту с кровотокающим пальцем и мышцами, сведенными судорогой. Но никогда еще я так не гордилась собой, не была так уверена в себе. Когда Этан обнял меня и прижался щекой к моей щеке, красной и мокрой от пота, я почувствовала такое удовлетворение, какого никогда не испытывала раньше.

Я посмотрела в окно, прищурилась.

– Что ты там высматриваешь? – поинтересовался Доминик.

– Остров Бейнбридж, – ответила я, поворачиваясь к нему. – Я собираюсь завтра сесть на паром и навестить мою давнюю подругу, которая там живет.

Он кивнул.

– Это красивое место, – Доминик как будто вспоминал о чем-то. – Мне бы хотелось когда-нибудь там поселиться.

– А почему ты не живешь там сейчас? Мог бы приезжать в город. На пароме до города всего полчаса.

Он посмотрел на свои руки, лежащие на коленях.

– Я не могу, во всяком случае, сейчас. Недвижимость на острове дорогая, а каждый лишний доллар я отсылаю домой.

– Домой?

– Мама больна, – пояснил Доминик, – а страховки у нее нет. Ее лечение стоит немалых денег, но оно помогает ей жить.

– Как жаль! Значит, ты ей помогаешь?

Доминик кивнул.

– Тебе бы она понравилась.

Мои щеки вспыхнули.

Я услышала звонок телефона в сумке, но решила не отвечать.

– Твоя мать, должно быть, очень любит тебя, – произнесла я. – В отношениях матери и сына есть что-то особенное. – Я снова сложила салфетку на коленях и опустила подбородок на ладонь. – Я не могу не думать о Вере и Дэниеле. Тем более что они однажды жили в том доме, где твое кафе, и теперь я это знаю точно, – я снова вздохнула. – Они как призраки.

Доминик усмехнулся.

– Мне всегда казалось, что в кафе есть привидения.

Через несколько минут Донна подошла к столику с двумя тарелками в руках. Как и обещало меню, сэндвич буквально сочился темно-коричневым соусом. Я беззащитно вонзила в него зубы.

– Что скажешь? – спросил Доминик.

– Это очень вкусно.

Он горделиво улыбнулся.

– Так и знал, что тебе понравится.

Я услышала, что телефон зазвонил снова. На этот раз я неохотно опустила руку в сумку, выудила мобильный и сразу увидела на экране номер Этана.

– Прости, – обратилась я к Доминику, – мне придется ненадолго выйти.

– Без проблем.

– Алло, – ответила я, быстро выходя из ресторана на улицу.

– Клэр, я все утро пытался до тебя дозвониться.

Я фыркнула.

– Хотел объяснить, почему ты не пришел вчера вечером домой?

– Клэр, я всю ночь провел в больнице.

Я ахнула.

– С тобой все в порядке?

– Со мной – да. С дедом плохо. С ним случился сердечный приступ сразу после вручения награды на торжественном вечере. Как только его привезли из операционной в палату, я от него не отходил.

– Боже! Он поправится?

– Пока трудно сказать, – ответил Этан. – Время покажет. Я пытался связаться с тобой вчера вечером, но ты, должно быть, выключила те-

лефон. А утром в квартире никто не снял трубку. – Он помолчал, пытаюсь понять, что за шум вокруг меня. Мужчина, которому явно не повезло в жизни, вдруг начал играть на банджо в нескольких шагах от меня. – Ты где?

Я посмотрела на сидящего в ресторане Доминика и почувствовала себя виноватой.

– Я обедаю на рынке. С другом.

Уоррен был дедушкой, которого у меня никогда не было. Оба моих деда умерли еще до моего рождения, и когда я вошла в семью Кенсингтонов, дедушка Уоррен принял меня с распростертыми объятиями. Я буквально влюбилась в него с первой же нашей встречи. Он предложил мне сыграть с ним в карты, и я у него выиграла. «Думаю, эта девушка сохранила традиции нашей семьи – сказал тогда Уоррен Этану. – С женщиной, которая обыгрывает мужчину в карты, можно прожить всю жизнь». Я знала, что он говорит не совсем обо мне. Его покойная жена, бабушка Этана, умерла задолго до того, как я стала членом семьи. Но мне не нужно было с ней встречаться, чтобы узнать, насколько сильно они с Уорреном любили друг друга. Это было видно по их совместным фотографиям, но особенно заметно о чувстве к жене говорили глаза Уоррена, когда он говорил о ней. Спустя пятнадцать лет после ее смерти он по-прежнему не мог вспоминать жену без слез.

