

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛЕСОЛЮС

№40

октябрь 2024

цена:

2,5 лари

**Гороскоп**

на октябрь

стр.20, 21

**Как произвести**

впечатление?

стр. 19

**Здоровье школьника**

7 советов для родителей

стр.8, 9

**Пускать ли**

кошку в кровать?

стр. 33

**Что не хватает**

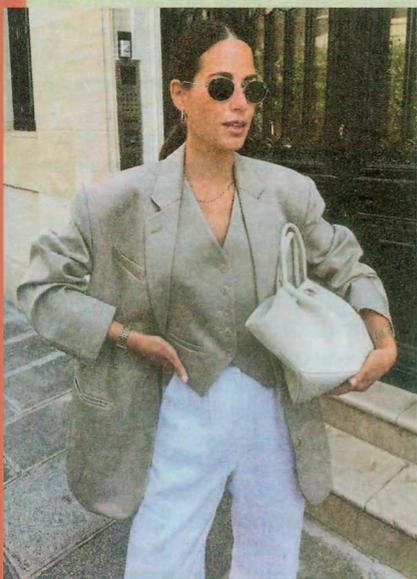
вашей квартире?

стр.27

**Блондинка в законе:**

стр.16, 17

секреты красоты Риз Уизерспун



## Что покупать на распродажах?

Часто мы становимся жертвами спонтанных покупок, особенно во время распродаж. Этого не произойдет, если заранее изучить модные тенденции и понять, что вам действительно нужно.

**В**ы не прогадаете, если приобретете вещи, которые будут легко сочетаться с другими элементами вашего гардероба.

Для начала рекомендую обратить внимание на базовые элементы – повседневные однотонные футболки, трикотажные топы, классические рубашки прямого кроя, льняные лаконичные сарафаны.

Их дизайн не выйдет из моды по крайней мере ближайшие несколько лет. Они незаменимы в гардеробе, поскольку из-за жаркой погоды часто подвергаются

стирке и, увы, служат недолго.

Сюда же можно отнести костюмы, которые также универсальны. Тандем жакета и брюк можно носить как вместе, так и с другими предметами гардероба. Если речь идет о костюме из плотной ткани, он пригодится и в холодное время года.

Также советую присмотреться к широким или прямым классическим джинсам в голубом или сером оттенке. Посадку лучше выбирать среднюю или высокую, так как низкая в ближайшее время покинет список модных трендов. ■



ПРИСМОТРИТЕСЬ К ОБУВИ – КЕДАМ, БАЛЕТКАМ С КРУГЛЫМ МЫСОМ, КЛАССИЧЕСКИМ ЛОДОЧКАМ ИЛИ ЛАКОНИЧНЫМ САНДАЛИЯМ.



**Лучше оставить в магазине**

Такие вещи, как прозрачные юбки, брюки с накладными карманами, юбки-пачки, топы с пайетками, платья-баллоны и капри относятся к мимолетным, «горячим» трендам, которые в следующем году будут скорее всего не актуальны. Также стоит отказаться от неактуальных моделей сумок и от модных балеток, которые будет сложно стилизовать в своем гардеробе.





# Какой оттенок подойдет вашему дому?

От доминирующего оттенка в интерьере зависит не только его внешний вид, но и настроение жильцов. Вот почему так важно найти «свой цвет»!

**М**ри выборе оттенков в интерьере лучше ориентироваться не на моду, а на собственные ощущения.

**Спокойный серый.** Идеален для оформления спальни, гостиной и зоны отдыха. На фоне серого оттенка можно смело расставлять яркие акценты. Это базовый тон в дизайне интерьера, который часто применяют в стиле хай-тек.

**Пастельный розовый.** Лучше не выбирать розовый цвет в качестве основного. Зато он идеален для акцентов: будут отлично смотреться розовое кресло или шторы. Этот оттенок хорошо сочетается в зеленым и коричневым.

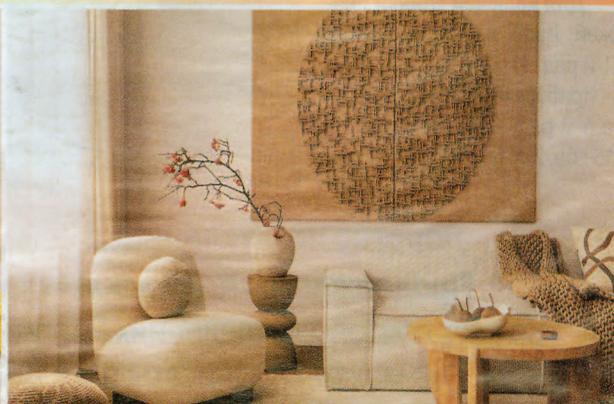
**Сочный зеленый.** Он напоминает нам о природе и ассоциируется с ростом и развитием. Для детской

комнаты можно использовать тона, близкие к салатовому; для гостиной и кабинета – изумрудные.

**Классический красный.** Красить стены целиком в красный цвет дизайнеры не рекомендуют. А вот красная мебель и аксессуары возможны. С помощью этого оттенка можно оформить кухню, гостиную и даже спальню.

**Насыщенный желтый.** Этот цвет используют в помещениях, где не хватает света. Попробуйте пустить солнечных зайчиков на стенах в детской, спальне, ванной комнате.

**Идеальный бежевый.** Подойдет для создания простого, но в то же время изысканного интерьера. В одном помещении желательно использовать цвета одного подтона – холодного или теплого. ■



## ДЖЕЙ ЛО И БЕН АФФЛЕК ПОЯВИЛИСЬ ВМЕСТЕ НА ПУБЛИКЕ ПОСЛЕ РАЗВОДА



Дженнифер Лопес и Бен Аффлек впервые за долгое время появились вместе на публике после новости о разводе. Бывшие супруги были замечены в одном из ресторанов Беверли-Хиллз. Компанию им составили их дети.

Для выхода в свет певица выбрала черную укороченную водолазку, расклешенные джинсы и туфли на каблуках, а Бен предпочел синюю рубашку и джинсы.

Напомним, в конце августа стало известно, что Дженнифер Лопес офи-

циально подала на развод с Беном Аффлеком. Актриса решила на этот шаг спустя четыре месяца с даты расставания — 26 апреля 2024 года указано в документах как день, когда пара перестала жить вместе.

Многие предполагали, что бывших влюбленных ждет впереди непростой раздел имущества в судебном порядке, поскольку они не заключали брачный договор. Но, судя по этой теплой встрече, пара все-таки пришла к общему знаменателю.

## ДЖАСТИНУ ТИМБЕРЛЕЙКУ НАЗНАЧИЛИ НАКАЗАНИЕ ЗА ПЬЯНОЕ ВОЖДЕНИЕ

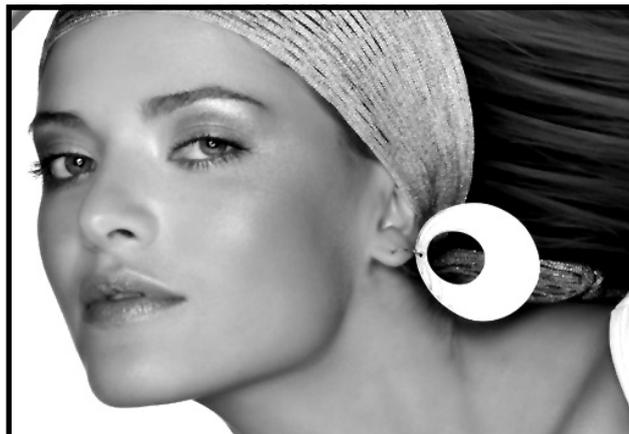


Американский певец Джастин Тимберлейк, которого в июле арестовали за вождение в нетрезвом виде, заключил сделку с прокурорами, чтобы избежать тюрьмы.

Как сообщает ВВС, пьяное вождение в штате Нью-Йорк это уголовная статья, за нарушение ко-

торой можно получить до года заключения. Однако 43-летний артист признал свою вину, поэтому ему назначили другое наказание. Тимберлейка обязали заплатить штраф в размере 500 долларов, к которому в его случае добавят еще 260 долларов, выполнить 25 часов общественных работ и сделать публичное обращение о безопасности дорожного движения. Кроме этого, Джастина лишили водительских прав на территории Нью-Йорка на три месяца.

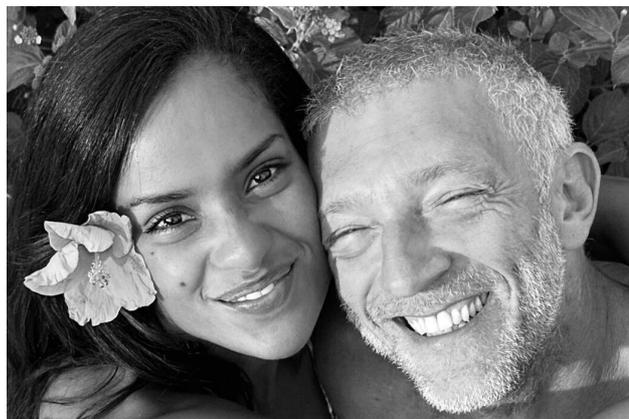
«Я хотел бы сказать всем, кто видит меня или слышит: даже если вы выпили один бокал, не садитесь за руль автомобиля», — прокомментировал Тимберлейк возле зала суда.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

## ВЕНСАН КАССЕЛЬ СТАНЕТ ОТЦОМ В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ



27-летняя бразильская модель Нара Баптиста публично заявила о беременности. Возлюбленная 58-летнего французского актера Венсана Касселя рассказала об этом радостном событии на своей странице в Instagram. Баптиста опубликовала фотографии, на которых появилась в облегающем черном платье, через которое виднелся округлый живот.

«Мама ждет тебя», — подписала кадры Нара.

Примечательно, что для Венсана — это будет четвертый ребенок. От первого брака с Моникой

Беллуччи у актера двое детей — 20-летняя Дева и 14-летняя Леони Кассель. Во втором браке с моделью Тиной Кунаки в 2019 году родилась третья дочь Амазони. Для Нары — это будет первенец. Сам же будущий отец пока никак не отреагировал на эту публикацию.

Напомним, о романе Венсана и Нары стало известно только год назад. В мае пара появилась на Каннском кинофестивале вместе. Кстати, поклонники так часто сравнивали модель с Тиной Кунаки, что ей буквально пришлось сменить имидж.



## ЮЭН МАКГРЕГОР ПОЛУЧИЛ ИМЕННУЮ ЗВЕЗДУ НА «АЛЛЕЕ СЛАВЫ»

Шотландский актер, известный по роли Оби-Вана Кеноби в киносаге «Звездные войны» Юэн Макгрегор получил именную звезду на «Аллее славы» в Голливуде.

Почетная табличка актера расположена в нескольких шагах от звезды Кэрри Фишер, покойной исполнительницы роли принцессы Леи в «Звездных войнах», передает People.

«Мне так повезло, что я знал Кэри. Я был так влюблен в нее в детстве. Она заставляла меня плакать от смеха, она была невероятно смешной. Я очень скучаю по ней, я всегда забываю, что ее нет с нами.

В любом случае то, что мы будем здесь рядом, очень мило», – прокомментировал Юэн Макгрегор.

Поддержать 53-летнего актера на церемонии пришли Хейден Кристенсен, с которым Юэн вместе сыграл в «Звездных войнах», режиссер Майк Миллс, продюсер Джерри Брукгаймер и актер Дасти Миллиган.

Но больше всего всех восхитило появление жены Макгрегора, актрисы Мэри Элизабет Уинстед вместе с четырьмя детьми (тремя дочерьми от предыдущего брака и 3-летним сыном Лори от нынешней избранницы).

## КАЙЯ ГЕРБЕР ПОВТОРИЛА КУЛЬТОВЫЙ ОБРАЗ СИНДИ КРОУФОРД

В Торонто состоялась премьера фильма Shell. Мероприятие посетили многие известные личности, в числе которых можно было увидеть Кайю Гербер. Девушка не могла пропустить столь важное событие, поскольку сыграла одну из главных ролей в фильме.

Для выхода в свет 23-летняя модель выбрала белое облегающее платье Nerve Lager: в таком же ее мама, модель Синди Кроуфорд, появлялась на церемонии «Оскар» в 1993 году со своим на тот момент мужем – Ричардом Гиром.

Этот наряд сшили специально для этого случая, а украшения, дополняющие образ, модель одолжила у своей мамы.

«Кайя прислала мне референсы для фестиваля, и это платье было в одной из её ссылок. Я подумала, что было бы здорово отдать дань уважения культовому образу Синди», – рассказала Vogue стилист Кайи Молли Диксон.

Добавим, Кайя Гербер пошла по



стопам своей мамы и уже стала не менее известной и узнаваемой моделью. Она то и дело, что блистает

на Неделях моды и снимается для известных брендов и обложек глянцевого журналов.

## СНУП ДОГ ПОДЕЛИЛСЯ СЕКРЕТОМ СВОЕГО УДАЧНОГО БРАКА

Американский ветеран рэпа Снуп Догг несмотря на свою неидеальную репутацию является примерным семьянином — уже 27 лет певец счастлив в браке со своей возлюбленной Шанте Бродус, с которой познакомился еще в школе.

52-летний Догг считает, что залогом удачного брака является дружба, и он уверенно называет свою жену — самым близким другом.

«Она знает, на какие кнопки нужно нажать, чтобы я вел себя, как дурачок, или наоборот, как крутой парень. И мне это нравится», — поделился рэпер в интервью People.



Снуп также имеет свое понимание настоящей любви. По словам артиста, любить человека означает знать, что ему нравится: «Узнайте, что ваш спутник любит больше всего, и сконцентрируйтесь на том, чтобы чаще это делать. Это настоящая любовь», — подчеркнул музыкант.

Снуп Догг и Шанте Бродус поженились в 1997 году и сейчас у пары есть трое взрослых детей и несколько внуков. Правда, брак Догга и Бродус едва не треснул, когда в 2004 году в их отношениях наступил кризис. Супруги даже брали паузу, которая растянулась на 4 года, но после этого Снуп и Шанте обновили брачные клятвы.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Когда ниже некуда...

### Чем себе помочь при низком давлении?

#### Гипотонию пациенты переносят по-разному

Один себя чувствует прекрасно, у другого появляется головокружение, слабость, темнеет в глазах и появляется ощущение, что вот-вот он потеряет сознание. Даже если тонометр показывает низкие цифры - в пределах 90/60 плюс-минус 3 мм рт. ст., но человек чувствует себя нормально, нет необходимости беспокоиться. Однако если при низком давлении человек чувствует себя плохо, у него появляются вышеописанные симптомы, нужно разобраться в причинах и принять меры.

Во врачебной практике принято различать следующие виды гипотензии.

#### Резко встали...

Резкое падение артериального давления (ортостатическая гипотония), когда пациент встает из положения сидя или лежа. Причины могут быть разными - сильное обезвоживание, длительный постельный режим, беременность, некоторые заболевания, а также (и это важно знать) прием некоторых лекарств. Такой тип низкого артериального давления часто встречается у пожилых людей и у молодых особ, которые мало двигаются и не приспособлены к физическим нагрузкам.

#### После еды...

Бывает, что давление падает через 1-2 часа после еды (постпрандиальная гипотония). Чаще всего это случается у пожилых людей, особенно с высоким исходным давлением или имеющих заболевания вегетативной нервной системы, например болезнь Паркинсона.

Как этого избежать? Употреблять небольшие порции пищи с низким содержанием углеводов, пить больше воды и отказаться от алкоголя. Обычно это решает проблему.

#### Долго стояли...

Артериальное давление падает после того, как человеку пришлось долго стоять. Нейрогенная гипотензия в основном поражает молодых людей и детей. Это может быть результатом неправильной



связи между сердцем и мозгом.

Кроме перечисленных видов гипотонии, бывают острые состояния, когда серьезное падение давления может быть вызвано острой кровопотерей, инфекцией, анафилактической реакцией, острым коронарным синдромом, поражением центральной нервной системы и той части нервной системы, которая контролирует частоту сердечных сокращений, дыхание и пищеварение, а также кровяное давление.

#### Как себе помочь

Исключите возможные болезни, провоцирующие

низкое давление, и проанализируйте лекарства, которые принимаете, как и когда вы их пьете. Например, у мужчин лекарства для лечения аденомы простаты часто вызывают ортостатическую гипотензию. То же относится к мочегонным и другим препаратам, применяемым для снижения давления.

Скорректируйте свой образ жизни.

- ❁ Вставайте из сидячего или лежачего положения не резко, а медленно - это облегчит симптомы.
- ❁ Лучше отказаться от алкоголя.

- ❁ Пейте больше воды, а вот пищу принимайте небольшими порциями, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием углеводов.

- ❁ Обязательно ешьте свежие фрукты и овощи, в которых много клетчатки.

- ❁ Очень помогают гипотоникам дозированные физические нагрузки.

- ❁ Абсолютно необходим контрастный душ - он тонизирует сосуды. При наличии венозной недостаточности или в жаркую погоду очень помогает компрессионный трикотаж - он увеличивает приток крови к сердцу, что нормализует давление.

## SOS

✓ Если давление резко упало, важно лечь, чтобы не потерять сознание и не получить травму. Лучше, чтобы рядом кто-то был. Давление упало после приема препаратов для его снижения? Съешьте что-нибудь соленое, например кусочек соленой рыбы, запив чаем или водой. Но не переусердствуйте, иначе вызовете гипертонический криз.

✓ Если давление упало до очень низких цифр у человека с нормальным давлением и до необычно низких у человека с гипертонией (на 20-30 мм рт. ст.), состояние резко ухудшилось и нет видимых причин, нужно вызывать скорую помощь - это может быть признаком внутреннего кровотечения, инфаркта и других опасных состояний.



**В**озраст 35 лет - это не четкая граница, после которой у женщин резко снижается фертильность, а, скорее, некий условный ориентир для врачей и пациентов. Многое в этом вопросе зависит от индивидуальных особенностей организма, образа жизни, хронических заболеваний, наследственности.

### Возраст влияет на зачатие?

Каждая женщина обладает набором яйцеклеток, который складывается при рождении. Этот овариальный запас ограничен и не обновляется. Каждый месяц в период овуляции в матку выходит созревшая яйцеклетка (одна или несколько). Если зачатие не состоялось, она погибает.

Таким образом, несложно догадаться, что у женщины в 35 лет остается гораздо меньше яйцеклеток, чем в 20 лет. К 37 годам, по статистике, фертильность и вовсе становится в 2 раза ниже, чем до 25 лет.

Кроме того, меняется и качество яйцеклеток: они стареют, что повышает риск формирования эмбриона с аномальным набором хромосом. Чаще всего такие беременности заканчиваются выкидышем в первые 12 недель.

### Риски велики!

Опасность могут представлять хронические заболевания, имеющиеся у женщины. Например, при повышенном давлении есть риск возникновения преэклампсии во второй половине беременности.

Это осложнение, которое сопровождается высоким давлением,

**Еще несколько десятилетий назад женщин, которые родили после 25, называли «старородящими». Сегодня этот термин не используют, но убеждения об особенностях беременности после 35 лет остались.**

## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ У ВАС ОСТАЛОСЬ? ФЕРТИЛЬНОСТЬ ПОСЛЕ 35

отечностью, ухудшением работы почек и сердечно-сосудистой системы. В тяжелых формах оно часто влечет за собой эклампсию, которая может сопровождаться судорогами, потерей сознания и даже кровоизлиянием в мозг. Также увеличивается риск развития гестационного диабета, который в будущем чреват гипоксией плода, многоводьем и другими внутриутробными проблемами.

Поздняя беременность может повлиять и на здоровье плода. Чем старше генетический материал обоих родителей, тем выше возможные риски появления хромосомных аномалий у ребенка (например, рождение малыша с синдромом Дауна). На основании первого скрининга врачи нередко отправляют на биопсию хориона, которая может выявить хромосомную патологию.

### Есть и плюсы!

Главным плюсом беременности после 35 лет является осознанное отношение женщины к материнству. Как правило, «взрослые» мамы соблюдают рекомендации врачей, проходят все обследования, серьезно относятся к своему здоровью. После родов они более ответственно подходят к уходу за новорожденным и к воспитанию ребенка в будущем.

Согласно исследованиям, женщины, родившие после 30-35 лет, имеют большую продолжительность жизни. Как правило, они спо-

койнее переживают менопаузу и реже страдают депрессиями в связи со вступлением во вторую половину жизни.

### Подготовка к поздней беременности

Идеальный возраст для первой беременности - 20-30 лет. Но это не значит, что после 30 лет она нежелательна. Однако, если вы решили отложить беременность на «позже», стоит тщательно заботиться о женском здоровье, регулярно проходить профилактические осмотры у гинеколога, придерживаться правильного образа жизни.

Необходимо следить за весом: если есть перебор или недобор веса, нужно решить эту проблему до зачатия. Будущей маме необходимо придерживаться правильного питания, принимать витамины (в том числе, фолиевую кислоту), достаточно двигаться, по возможности исключить факторы стресса, отказаться от вредных привычек. При наличии хронических заболеваний, следует добиться ремиссии, выполнять рекомендации врача и не допускать осложнений. Важно также заранее вылечить кариес, нормализовать уровень сахара и давление, если имеются проблемы.

На этапе планирования беременности необходимо сдать анализ на половые и TORCH-инфекции. Для проверки овариального резерва рекомендуется сдать анализ на антимюллеров гормон и ФСГ, а также оценить работу яичников с помощью УЗИ. Если исследование покажет маленький запас фолликулов, понадобится наблюдение врача, составление плана для успешного зачатия.

**Возраст не является показанием к кесареву сечению, но процент женщин, рожавших таким образом, выше среди рожениц после 30 лет.**

# Зажимы в шейном отделе

## Чем помочь?

**70% людей в течение жизни сталкиваются с болью в шее. Но далеко не всегда легко понять, в чем ее причина. Почему болит шея на самом деле? И так ли эффективна остеопатия?**

**О**струю, резкую боль в шее нередко называют защемлением нерва. На самом деле это скорее сдавливание нерва окружающими его тканями. Причиной этого может быть отек тканей, новообразование, дегенеративные изменения (остеохондроз) или хронически неправильное положение тела (например, при сидячей работе).

### Как происходит зажим нерва?

При защемлении нервы пережимаются спазмированной мышцей или уплотненными тканями. Это называется компрессией нерва. В этой области человек ощущает жжение, внутренний зуд, покалывания. Нажатие на проблемную зону сопровождается болью, которая может отдавать в разные участки тела. Например, если пережат нерв в зоне позвонка С5, боль отдает в плечо, в С6 - могут неметь руки, в С7 - возможно покалывание в средних пальцах. Иногда возможны расстройства дыхания. Если оказывается пережат двигательный или смешанный нерв, неприятных ощущений в области зажима может не быть, но осложнений это не отменяет.

Чтобы устранить неприятные ощущения, нужно снять спазм с проблемной зоны - расслабить мышцу, убрать отек, вернуть телу естественное положение. Для этого существуют специальные мануальные техники, которые подскажет врач-специалист. Также врач может назначить анальгетики (для снятия болевого синдрома), диуретики (для снятия отека), миорелаксанты (для расслабления мышц). Если причиной стала грыжа или новообразование, велика вероятность операции.

### Болит голова - лечите шею

В теле все взаимосвязано, и нередко причиной головокружений

могут стать зажимы в воротниковой зоне. Из-за спазмирования мышц шеи и плеч снижается передача нервных импульсов в мозг, нарушается капиллярное кровоснабжение, и мозг может страдать от недостатка кислорода. Если проблемой не заниматься, спазм будет усиливаться, а кровоснабжение - ухудшаться. В перспективе это может привести к артериальной гипертонии.

И все же, если есть головные боли и головокружения, но дискомфорта в шее нет, нужно обращаться за консультацией не к остеопату, ортопеду или массажисту, - а к неврологу. Необходимы обследования: МРТ, если потребуется проверить шею - рентген или УЗИ сосудов шеи, и уже на основе этой информации врач поставит диагноз. Если же доктор сразу направляет вас к мануальному терапевту вправлять позвонки, лучше получить консультацию у другого невролога.

### Когда позвонки не вправляют?

Остеопаты и мануальные терапевты нередко предлагают вправить позвонки, чтобы избавиться от головной боли, дискомфорта в шее и даже шейного остеохондроза. Однако доказательная медицина отрицает эффективность такого вмешательства. Это обусловлено физиологией позвоночника: позвонки крепятся между собой довольно плотно, внутри позвоночника находится спинной мозг. Если по какой-то причине происходит смещение позвонков (например, травма или новообразование), это сопровождается сильной болью и имеет серьезные последствия, вплоть до инвалидности. Такое состояние называется спондилолистезом и остеопатическими манипуляциями не лечится.

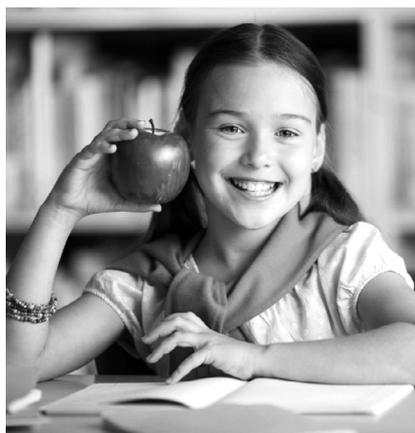


Остеохондроз - это состояние, при котором изменения происходят в самих позвонках, связках или межпозвоночных дисках. Следовательно, - механическое воздействие не только не вылечит заболевание, но и может спровоцировать обострение. Так, вправление позвонков может повредить шейные артерии, из-за чего происходит расслоение стенки сосуда, увеличивается риск попадания в кровь тромбов, а значит, и возникновения ишемического инсульта. А если манипуляцию будет производить неопытный врач, есть риск получить травму шеи.

### В лечении - комплексный подход!

Если есть проблемы в шейном отделе, а также в качестве профилактики необходимо работать над осанкой, больше двигаться, улучшать кровоток в проблемной зоне (например, с помощью массажа), заниматься лечебной физкультурой, пройти консультацию у кинезиолога. Хороший результат дают иглорефлексотерапия и магнитотерапия. Необходим прием витаминов - никотиновой кислоты, витаминов группы В, кальция, магния. Но принимать их можно по назначению невролога.

Иногда для восстановления правильного положения шеи требуется ее фиксация с помощью шейного воротника и специальной подушки.



# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА 7 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Интенсивные учебные нагрузки, длительная работа за компьютером, отсутствие полноценного питания в школах - все это медленно, но верно подкашивает здоровье детей.**

**В**рачи предупреждают: учеба может серьезно навредить здоровью. Так, зрение и осанка начинают портиться уже в начальной школе. Ученики средних и старших классов нередко страдают головными болями и болями в желудке. Учебная перегрузка, множество домашних заданий, экзамены и контрольные работы могут вызывать стресс, нервозность, усталость и приводить к снижению иммунитета.

## Здоровый рацион для восполнения энергии

Школьники выдерживают колоссальные нагрузки - умственные и физические. Идет активное развитие всех систем организма: растет костная система, перестраивается гормональная, происходят изменения в обмене веществ. Именно поэтому школьникам необходимо сбалансированное четырехразовое питание.

Детское меню должно включать в себя пять категорий продуктов - фрукты, овощи и зелень; сложные углеводы (крупы, цельные злаки); белок (рыба, мясо, бобовые); молочные и кисломолочные продукты; натуральные масла.

Основой рациона сделайте растительную пищу и углеводы. Далее - белковая и молочная пища. Масла добавляются опционально в салаты, каши и смузи. Эксперты рекомендуют соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4.

Три приема пищи - полноценные, с горячей едой. Первый - белково-жировой завтрак с небольшим количеством углеводов. Это даст продолжительный заряд энергии. Хо-

рошие варианты - омлет, яичница с овощами, иногда - молочная каша с маслом и ягодами.

После 3-4 часов умственной работы ребенку следует снова перекусить. На второй завтрак можно дать школьнику с собой сэндвич с курицей или лососем, фрукты, орехи, йогурт. Обед должен включать в себя суп, второе и порцию овощей.

✓ *Калорийность рациона ребенка младшей школы - около 2300 ккал, (средней - 2500 ккал. У старшеклассников при высоких нагрузках она может достигать 3000 ккал.*

## Витаминов всегда не хватает!

Особенно часто у школьников встречается нехватка витаминов А, С, D, E, группы В, йода, железа и др. Некоторые витамины можно получать из пищи. Например, витамина С много в шиповнике, черной смородине, сладком перце. Суточную норму витамина Е, необходимого для нормального полового созревания, можно получить из качественных растительных масел. Особенно богато им масло зародышей пшеницы - в одной ложке 135% нормы!

Но многие полезные элементы получить из питания в необходимом объеме невозможно. Например, в холодное время года, когда солнце светит редко, дети страдают от дефицита витамина D. Врач может назначить мультивитаминный комплекс или отдельные витамины по результатам анализов.

✓ *По статистике, нормальный уровень витаминов наблюдается лишь у 17% детей. 40% живут с полигиповитаминозом - дефицитом почти всех витаминов.*

Чаще всего от гиповитаминоза страдают дети-аллергики, дети со скудным и несбалансированным питанием, а также те, у кого есть проблемы с ЖКТ.

Заподозрить дефицит витаминов можно, если:

- ребенок часто простужается и болеет вирусными заболеваниями, у него кровоточат десны и имеется кариес (скорее всего, есть дефицит витамина С);
- имеется отставание в росте, нарушения осанки и частые переломы (возможно, не хватает витамина D);
- ребенок быстро устает, ему тяжело концентрировать внимание, он стал нервным и раздражительным (проверьте уровень витаминов группы В);
- бледный, часто устает, имеет одышку и учащенное сердцебиение (вероятно, есть недостаток железа);
- у школьника портится зрение (так о себе дает знать недостаток витамина А).

Для достижения результатов в школе ребенку необходим отдых дома.

## Режим дня.

### Каких норм придерживаться?

Четкий режим дня является залогом здоровья нервной системы, особенно у младших школьников. Пробуждение и отход ко сну должны происходить в одно и то же время. Ребенок должен ложиться спать не позже 22:30, в идеале - в 22:00. В это время происходит активная выработка мелатонина, и организм восстанавливается лучше.

Младшему школьнику требуется не менее 10-11 часов качественного сна, подростку 11-14 лет - 9-10 часов, а с 15 лет - не менее 9-8 часов.

Если ребенок часто болеет или имеет повышенные учебные нагрузки (например, в конце триместра), потребность во сне может увеличиться. Если ребенок спит положенную норму часов, но при пробуждении чувствует себя разбитым, разбудите его на 15 минут позже обычного времени.

✓ Прием пищи также желательно планировать в одно и то же время. Промежутки между приемами - 3-4 часа.

Режим дня необходимо начинать подстраивать под школьный за 2-3 недели до начала учебы. Будите ребенка каждый день на 5-10 минут пораньше, чтобы он успел адаптироваться и привыкнуть.

## Опять стресс!

Согласно статистике, около 75% школьников испытывают эмоциональный дискомфорт, но не говорят об этом родителям. Справиться со стрессом у ребенка помогут следующие рекомендации.

Составляйте план дня, выделяя время на учебу и на отдых. Когда ребенок четко осознает «объем работы» на день и понимает, когда сможет отдохнуть, даже сложные задачи воспринимаются легче.

Следите, чтобы школьник проводил на свежем воздухе не менее двух часов в день. Также снизить нагрузку на нервную систему помогает спорт.

Препараты магния помогут снизить уровень стресса и успокоить нервную систему. Некоторые его формы, например, треонат магния, способствуют улучшению концентрации внимания и мозгового кровообращения. Но принимать их следует строго по назначению врача!

## Спина прямая, плечи расправлены...

Спина прямая, лопатки на одном уровне, в пояснице небольшой прогиб, плечи опущены - так выглядит правильная осанка. Желательно, чтобы ребенок в положении сидя не облокачивался на спинку стула, а держал спину силой мышц.

Существуют два фактора, которые негативно влияют на осанку школьника.

### НЕПРАВИЛЬНАЯ ПАРТА

К сожалению, не все школьные парты предполагают правильную посадку ребенка, поэтому родителям следует позаботиться, чтобы хотя бы дома было организовано качественное рабочее место. Высота стола и стула выбирается с учетом роста ребенка. Ступни должны стоять на полу, колени - сгибаться под углом в 90 градусов. Монитор компьютера располагается на специальной подставке на уровне глаз ребенка, клавиатура - на выдвинутой панели, чтобы школьнику не приходилось держать руки в постоянном напряжении.

### НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Для учеников младшей школы лучше выбирать ранец с ортопедической спинкой. Он помогает гармонично распределять нагрузку и поддерживать правильную осанку. Мягкие рюкзаки больше подходят подросткам, у которых уже развит мышечный каркас. Девочкам стоит отказаться от сумок через плечо, так как в этом случае вся нагрузка ложится на одно плечо и происходит перекос.

## Сохранить здоровье глаз

Приучайте ребенка читать и работать с гаджетами, сидя за столом: взгляд должен быть направлен в книгу или гаджет под прямым углом. Наилучшая дистанция для чтения - от кончика пальцев до локтя (это около 35 см).

### Вес взят!

**Вес пустого рюкзака у первоклассника должен быть не более 700 г и не более 1,5 кг вместе с учебниками. В 3-4-м классе полный рюкзак не должен быть тяжелее 2 кг, в 5-6-м классах - 2,5 кг. В 7-8-м - 3,5 кг, в старшей школе - 4 кг. Более точное разрешенный вес рюкзака можно рассчитать по формуле: вес полного рюкзака - не более 10% от веса ребенка.**

Каждые 20-30 минут стоит делать перерывы, чтобы глаза отдохали. Полезно научить ребенка простой зарядке для снятия напряжения с глаз. Например, можно сильно зажмурить их и на счет три расслабить; повторить 5-7 раз. Или же попеременно смотреть то на дальние, то на близкие предметы.

Добавьте в рацион школьника продукты, богатые лютеином (шпинат, брокколи, капуста) и витамином А (морковь, сладкий перец, тыква). Эти элементы сохраняют здоровье глаз и помогают им справляться с нагрузкой.

Освещение - немаловажный фактор. Самый естественный для глаз - белый солнечный свет, естественное освещение. В комнате, где занимается школьник, должно быть несколько источников света.

## Чихал я на тебя!

Вопрос укрепления иммунитета стоит перед родителями особенно остро в период сезонных простуд.

Начните профилактику заранее. Например, закаливанием нужно заниматься с лета, а с сентября начать прием витаминного комплекса. Подобрать его должен педиатр.

Объясните ребенку правила гигиены: обязательно мыть руки перед едой, после улицы и туалета, не тянуть в рот карандаши и ручки (особенно чужие), не трогать глаза и нос даже чистыми руками (на гладких поверхностях вирусы живут до 3 часов).

Нормализуйте микрофлору кишечника, так как до 80% иммунных клеток сосредоточены именно там. Для этого обогащайте рацион школьника пробиотиками и пребиотиками, а также сократите количество рафинированных сахаров - они стимулируют рост патогенной флоры.

Если более 30% класса болеет, по возможности, оставьте ребенка дома (с обязательным выполнением домашнего задания). Лучше переждать пик, чем заболеть позже.

В сезон простуд чаще делайте в квартире влажную уборку, а также используйте аромалампу с хвойными эфирными маслами.

По статистике, 70% старшеклассников имеют хронические проблемы со здоровьем и только 3% заканчивают школу здоровыми.



**Суставы представляют собой подвижные соединения костей скелета, отвечающие за слаженную работу костей и мышц. За человеческую жизнь в 70 лет суставы пальцев, например, сгибаются и разгибаются более 25 миллионов (!) раз.**

## У СУСТАВОВ СВОЙ УСТАВ

**О**ни дают нам возможность жевать, размахивать руками, бегать, прыгать, двигаться, ложиться, вставать и даже лежать. Их трущиеся поверхности смазывает синовиальная жидкость - волшебная мазь, питающая суставные хрящи и уменьшающая трение. Если бы она вдруг исчезла, мы бы уподобились Железному Дровосеку. Впрочем, существует масса причин, по которым суставы могут «заржаветь». Так что полезно знать, что может обрадовать ваши суставы, а что огорчить.

### Что любят суставы

✓ **Регулярные ритмические движения.** Вы не танцуете? Стоит поучиться. Любые танцевальные движения задействуют максимальное количество суставов, - от чего они становятся прочнее и крепче. Почему танцы, а не спорт? Спорт тоже хорошо, но танцевать можно с удовольствием и до глубокой старости, тогда как занятия в зале могут выдержать немногие. А еще полезно ездить на велосипеде, плавать, гулять в парке, в лесу, ходить по грибы и ягоды. Движение - это долгая и безоблачная «суставная» жизнь.

✓ **Удобную качественную обувь** на невысоком каблуке (1-2 см - для мужчин, 3-5 см - для женщин) и легкую одежду из натуральных тканей свободного покроя, не сковывающую движений. Какой бы изменчивой ни была мода, пристрастия суставов не меняются.

✓ **Витамин D.** Исследования ученых показали: благодаря рыбьему жиру (точнее, витамину D) и часто употребляемым в рационе рыбе и морепродуктам северные народы не страдают заболеваниями суставов. Больше всего этого витамина содержится в печени трески, в любой жирной рыбе, молоке, сметане, йогуртах, сливках. А вот переизбыток витамина D для суставов вреден - он сушит омывающую их синовиальную жидкость.