– Я приеду, как только смогу, – сказала я Этану. – Скажи Уоррену, что я уже еду.

Я побежала обратно к столику, схватила сумку со стула.

– Мне ужасно жаль, Доминик, но случилось несчастье. Дедушка моего мужа в больнице. У него был сердечный приступ. Мне нужно идти.

– О, я сочувствую, – Доминик встал. – Могу я помочь?

– Нет-нет, – пробормотала я, снова остро ощутив вину. – Я просто возьму такси. Я... Я позвоню тебе.

Прежде чем уйти, я посмотрела на свою недоеденный ленч.

* * *

Когда я вошла в палату, Уоррен слабо мне улыбнулся. Его руки безжизненно лежали вдоль тела на серой больничной кровати.

– Ну что вы наделали! – прошептала я. – Вы же знаете, что не можете просто взять и попасть в больницу с сердечным приступом, вы должны были предупредить меня заранее.

Я услышала, как вошел Этан, но не обернулась.

Уоррен моргнул.

– Прости, дорогая. Думаю, у мо-

его старого мотора свое расписание.

– Что ж, – продолжала я, едва сдерживая слезы, – у вас впереди еще много хороших лет. Вы должны поправиться хотя бы ради нас.

Старик кивнул.

– Как скажешь, милая. Но если тебе все равно, то я бы предпочел уйти сейчас и встретиться с моей возлюбленной. Мне ее так не хватает.

– Я знаю, Уоррен. Но мы тоже вас любим, не забывайте.

Я почувствовала рядом тепло тела Этана.

– Ему нужно отдохнуть, – шепнул он мне. – Давай выйдем.

Мне не понравился его тон, но я видела, что у Уоррена действительно усталый вид, поэтому вышла следом за мужем из палаты. Мы сели на скамейку в коридоре. Мимо нас деловито сновали медсестры. В воздухе пахло тушеным мясом и дезинфекцией.

– Врачи считают, что он выкарабкается... на этот раз, – сказал Этан.

– Слава богу! – ответила я, нервно потирая руки.

Я подняла голову и увидела родителей Этана, Гленду и Эдварда, подходивших к нам.

– Как он? – обратилась Гленда к сыну, проигнорировав меня.

Этан пожал плечами.

– Все так же. Доктор говорит, что сердце у него изношенное. Он больше не сможет вести такую же активную жизнь, как прежде. Нам надо помочь ему выкарабкаться. Теперь ему придется сбавить обороты.

Гленда посмотрела на Эдварда, потом на меня.

– Клэр, дорогая.

Я сглотнула. Свекровь называла меня «дорогая» только в тех случаях, когда собиралась отдать приказ или оказать милость.

Она посмотрела на Этана.

– Клэр, мы думаем, что тебе, вероятно, пока следует отказаться от твоих еженедельных визитов к Уоррену.

– Простите? – такого я не ожидала. – Что вы имеете в виду?

Последние два года я действительно заезжала к Уоррену раз в неделю. Мы играли в карты, смотрели старые фильмы или просто вместе читали, он – романы о войне, я – романы о любви.

– Это из-за его сердца, дорогая, – продолжала Гленда. – ты же слышала, что сказал Этан. Врач говорит, что оно совсем никуда не годится. Все эти твои... В общем, Уоррену в данный момент не нужны лишние... драмы.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