✓ **Разные салаты,** заправленные растительным маслом, - подсолнечным, оливковым, соевым, горчичным. Любят суставы абрикосы, курагу, яблоки, сливы, черноплодную рябину, малину. Вообще вегетарианцы реже жалуются на боль в суставах. Выводы делайте сами. Вспомните и о старинных лакомствах: орехах в меду, клюкве с медом

### На заметку

**Суставам не нравится ни сильная жара, ни лютый холод. Любители лежания на пляже и моржи, которых хлебом не корми, а дай поплескаться в ледяной проруби, прислушайтесь к этому.**

и просто меда - в отличие от сахара он способствует выработке синовиальной жидкости.

✓ **Зеленый чай.** Это и выбирайте на третье. Алкоголь, кофе и крепкий чай для суставов вредны.

Практически все суставные элементы имеют нервные окончания - именно поэтому суставы могут стать источником боли. Самым распространенным заболеванием суставов является артроз. Первые его симптомы могут появляться у человека к 40 годам, а к 70 этим заболеванием страдают более 60% людей. Заболевания суставов могут развиваться не только от малоподвижного образа жизни, но и из-за нарушения обмена веществ.

### Что им не нравится

✓ Они не любят стареть: ведь с возрастом суставы теряют прочность, в них появляются признаки атрофии. Гиподинамия (недостаток движения) процесс дряхления ускоряет.

✓ Различные кишечные расстройства (дизентерия, листериоз) могут вызвать сильнейшие воспаления суставов - реактивный артрит. Кстати, хламидиоз (второе по распространенности заболевание после гриппа) вызывает жесточайшие артриты, болезнь Рейтера, сопровождающиеся адской болью.

✓ Суставы очень боятся получить ушибы и травмы. И еще: не осложняйте жизнь суставам - не заставляйте их носить ваши лишние килограммы.

### О языке

- ✓ Отпечаток языка уникален, как и отпечатки пальцев.
- ✓ Без языка невозможна человеческая речь.
- ✓ Язык ребенка в первые месяцы толстый и малоподвижный.
- ✓ Люди к 60 годам теряют 50% вкусовых рецепторов.
- ✓ 14 часов длилась первая в мире операция по пересадке языка. Ее провели 19 июля 2003 года в Вене.

### Для тех, кому за...

**У**ченые предложили отсчитывать старость с 74 лет. По их мнению, старость начинается, когда человеку осталось жить 15 лет и меньше. Это означает, что до 74 лет все считаются людьми среднего возраста. Представления о старости меняются со временем. Двести лет назад 60-летние считались глубокими стариками. Сейчас же они просто зрелые люди. В будущем пожилые будут все больше напоминать современных молодых.

# Межреберная невралгия или опоясывающий лишай?

**Опоясывающий лишай - это не только поражение кожи, в первую очередь это повреждение нервного волокна. И еще в отличие от межреберной невралгии, опоясывающий лишай – это инфекция.**

**Симптомы у этих двух болезней могут быть похожими.**

**Но существуют характерные для каждого заболевания отличительные признаки. По ним и можно поставить диагноз.**

## Симптомы межреберной невралгии

При этом заболевании возникает острая, резкая боль с одной стороны грудной клетки сзади, чаще под лопаткой. Это объясняется тем, что нижние реберные дуги не имеют полноценного крепления к груди спереди. Они как бы подвешены на лоскутах соединительной ткани. Поэтому, когда человек совершает неловкое движение и тело скручивается, реберная дуга может занимать на короткое время неестественное положение. Это провоцирует компрессию (сдавливание) межреберного нерва. Он воспаляется, возникает боль в межреберном промежутке. А еще ощущение невозможности полноценно глубоко вдохнуть, начинаются проблемы со сном, поскольку во сне боль усиливается и любое движение заставляет просыпаться.

Межреберная невралгия отличается от опоясывающего лишая и остеохондроза грудного отдела позвоночника и тем, что больно даже надавливать на кожу. А при глубокой пальпации межреберных промежутков ощущается сильное натяжение мышц. При опоясывающем лишае особой болезнен-

ности нет. При остеохондрозе максимальная болезненность возникает при надавливании на остистые отростки позвоночного столба.

## Симптомы опоясывающего лишая

Это инфекционное поражение средних слоев кожи. Там, где внедряется вирус герпеса, появляются сначала краснота и небольшая отечность. Затем образуются пузырьки, заполненные прозрачной жидкостью. На этой стадии к болевым ощущениям по реберным дугам присоединяется сильный кожный

✓ **Больной опоясывающим герпесом может заразить вирусом тех, кто не переболел ветрянкой, - и взрослых, и детей.**

✓ **Герпес опасен в период образования на теле пузырьков. Когда на их месте появляются корочки, заразиться нельзя.**

✓ **У пожилых людей герпес лечится не всегда успешно, и противовирусные препараты не облегчают страдания.**

✓ **Чаще люди болеют опоясывающим герпесом в межсезонье.**



зуд. Если пациент расчесывает эти места, то пузырьки вскрываются, и на их месте формируется эрозия (красная воспаленная поверхность кожи).

Если же высыпания не расчесывать, то пузырьки подсыхают и образуют корочки. Вот эти изменения на коже и есть отличительный признак лишая. При межреберной невралгии или грудном остеохондрозе с корешковым синдромом никаких высыпаний на грудной клетке не бывает.

## К какому врачу обратиться

Появились высыпания, зуд, пузырьки и при этом сильный болевой синдром в области спины? Лучше записаться на прием к инфекционисту или дерматологу. Эти доктора назначат соответствующее лечение. А уже после того, как острый период пройдет, нужно посетить невролога, если потребуется лечение пораженного нервного волокна.

Нервные клетки при опоясывающем лишае поражаются в то время, когда начинают возникать пузырьки на коже. При появлении межреберной невралгии лучше сразу же записаться на прием к неврологу.

# ГЛАУКОМА

**Она опасна тем, что поражает зрительный нерв и вызывает его атрофию. Финал? Полная слепота в любом возрасте.**

**Как развивается заболевание.** В здоровом глазу постоянно образуется водянистая влага, которая служит для омывания глазного яблока. Так происходит увлажнение и питание роговицы, хрусталика и других элементов глаза. При глаукоме образуется слишком много внутриглазной жидкости, и она не успевает выводиться. В результате повышается внутриглазное давление и страдает зрительный нерв.

Чаще всего глаукома развивается, если имеется наследственная предрасположенность к ней. Если в семье были или есть страдающие

этим глазным недугом, их наследникам надо избегать или свести к минимуму воздействие опасных факторов.

**Кому надо быть особенно бдительным?** В группе риска находятся родственники больных глаукомой, больные сахарным диабетом, страдающие близорукостью, дальнозоркостью, катарактой, получившие травму, а также после отслоения сетчатки. Внутриглазное давление повышается у людей с вредными привычками.

**Диагноз глаукома ставится после полноценного об-**

**следования.** Если внутриглазное давление выше 25-27, это тревожный симптом: значит, нарушены пути оттока жидкости из глаза, и она может давить на зрительный нерв. Нерв отмирает безболезненно. Но в какой-то момент выясняется, что у пациента сильно сужено поле зрения. Человек видит только пред-

меты, которые находятся перед ним, а боковое зрение очень ограничено. Тогда следующий этап, как это ни печально, полная слепота. Если диагноз поставлен вовремя, то используются все возможности, чтобы затормозить развитие глаукомы и сохранить зрение - препараты, различные виды хирургического лечения. Главное, чего нельзя делать, - опускать руки и ждать, что само пройдет. Это очень опасно.

**Полезно носить очки со зелеными стеклами. Зеленый цвет снижает внутриглазное давление.**

✿ **Избегайте резкой смены освещения, особенно это касается людей с закрытоугольной глаукомой. Резкий перепад освещения - сильная нагрузка на глаза.**

✿ **Глаукома является осложнением многих болезней глаз. Она может появиться после травмы и при сильной дальнозоркости, которые провоцируют нарушение циркуляции внутриглазной жидкости.**

✿ **У больных с закрытоугольной глаукомой пребывание в полной темноте может вызвать повышение внутриглазного давления и развитие острого приступа глаукомы.**



**РЕЦЕПТЫ ЧАЯ С МЯТОЙ ПРИ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.**

# ЧАЙ С МЯТОЙ ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

**1.** Он незаменим, если нездоров **желудочно-кишечный тракт:**

- ✓ успокаивает расстроенный желудок;
- ✓ уменьшает изжогу;
- ✓ помогает при вздутии живота и метеоризме;
- ✓ снимает спазмы кишечника;
- ✓ улучшает функции желчного пузыря и протоков;
- ✓ усмиряет колики и спазмы.

После сытного обеда или пикника заварите ароматного чая с мятой, и желудку станет легче.

**2.** Мятный чай рекомендуется пить при переутомлении и нервных расстройствах. Никто не застрахован от конфликтов и общей усталости организма. Успокоитель-

ный эффект чая с мятой неплохо справляется с этим. В конце рабочего дня или перед сном выпейте чашечку чая. Сон ваш будет крепким и приятным.

**3.** Чай с мятой - женский напиток. При болезненной менструации он снижает напряжение мышц живота, приносит успокоение и комфорт. А еще нормализует гормональное расстройство и лечит воспаления малого таза. Еще полезнее выпить черный чай с мятой и чабрецом.

**4.** Вы чутко реагируете на изменения погоды? Болит голова? Мятный напиток - ваше спасение. Обезболивающий эффект чая с мятой хорошо известен, не забывайте

пить его при головных болях и мигренях.

**5.** При простудах и гриппе мятный чай - то, что доктор прописал. Антибактериальные свойства мяты используются при заболеваниях органов дыхания. При ангине и пневмонии фитотерапевты рекомендуют пить чай из мяты для облегчения воспалительных процессов, усмирения кашля. Чай облегчает заложенность носа и насморк. Мята хорошо сочетается с малиной. Не запускайте простуду, помогите организму справиться с ней на начальном этапе.

**6.** Чай с мятой полезен для сердца и сосудов. Он нормализует сердечный ритм и снижает артериальное давление.

## Чем заесть лук и чеснок

Съели лук или чеснок и теперь изо рта неприятно пахнет? Перебить запах помогут свежие фрукты - яблоки, груши, цитрусовые. А также мята, петрушка, анис и зеленый чай. Смягчить запах под силу молоку, йогурту. Можно прополоскать рот теплой водой и съесть несколько ядер орехов - грецких, кедровых, миндаля. Они содержат жиры, которые помогают устранить неприятный запах изо рта. Перебить запах чеснока способна и горчица. Съешьте бутерброд с горчичной пастой или пожуйте сухие зерна (и выплюньте). Но этот способ не подойдет тем, кто страдает повышенной кислотностью желудка. Не стоит есть чеснок вместе с другими продуктами, имеющими насыщенные ароматы, такими как лук, сыр, кофе и сельдь. Это может создать неприятное сочетание запахов.



## Мята плюс другая трава

✿ **Чай с мятой и мелиссой.** Мелисса - дальняя родственница мяты, ее второе имя - лимонная мята. В дуэте они прекрасно сочетаются. Это не только вкусно и ароматно, но и очень полезно. Пару веточек мяты и мелиссы заливают стаканом кипятка, по вкусу добавляют мед. Настаивают 20 минут. Полезно пить как успокаивающее и согревающее средство.



✿ **Мятный чай с ромашкой.** Полезный рецепт при простуде и плохом настроении. Достаточно смешать по 1 чайн. ложке любой мяты, сушеной ромашки и черного чая. Залить

0,5 л горячей воды. Чайник надо нагреть, всыпать ингредиенты, залить горячей водой и настаивать 20 минут.

✿ **Чай с мятой и календулой.** Полезен для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и нервной системы. При желании можно добавить мед или лимон. Надо сме-



шать по 1 чайн. ложке мяты и календулы, залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут.

✿ **Чай с мятой и смородиной.** Измельченные листья мяты и смородины добавляют к 1 чайн. ложке черного чая. Заливают горячей, но не кипящей водой. Настаивают 20 минут. Особенно вкусно с медом.



### Не навреди

- ✓ Чай с мятой не рекомендуется людям с индивидуальной непереносимостью.
- ✓ Больным диабетом этот напиток не рекомендуется из-за ментола. Инсулин и ментол плохо взаимодействуют.
- ✓ Чай с мятой не давайте пить детям до пяти лет. В этом возрасте слабая иммунная система. Она подвержена аллергическим реакциям.

# Женьшень от простуды и других недугов

## Чем полезен этот корешок

✓ Женьшень укрепляет иммунную систему, поэтому настойки рекомендуют принимать в период межсезонья, когда особенно активизируются вирусы.

✓ Улучшает работу нервной системы и повышает работоспособность. Напитки с женьшенем снимают усталость и помогают бороться с депрессией.

✓ Этот корень замедляет старение, улучшает память, умственную активность мозга.

✓ Препараты на основе женьшеня рекомендуют принимать гипотоникам.

✓ Корень женьшеня используют для лечения заболеваний суставов и остеохондроза. Например, с настойкой делают компрессы. Такие процедуры снижают боль в суставах.

✓ При зубной боли, воспалении десен, а также при заболеваниях полости рта настойкой, разведенной водой 1:1, полощут рот или горло.

✓ Регулярное употребление (не меньше двух месяцев) настойки, чая или молотого корня женьшеня (на кончике ножа) стимулирует сексуальную активность, особенно у мужчин.

## Рецепты народной медицины

✓ Настойка корня женьшеня для гипотоников. Сухой корень женьшеня залейте 70%-ным спиртом в соот-

ношении 1:10, настаивайте 14 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимайте по 10-15 капель 2-3 раза в день. Курс лечения - 1 месяц, затем на 10 дней сделайте перерыв и повторите курс. Всего надо провести 3 курса.

✓ Женьшеневый мед поможет при простуде. Измельчите в порошок 15 г сухого корня женьшеня. Распустите 500 г меда на водяной бане (до 40°C) до жидкого состояния и тщательно перемешайте с перемолотым женьшенем. Переложите в стеклянную банку и настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 90 дней. Через каждые 30 дней делайте на 10 дней перерыв.

✓ Настой от депрессии и упадка сил. Залейте 20 г мелко нарезанного корня стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ Отвар при гастрите. Залейте стаканом воды 20 г (1 ст. ложка) измельченного корня женьшеня. Кипятите на маленьком огне до выпаривания половины жидкости. Затем настаивайте час и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке раз в сутки.

✓ Для лечения суставных болезней. В 1 кг меда (лучше липового) бросьте 50 г измельченного корня женьшеня. Настаивайте 2-3 недели в темном месте. Достаньте из меда кусочки корня. Принимайте медовую вытяжку по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - 25-30 дней.



## Кому нельзя лечиться женьшенем

- ✓ Детям до 18 лет, у них может развиваться гиперактивность;
- ✓ при беременности и кормлении;
- ✓ женьшень может вызвать повышение артериального давления и тахикардию при болезнях сердечно-сосудистой системы;
- ✓ гипертоникам и людям с повышенным внутричерепным давлением;
- ✓ при эпилепсии и судорогах.

## Как правильно им лечиться

- ✓ Сильно завышенные дозы женьшеня могут спровоцировать аллергию;
- ✓ в небольших дозах препарат успокоит, а при передозировке вызовет агрессию, перевозбуждение;
- ✓ допустимая продолжительность приема внутрь - 3 месяца;
- ✓ растение несовместимо с седативными препаратами, транквилизаторами, нейролептиками и антидепрессантами;
- ✓ принимать препараты женьшеня лучше осенью и зимой, с утра или хотя бы в первой половине дня. От вечернего приема надо отказаться, иначе уснуть не удастся;
- ✓ в период лечения из рациона нужно исключить алкогольные напитки, крепкий чай и кофе.

## 1. Незрелые бананы.

Их специально рекомендуют есть тем, кто следит за уровнем глюкозы и имеет склонность к набору лишнего веса. В зеленых бананах больше крахмала и меньше сахара. При этом высокое содержание крахмала делает плоды более сытными: они отлично утоляют голод и заряжают энергией на несколько часов. А еще в зеленоватых бананах больше пробиоти-

## КОМУ ПОЛЕЗНЕЕ ЕСТЬ СПЕЛЫЕ БАНАНЫ, А КОМУ ЗЕЛЕНЫЕ?

**Желтые и зеленые бананы отличаются не только вкусом, но и своей пользой.**

ков, которые отвечают за нормальное пищеварение.

## 2. Спелые бана-

ны. Солнечно-желтые, мягкие фрукты легче перевариваются: в них много глюко-

зы, которая очень быстро расщепляется. Их можно есть, если возникли проблемы с пищеварением. В созревших бананах много антиоксидантов, которые отвечают за молодость, борьбу с воспа-



лениями, состояние кожи и волос.

В переспелых плодах значительно больше триптофанов: они повышают уровень эндорфинов, делают нас счастливее. Это отличный выбор для людей, подверженных депрессии и апатии. Даже плоды с коричневыми пятнышками можно и нужно есть. В них становится больше веществ с противоопухолевым действием.



## ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ!

**Бессонница - бич XXI века. Стрессы, плохая экология и нездоровые пищевые привычки приводят к нарушению циркадных ритмов. Как помочь себе их наладить, не прибегая к таблеткам?**

и других гаджетов - синий свет экранов разрушает мелатонин (гормон, «отвечающий» за качество сна).

### “Сонные” травы

Расслабить нервную систему и настроиться на сон помогут травы. За полчаса-час до сна полезно пить настои или чай из ромашки, мяты, пустырника, лаванды или зверобоя. Все эти травы можно приобрести в аптеке.

Средства растительного происхождения содержат биологически активные вещества, воздействующие на все системы организма. Поэтому важно учесть противопоказания. Так, гипотоникам следует применять с осторожностью мяту, т.к. она понижает давление. Зверобой, напротив, противопоказан при гипертензии, а чабрец - при заболеваниях ЖКТ, щитовидной железы, почек, атеросклерозе. Ромашка не рекомендована при приеме лекарств, разжижающих кровь. И почти все они, за исключением мяты, противопоказаны при беременности и лактации.

### Как научиться расслабляться

**Беспокойство из-за бессонницы создает дополнительное напряжение. Не пытайтесь заставить себя уснуть, наоборот, настройтесь на бодрствование. Таким образом уровень стресса снизится, и мозг сам даст организму сигнал спать.**

**Одна из самых действенных техник расслабления - медитация. Включите медленную расслабляющую инструментальную музыку или звуки природы (шум дождя или океана, звуки леса, пение птиц). Лягте, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно и глубоко. Не разрешайте себе поддаваться мыслям, возвращайте фокус внимания к процессу дыхания. Вскоре вы почувствуете спокойствие и сонливость.**

**Ромашковый чай.** Залейте 1 ч. л. сухих цветков ромашки 200 мл кипятка. Настаивайте под крышкой 10 минут. Принимайте перед сном.