	<p>7 СБ * 10:40 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Работайте в обычном темпе. Полезны контакты, новые знакомства. Удачны покупки, но не рискуйте крупными суммами.</p>	<p>14 СБ ☾ 18:05 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, коралл. День не радует успехами. Не проявляйте спешку и напористость. Полезны занятия спортом, хобби. Сны сбываются.</p>	<p>21 СБ * 19:10 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – агат, гематит. Риск обмана, споры. Не давайте обещаний и не принимайте подарки. Занимайтесь обычными делами. Полезны уборка, расслабление.</p>	<p>28 СБ ☾ 00:42 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – аурпигмент, рубин. Риск потерь и неудач. Перенесите решение важных вопросов. Воздержитесь от шопинга, бурных эмоций и общения, переадаптируйтесь.</p>	<p>1 ВС * 02:56 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – жадерит, плазма. Благоприятно для любых начинаний. Успешны сделки, переговоры, поездки. Избегайте конфликтов. Отдых проведите на природе.</p>	<p>8 ВС * Продолжение 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Стройте планы, определяйте цели. Слушайте советы, но полагаться на интуицию. Удачны заключение брака, зачатие.</p>	<p>15 ВС * 18:20 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Завершайте дела. Успешны контакты, общение. Выгодны покупки и продажи. Полезны косметические и медицинские процедуры.</p>	<p>22 ВС ☽ 19:29 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, шпинель. Успешны любые начинания, путешествия. Принимайте важные решения. Полезны очищение, тренировки, поход в баню, салон красоты.</p>	<p>29 ВС * 00:05 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – опал, адулар. День открытий и выяснения истины. Дела успешны. Начинайте новые и закрывайте старые дела. Не отвечайте на агрессию и провокации.</p>	<p>2 ПН ☾ 04:18 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – струн. Камни – бирит, хахолит. Бесплезно что-то начинать, строить планы. Покупки неудачны. Занимайтесь житейскими делами, сделайте уборку или мелкий ремонт.</p>	<p>9 ПН ☽ 13:22 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, петух. Камни – сапфир, коралл. Легко удаются любая работа, учеба, творчество. Воплощайте идеи и планы. Успешны занятия спортом, спортом, хобби.</p>	<p>16 ПН ☽ 18:30 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – гиацинт, бирит. Подготовьте для начала дел, творчество, воплощение идей. Займитесь спортом, диетой, генеральной уборкой. Можно стричься.</p>	<p>23 ПН * 19:58 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – табуи лошадей. Камни – широкон, обсидиан. Активный день, благоприятный для сложных дел, учебы, коллективной работы. Идея найдут поддержку среди коллег.</p>	<p>30 ПН * 03:24 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – аметист, плазма. Энергичный день для любых начинаний. Успешны контакты, переговоры, поездки. Избегайте конфликтов. Отдохните на природе.</p>	<p>3 ВТ ☽ 04:55 – начало 1-го лунного дня 05:37 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – яшма, агат. Начинайте работу над новыми делами. Занимайтесь обучением, наукой, творчеством. Успешны общение, физические нагрузки.</p>	<p>10 ВТ ☽ 14:46 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, опал. Дела требуют внимания. Займитесь решением мелких вопросов, рутинной. Ограничьте общение. Удачны эксперименты с внешностью.</p>	<p>17 ВТ ☽ 18:37 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, морфон. Риск обмана, неудач. Масштабные идеи переосмыслите. Займитесь рутинной, домашней работой.</p>	<p>24 ВТ ☽ 20:45 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Самый счастливый день. Символ – слон. Камни – гагат, сапфир. Успешны завершение дел, подведение итогов. Полезно общаться, в меру рисковать, участвовать в праздниках.</p>		<p>4 СР ☽ 06:54 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, опал. Неудачно для бизнеса, обучения, покупок и продаж. Избегайте толпы. Успешны поездки, работа дома, в саду.</p>	<p>11 СР ☽ 16:02 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – жемчуг, агат. Риск неудач, иллюзий. Отложите важные дела. Удачны занятия творчеством, обучением. Благоприятна работа в саду или дома.</p>	<p>18 СР * 18:44 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – шпинель, чероит. Проведите день спокойно занимаясь текущими делами. Наведите порядок. Укрепляйте отношения с близкими людьми.</p>	<p>25 СР ☽ 21:55 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, агат. Риск ошибок. Не раскодайте силы. Занимайтесь рутинной. Полезно украсить дом, купить бытовую технику, новости порядок в саду.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ЧТ * 08:08 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – дерево познания добра и зла. Камни – нефрит, жадеит. Взвешивайте все решения. Спокойно реализуйте планы. Полезны уединение, отдых на природе, в кругу семьи.</p>	<p>12 ЧТ ☽ 17:02 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, яшма. Энергия кипит. Удачны новые планы, текущие дела. Успешны свидания, заключение брака. Можете начать ремонт или перестановку.</p>	<p>19 ЧТ * 18:51 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – циркон, аметист. Отложите важные проекты. Полезны умеренные нагрузки. Удачны застолья, поездки, встречи с друзьями, любимым человеком.</p>	<p>26 ЧТ ☽ 23:17 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – яшма, нефрит. Успешны любые дела. Общайтесь с друзьями, начальством. Чем больше успеете, тем лучше. Удачны походы на концерты, спектакли.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>Полнолуние</p> <p>Новолуние</p> <p>Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ПТ ☽ 09:23 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, хахолит. День нестабилен. Риск спор, негатива. Вредны поспешные решения. Успешны длительные поездки, переезд, поиски работы.</p>	<p>13 ПТ * 17:41 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – нефрит, гематит. Работайте усердно. Не поддавайтесь импульсу, контролируйте эмоции. Завершайте дела. Отдыхайте с семьей или друзьями.</p>	<p>20 ПТ ☽ 18:59 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – рубин, шпинель. Энергия мало. Не время строить планы, принимать важные решения. Проводите отдых с семьей, за городом, в общении с природой.</p>	<p>27 ПТ ☽ Продолжение 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, жадерит. Мало сил. Важные задачи перенесите. Избегайте новых знакомств и большого скопления людей. Хорошо отдохните на природе.</p>
---	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	--	---	--	---	--	---	---

ГОЛУБЦЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Как у каждой хозяйки есть свой рецепт борща, так и у каждого народа есть свои голубцы. Самое время попробовать все и выбрать самые любимые!

Кажется, что возиться с приготовлением голубцов придется долго. На самом деле нет ничего проще! Ведь для них подойдет

любая капуста, кроме краснокочанной. А чтобы сэкономить время, поставьте голубцы в духовку - и вскоре сытный обед будет на столе!

В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

Понадобится: капуста — 1 вилок, свиной фарш — 700 г, рис - 100 г, лук - 2 шт., морковь — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., томатная паста — 5 ст.л, вода - 500-700 мл, соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.



Капусту разделите на листья, опустите в кипяток на 3 мин. В центр листа положите по 1-2 ст. л. начинки, сверните конвертом. Обжарьте голубцы с двух сторон до золотистости.

Рис промойте, отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг и добавьте в фарш. Туда же поместите очищенную и измельченную луковицу, соль и перец по вкусу, перемешайте.

Лук, морковь и перец нарежьте кубиками. Обжарьте 5 мин. Выложите голубцы. Соедините воду, томатную пасту, соль и перец, залейте соусом голубцы. Доведите до кипения, убавьте огонь. Тушите под крышкой 45 мин.

В ДУХОВКЕ

Понадобится: капуста — 1 вилок, фарш домашний (свинина + говядина) — 1 кг, рис — 100 г, лук - 2 шт., морковь — 1 шт., чеснок - 2 зубчика, вода - 300 мл, томатный сок - 300 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Капусту опустите в кипяток. Отделите листья. Срежьте жесткую часть у основания, листья слегка отбейте.

Рис промойте, отварите до полуготовности в подсоленной воде. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Ингредиенты соедините, добавьте фарш, рис, соль и перец, перемешайте.

На лист капусты выложите по 1-2 ст. л. начинки, сверните рулетом или конвертом. Вы-



ложите в форму для запекания. Соедините воду и томатный сок, добавьте соль, перец, залейте голубцы. Накройте форму фольгой. Запекайте при 180° 40 мин. Голубцы переверните, запекайте еще 20-25 мин.



ДОЛМА

Понадобится: говяжий фарш - 700 г, лук — 3 шт., рис - 100 г, чеснок - 5 зубчиков, листья винограда — 20 шт., томатная паста - 2 ст.л., вода — 200 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Лук и чеснок очистите, пропустите через мясорубку и добавьте в фарш. Посолите, поперчите, добавьте 1 ст. л. томатной пасты и тщательно перемешайте. Рис промойте, откиньте на дуршлаг и добавьте в фарш, перемешайте.

Листья винограда вымойте, обсушите, срежьте основания и жесткие места. В

центр выложите 1-2 ч. л. начинки, сверните листья. В кастрюлю плотно уложите долму в несколько рядов.

Соедините воду и томатную пасту, добавьте немного соли и залейте долму. Сверху положите тарелку по диаметру кастрюли. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и готовьте под крышкой 1 ч.