**Отвар Melissa или мяты.** На 400 мл горячей воды возьмите 1 ст. л. сухой травы. Настаивайте 1 час, процедите. Разделите на три приема и выпейте в течение дня.

**Настой пустырника.** Возьмите 1 ст. л. травы пустырника на 200 мл кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана два раза в день с едой.

**Чабрец (тимьян).** Залейте 1 ст. л. сухой травы 200 мл кипятка, настаивайте полчаса. Пейте по 1-2 ст. л. за два часа до сна. Полезные компоненты чабреца улучшают кровообращение и снабжение мозга кислородом.

**Зверобой.** Заварите 10 г сухой травы 200 мл кипятка, настаивайте 1 час. Выпейте за три приема в течение дня.

**Лаванда.** Возьмите 1 ч. л. сухих цветков лаванды на 1 стакан (200 мл) кипятка, настаивайте 5 минут. Выпейте за 4 приема, последний раз - перед сном.

Эффективны при бессоннице седативные препараты на основе растительных компонентов, выпускаемые в форме таблеток (глицин, персен) и спиртовых настоек (валерианы, пустырника). Однако эффект от натуральных средств появляется спустя минимум 2-3 дня приема.

### Помогают ли продукты?

В выработке мелатонина участвует аминокислота триптофан. В организме она не синтезируется, а поступает извне, с пищей. Поэтому важно ввести в свой рацион продукты, богатые аминокислотами, и в первую очередь триптофаном, - вишневый сок, орехи, сухофрукты, мед, йогурт и т.д. Исследования доказывают, что для крепкой нервной системы важны также магний, медь, омега-3, витамины E, C и группы B, клетчатка: ешьте овощи, зелень, молочные продукты, жирную рыбу.

**Р**асстройство сна - инсомния - встречается примерно у трети населения планеты, причем у женщин в два раза чаще, чем у мужчин. Человеку трудно уснуть или у него неглубокий, прерывистый сон. Все это разные виды инсомнии, однако у них общий результат: человек не высыпается, усталость накапливается, что грозит привести к сбоям в разных системах организма.

### Почему бывает бессонница?

Основная причина нарушений сна - стресс. В течение дня человек испытывает большие нервные перегрузки, а ночью часами ворочается и не может уснуть.

Бессонницу могут вызывать депрессивные состояния, гипертиреоз, менопауза, прием некоторых лекарств, кофеиносодержащих продуктов. Регулярный сбой режима (например, ночные смены на работе) приводит к хроническому нарушению засыпания и частым ночным пробуждениям.

### Правильный сон

В первую очередь следует наладить режим дня. Специалисты рекомендуют всегда вставать и ложиться в одно и то же время, не делая исключений для выходных. Старайтесь ужинать легкой пищей и не позднее 2-3 часов до сна. Перед сном полезно гулять на свежем воздухе хотя бы полчаса.

Заведите определенные ритуалы отхода ко сну. Это поможет мозгу выработать привычку: ужин, прогулка, теплый (но не горячий) душ, проветривание, чтение, засыпание. В комнате должно быть прохладно - 17-20°. Как минимум за час до сна следует отказаться от телевизора

			↘	Мохнатый лемуру	↘	Резиновый ликвидатор засоров	↘	Шалаш индейца	↘	Древнегреческий философ	Кипяток в сердце Земли	↘	Опора для фонаря	Поле, не знавшее плуга
	↙							"Партийная" продажа	↙					↘
		↙	Ядро коллектива			"Чайная" принцесса	→				Порт на реке Иртыш		Помещение для коров	
	↙							Коллектив исполнителей	↘	Славянский жрец				
	↘		Французский "вывод"			Получатель шифровок от Алекса	↘							
"Назад в ...", "Битлз"		↙	Неароматный зверёк	↙						Кладовые Земли	Деталь канатной передачи		Шест для управления нартами	Нарядная пряжка или застёжка
	↘				Забавный телебеспорядок		Женский детективный автор	→						
Граница, рубеж (разг.)			Бумаги башенкой	→	Жертва плагиатора					Время года на Заречной улице		Сувенирная улица столицы		Работник у станка с ЧПУ
	↘					Дочь Ралифа Сафина		Лётчик, пилот	→					
Злобная ухмылка барбоса	"Поцелуй" легковушек		Галерея из дуг по замыслу зодчего	↙					Спряталась от Азии за Урал					
	↘							Водоём атолла		Кухонная принадлежность		Сильная игра с пустыми картами		
Отец, пожилой мужчина		↙			Дроблёное зерно			Личностная форма поведения	↘				Священник во Франции	Дитя, лелеемое родителями
Жилище кочевников			Варёная смола, кипяток	↙					Потомок корыта		Текстильщик у станка			
	↘				Каждый слог слова "фасоль"					Слово одно, а значения разные	Электроприбор для развязки		Штат в США	
"Гадость" устами младенца			Актриса Камерон ...	→				Селение в Киргизии	Овощное местоорождение					
	↙				Дэвид ..., музыкант							Плаксиное дитя		
Бахчевая культура	Бегущая спортивная мишень		Он прос-то ... палата!	↙										
	↘							Помешательство						
Прия-тель кавказского горца	Испанский друг	→						Безмоторный самолёт		Югославский писатель ... Андрич				
	↘					Спасибо туда не положишь!	→							
														



# Блондинка в законе: СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ РИЗ УИЗЕРСПУН

**Риз Уизерспун прошла долгий путь для того, чтобы добиться чистой и сияющей кожи. В свои 46 лет актриса выглядит все также молодо и привлекательно, как и 10, и 20 лет назад.**

**О**на поделилась своими секретами красоты, любимыми утренними и вечерними ритуалами ухода за кожей, а также тем, как расслабляется после долгого рабочего дня.

**- Как изменилась ваша кожа с течением времени, и что вас беспокоит прямо сейчас?**

- Текстура моей кожи немного изменилась — она стала суше. Кроме того, я борюсь с пигментными пятнами, которые, как я думаю, связаны с беременностью, поэтому я ищу средства, которые способны эффективно бороться с ними.

Что касается сухости, тут я стараюсь выбирать продукты, которые обеспечат моей коже увлажнение и выровняют тон. Я считаю, что это действительно важно, потому что от

софитов и камер в моей работе не спрятаться.

**- Какие две или три вещи, по вашему мнению, повлияли на идеальное состояние вашей кожи?**

- Я думаю, что все идет в комплексе: высыпаться, хорошо есть и пить много воды. Я полноценно питаюсь большую часть недели и только в один день устраиваю себе чит-мил, когда я ем столько пирожных и пиццы, сколько захочу. Помимо этого я уделяю внимание спорту. На тренировках я всегда пью много воды.

Что касается ухода за кожей, я уже на собственном примере убедилась, что когда я очищаю и умываю лицо два раза в день, особенно в дни тяжелого макияжа, кожа действительно выглядит и чувствует себя хорошо.

**- Какой совет по уходу за кожей вы передаете?**

- Я считаю, что важно снимать макияж каждую ночь, увлажнять кожу и использовать солнцезащитный крем. Уход за кожей действительно имеет накопительный эффект: то, что вы делаете в 18 лет, проявляется на вашем лице, когда вам 40.

**- Как вы расслабляетесь после долгого дня?**

- Я обычно читаю от 30 минут до часа каждую ночь, и это меня очень расслабляет. Я считаю, что книги очень полезны для моего психического здоровья, они переносят меня в другое место, а все остальное как бы исчезает.

### БИОГРАФИЯ

Лора Джин Риз Уизерспун — актриса и продюсер, которая родилась в Новом Орлеане — самом густонаселенном городе штата Луизиана, США. Знаменитость появилась на свет 22 марта 1976 года. Заинтересованность в актерской профессии девочка проявила в детстве. В 7 лет ей предложили роль в рекламе цветочного магазина, после чего она решила заниматься актерским мастерством.

Дебют в кино состоялся в 1991 году. Намереваясь получить второстепенную роль в картине «Человек на Луне», Риз отправилась на кастинг. Каково же было ее удивление, когда ей предложили сыграть главную героиню. Фильм получил одобрительные отзывы и открыл Уизерспун дорогу в необъятный мир кинематографа.

Юную актрису начали приглашать в драмы, мелодрамы и комедии, среди которых наибольшего успеха ей достигли такие ленты: «Невыносимый выбор: Сохранить ребенка» (1992); «В плену песков» (1993); «Японский городской» (1994).

В 1996 году Риз попробовала себя в новом жанре — триллере, снявшись в «Страхе» (1996). Затем она еще несколько раз появлялась в подобном формате в картинах «Сумерки» (1998), «Лучшие планы» (1999), «Американский психопат» (2000).

Поворотным моментом в карьере Уизерспун стала комедия «Блондинка в законе» (2001). Проект стал кассовым хитом, собрав при бюджете в \$18 млн более \$140 млн. Актриса получила признание критиков и премию MTV Movie + TV Awards. К роли очаровательной блондинки она вернулась в 2002 году в фильме «Блондинка в законе 2».

Следующей работой, которая была оценена по достоинству, стала художественно-биографическая картина «Переступить черту»

(2005). Сыграв роль второй жены кантри-певица и композитора Джона Кэша, Риз была удостоена «Оскара», «Золотого глобуса», BAFTA.

В 2008-м звезда сыграла в комедии «Четыре Рождества», а в 2009 году озвучила персонажа мультфильма «Монстры против пришельцев» и стала сопродюсером картины «Блондинки в законе», которая провалилась в прокате. На два года в актерской карьере Уизерспун случился перерыв. Как поделилась звезда в интервью, ей не поступали предложения, которые бы ее заинтересовали. На экран Риз вернулась в 2010-м в ленте «Как знать...». Ни эта, ни последующие работы не принесли актрисе большого успеха.

Возвращением к талантливым ролям после спада в карьере стала драма «Дикая» (2014), которая подарила исполнительнице вторую номинацию на «Оскар». Еще одна знаковая работа — сериал «Большая маленькая ложь» (2017–2019), в котором Риз сыграла одну из главных ролей и заняла пост исполнительного продюсера.

В 2018 году Уизерспун стала ведущей ток-шоу, в котором берет интервью у знаменитых женщин, в 2019-м приступила к съемкам в драматическом сериале «Утреннее шоу» (2019–...), а в 2020-м выступила продюсером и исполнительницей главной роли в мини-сериале «И повсюду тлеют пожары». В 2023-м фанаты обрадовались совместному появлению на экране Катчера и Уизерспун. Актеры сыграли в мелодраме «К тебе или ко мне?»

Намереваясь надолго остаться на волне популярности, звезда запланировала еще немало проектов. В обозримом будущем ожидаются премьеры картин «Трейси Флик не может победить», «Динь-динь», «Блондинка в законе 3».

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Покорение Голливуда миниатюрной и улыбчивой блондинкой было стремительным. Оскароносная мисс Уизерспун очаровала миллионы романтическими образами в милых мелодрамах. Насколько легко и волшебно складывается жизнь Риз в реальности, а не на экране?

### ОТНОШЕНИЯ РИЗ УИЗЕРСПУН

Впервые в брак знаменитость вступила в 1999 году. Она связала себя семейными узами с Райаном Филлиппом («Хаос»), с которым познакомилась на вечеринке в 1997-м. Супруги воспитывали двух детей и создавали впечатление по-

казательной пары, пока в 2006 году не объявили о расставании. Как заявил актер на шоу Ларри Кинга, причиной послужило то, что они были слишком молоды, когда начали встречаться. Кроме того, негативный отпечаток на отношения наложило занятие одной профессией.

С 2007 по 2009 год Риз встречалась с Джейком Джилленхолом («Исходный код»), а после расставания с ним завела отношения с агентом Джимом Тотом, с которым сыграла свадьбу в 2011 году. В браке у актрисы родился еще один ребенок. У знаменитости трое детей. Дочь Ава Элизабет и сын Дикон появились на свет от Райана Филлиппа, а сын Теннесси Джеймс — от Джима Тота.

За несколько дней до 12-й годовщины свадьбы Риз и Джим заявили о расставании. Совместное заявление о разводе появилось в Instagram-аккаунте Уизерспун в марте 2023 года. Причины расставания супруги не комментировали.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В детстве Риз хорошо училась и обожала читать. Звезда поделилась в интервью, что сходит с ума в книжном магазине, потому что хочет купить все книги. Создание книжного клуба было лишь делом времени. В 2017 году она основала сообщество любителей книг, которое оказывает влияние не только на мир литературы, но и кино. Компания Уизерспун Hello Sunshine адаптировала



романы «Большая маленькая ложь», «И повсюду тлеют пожары», «Там, где раки поют» в художественные фильмы и сериалы.

### Вот еще несколько интересных фактов о Риз:

- В 2010-м получила звезду на Аллее славы в Голливуде.
- В 2015 году запустила собственный бренд одежды.
- В 2018-м выпустила книгу «Виски в чашке чая».
- Любимая актриса — Мерил Стрип («Дьявол носит Prada»).
- Из 54 отобранных клубом Риз произведений 30 вошли в список бестселлеров New York Times.

У хрупкой голливудской блондинки огромное доброе сердце. Актриса активно борется за права женщин и детей, состоит в организации Save the Children, которая обеспечивает новое поколение образованием и здравоохранением. Она почетный председатель Avon Foundation — благотворительной организации, которая занимается исследованиями рака молочной железы и освещением проблемы домашнего насилия.

За каждой блестящей ролью и кадром, замершим в памяти зрителя, стоит не просто актриса, а воплощение слова «искусство». Риз Уизерспун с неоспоримой стойкостью и страстью строит карьеру на фундаменте таланта и целеустремленности, навечно вписывая свое имя в историю Голливуда.



## ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ! Сложно, но можно

Книги, статьи и психологи часто рассказывают нам, как измену обнаружить. Но что делать с этим фактом дальше? Порой найти ответ на этот вопрос оказывается сложнее всего.

Около 40% мужчин хотя бы раз в жизни изменяли своей партнерше. Но когда факт измены вскрывается, далеко не все женщины принимают решение выйти из отношений. Есть те, кто остаются, хоть до конца и не принимают предательства.

### 1. «Просто прожить»

Делать вид, что ничего не произошло, - не лучшая тактика. Загнав эмоции глубоко внутрь, можно заработать депрессию. И напротив, решив проработать ситуацию, можно завершить ее быстрее и с пользой для себя.

Не запрещайте себе слезы, злость, крик. Отрицательные эмоции должны вырваться наружу. Кому-то достаточно выплакаться, другие же доходят до битья посуды и уничтожения вещей, которые напоминают о пережитой боли.

### 2. Чувств вины — нет!

Узнав об измене, многие женщины начинают искать причину в себе: что они сделали не так? Проанализировать произошедшее и понять, как вели себя оба партнера до ошибки, однозначно стоит. Но нельзя винить в случившемся только себя!

«Мне казалось, это из-за меня муж посмотрел в сторону другой женщины, — рассказывает Елена, 42 года. — Ведь я сама не согласилась на увеличение груди, а муж этого всегда хотел, - и вот результат.

Целый год я занималась самоуничижением, выискивала недостатки. Только сессии с психологом помогли избавиться от чувства вины».

### 3. Анализ ситуации

Измены бывают разными. Можно выпить лишнего на корпоративе и наутро оказаться в постели с коллегой. А можно месяцами переписываться с той, от одного имени которой сердце начинает биться чаще. И еще неизвестно, какую измену из двух считать более весомой.

Многие мужчины не принимают всерьез то, что случилось всего один раз, сгоряча. «С кем не бывает», — рассуждают они, оправдывая себя «полигамностью».

Однако женщине важно понять, это было нечто мимолетное или замешаны серьезные чувства? Это поможет понять, что делать дальше.

### 4. Понять, простить или отпустить?

Нет единого сценария, как правильно поступать в случае измены. Одни готовы простить. «Моя мама именно так и сделала, — рассуждает Ирина, 38 лет. - И благодаря ее женской мудрости у нас с сестрой остался любящий отец. Маму он, кстати, любит, а изменил ей по глупости».

Другие категоричны в этом вопросе. «Однажды я закрыла глаза на измену мужа, и он решил, что я и дальше буду делать вид, что ничего

не происходит, а он сможет за моей спиной крутить шашни. Когда я поняла, что ситуация приобрела цикличность, выгнала его» — не сдерживает эмоций 50-летняя Надежда.

Важно принимать решение без оглядки на чужой опыт, руководствуясь собственными ценностями. Что будет хорошо и правильно именно для вас?

### 5. Разговор необходим

Замалчивать ситуацию нельзя: откровенный разговор необходим для того, чтобы расставить точки над «i». Но заводить его имеет смысл, когда эмоции утихнут и здравый смысл возьмет верх. По каким правилам его вести?

**Никаких обвинений.** Что случилось, то случилось. Да, вам изменили, но рассуждать об этом битый час и терзать себе душу не стоит. Лучше обсудить, что делать с этим дальше.

**Не врать себе.** Если вы не готовы прямо сейчас дать ответ о будущем ваших отношений, так и скажите. Не делайте вид, что простили, когда это не так. Позже все равно вскроются болезненные раны, которые не позволят паре идти дальше.

**Больше конкретики.** Не слезы и взаимные претензии помогут выйти из сложной ситуации, а конкретные предложения. Что вы готовы сделать, чтобы спасти брак? А какие обещания может дать муж? Что вы оба предпримете, чтобы больше это не повторилось? И помните, вы имеете право не простить предательство и уйти, разорвав отношения. Это вас предали, а не вы. Но перед этим красиво завершите историю: так будет легче создать что-то новое.

### А ЕСТЬ ЛИ ЧТО СОХРАНЯТЬ?

В некоторых ситуациях измена служит последней каплей, после которой становится очевидно: сохранять эти отношения точно не стоит. Прежде всего речь идет о тех случаях, когда:

- в отношениях заинтересованы только вы. Партнер же всем своим видом показывает, что не дорожит вашей связью;
- количество ссор и взаимных претензий давно превысило критическую планку. И измена — лишь логический финал;
- вас не уважают и не рассматривают как равноправную личность, с вашим мнением не считаются;
- вы и раньше замечали, что партнер оказывает знаки внимания посторонним женщинам и не считает это чем-то предосудительным.

• Можно простить измену, но не обиду, которую она причинила.

## ДЛЯ СПРАВКИ

Харизма — это способность человека воздействовать на других людей с помощью исключительных качеств и способностей. Другими словами, это природный магнетизм, никак не связанный с внешностью. Такие люди оставляют после себя неизгладимое впечатление, врезаются в память, заставляют о себе говорить.

**О**кружающие всегда тянутся к харизматичным людям. Они обладают даром убеждения, умеют располагать к себе других, часто оказываются в центре внимания. Хотите также? Хорошая новость — с харизмой не рождаются, этот навык при желании легко развить.

## ВЫ ХАРИЗМАТИЧНЫ, ЕСЛИ...

Как правило, харизматичный человек выделяется на фоне остальных. Он заходит в помещение, и все взгляды тут же устремляются на него. Какие качества присущи такой личности?

**Позитивное мышление.** Проблемы и ошибки бывают у каждого, но эти люди решают их с улыбкой. Они не любят заикливаться на плохом.

**Индивидуальность.** Они не копируют других и не стараются кого-то переплюнуть. Их цель — развить собственные сильные качества по максимуму.

**Навыки коммуникации.** С харизматичными людьми легко общаться. Они быстро налаживают контакт, заводят новые знакомства.

**Чувство юмора.** Отточено до идеала! Они все могут превратить в шутку и смеются даже над самими собой.

**Уверенность в себе.** Эти люди знают свои сильные стороны и догадываются о слабых. Им не нужны доказательства собственных успехов, они и так знают, что могут и чего стоят.

**Теплота.** Это не холодные лидеры, преследующие корыстные цели. Напротив, они могут и поддерживать, и приобнять, и заставить почувствовать себя более комфортно. Рядом с ними любой человек расцветает.

Не нашли эти качества у себя? Самое время приступить к саморазвитию!

## ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО РЕЗУЛЬТАТА

Как мы выяснили, врожденная харизма — скорее миф, чем правда. А это значит, ее, как мускулы в спортзале, следует тренировать. Еще одно заблуждение сводится к тому, что харизматичными могут быть только общительные экстраверты. Отнюдь нет. Даже если вы интроверт, попробуйте выполнять простые рекомендации в течение 1-2 месяцев. Вот увидите,



# КАК ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ?

**Обаятельные люди уверенно поднимаются по карьерной лестнице, имеют много друзей, счастливы в личной жизни. Считается, что эта черта или имеется при рождении, или нет. И все-таки харизма — дар свыше или навык, который можно развить?**

это сработает!

- Общаясь, смотрите собеседнику в глаза. Не отводите взгляд во время разговора, не опускайте глаза в пол. Зрительный контакт подтверждает нашу социальную включенность, заинтересованность диалогом.

- Не бойтесь улыбаться, даже если считаете, что улыбка — не ваша сильная сторона. Таким образом мы показываем свое расположение к визави. Даем понять: рядом с нами можно расслабиться и чувствовать себя как дома.

- Используйте руки во время беседы. Жестикулируйте, демонстрируйте наглядно, о чем идет речь. А вот за спиной держать их не следует: этот знак может подсознательно ассоциироваться со скрытностью. Жестикулируя, держите руки ближе к лицу, но старайтесь не переборщить, чтобы не показаться перевозбужденной.

- Внимательно слушайте, о чем говорит собеседник. Он должен почувствовать, что его проблемы действительно вас волнуют. Сами старайтесь говорить по минимуму, задавайте больше уточняющих вопросов.

- Как говорил Дейл Карнеги, имя — самое сладкое слово для каждого человека. Узнайте его у собеседника, прежде чем начать разговор, и постарайтесь не забыть. Как можно чаще обращайтесь к человеку по имени, это приятно.

- Не стесняйтесь признаваться в собственных слабостях — если

совершили ошибку, чего-то не знаете, не расслышали вопрос. Люди охотно помогают и даже проявляют благосклонность к тем, кому протянули руку помощи.

## ОТТАЧИВАЕМ НАВЫК

Помимо взращивания в себе качеств харизматичного человека, можно параллельно выполнять конкретные упражнения для развития этого навыка.

### «ЗЕРКАЛО»

Встаньте перед зеркалом, выделите 15-20 свободных минут. В течение этого времени произнесите какую-либо речь или просто делайте вид, что общаетесь с воображаемыми собеседниками. Обратите внимание, как вы говорите, как двигаются ваши руки, как работает мимика и т.д. Исправьте недочеты, которые заметите.

### «КАМЕРА»

Продумайте конкретную речь и запишите себя на камеру. Посмотрите получившийся ролик несколько раз, проанализируйте ошибки. Запишите речь повторно, доведя ее до идеала.

### «ЗНАКОМСТВА»

Попробуйте за ограниченный срок (например, 1 неделя) завести 2-3 новых знакомства. Проявляйте инициативу, находясь рядом с людьми. Если для вас это пока сложно, упростите задачу. Поставьте цель подойти к 4-5 незнакомым людям с какой-либо просьбой — узнать время, спросить совета, уточнить дорогу и т.д.

**ОВЕН**

В октябре 2024 года представители знака зодиака Овен могут рассчитывать на какое-то крупное достижение в области деловых интересов. Они окажутся еще более контактными, чем обычно. В результате смогут не только наладить внешние партнерские связи, но и стать душой своего собственного трудового коллектива. Это почти наверняка в разы поднимет эффективность любой выполняемой работы. Кроме всего прочего, произойдет некий модный бум. Случайное посещение салона красоты или мимоходом приобретенная на развалах вещь сделает Овнов неотразимыми законодателями стиля. Ими станут восхищаться, их начнут копировать. Одним словом, в октябре Овнов станут встречать по одежке, принимать по личному обаянию и провожать по уму.

**ТЕЛЕЦ**

Представителям знака зодиака Телец в октябре 2024 года планетарные аспекты организуют большую и красивую любовь в своем хозяйстве. Почему так случится, трудно сказать. Быть может, супруги влюбятся в своих Тельцов с новой и страшной силой, а быть может, привернут к кому. Что касается одиноких представителей знака, их станут часто приглашать в компании конкретно с целью с кем-то познакомиться. Трудно сказать, что из этого может получиться что-то путное, но неприятным месяцем вряд ли назовешь. Тельцы могут рассчитывать

на романтические свидания, милые подарочки и забавные приключения. Что касается деловых интересов, то в октябре Тельцов ждет взлет творческих способностей, особенно в той части, которая имеет отношение к художественному слову. Писатели, поэты, журналисты могут рассчитывать на выдающиеся рейтинговые публикации.

**БЛИЗНЕЦЫ**

В середине осени 2024 года представители знака зодиака Близнецы вероятнее всего примутся украшать свое милое уютное гнездышко в ожидании кандидатов на создание образцовой семейной пары. Впрочем, в октябре 2024 года практически все Близнецы станут заниматься косметическим ремонтом своего дома или квартиры. Даже если в их распоряжении всего лишь съемная комнатка в коммуналке, представители знака приложат много сил и средств, чтобы организовать среду своего обитания с максимальным комфортом и в соответствии со своими представлениями об интерьерной эстетике. Одним словом, Близнецам захочется красоты и удобства. Они не только выкрасят стены и передвинут мебель, они сделают дополнительные приобретения. Например, сделают в гостиную подвесной потолок с оригинальным встроенным освещением или купят новый диван и оригинальный журнальный столик.

**РАК**

Бархатный сезон 2024 года у представителей знака зодиака Рак придется на октябрь. Даже если от-



пуск они давно отгуляли, судьба подарит им еще немного приятного отдыха и милых знакомств. Скорее всего, заряд положительных эмоций Раки получат в коротких путешествиях или недалеких поездках. Даже если все они будут предприняты с целью деловых контактов, сама обстановка смены пейзажей и лиц принесет несказанное удовольствие. Этот месяц вообще сложится ненапряженным именно в плане общения. Рядом с представителями знака будут оказываться только такие люди, с которыми будет невероятно легко не только разговаривать или заниматься совместными делами, но и просто молчать, созерцая красоту увядающей природы или эстетику урбанистического пейзажа.

**ЛЕВ**

В октябре 2024 года представители знака зодиака Лев неожиданно разбогатеют. Нет, они не станут владельцами редкого клада или крупного наследства. Собственно, и некоторое повышение оплаты труда не заставит говорить о чуде внезапного превращения в Рокфеллера. Просто обстоятельства месяца станут складываться таким образом, что буквально все начнет работать на повышение благосостояния Львов. Если, к примеру, они решат отметить получение квартирной премии приобретением какой-то дорогостоящей электроники, то будут приятно удивлены размером скидки, которую им предоставят в первом же магазине,

куда они забредут прицениться. Более того, кто-то может решить сделать Львам дорогой подарок, и на упомянутую вещь вовсе не придется тратиться. Надо сказать, что, скорее всего, подарками Львов станет заваливать некий поклонник, очарованный их обаянием.

## ДЕВА



Октябрь 2024 года может запомниться представителям знака зодиака Дева как тот самый период, когда они были особенно хороши. Дело в том, что именно в этом месяце все, что бы ни предприняли представители знака в плане работы над собой, начнет работать и приносить отдачу. Диеты будут оказываться суперэффективными. В фитнес-центрах Девы будут бывать не по обязанности, а просто потому, что захотелось подвигаться под музыку, в приятной компании и плюс еще, чтобы никакие туфли на шпильках и вечернее платье не стесняли движений. Кстати, о нарядах. В этом октябре во всех любимых бутиках представителей знака примутся устраивать распродажи и даже, не планируя новых покупок одежды, Девы не удержатся от приобретения вон той маленькой юбки, которая им так идет, и набора блузок для нее, а также нового пальто, раз уж его так удачно уценили. А потом к новым приобретениям потребуются соответствующая обувь и аксессуары. Короче говоря, Девы и оглянуться не успеют, как окажется, что они без излишнего напряжения обновили свой гардероб и еще сэкономили при этом круглую сумму.

## ВЕСЫ



Представители знака зодиака Весы в октябре 2024 года будут много двигаться, причем на значительные расстояния. Скорее всего, перемещения будут связаны с профессиональной необходимостью, но и в отсутствие таковой Весам трудно будет усидеть на месте. У окружающих может создаться впечатление, будто представители знака ищут что-то, что имеет для них большое значение. В действительности Весы и сами не смогут сказать, что именно гонит их по жизни – какое-то предчувствие, желание о чем-то забыть или просто тревожное ожидание скорой зимы. Неустойчивое эмоциональное состояние представителей знака может стать источником ряда проблем. Что касается личной жизни, ее не будет. Просто потому, что Весы и сами плохо будут представлять, кого именно хотят видеть рядом с собой, и потенциальные партнеры станут

сторониться человека с явной тревожной аурой.

## СКОРПИОН



В октябре 2024 года представители знака зодиака Скорпион станут больше зарабатывать, но и траты их возрастут. Трудно сказать, что вызовет в жизни этот процесс. Скорее всего, вмешается третий фактор, который для каждого представителя знака будет своим. Например, кто-то из Скорпионов может получить повышение на службе, и этим будет вызвано увеличение доходов. Но одновременно с изменившимся социальным статусом Скорпионы будут вынуждены поменять и принципы, на которых ранее строилась их жизнь. Купят машину, потому что начальнику не пристало перемещаться по городу на общественном транспорте. Поменяют жилье на более престижное и так далее. К слову сказать, совершая покупки в рамках осуществляемых перемен, Скорпионы могут увлечься и выйти за рамки своей платежеспособности. Этого допустить никак нельзя.

## СТРЕЛЕЦ



Планетарные аспекты в октябре 2024 года обеспечат представителям знака зодиака Стрелец неплохие шансы достичь успехов сразу на нескольких направлениях. Все дело будет в том, что расход энергии в середине осени начнет провоцировать усиление ее притока из внешней среды. Проще говоря, чем больше Стрельцы будут работать в октябре, тем больше смогут сделать. Правда, их профессиональная эффективность станет возрастать рывками, и каждый следующий окажется мощнее предыдущего. В октябре Стрельцы с легкостью наберут великолепную физическую форму. Для того чтобы похудеть, например, им не потребуются никакие диеты. Если на передний план выйдет коррекция фигуры, результат окажется заметным уже к концу месяца. Занятия спортом ради участия в соревнованиях тоже могут увенчаться поразительным итогом.

## КОЗЕРОГ



В октябре 2024 года представителям знака зодиака Козерог следует отправиться за новыми впечатлениями куда-нибудь подальше от родных пенатов. В этом месяце они особенно восприимчивыми окажутся к обучению, к восприятию особенностей

разных культур, легче станут запоминать слова и выражения из других языков. Путешествие может стать для Козерогов возможностью поменять род занятий и тем самым совместить отдых с интеллектуальным и эмоциональным ростом. Особенно эффективным оно получится в том случае, если Козероги найдут себе компанию. Ну, а если в качестве компаньона они выберут представителя противоположного пола, то еще и приятным. Впрочем, романтическое знакомство может состояться и во время путешествия. В этом случае Козероги могут рассчитывать на увлекательный отпускной роман.

## ВОДОЛЕЙ



Представители знака зодиака Водолей в октябре 2024 года будут заняты романтикой и физикой своих отношений с противоположным полом. Обстоятельства сложатся таким образом, что Водолеи станут испытывать влечение тела к тем из них, с кем ранее обменивались одними только улыбками и робкими признаниями в чувствах. Зато те, кто ранее рассматривался представителями знака только лишь в качестве любовного партнера, сделаются любопытны в плане внутреннего мира и обмена тонкими полями на уровне интеллекта или чувств. Быть может, Водолеи начнут рассматривать всю гамму человеческих взаимоотношений на примере своего опыта общения только с одним человеком. И тогда ситуация станет еще более запутанной.

## РЫБЫ



В октябре 2024 года представители знака зодиака Рыбы могут добиться неплохих результатов на профессиональном поприще. Правда, это произойдет при условии, что они станут действовать энергично, охотно и активно вступать в игру, предложенную руководством компании. В этом месяце не обязательно быть инициативным, достаточно просто все делать быстро и в соответствии с правилами. К сожалению, сконцентрироваться на работе большинству Рыб будет более чем непросто, потому что именно в октябре в их романтической сфере начнутся положительные изменения. Представители знака рассудят, что очень глупо отдавать все силы работе, когда несколько вечеров, посвященных вопросу взаимоотношений с противоположным полом, могут определить все счастье их жизни. О карьере можно будет побеспокоиться как-нибудь в другой раз.



# КАК ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ И ПРОГНАТЬ СТРЕСС?

**В Стране восходящего солнца высоко ценится состояние внутреннего спокойствия. Японские ритуалы помогают замедлить ритм жизни и научиться слушать себя.**

**М**ой отпуск в этом году затянулся - на целый месяц я уехала в теплую страну. А когда вернулась, поняла, что от одной только мысли о выходе на работу мне становится не по себе. Подруга посоветовала обратить внимание на японские ритуалы — необычные, но весьма действенные.

### СМЫТЬ С СЕБЯ НЕГАТИВ

Мы привыкли принимать ванну для гигиены. В Японии все наоборот: в воду они заходят уже чистыми, перед этим совершая ритуальное омовение. В процессе смывается весь накопленный негатив.

В ванне по-японски тело долго прогревают. Это помогает расслабить мышцы и вывести из организма продукты распада. Температура воды у них держится в диапазоне 37-40°. Особое удовольствие человек получает благодаря эфирным маслам и травяным составам.

В городской квартире насладиться полноценной японской ванной невозможно, но ее аналогом - вполне. Для этого я приняла душ, а затем набрала в ванну воду указанной температуры. Рядом поставила букет свежих флоксов — какой аромат! Зажгла маленькие свечи, выключила свет. В воду добавила морскую соль и пенку.

Мне было достаточно 20 минут в такой обстановке, чтобы почувствовать себя умиротворенной.

### В ЧЕМ ПРЕЛЕСТЬ ЧАЯ МАТЧА?

Я никогда не понимала такого интереса к чаю матча. Мне он казался невкусным. Оказалось, я просто не умела его заваривать.

В Японии зеленый чай, растертый в порошок, считается тонизирующим и почти целительным. Пьют его вместе с заваркой: она оказывает благоприятное воздействие на организм.

Я решила дать матче еще один шанс и заварить его слабым способом - «для начинающих».

- **Для получения слабого напитка возьмите 2 г чая на 90 мл воды. Крепкий матча заваривается из расчета 4 г чая на 50 мл воды.**

Для настоящей атмосферы я



взяла пиалы, какие используются для чайной церемонии в Японии. Чай размешивала до полного исчезновения комочков. Потом слегка остудила. Оказалось, он весьма хорош. Спустя десять минут мне захотелось спать: вот что значит расслабление после чайной церемонии.

### ТАИНСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ КОДО

Кодо - это искусство составления благовоний. В Японии по сей день функционирует несколько школ, где обучают этой науке. По сути, это ароматерапия, только японцы проводят ее особенно вдумчиво и медленно. Цель — позволить аромату проникнуть в организм и затронуть важные струны души.

Я выбрала ароматические палочки, которые снимают напряжение и усталость.

- **Лаванда, мята, роза, миндаль успокаивают нервы. А ароматы Melissa, чайного дерева, орхидеи и герани помогут справиться с переутомлением.**

Упрощенную церемонию я провела на мягком ковре в собственной комнате. Зажгла палочки, подождала, пока их аромат разнесется по помещению. Старалась ни о чем не думать. Потом взяла в руки книгу. Это был лучший час за последнее время!

### ВНОВЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РЕБЕНКОМ

Отонамаки - это японская пеленальная терапия. Человек принимает позу младенца, прижимая колени к груди. Его туго заворачивают в плотную белую ткань, после чего 15-20 минут качают из стороны в сторону. Такой ритуал способствует расслаблению и возвращению в гармоничное состояние.

Первые ощущения были странными: мне было не расслабиться. А когда наконец получилось, я вдруг заплакала. «Это нормально», - сразу сказали мне.

В итоге я поймала состояние не только физического, но и психологического расслабления. У меня даже голова кружилась от легкости.

Применив на практике японские ритуалы, я убедилась в том, что они действительно работают. Конечно, каждую неделю проходить церемонию пеленания я не буду, но вовремя восполнять ресурсы с помощью ванны, чайной церемонии и наслаждения ароматерапией - почему бы нет? Время, потраченное на себя, бесценно!