С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ



Понадобится: пекинская капуста — 1 вилок, куриный фарш - 300 г, лук - 1 шт., помидор — 1 шт., рис - 100 г, сметана - 5 ст.л., вода — 250 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Рис промойте, отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, добавьте в фарш. Лук и помидор мелко нарежьте, добавьте в фарш, посолите, поперчите, перемешайте. Пекинскую капусту разде-

лите на листья. В центр каждого листа положите по 2-3 ст. л. начинки, сверните. Соедините воду, сметану, соль и перец, залейте голубцы. Тушите 30-40 мин. или запекайте при 180° 1 ч.

✓ Тушить голубцы можно также в сливках, сметанном или сырном соусе.



КАКИЕ НОЖКИ!

7 СЕКРЕТОВ КРАСОТЫ

ДЕПИЛЯЦИЯ, ГЕЛИНГ ИЛИ БРИТВЕННЫЙ СТАНОК?

Дома удобнее всего избавиться от лишней растительности на ногах при помощи специального крема или бритвенного станка.

Крем для депиляции наносится на кожу ног на 15 минут, затем его удаляют специальным скребком. Благодаря воздействию состава волоски становятся мягкими и податливыми, буквально «счищаются» с тела.

Бритвенный станок действует по принципу депилятора, но вместе с ним следует использовать пену для бритья. Для наибольшей эффективности стоит каждый месяц менять лезвия.

✓ **Чтобы на коже не появились красные пятна при использовании бритвенного станка, после процедуры примите горячий душ, нанесите увлажняющий крем и обеспечьте ногам тепло.**

В салоне красоты вам на выбор могут предложить сделать одну из процедур - шугаринг, лазерную эпиляцию или провести гелинг.

Шугаринг. На поверхность кожи в ходе процедуры наносится сахарная паста,



которая надежно «цепляет» волоски, после чего они удаляются резким рыв-

ком. Не слишком приятно, но в целом терпимо.

Лазерная эпиляция. В процессе происходит нагревание волоса с помощью специального луча лазера, который разрушает не только внутренний фолликул, но и сосуд, питающий его. Волоски будут выпадать в течение 2-3 недель после процедуры. Рекомендуется прохождение курса.

Гелинг. Относительно новая процедура. Сначала мастер наносит на кожу специальный лосьон для раскрытия пор, через 10 минут после этого - размягчающий гель. Его нужно выдерживать на коже 20 минут, затем удалить при помощи специальных полосок. Процедура почти безболезненна: размягчающий состав разрушает структуру волосков, и они легче «вытягиваются» из кожи. На третьем этапе мастер очищает кожу от остатков геля и наносит успокаивающий лосьон.

ГЛАДКИЕ И МЯГКИЕ ПЯТОЧКИ

Ноги ежедневно выдерживают большую нагрузку. Как следствие - отеки, сухость, мозоли. Именно поэтому в вечернее время рекомендуется делать ванночки.

Против шелушений. Растворите 2 ст. л. морской соли в 2 л горячей воды. Добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева. Делайте ванночку для ног в течение 15 минут, затем насухо вытрите ступни и нанесите крем.

Для мягких пяточек. По 1 ч. л. сухой ромашки, липы, календулы и шалфея залейте 2 л горячей воды. Принимайте ванночку 15-20 минут.

Против мозолей и трещин. 2 ст. л. жидкого меда растворите в 2 л воды. Добавьте 1 ст. л. порошка белой глины и 1 ч. л. оливкового масла. Держите ноги в ванночке не менее 30 минут, подливая горячую воду по мере необходимости.

После ванночки стопы будут распарены, а значит, будет легко удалить огрубевшие участки кожи. Для этого используйте специальную пилку.

Пемза. Материал считается экологичным и гипоаллергенным. Пемзой нельзя шлифовать кожу стоп: велик риск повреждений.

Наждачная пилка. Это наклеенная на основу наждачная бумага с абразивом. Бывают двусторонние инструменты - с крупным и мелким абразивом. Срок службы пилки - около 6 месяцев.

Керамическая пилка. Считается одним из самых безопасных инструментов. На поверхность изделия наносится слой твердой крошки - алмазное, сапфировое или рубиновое напыление. Такие пилки позволяют быстро, качественно и безболезненно удалить мозоли и натоптыши, делая кожу стоп гладкой.

✓ **Ноги устали и отекли? Попробуйте контрастные ванночки: в течение 1-2 минут поочередно опускайте ноги в горячую и холодную воду.**

ПЕДИКЮР: КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

Наносить или не наносить покрытие на

ногти — дело вкуса, но проводить обработку время от времени однозначно необходимо.