**Ирина**

## Ваш любимый сканворд

	Вулкан		Аборигены Новой Зеландии					Англ. полит. партия		Мужчина на ферме
	"Железный" канцлер		Наставник (устар.)	Благородный газ		Разновидность агата	Государство в Азии			
							Хмельной напиток	"Жигулевское"	Кустарник сем. бобовых	
	Товарищ по борьбе		Древнейший прибор				Вырастает из неряхи			
				Енисей, Дунай				Хвойное дерево		Да это же Васко да!
	Коллега Наумова	Форма объединения людей	Костяк сооружения		Ангел		Результат			
					Уровень высокого мастерства					
Разменная монета Ирака	Мелочный ларек					Запись историч. событий	Ставка турк. хана		И Игорь, и Эмиль	
	Бывший президент Румынии	Прошлое		"Горячая точка", Сербия						
						Овощное ругательство	Древнереческий законодатель	"Биться об заклад"		...-фронт
	Нижняя часть пиджака	Неясыть					Благовоение от кашалота			
				Условное обозначение					И газовая, и электрическая	
Праздник христиан		В него уходит вода					Домовой подъемник			
				Мощный смерч	Реакция на отравление					Пустой щеголь
Муза истории (греч.)		Верхняя часть дерева					Военный блок			

## История любви



# МАЧЕХА

**Не каждая родная мать может найти подход к своему ребенку, а мачехе это сделать еще сложнее. Но, если обнаружить эту крохотную лазейку, взамен можно получить море детской любви.**

**К** своим 30 годам Лена успела многое - получить образование, найти работу, выйти замуж и даже развестись. Муж оказался большим любителем горячительных напитков и шумных компаний, и женщина благоразумно решила, что такой брак ей не нужен. В целом, своей жизнью она была довольна, но не хватало главного - крепкой семьи и детей. Замужние подруги уже давно растили первенцев, а кто-то уже планировал рождение второго ребенка, но Лена все никак не могла встретить свою половинку. Она уже смирилась и перестала надеяться на счастье, когда судьба послала ей долгожданную встречу.

### МУЖЧИНА С ПРИДАНЫМ

Знакомство с Борисом получилось банальным - столкнулись тележками в супермаркете и расхотались. Потом стояли вместе в очереди к кассе, завязалась непринужденная беседа, которая продолжилась за чашкой кофе в мест-

ной кофейне. Лена боялась поверить своему счастью: Борис оказался именно тем мужчиной, о котором она мечтала. С ним она чувствовала себя спокойно, уверенно и комфортно, он был надежным и сильным, одним словом, настоящим. В общем, очень скоро Лена поняла, что влюбилась. Она чувствовала, что Борис тоже ее любит, и с трепетом ждала от него признания и предложения.

- Я хочу пригласить тебя в гости, - сказал он однажды и взял Лену за руку.

Сердце в груди забилось сильнее, наконец, долгожданное приглашение! Они встречались уже два месяца, но до сих пор Борис никогда не приводил ее в свою квартиру. Их свидания проходили в общественных местах, и даже первая близость случилась в гостиничном номере. Правда, это был шикарный номер, но Лену все равно немножко покоробило, что любимый слово отгораживается от нее защитной стеной, не приводит в свой дом.

- Я тебя люблю и хочу, чтобы у нас все было серьезно, - продолжил Борис, и сердце Лены на миг замерло. - Поэтому должен познать тебя со своими детьми.

Сердце ухнуло вниз, куда-то к желудку, Лена выдохнула. Дети! Она уже знала, что он вдовец, но о подробностях прошлой семейной жизни не спрашивала, это было бы бестактно.

- Ты согласна?

Лена кивнула и улыбнулась. К детям она относилась хорошо и не думала, что они могут стать проблемой. Главное, что Борис ее любит и у него серьезные намерения.

- С ума сошла! - воскликнула мама, когда Лена рассказала ей о предстоящем знакомстве с детьми Бориса. - Подумай, зачем тебе чужие дети? Это ведь очень не просто - полюбить чужих, поверь. Ты еще молодая, своих родить должна!

- Будут и свои, - ответила Лена и успокаивающе погладила маму по плечу. - Я люблю Бориса, а значит, полюблю и его детей. Прошу тебя, не нервничай, дети - это же счастье.

- Посмотрим, каким боком тебе это «счастье» выйдет, - сказала мама и смахнула слезинку. - Я же о тебе переживаю, доченька...

Лена только посмеивалась над маминими страхами. Она была уверена, что легко подружится с детьми, и все у них будет хорошо. В мечтах она уже видела большую и счастливую семью.

### ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ

К знакомству Лена подготовилась основательно. Для шестилетнего Вани купила радиоуправляемую машинку, а для Маруси выбрала модный рюкзачок - продавщица сказала, что это отличный подарок для 12-летней девочки, они сейчас все с такими рюкзачками ходят. Лена волновалась и надеялась, что сумеет понравиться детям. На их любовь она не рассчитывала, но верила, что они смогут подружиться.

- Знакомьтесь, это Лена, моя... - Борис на мгновение замялся, представляя ее детям. - Моя хорошая знакомая.

Маруся и Ваня без улыбки, настороженно смотрели на гостью. Лене стало не по себе, но она приветливо улыбнулась и вручила подарки.

- А где «спасибо»? - строгим голосом спросил Борис.

- Спасибо, - послушно отозвались дети и ушли в комнату.

Потом они все вместе сидели за столом, пили чай с тортом и разговаривали. Ваня увлекся сладостями и немножко оттаял, по крайней мере, отвечал на вопросы Лены. А вот Маруся держалась стойко и на контакт не шла.

После чаепития Лена собрала грязную посуду и понесла на кухню. Борис взялся ей помогать. Они одновременно увидели подарки в мусорном ведре - нераспечатанную коробку с машинкой и безжалостно скомканный рюкзак. Борис рассердился, Лена впервые видела его в таком гневе и даже немного испугалась.

- Вы оба наказаны, - сказал он детям.

- Никакого планшета и смартфона в течение месяца. И немедленно извинитесь перед Леной!

Это был первый случай проявления неприязни к ней со стороны детей, но Лена понимала, что он далеко не последний. А еще женщина осознала, что, если она хочет быть с Борисом, ей придется запастись терпением и попытаться расположить к себе детей.

- Потерпи, они скоро привыкнут к тебе и полюбят, - успокаивал он Лену.

Она кивала, но про себя думала, что это произойдет еще очень не скоро. Если вообще произойдет.

### ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

С того дня Лена стала часто бывать в доме Бориса. Она больше не пыталась подкупить детей подарками, только старалась узнать их поближе, помогала с уроками, расспрашивала об их интересах и увлечениях. Со временем она заметила, что Ваня готов подружиться, было видно, что мальчик скучает без женской ласки и готов признать в Лене если не мать, то близкого друга. Но Маруся всегда была на чеку и вовремя одергивала брата. Девочка смотрела на Лену как на врага, ее взгляд был похож на оптический прицел, от которого не скроется даже мельчайший промах.

Однажды дети налили ей в туфли клей. Лена не собиралась жаловаться Борису, но он сам заметил и пришел в ярость. Маруся и Ваня снова были наказаны, а Лена едва сдержала слезы. Ей было больно и обидно, но, самое главное, было страшно - после этого случая Борис стал как будто задумчивее, и в их отношениях наметилась едва уловимая прохлада. Лена знала, любовь любовью, но дети всегда важнее, и, если ей не удастся переломить ситуацию, придется распрощаться с мечтами о семье с этим человеком.

- В следующий раз они тебе толченого стекла в суп подбросят, - сказала мама, осматривая испорченную клеем обувь. - Подумай, за чем тебе эти проблемы?

Лена только вздохнула в ответ, бедная мама не знала, что битое стекло уже было в репертуаре Маруси. Однажды оно оказалось в

сумке, и Лена порезала два пальца, когда вслепую искала кошелек. Но она все для себя решила - ей нужен этот мужчина, а значит, нужны и его дети. Вода камень точит, пройдет время, и дети ее примут, она твердо в это верила. Главное, нужно терпеть, быть сильной, держать себя в руках и не показывать свою обиду.

Однажды Борису пришлось уехать по делам в выходные дни. Обычно с детьми сидела оплачиваемая няня, но в субботу и воскресенье она не работала, поэтому Лена вызвалась присмотреть за ребятами. Вечер прошел спокойно, они вместе посмотрели кино, а потом улеглись спать. Утром Лена бодрым голосом позвала детей завтракать. Она сварила овсянку, как велел Борис, и надеялась, что ее каша, приправленная ягодами, придется им по вкусу.

- Фу, каша, мы не хотим, - сказала Маруся и скривила губы.

- А что же вы хотите на завтрак? - растерялась Лена.

- Сделай нам гамбургеры. Умешь? - в вопросе Маруси звучал вызов, она даже встала в вызывающую позу - рука на бедре.

Лена сомневалась, что такая еда подойдет для детского завтрака, но, повинувшись понятному желанию угодить девочке, согласно кивнула. Через 20 минут она пригласила их к столу. А когда вечером приехал Борис, Маруся тут же рассказала ему про завтрак. Причем в ее изложении рассказ звучал как клевета:

- Пап, представляешь, утром Лена накормила нас гамбургерами, а ведь детям нужно есть кашу... Ну ничего, мы не жалуемся, было съедобно.

Маруся хитро сощурилась и посмотрела на Лену так, словно одержала очередную победу. А Борис промолчал, но его молчание было тяжелее, чем вспышки гнева. Лена почувствовала, что готова расплакаться, но сумела удержать слезы и сохранить невозмутимый вид.

### ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

День рождения Лены решили отметить походом в парк аттракционов, а затем обедом в пиццерии. Дети одобрили программу, и в субботу Лена приехала пораньше, чтобы накормить всех завтраком и помочь детям собраться. Праздничное платье она привезла с собой, чтобы переодеться перед выходом из дома. Она погладила детскую одежду, выключила утюг и отправилась в ванную, чтобы поправить макияж, а когда вернулась, обнаружила утюг снова включенным. Под ним на гладильной доске лежало ее платье. Лена схватила

утюг, но было уже поздно: прямо посередине подола красовалось большое коричневое пятно - платье оказалось безнадежно испорчено. Это стало последней каплей в чаше ее терпения, и Лена не выдержала, села прямо на пол и заплакала навзрыд. Она оплакивала не платье, а свои разбитые надежды. С этими слезами выливались все накопленные обиды и горечь разочарования. Все ее попытки наладить отношения с детьми потерпели крах, ничего не получилось, а значит, не будет счастливой семьи, о которой она так горячо мечтала.

- Прости, я больше так не буду... Не плачь, пожалуйста.

Маруся подошла и осторожно погладила Лену по плечу. Девочка смотрела серьезно, без обычной насмешки, в ее взгляде были раскаяние и сочувствие. С другой стороны подошел Ваня, тоже погладил ее по плечу и шмыгнул носом. Лена замерла и недоверчиво взглянула на детей, а потом улыбнулась сквозь слезы и обняла обоих. Так их и застал Борис, когда вошел в комнату.

- Что опять случилось? - с тревогой спросил он.

- Ничего страшного, - ответила Лена. - Маленькая неприятность.

- Папа, я нечаянно испортила платье Лены, и теперь мы должны купить ей новое, - сказала Маруся. - Давайте вместо парка поедим в самый лучший магазин и выберем для Лены самое красивое платье.

- Нашли из-за чего слезы лить, - сказал Борис и рассмеялся. - Собирайтесь живо и поехали!

В его смехе Лена услышала облегчение. Она и сама сейчас чувствовала себя легко и свободно, как будто трудный экзамен остался позади. Наверное, напрасно она так долго сдерживала эмоции и не позволяла себе быть слабой перед детьми. Ее слезы растопили лед недоверия и неприязни.

Это был чудесный и веселый день. Они купили новое платье, успели покататься на аттракционах и пообедать в кафе. А вечером Борис не отпустил Лену домой.

- Останься, прошу тебя, - просто сказал он ей и повернулся к детям: - Ваня, Маруся, вы же не против?

- Да ладно уж, - ответила Маруся и скорчила забавную мордашку. - Можете даже пожениться.

Борис вытащил из кармана бархатную коробочку, открыл и протянул Лене.

- Ты выйдешь за нас замуж? Внутри лежало кольцо.

Лена взяла его дрожащими пальцами и расплакалась второй раз за этот день. Но теперь это были слезы счастья.



## ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ УШАМИ?

**Знаменитое выражение Оскара Уайльда о том, что «женщины любят ушами, а мужчины - глазами», стало таким расхожим, что уже мало кто помнит, кому принадлежит его авторство. Можно ли считать слова писателя правдой, или они больше не актуальны?**

У каждой из нас наверняка найдется знакомая - привлекательная, состоятельная женщина, - которая живет с алкоголиком или неудачником. И окружающим понятно, что он ей не пара. А она наотрез отказывается от него уходить. В чем же причина?

### ПАРЕНЬ С ГИТАРОЙ

В природе самцы многих видов привлекают внимание самок приятными звуками. Вспомнить хотя бы токование тетеревов. Но ведь женщина - не тетерка, хотя тоже падка на комплименты. Парень с гитарой всегда пользуется повышенным успехом у противоположного пола. Да и девочки-подростки и даже дамы постарше склонны влюбляться в популярных певцов, даже если у них неоднозначная репутация. Неужели мы ничем не отличаемся от глупых птиц?..

Согласно мнению сексологов, современные дамы действительно выбирают партнера по тембру голоса. При этом низкие, басистые тона ассоциируются у них с брутальными мачо типа Шварценеггера, а высокие, нежные - с вечными юношами типа Ди Каприо. Если учесть, что высота голоса определяется гормонами, то в этом есть смысл.

Исследования показали, что у мужчин с низким голосом обычно большее количество детей и более активная половая жизнь, чем у тонкоголосых представителей сильного пола.

Впрочем, некоторые биологи пи-

шут, что предпочтения женщин также зависят от гормонов. Точнее, от фазы менструального цикла: если риск забеременеть высок, женщине нравятся мужественные и агрессивные кавалеры, а в период, когда зачатие невозможно, она предпочитает мягких и даже немного инфантильных партнеров.

В Средние века мужчины пользовались этой особенностью женщин «любить ушами». Рыцари пели под балконами прекрасных дам серенады. Существовали даже отдельные профессии - миннезингеры в Германии и трубадуры во Франции. Красивому голосу «сирен в штанах» поддавались даже принцессы и сбегали с ними из отчего дома. Впрочем, ни к чему хорошему это не приводило: благородная девушка оказывалась брошенной или была вынуждена всю жизнь вести вместе с возлюбленным нищую кочевую жизнь. Вспомним и исторические личности - Казанову, лорда Байрона, Пушкина: они не были красавчиками, но соблазнили дам своим ораторским искусством. Так почему же женщины верят всему, что им говорят?..

### ВРЕТ И НЕ КРАСНЕЕТ

На этот вопрос дают ответ современные исследования мозга, который имеет разное строение у мужчин и женщин. Одни ученые полагают, что центр восприятия словесной информации у женщин находится рядом с центром получения удовольствия. Другие исследователи видят

причину в том, что женский мозг имеет большее количество нейронов, чем мужской. Это значит, что представительницы прекрасного пола нуждаются в большем количестве информации и общения. Женщины чаще бывают не уверены в себе, чем мужчины. Именно поэтому они нуждаются в постоянном подбадривании и комплиментах. Если кавалер умеет говорить красивые слова, то он будет иметь больший успех у закомплексованной девушки, чем молчун, даже если первый - просто «облако в штанах», а второй проявляет свою любовь через поступки.

На эту тему существует интересная притча о волшебнике и овцах. Жил-был волшебник, который каждый день съедал по овце из своего стада. Но овцы его боялись и убегали - ловить их было сложно. Тогда волшебник придумал хитрость: он поговорил с одной овцой и сказал: «Ты так красива - настоящая тигрица! Я ем только глупых овец, а тебе нечего бояться!» Второй овце волшебник внушил, что она - волчица, третьей - львица и т.д. Теперь овцы перестали бояться, и каждый день старик съедал по одной, а остальные думали: «Хорошо, что погибла глупая овца, а меня это не коснется!»

Впрочем, современные женщины способны отличать лесть от комплимента, а дамского угодника от влюбленного мужчины. Согласно опросам, штампы о красоте глаз уже не в моде, а перенасыщенные речи похвалами женщины склонны воспринимать как сексуальное домогательство, а не ухаживание.

### ГЕНДЕР НИ ПРИ ЧЕМ

Проверить искренность комплиментов своего партнера сексологи советуют... в постели. В «тот самый» момент мозг мужчины просто не способен выдумывать. Максимум, что он может выдать, это: «Да, ты красивая!» А вот если ухажер рассыпается в тирадах - значит, он лжет - и сейчас, и до этого.

Все же влияние добрых слов на человека зависит не от гендера, а от ведущего канала получения информации. Больше всего любят комплименты аудиалы (воспринимающие информацию на слух), а такие есть и среди женщин, и среди мужчин. И наоборот, среди современных дам встречаются и кинестетики (познающие мир через прикосновения), и визуалы (придающие особое значение зрительным образам). Так что женщины тоже любят глазами - мужчины, носите фраки!

• **Комплимент комплименту рознь. На самом деле женщина охотно примет только искреннюю похвалу, в которой сам мужчина уверен.**

**И**ногда даже небрежно брошенная на диван яркая подушка меняет облик всей комнаты. Но как понять, что именно стоит поменять в вашей квартире? Ответив на вопросы теста, вы сможете приблизиться к разгадке.

**1. Опишите свою квартиру несколькими словами.**

- А. Простая, понятная, лаконичная.
- Б. Обычная, стандартная, как у всех.
- В. Уютная, с обилием вещей, приятных мелочей.
- Г. Все на своих местах, современная, модная.

**2. Если вам нужно что-то найти в доме, быстро ли вы это делаете?**

- А. За считанные секунды, у меня все под рукой.
- Б. Пожалуй, это займет какое-то время, но вскоре я вспомню, куда и что положила.
- В. На это понадобится не один час...
- Г. Придется залезть во все шкафы, но я быстро найду нужное.

**3. В какой цветовой гамме ваш интерьер?**

- А. Белый, светлый.
- Б. Серый, бежевый, без ярких деталей.
- В. Яркий, броский.
- Г. Много геометрии, орнаментов, узоров.

**4. Есть ли у вас комнатные растения?**

- А. Нет, они перегружают пространство.
- Б. Только искусственные.
- В. Да, на каждом подоконнике!
- Г. Несколько штук, этого достаточно.

**5. Какой у вас пол в квартире?**

- А. Самый обычный ламинат.
- Б. Линолеум: дешево и сердито.
- В. Паркет или паркетная доска.
- Г. Стильный и с подогревом.

**6. Часто ли вы обновляете интерьер?**

- А. Разве что постоянно выбрасываю лишнее.
- Б. Нет, а зачем менять то, что нравится?
- В. Пытаюсь, но проходит месяц - и все возвращается на круги своя.
- Г. Я - консерватор, мне трудно что-либо менять.

**7. Лучший подарок для вашего дома — это:**

- А. Какая-нибудь полезная вещь — например, техника.
- Б. Скатерть или набор полотенец меня бы обрадовали.
- В. Буду рада любой милой безделушке, статуэтке или картинке.
- Г. Органайзер или система хранения.

**8. Как часто вы делаете уборку?**



**ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ВАШЕЙ КВАРТИРЕ?**

**Бывает, квартира хороша, но не покидает ощущение, будто ей недостает какой-то детали. Что поможет сделать жилище целостным?**

- А. Каждый день — люблю чистоту.
- Б. Раз в неделю. А кто-то чаще?
- В. По мере загрязнения нахожу возможность прибрататься...
- Г. У меня много «помощников» — робот-пылесос, мойщик окон и т. д. Все делают они.
- А. Стерильную чистоту.
- Б. Ничего особенного на этот счет они не говорят.
- В. Уют и комфорт- «прямо как дома».
- Г. Как у нас мало вещей.
- А. ... уюта и тепла.
- Б. ... какую-нибудь изюминку.
- В. ... упорядоченности.
- Г. ... ярких деталей.

**ПОДВОДИМ ИТОГИ**

**Большинство А**

В вашем жилище не хватает симпатичных элементов декора. Как приверженец минимализма, вы довели количество вещей в пространстве до рекордного минимума. Убирать удобно, ничто не режет глаз, но и уюта не хватает. Попробуйте украсить диван симпатичными подушками, разместить несколько фото на полке, накинуть на кресло плед. Квартира станет более теплой.

**Большинство Б**

Вашей квартире недостает ярких деталей. В целом она совершенно обычная, типовая. Зайдешь в такую - и ни за что глаз не цепляется. Скорее всего, и цвета для оформления вы выбрали пастельные, неброские. Смотрится довольно симпатично, но хочется яркости. Выходом может стать интересный постер на стене, желтый чайник на кухне, оригинальный торшер в спальне. Подумайте, какой цвет наиболее ярко отразит вашу личность.

**Большинство В**

Единственное, чего не хватает вашему дому, - это генеральная уборка. В ней за последнее время накопилось слишком много ненужных вещей. Многими из них вы давно не пользуетесь, некоторые устарели или вышли из строя. Тем временем они продолжают загромаждать пространство, создавая визуальный шум. Избавьтесь от лишнего, чтобы увидеть истинное лицо своего дома. Не бойтесь, он не станет менее уютным или красивым.

**Большинство Г**

В ваше жилище не помешает внести немного хаоса. Да-да, вы не ослышались! Слишком уж там все правильно и стерильно. Вы молодец, что уделили внимание организации хранения вещей - они у вас разложены по местам. Но в таком доме даже страшно находиться: вдруг не туда сядешь или потрогаешь что-то запретное. Попробуйте небрежно бросить на диван плед или хаотично разложить модные журналы на столике в гостиной.



– Здравствуйте, Кэти. Меня зовут Клэр Олдридж, я корреспондент «Сиэтл Геральд». Видите ли, в чем дело... Сегодня я получила вашу посылку. Это коробка с...

– Да, Клэр, разумеется. Я надеюсь, вы не против того, что мы отправили ее вам на работу? У нас почему-то не оказалось вашего домашнего адреса. Мы действительно пытались связаться с вами в течение некоторого времени. Вы, возможно, думаете, что мы напрасно отправили вам вещи, оставшиеся после несчастного случая, но наша практика показывает, что пациенты быстрее выздоравливают после того, как увидят то, что напоминает о трагедии...

– Да, конечно, – я решила прервать поток слов, – я не против. Но я звоню вам по другому поводу. Надеюсь, вы сможете ответить мне на один вопрос. Нет ли у вас родственницы, которую зовут Ева Морландстид? Честно говоря, я позвонила вам просто наудачу...

– У меня действительно есть двоюродная бабушка по имени Ева. – Я на мгновение потеряла дар речи.

– В самом деле?

– Да, она живет в Сиэтле, рядом с рынком Пайк Плейс. Тете Еве за восемьдесят, но этих лет ей никогда не дашь. У нее очень живой ум. Подождите-ка, а откуда вы ее знаете?

– Это довольно длинная история, – ответила я. – Я работаю над статьей и случайно нашла детский рисунок с ее именем на обороте. Мне бы очень хотелось поговорить с ней.

– Понятно. У меня есть ее номер

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

в мобильном телефоне, сейчас я вам его продиктую. Она несколько десятилетий проработала библиотекарем, поэтому всегда поддерживает любые исследования. Я уверена, что тетя Ева не будет возражать, если вы ей позвоните.

– Через несколько мгновений я уже записывала номер телефона.

– Спасибо, Кэти.

– Пожалуйста.

– Я сразу же позвонила Еве. Один гудок, два, три.

– Алло?

– Мисс Морландстид? Ева Морландстид?

– Да, это я.

– Здравствуйте, – я откашлялась.

– Меня зовут Клэр Олдридж. Я репортер из газеты «Сиэтл Геральд». Прошу прощения за то, что беспокою вас, но ваша племянница Кэти дала мне номер вашего телефона. Дело в том, что я работаю над статьей о снежном бурене, который обрушился на Сиэтл в мае 1933 года. Случайно я обнаружила информацию о маленьком мальчике по имени Дэниел Рэй, – я замолчала, ожидая реакции Евы. Но в трубке было тихо. – Мисс Морландстид? Вы меня слышите?

– Да, – ответила она. – Простите меня. Я очень давно не слышала этого имени.

– Я выпрямилась в кресле.

– Так вы его знаете? Или, вернее, вы его знали?

– Знала, но это было много-много лет назад.

– Мое сердце заколотилось.

– Напомните, где вы нашли мое имя? – с подозрением переспросила старшую.

– На обратной стороне рисунка, – торопливо ответила я. – Мы нашли его в кафе «Лаванто».

– Я не уверена, что смогу помочь вам. – В голосе Евы чувствовалось невероятное напряжение. – Я была совсем маленькой девочкой, когда Дэниел пропал.

– Могли бы мы с вами встретиться? – Работая репортером, я давно выяснила, что люди рассказывают намного больше при личной встрече, чем во время разговора по телефону. Однажды во время интервью за ленчем сенатор признался мне, что изменяет своей жене. Нам как раз подали салат, и я только-только проглотила сочную зелень, когда он пустился в рассуждения об оттенке глаз своей любовницы. – Возможно, вы сможете что-нибудь вспомнить. Мне пригодилась бы даже мельчайшая деталь.

– Что ж, – голос Евы немного смягчился. – Думаю, это возмож-

но. Не могли бы вы прийти завтра утром?

– С удовольствием.

– Я живу в доме престарелых, Брайтон Тауэрс, рядом с рынком.

– Тогда мы увидимся завтра.

– Вы знаете, – добавила старушка, явно предавшись воспоминаниям, – на прошлой неделе племянник возил меня в «Нордстром», и мы проезжали мимо старого дома, где они снимали квартиру.

– Вы говорите о Вере и Дэниеле?

– Да. У меня потеплело на сердце, когда я увидела, что он стоит на месте. Там ведь теперь кафе, верно?

– Да, кафе «Лаванто».

– Застройщики обращаются со старыми зданиями как с сорняками, – продолжала Ева. – Им не терпится их снести, чтобы построить дорогие кондоминиумы. Они не понимают, что их техника разрушает историю и воспоминания людей. Владелец этого здания хороший человек, раз сохранил его в неприкосновенности.

– Я улыбнулась.

– Видите ли, я знакома с владельцем. Он действительно отличный парень.

– Хорошо, дорогая, – сказала Ева, – мы увидимся с вами завтра.

– До свидания.

– Спустя мгновение на мой адрес пришло электронное письмо. В качестве темы значилось следующее: «Не могу дождаться, когда увижу тебя!» Я посмотрела на календарь, где синими чернилами в графе «после обеда» было написано «поездка к Эмили». Я давно обещала моей старой подруге Эмили Уилсон навестить ее. Она переехала на остров Бейнбридж несколько лет назад, где поселилась вместе с мужем Джеком в старом доме в колониальном стиле, принадлежавшем ее не слишком здоровой двоюродной бабушке. Я открыла письмо Эмили.

– «Если ты успеешь на паром в 12:00, я смогу встретить тебя у терминала в 12:45. Ты не поверишь, как выросли близняшки».

– Я видела ее малышек только однажды, когда им было всего две недели от роду. Мы с Этаном навещали их, тогда я только забеременела. Мы поделились радостной новостью с Эмили и Джеком. Я никогда не забуду, как взяла одну из девочек на руки и подумала о том, что скоро буду качать собственного ребенка. Малышка казалась такой хрупкой, такой легкой. Помню, как я испугалась, когда она заплакала, и

подумала: а готова ли я к материнству? У Эмили все получалось так естественно. Она уверенно взяла дочку из моих рук, приложила ее к груди, как будто продельвала это тысячу раз. Я посмотрела тогда на свой живот, где рос мой малыш, и задумалась, буду ли я хорошей матерью, какой, казалось, была Эмили? Я крепко зажмурилась, загоняя воспоминания поглубже, в самый темный угол. Потом бросила взгляд на часы, стоящие на столе. Уже одиннадцать тридцать. Мне нужно бежать, если я хочу поймать такси и успеть на паром.

\* \* \*

– Я опустилась на сиденье парома и прислонилась к обитой винилом спинке, глядя на нос судна, разрезающий соленые волны. Чайки с криками летали вокруг старой посудины, как будто вызывая паром на соревнование. В конце концов птицы устали от этой игры и улетели прочь.

– Этан любил остров Бейнбридж. У его родителей там был домик на пляже, и мы регулярно туда ездили. Дом с четырьмя спальнями стоял над Орлиной бухтой, и едва ли его можно было назвать «пляжным домиком» в привычном смысле этого слова. В нем была огромная ванная комната со всеми возможными удобствами, балкон в главной спальне и кухня, достойная шеф-повара, где Этан по утрам пек для меня оладьи на пахте. Но в последнее время он ездил на остров один. Когда к нам приехала моя мама, чтобы побыть со мной после несчастного случая, Этан провел в доме на острове шесть дней. И хотя я обиделась на него за это, в каком-то смысле я его понимала. Ему нужно было по-своему пережить горе. Домой муж вернулся небритый, с какими-то пустыми глазами.

– Я потянулась за своим ноутбуком в черном кожаном чехле и воткнула шнур в розетку под сиденьем. Открыла файл под названием «Дэниел Рэй, очерк». В нем было только название «Ежевичная зима: история о мальчике, потерявшемся во время бурана в 1933 году». Я посмотрела на мигающий курсор, написала несколько предложений, потом добавила еще и еще. К тому моменту, когда прозвучал гудок парома, извещая о приближении к берегу, я успела написать вступление, которым была очень довольна. Смогу ли я дописать этот очерк до конца? Удастся ли мне выяснить, что случилось с Дэниелем Рэем?

– Короткий путь по сходням до терминала, и я увидела Эмили. Она махала мне рукой, сидя за рулем зеленого «Фольксвагена»-«жука» 1963 года, принадлежавшего ее двоюродной бабушке.

– Ты все-таки приехала! – воскликнула она, ее голос приглушил звук мотора.

– Я открыла пассажирскую дверцу, положила сумку и ноутбук и посмотрела на заднее сиденье, ожидая увидеть там близнецов в автомобильных креслах.

– Они дома с Джеком, – сказала Эмили, как будто прочитав мои мысли. Она выглядела счастливой, розовощекая, легкие светлые волосы собраны сзади в простой «конский хвост». На ее руке в лучах солнца сверкал бриллиант грушевидной формы в окружении рубинов. Както раз Эмили рассказала мне историю этого кольца. Оно принадлежало женщине, которую много лет назад любил дедушка Джека. Я не помню всех подробностей, но история была наполнена истинной любовью. И эту любовь можно было почувствовать при одном только взгляде на кольцо.

– Вчера девочкам исполнился годик, – сообщила Эмили. – Ты можешь в это поверить?

– Она просто излучала счастье.

– Мне не терпится их увидеть! – ответила я.

– Это было правдой, но если бы я была честной с самой собой, я бы призналась, что боюсь этой встречи. Каждая дата их жизни будет напоминанием о моей утрате.

– Прости, Клэр! Я знаю, каким тяжелым был для тебя прошедший год. Тебе не слишком тяжело окантаться рядом с...

– Детьми?

– Да, – осторожно произнесла моя подруга. – Я не представляю, как тебе удастся так хорошо держаться. Я бы просто пропала.

– Зачем мне лгать старой подруге?

– Я и пропадаю.

– О, Клэр, – в глазах Эмили отразилась моя боль. – Мне так жаль. Я горюю вместе с тобой. Послушай, если тебе тяжело видеть девочек, скажи мне об этом. Я только что накормила их, так что мы можем где-нибудь пообедать. Нам не обязательно ехать домой.

– Я коснулась руки Эмили и крепко сжала ее.

– Я хочу их увидеть. Если я на них не посмотрю, то буду очень сожалеть.

– Знаешь, ты просто удивительная, – Эмили вывела машину из терминала. – Ты действительно умеешь дружить.

– Что ты имеешь в виду?

– Моя тетя Би всегда говорила, что истинный друг не тот, кто приходит к тебе, когда тебе плохо. – Эмили покачала головой. – На это способен любой. Истинный друг, говорит тетя, это тот, кто может оценить твоё счастье, радоваться

вместе с тобой, пусть даже ему самому не слишком весело. – Она посмотрела на меня. – Это о тебе, Клэр.

– Спасибо, Эм.

– Она на мгновение оторвала взгляд от дороги.

– Я действительно так думаю.

– Малышки уже стали большими, – сказала я и посмотрела в окно. Мимо проплывала пышная вечнозеленая растительность острова. – Материнство, на что оно похоже?

– Эмили вздохнула и чуть крепче сжала руль.

– Это пугающе и замечательно одновременно. И очень изнурительно. Скажу тебе откровенно: спустя месяц после их рождения я захотела отправить их обратно.

– Я хихикнула.

– Я не лгу, Клэр, – продолжила Эмили. – Я никогда не забуду той минуты, когда однажды ночью Джек вошел в спальню с одной из малышей на руках. Она плакала. Другая рыдала в колыбельке. Было где-то около двух часов ночи. Я страшно устала за день. Я села в кровати, спустила ноги и думала только об одном: «Я совершила худшую ошибку в своей жизни». – Она покачала головой. – Но я справилась с этим. Это был период адаптации. Теперь я не могу представить, что моя жизнь могла сложиться иначе.

– Эмили свернула на извилистую дорогу, ведущую к участку ее двоюродной бабушки, и быстро улыбнулась мне.

– Уверена, что из Джека вышел отличный отец, – с улыбкой констатировала я.

– Он легко справляется с ними, – согласилась Эмили. – Сейчас они гуляют вдоль пляжа. Мы купили двойную прогулочную коляску с огромными колесами, которым не страшны песок и ракушки.

– Как поживает тетя Би? – спросила я. Я не знала точно, сколько ей лет – далеко за восемьдесят или уже за девяносто – но ее никак нельзя было назвать старухой. Когда я в первый раз приехала на остров к Эмили, Би предложила мне выпить виски.

– Подруга вздохнула.

– Она неважно себя чувствовала. Врач говорит, что это сердце. Теперь она принимает много лекарств и большую часть времени проводит в постели. Днем я ухаживаю за ней, а на ночь приходит сиделка, – Эмили покачала головой. – Би просто бесится оттого, что не может выйти из дома. Вчера после обеда я поймала ее, когда она собиралась улизнуть на пляж. Бедняжка стала такой слабой, что едва не упала с лестницы.