Классический педикюр подразумевает подрезание ногтей, удаление кутикулы и обработку стоп вручную (ножницами, кусачками, пилочками). Перед обработкой ноги распаривают в ванночке или растворяют верхний слой кожи специальным раствором.

При аппаратном педикюре все этапы обработки проводятся аппаратом с применением насадок. Предварительное распаривание кожи не требуется. Комбинированный педикюр пользуется наибольшей популярностью. Он сочетает в себе и распаривание, и аппаратную обработку, и использование инструментов при необходимости.

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ!



Поддерживать тело в тонусе поможет физическая нагрузка. Начинать необходимо с разминок по 5-10 минут. Больше гуляйте, по возможности не пользуйтесь лифтом. Хорошо работает йога: с помощью асан-растяжек в теле налаживается лимфоток, улучшается питание тканей. Ежедневно можно выполнять антицеллюлитные упражнения - выпады, приседания, плие, «мост», а также некоторые другие.

✓ **Выбирая спортивные упражнения, делайте упор на растяжку и кардиотренировки — прыжки со скакалкой, бег, аэробика, плавание.**

«Жук». Лягте, руки и ноги поднимите под прямым углом, имитируя перевернутого жука. Потрясите конечностями до ощущения усталости.

Прыжки. Встаньте. Подпрыгните, разводя ноги в стороны, а руки поднимая вверх. Во время следующего прыжка ноги сведите вместе, а руки опустите. Повторите 50-70 раз.

Перекачивание на стопах. Встаньте ровно, руки опустите вдоль тела. Перенесите вес тела на носки, одновремен-

но отрывая пятки от пола. Далее перенесите вес тела на пятки. Повторяйте упражнение в течение минуты в среднем интенсивном темпе.

МАССАЖ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Эффективный способ борьбы с целлюлитом - брашинг, или сухой массаж щеткой. Ищите щетку из натуральных материалов - волокон кактуса, бамбука, пальмы.

Массажные движения — плавные! Во время первого сеанса касайтесь кожи щеткой легко, увеличивая нагрузку. Зоны под коленками, внутреннюю поверхность бедер и паховую область обрабатывать не стоит.

После брашинга примите теплый душ и увлажните кожу, используя молочко или лосьон для тела. Хорошо, если в составе средства будут керамиды, витамин Е, экстракт алоэ.

Не менее популярен медовый массаж. На проблемную зону равномерно нанесите немного меда (2-3 ст. л.), затем приложите ладони и мягко их поднимите. Такими движениями надо проработать по проблемным зонам несколько раз. Постепенно мед будет впитываться, и массажные движения станут более ощутимыми, болезненными. Достаточно 5-10 минут массажа.

✓ **Повысить эффективность медового массажа поможет добавление эфирных масел — апельсинового, лимонного, эвкалиптового.**

ОБЕРТЫВАНИЯ ДЛЯ ТОНУСА КОЖИ

Появление целлюлита объясняется не только генетической предрасположенностью, но и образом жизни, который ведет человек. Обилие в рационе жирной, сладкой и соленой пищи приводит к зашлакованности организма и появлению некрасивых бугорков на бедрах. Опасность также представляют «качели» из постоянных диет и следующих за ними срывов. Вредные при-

вычки тоже тормозят вывод из организма токсинов.

Обертывания выводят из организма шлаки и токсины, поддерживают дерму в тонусе, уменьшают объем жировых отложений и делают проявления целлюлита менее заметными. Вот несколько составов для кожи на бедрах. Глиняное. 100 г белой или голубой глины залейте 2 стаканами теплой воды, добавьте 1 ч.л. эфирного масла апельсина. Должна получиться густая кашица. Равномерно распределите состав по коже, замотайте ноги пищевой пленкой на 20 минут. После примите душ. Медовое. 100 г меда подогрейте на водяной бане, добавьте 2 ч. л. эфирного масла лимона. Нанесите состав на проблемные зоны, сделайте массаж. Оберните ноги пищевой пленкой, укутайте пледом. Через полчаса примите душ. Шоколадное. 100 г натурального какао-порошка залейте стаканом теплой воды. Добавьте к получившейся смеси 1 ч. л. эфирного масла грейпфрута. Нанесите на проблемные зоны на 30 минут, после чего смойте.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ НОГ

Лимон. Ускоряет расщепление подкожного жира, препятствует накоплению новых отложений. Применяется в антицеллюлитном массаже в сочетании с базовым маслом.

Герань. Улучшает межклеточное питание и восстанавливает структуру клеток. Используйте во время массажа бедер: 5 капель эфирного масла на 5 мл базового.

Апельсин. Проникает в глубокие слои кожи, насыщает их питательными веществами, увеличивает эластичность и подтянутость кожи. Добавьте апельсиновое масло в крем для тела из расчета 15 капель на 100 г.

Розмарин. Улучшает кровообращение, повышает тонус мышц. Для проведения антицеллюлитного массажа добавьте 3-4 капли масла на 5 мл масла-основы.



БУЛОЧКИ-УЗЕЛКИ НА ЙОГУРТЕ

Ингредиенты: мука 230 г + для посыпки, разрыхлитель 1 ст. ложка, соль 1 ч. ложка, греческий йогурт 280 г, чеснок 2 зубчика, укроп или петрушка 2 веточки, твёрдый сыр 20 г, оливковое масло 55 мл.

Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень пергаментом. Соедините муку, разрыхлитель и соль. Влейте йогурт и замесите гладкое эластичное тесто. Разделите тесто на одинаковые кусочки. Скатайте из них жгуты и завяжите в узелки. Выложите на противень на расстоянии около 3 см друг от друга. Мелко порубите чеснок и укроп, натрите сыр. Смешайте эти ингредиенты с маслом. Смажьте им заготовки. Выпекайте булочки около 15 минут до румяности.

ШВЕДСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: яблоки 1 кг, белый сахар 50 г, лимонный сок 1 ст. ложка, корица молотая 2 ч. ложки, кардамон молотый 1/2 ч. ложки, сливочное масло 115 г + для смазывания, коричневый сахар, 150 г + для посыпки, яйцо 1 штука, ванильный экстракт 1 ч. ложка, мука 130 г, соль 1/2 ч. ложки, разрыхлитель 1/2 ч. ложки.

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму для выпечки диаметром 22 см. Очистите яблоки. Нарежьте ломтиками толщиной около 5 мм. Смешайте с белым сахаром, лимонным соком, корицей и кардамоном. Выложите в форму. Растопите сливочное масло и слегка остудите. Взбейте венчиком с коричневым сахаром, яйцом и ванильным экстрактом. Соедините муку, соль и разрыхлитель. Смешайте лопаткой с жидкими ингредиентами. Распределите тесто по яблокам и разровняйте. Посыпьте коричневым сахаром. Выпекайте пирог около 50 минут до румяности. Остудите до комнатной температуры перед нарезкой.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРСИКИ

Ингредиенты: персики 2 штуки, грецкие орехи 30 г, овсяные хлопья быстрого приготовления 25 г, мука 25 г, коричневый сахар 40 г, белый сахар 15 г, корица молотая 1 щепотка, соль 1 щепотка, сливочное масло 30 г + для смазывания, мороженое по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму для запекания. Разрежьте персики пополам. Извлеките косточки и ложкой удалите немного мякоти в центре, чтобы образовались углубления. Измельчите орехи и овсянку в крошку с помощью блендера. Смешайте с мукой, двумя видами сахара, корицей и солью. Добавьте к сухим ингредиентам холодное масло и разотрите руками. Распределите массу по персикам. Выложите фрукты в форму. Запекайте около 40 минут. Крошка должна подрумяниться, а персики стать мягкими, но держать форму.

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: яблоки 2,5–3 кг, вода 100 мл, грецкие или другие орехи 200 г. Можно добавить: растительное масло 1 ст. ложка.

Разрежьте яблоки на дольки, удалите сердцевинки. Сложите в кастрюлю и залейте водой. Тушите на слабом огне под крышкой 25 минут, периодически помешивая, до мягкости. Снимите крышку и готовьте на среднем огне ещё 5 минут. С помощью блендера измельчите фрукты в однородную массу. Разогрейте духовку до 80 °С. Застелите противни коврик для выпечки или пергаментом, смазанным маслом. Распределите яблочное пюре по противням тонким слоем. Посыпьте рублеными орехами. Сушите в приоткрытой духовке 3–4 часа. Следите, чтобы поверхность не начала трескаться.