**Сара Джо  
(Продолжение следует).**

# Лунный календарь

	<p><b>1 ВТ</b> ☾ 04:41 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ — спрут. Камни — жемчуг, яшма. Изначельный день, проведите его тихо. Риск травм и несчастного случая. Не доверяйте советам, информации. Не вступайте в конфликты.</p>	<p><b>2 СР</b> *☽ 05:56 — начало 30-го лунного дня, 21:50 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ — золотой лебедь. Камни — коралл, хрусталь. День замыслов. Начинать новое не следует. Наведите порядок. Отдохните на природе, с близкими друзьями и родными.</p>	<p><b>3 ЧТ</b> ☉ 07:11 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ — рот изобилия. Камни — пирит, агат. Удачны все дела. Выполняйте планы. Благоприятны покупки — приобретайте нужные вещи, технику и подарки для близких людей.</p>	<p><b>4 ПТ</b> ☽ 08:27 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ — гепард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, пирит. Негативный день для ритуалов. Посетите и знакомства. Удачны занятия спортом. Полезно сходить в баню или сауну.</p>	<p><b>5 СБ</b> *☽ 09:46 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ — Древо познания Добра и Зла. Камни — амазонит, хрусталь. Хороший день для рутины, домашних дел. Откажитесь от общения. Оплатите счета, купите подарки близким.</p>	<p><b>6 ВС</b> ☾ 11:08 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ — единорог. Камни — бирюза, мрамор. Реализация идей отложится. Стройте новые планы. Хорошо обдумывайте все действия. Покончите со старыми долгами и связями.</p>
<p><b>7 ПН</b> *☽ Продолжение 5-го лунного дня</p> <p>Символ — единорог. Камни — бирюза, мрамор. Добивайтесь целей, выполняйте обещания. Завершайте дела. Полезно голосание, водные процедуры, умеренная активность.</p>	<p><b>8 ВТ</b> *☽ 13:49 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ — журавль, облака. Камни — глицинт, яшма. Удачно для мелких дел, работы в группе, общения, командировок. Благоприятны занятия учебной наукой и творчеством.</p>	<p><b>9 СР</b> ☉ 14:55 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ — роза ветров, летуч. Камни — сапфир, коралл. Самый счастливый день. Энергия бурлит. Удачны покупки и общение. Легко даются любые дела. Осуществляйте планы.</p>	<p><b>10 ЧТ</b> *☽ 15:40 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — гранит, агат. Много энергии. Возможны скандалы. Меняйте планы, решайте мелкие вопросы. Успешно для ремонта, поездок, смены работы, жилья.</p>	<p><b>11 ПТ</b> ☽ 16:09 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ — летучая мышь. Камни — жемчуг, яшма. Риск обмена и неудач. Не стоит брать и давать в долг, оформляйте кредит. Проявляйте благоразумие и уклоняйтесь от общения.</p>	<p><b>12 СБ</b> ☉ 16:26 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ — фонтан. Камни — опалин, агат. Энергия бурлит. Успешны контакты, общение, выходы в свет. Просите повышения, премии. Удачно заняться стройкой, разбить сад.</p>	<p><b>13 ВС</b> ☾ 16:37 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — опал, жемчуг. Риск неудач. Обдумывайте действия, решайте мелкие задачи. Не беритесь за новые дела. Удачны занятия спортом и творчеством.</p>
<p><b>14 ПН</b> *☽ 16:45 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ — сердце, чаша Грааля. Камни — коралл, жемчуг. Работайте в обычном темпе. Важные задачи, переговоры отложите. Не ввязывайтесь в споры. Отдохните на природе.</p>	<p><b>15 ВТ</b> ☽ 16:52 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ — колесо. Камни — благородный опал. Отложите важные дела. Успешны занятия творчеством и наукой, получение новых знаний. Удачны покупки и продажи. Сны вещие.</p>	<p><b>16 СР</b> ☉ 16:59 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ — труба. Камни — гиацинт, сапфир. Дела удаются, примените пользу, активных ждет премия. Успешны начинания, семейный отдых, путешествия, встречи с друзьями.</p>	<p><b>17 ЧТ</b> ☽ 17:06 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ — змея. Камни — агат, морюк. Неудачно для решения важных вопросов. Занимайтесь делом, будьте активны. Проблемы, трудности, контакты и отдохните в одиночестве.</p>	<p><b>18 ПТ</b> *☽ 17:16 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ — голубь, бабочка. Камни — жемчуг, турмалин. Отложите активные действия. Читайте книги, прокачайте навыки, учите языки. Постарайтесь хорошо отдохнуть.</p>	<p><b>19 СБ</b> *☽ 17:32 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ — колокол. Камни — аметист, циркон. Займитесь обычными делами, решением мелких проблем. Полезны медитации, прогулки. Общение с друзьями доставит радость.</p>	<p><b>20 ВС</b> ☾ 17:55 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ — зеркало. Камни — агат, коралл. Перенесите новые дела. Не ввязывайтесь в чужие интриги — риск попасть в плен. Займитесь творчеством, бытовыми задачами.</p>
<p><b>21 ПН</b> ☽ 18:35 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ — паук. Камни — агат, яшма. Много негатива. Действуйте осторожно, не тропите чужие территории. Уделите день семейным делам, решению бытовых вопросов.</p>	<p><b>22 ВТ</b> ☉ 18:39 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — яшма, агат. Начинайте дела любой сложности, реализуйте проекты. Проявляйте амбиции, выступайте на публике. Труд принесет успех и дивиденды.</p>	<p><b>23 СР</b> *☽ 21:01 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ — табун лошадей. Камни — яшма, пирит. Удачно общение, работа в команде. Будьте активны, воплощайте идеи. Отдых с семьей придаст энергии, улучшит настроение.</p>	<p><b>24 ЧТ</b> *☽ 22:26 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ — слон. Камни — агат, опал. Выполняйте простые задачи. Храните спокойствие. Уделите день саморазвитию, медитациям, чтению. Удачны занятия хобби, спортом.</p>	<p><b>25 ПТ</b> ☽ 23:50 — начало 23-го лунного дня, 23:51 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, черный нефрит. Мало энергии. Чрезмерные усилия не дадут результат. Полезен разгрузочный день, умеренные занятия спортом, отдых.</p>	<p><b>26 СБ</b> ☉ Продолжение 24-го лунного дня</p> <p>Символ — медведь. Камни — махаит, нефрит. Активно занимайтесь новыми делами, хобби, заводите знакомства. Успех обеспечен. Успешны покупки, прогулки на природе.</p>	<p><b>27 ВС</b> *☽ 01:11 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ — раковина. Камни — топаз, джеспит. Для активной работы мало сил. Занимайтесь текущими делами, решением мелких вопросов. Возможны денежные поступления.</p>
<p><b>28 ПН</b> ☽ 02:29 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ — жаба. Камни — аурипигмент, нефрит. Риск неудач. Завершите задачи, решайте проблемы. Не ввязывайтесь в споры, уклоняйтесь от сплетен. Ограничьте общение.</p>	<p><b>29 ВТ</b> ☉ 03:44 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ — жезл. Камни — селенит, аметист. Активность на выдохе. Дела радуют и вдохновляют. Уделите время семье и близким людям. Займитесь шопингом. Раздайте долги.</p>	<p><b>30 СР</b> *☽ 04:58 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ — лотос. Камни — опал, плазма. Беритесь за любые задачи, обращайтесь за помощью — отказа не будет. Удачно для начала ремонта, стройки, переезда, смены работы.</p>	<p><b>31 ЧТ</b> ☽ 06:14 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ — спрут. Камни — лавра, жемчуг. Изначельный день. Не доверяйте советам, информации. Не вступайте в конфликты, проявляйте сдержанность, избегайте компании.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Благоприятные дни</li> <li>☽ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>Фазы Луны:</b> растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Полнолуние</li> <li>☽ Новолуние</li> <li>☾ Знак Зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	

## ЦВЕТНЫЕ МЕРЕНГИ

**Понадобится:** яичные белки — 4-5 шт., сахар — 200 г, пищевые красители.

Белки охладите. Начните взбивать миксером на медленных оборотах, постепенно увеличивайте скорость до максимальной. Взбейте до пышной массы.

Постепенно подсыпайте сахар, не прекращая взбивать. Взбейте до устойчивых, плотных пиков (переверните емкость — белки не должны стекать или выпадать). Разделите массу на две ча-

сти. В каждую добавьте пищевые красители согласно инструкции на упаковке. Переложите массу в кондитерские пакеты. Противень застелите пекарской бумагой, отсадите безе на небольшом расстоянии друг от друга. Поставьте в холодную духовку, установите температуру в 80-100°. Сушите 1,5-2 ч. Первый час дверцу не открывайте, затем приоткройте.



## ПЕЧЕНЬЕ С МИНДАЛЕМ

**Понадобится:** мука — 450 г, сливочное масло — 100 г, сахарная пудра — 100 г, желтки — 2 шт., мед — 50 г, миндаль — 100 г, абрикосовый джем — 200 г, соль 1 щепотка, ванилин — 1 пакетик.



Сливочное масло растопите на водяной бане. Немного остудите, добавьте один желток, сахарную пудру, мед, соль и ванилин. Взбейте миксером до однородности.

2-3 ореха подсушите, измельчите блендером или скалкой. Добавьте к муке. Порциями добавляйте в масляную массу, замесите гладкое, послушное тесто. Ска-

тайте в шар, заверните в пищевую пленку, уберите в холодильник на 30-40 мин.

Тесто раскатайте в пласт, вырежьте четное количество кружочков. Миндаль измельчите в крошку, добавьте абрикосовый джем. Выложите на одну половину кружков, прикройте второй половиной, защипайте края. Смажьте желтком. Выпекайте при 180° 12-15 мин.



## ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ

**Понадобится:** мука — 250 г, сливочное масло — 200 г, сметана — 100 г, яйцо — 1 шт., желтки — 2 шт. + 1 для смазывания, соль — 1 щепотка, яблоки — 3-4 шт., сахар — по вкусу, молотая корица 1 ч.л., лимонный сок — 1 ч.л., сахарная пудра для посыпки.

Соедините сметану, яйцо, желтки и соль, перемешайте венчиком. Замороженное сливочное масло натрите на крупной терке. Просейте муку, перемешайте. Добавьте сметанную смесь, замесите послушное тесто.

Тонко раскатайте, сверните в рулет. Оберните в пищевую пленку. Уберите в холодильник на 8-10 ч. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте пря-

моугольники. С одной стороны сделайте надрезы ножом. Яблоки нарежьте мелкими кубиками. Добавьте сахар, корицу и лимонный сок. Перемешайте и выложите начинку на тесто.

Прикройте «дырявой» стороной, защипайте края. Смажьте взбитым желтком, посыпьте сахаром. Выпекайте при 180° 15-20 мин. Посыпьте сахарной пудрой.

## РОГАЛИКИ С МАКОМ

**Понадобится:** мука — 150-180 г, сливочное масло — 100 г, сахар — 2 ст. л., желток — 1 шт., соль — 1 щепотка, разрыхлитель для теста — 0,5 ч.л. Для начинки: мак — 100 г, молоко — 150 мл, сахар — 2 ст.л., сливочное масло — 50г.

Соедините мак, молоко и сахар. Доведите до кипения, убавьте огонь. Варите 40-50 мин. Взбейте блендером, добавьте сливочное масло. Для теста сливочное масло разотрите с сахаром. Добавьте желток. Просейте муку с разрыхлителем и со-

лью. Быстро замесите тесто. Скатайте в шар, оберните пищевой пленкой. Уберите в холодильник на 30 мин. Тесто раскатайте в пласт, нарежьте полосками по 3-4 см. Выложите начинку. Подверните концы к центру. Выпекайте при 180° 15-20 мин.





# КОТИК, ДАВАЙ ОБНИМЕМСЯ!

**Контакт с котиком или собакой может иметь успокаивающий эффект не хуже седативных препаратов. Рассказываем, как именно животные влияют на психику и что нужно для успешной терапии в домашних условиях.**

### ДЛЯ СПРАВКИ

**Зоотерапия (или пет-терапия)** — метод лечения пациентов с помощью домашних питомцев. **Общение с котом, собакой, лошадью и другими животными, по наблюдению ученых, помогает минимизировать психологические проблемы. Среди них — повышенная тревожность, бессонница, синдром дефицита внимания и гиперактивности, посттравматическое стрессовое расстройство.**

Пушистый, теплый, игривый — достаточно лишь взглянуть на кота или собаку, и ваше настроение поднимется. Кстати, этим объясняется большая популярность видеороликов с домашними животными в Интернете. Однако есть и другие причины, по которым стоит впустить в свою жизнь хвостатого друга и начать обниматься с ним как можно чаще.

### 1. ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

По мнению британских ученых, люди, у которых есть кошка или собака, реже других подвергаются стрессу. Это неудивительно: соседство жизнерадостного пи-

томца расслабляет и помогает забыть о проблемах. Неоценимую пользу психологическому здоровью человека приносит мурлыканье - за счет колебания определенных частот активизируются защитные силы организма, повышается иммунитет.

Кроме того, американские исследователи провели эксперимент, который показал: домашние животные снижают риск сердечно-сосудистых патологий у своих владельцев.

### 2. КРЕПКИЙ И СПОКОЙНЫЙ СОН

Людям, которые часто сталкиваются с бессонницей, но не хотят принимать снотворное, врачи рекомендуют... завести кота. Канадские ученые выяснили: если животное находится в спальне, сон человека становится более спокойным и глубоким. Возможно, все дело в тихом сопении кота - эти звуки позволяют расслабиться.

Заведите привычку каждый вечер в кровати гладить любимца в течение 10-15 минут или хотя бы просто смотреть на него, спящего, - вы сами не заметите, как ваши глаза закроются.

### 3. СНИЖАЕТСЯ РИСК ДЕПРЕССИИ

Владельцы собак реже сталкиваются с депрессией. А все потому, что животное помогает справиться с негативными эмоциями и почувствовать себя в безопасности. Кроме того, собаководам легче заводить новые знакомства - например, во время прогулки. Общение и дружба делают нас счастливее, по утверждению французских ученых. Эмоциональную поддержку может оказать пес любого размера и породы.

### А ЕСЛИ ПИТОМЕЦ НЕ ХОЧЕТ ОБНИМАТЬСЯ?

Как правило, собаки охотно идут на контакт. А вот кошки... Многое зависит от породы. Ласковыми считаются сфинксы, русские голубые, абиссинские, мейн-куны, бобтейлы. Менее контактны британцы, сиамские, бенгальские. На общительность животного влияет и возраст. Становясь старше, питомец может больше отдыхать и меньше времени проводить с человеком.

Играет свою роль и то, как прошло детство кошки. Приучили ее к ласке и теплу? Если вы подобрали кота на улице, немало времени может уйти на то, чтобы завоевать его доверие. Ни в коем случае нельзя удерживать питомца на руках силой, ругать его, применять физические наказания. Запаситесь терпением. Важно, чтобы пушистый доктор по доброй воле запрыгнул к вам на колени и начал мурлыкать. Выбросьте все мысли из головы в этот момент, полностью расслабьтесь и позвольте себе получить удовольствие.

Обязательно поблагодарите кота за помощь - погладьте его, угостите чем-нибудь вкусным, чтобы объятия повторились в будущем.

### ЦЕЛОВАТЬСЯ НЕ БУДЕМ?

Вопреки распространенному мнению, с точки зрения передачи инфекции целовать питомцев относительно безопасно. У кошек и собак (впрочем, как и у людей) во рту находится множество бактерий, но наша иммунная система в состоянии с ними справиться. Однако если у вашего домашнего животного имеется заболевание полости рта, целоваться не стоит. Также помните о том, что если ваш иммунитет ослаблен, вы только оправились после болезни или вынашиваете ребенка, целовать питомца в мордочку и давать ему облизывать лицо нельзя. В ослабленном состоянии иммунная система человека может не справиться с атакой бактерий, и вы заболете.

**К**ошки любят понежиться в постели у хозяина. И неудивительно, ведь рядом с ним так уютно! Кошка, которая нередко целый день скучает и ждет, когда же он вернется с работы, конечно, с такой радостью сворачивается клубочком в ногах у хозяина, ощущая любимый запах. А еще близость человека дает ощущение безопасности.

Кроме того, в кровати тепло и нет сквозняков. Здоровая температура тела у кошек на 1-2° выше человеческой. В зимние ночи им сложнее самостоятельно согреться, чем людям.

Совместный сон - это еще и эмоциональная близость, признак доверия. Ведь котик вас любит! Если у питомца тесная связь с хозяином, то сон рядом с ним - необходимая часть общения. А поскольку кошки по природе независимые одиночки, хозяева обычно очень ценят, если питомец одарил их своим вниманием. А котик, со своей стороны, таким образом поможет вам избавиться от тревоги и стресса.

Бывает ли это вредно? Конечно. Если кот спит рядом с вами и ваши циркадные ритмы не совпадают, это отрицательно скажется на качестве и продолжительности вашего отдыха. Ведь вы неизбежно почувствуете, когда кот про-



## ПУСКАТЬ ЛИ КОШКУ В КРОВАТЬ?

**Кошка - существо удивительное. Покупаешь ей собственную мягкую лежанку... А просыпаешься — питомец сладко сопит под боком. Почему?**

снется, и глубокий сон прервется. Это не даст вам полноценно выспаться. Любое взаимодействие кошки и человека должно быть безопасным и в ра-

дость для обоих. Если это не так, следует обустроить кошке собственное местечко для сна рядом с вашей кроватью.



## ЗАЧЕМ ЖИВОТНЫМ РЕАБИЛИТОЛОГ?

После травм и операций, при неврологических и ортопедических проблемах животным назначается реабилитация. Специальные занятия помогут питомцу быстрее восстановиться. А если у него есть лишний вес, эти занятия будут способствовать похудению и оздоровлению с помощью специальных программ и методик. Что входит в программу реабилитации? Массаж, бассейн и беговая

дорожка помогут расслабить мышцы и улучшить кровообращение. Игры с мячом и преодоление препятствий вернут активность и подвижность. Но главное — эти занятия помогут снять болевой синдром, чтобы питомец как можно быстрее отказался от болеутоляющих препаратов и смог вернуться к привычной жизни. Характер и длительность реабилитации назначает врач.

## ПОЧЕМУ СОБАКИ ПАХНУТ ПСИНОЙ?

Многие думают, что собака потеет и потому пахнет. На самом же деле это не так: потовые железы у собак находятся на подушечках лап. А характерный запах исходит от кожи. Сальные железы выделяют секрет, благодаря которому шерсть лучше сохраняет тепло и меньше промокает. Но на воздухе это кожное сало окисляется и начинает пахнуть.

Некоторые породы, например охотничьи, отличаются более выраженным запахом, а декоративные (т.н. «комнатные») обычно пахнут меньше.

В норме вы ощущаете запах от собаки только при близком контакте. Если же животное начало источать слишком сильный и резкий запах, желательно найти причину как можно скорее. Это может быть стресс, а могут быть и нарушения здоровья (например, гормональный сбой, кожная инфекция, ЛОР-заболевания, скрытые воспалительные процессы).

Чтобы уменьшить или даже устранить запах, нужна в первую оче-

редь гигиена. Мойте питомца регулярно, по потребности, и внимательно выбирайте средства для ухода. Например, шампуни, предназначенные для человека, животным противопоказаны. Приобретите хороший ветеринарный шампунь с учетом особенностей шерсти.

После купания важно хорошо просушить шерсть. Можно использовать и специальные собачьи антиперспиранты в форме спреев, капель и порошков. Чаще вычесывайте питомца, особенно если у него густой подшерсток, после прогулки мойте лапы.





## НАСКОЛЬКО СИЛЬНА ВАША АУРА?

Людям с сильной аурой подвластно многое. Но беда в том, что часто человек даже не подозревает, какой силой обладает.

Была у меня знакомая, которая считала себя несчастным человеком. Она то и дело жаловалась на жизнь, но я ощущала, что тут все не так просто. Рядом с ней я чувствовала себя подавленно, мне хотелось отсесть подальше, закончить разговор побыстрее. Я уже понимала, что у этого человека не просто сильная аура, а того хуже - он не умеет ею управлять. Если вы, как и моя знакомая, не знаете, насколько сильно ваше энергетическое поле, нужно это узнать. Есть четыре вер-

ных признака того, что вас можно отнести к разряду людей, которые могут больше остальных.

**1. Вас любят животные и дети.** Причем вы можете не тянуться к ним сами, но малыши и кошки с собаками буквально не отходят от вас. Некоторые даже удивляются такому вниманию, но тут все просто. Как животные, так и дети, обладают тонко чувствующей структурой. Они видят людей насквозь, а к тем, у кого сильная аура, их тянет как магнитом.

**2. Вашим обидчикам все возвращается бумерангом.** Если вас кто-то обидел, он тут же получает по заслугам. Все происходит само собой. Ваши силы буквально отбрасывают назад все плохое.

**3. Вы редко болеете, а если и заболеваете, то быстро поправляетесь.** Болезни будто обходят вас стороной. В сезон гриппа и простуд вы бодры и свежи - вам даже завидуют на этой почве. А уж если случается так, что какой-то вирус сбивает с ног, вы точно знаете: дело не во внешних обстоятельствах, а в вас самом. Например, мало отдыхаете, слишком зарвались по службе, что-то нечестно сделали. Одним словом, через болезнь Вселенная вас останавливает.

**4. Вы привлекаете других людей.** Признайтесь, бывало так, что вы подходили к прилавку, и вдруг после вас к нему начинали стекаться толпы людей? Те, у кого сильная аура, частично заряжают места и вещи, рядом с которыми находятся. Так что вас вполне можно использовать как талисман - для поднятия количества продаж, например. Итак, если вы замечаете у себя хотя бы три из четырех признаков, можно говорить о сильной ауре. Что с этим делать? Ничего. Такие люди действительно отличаются на фоне остальных, но аура не делает их магами или волшебниками. В чем она может помочь, так это в обычных жизненных вещах, если знать, как правильно этой особенностью распоряжаться. Например, такие люди могут занимать руководящие должности, потому что они способны вести других за собой. Также у них есть дар убеждать, а значит, любые переговоры - их конек. Найдите то, в чем сильны вы, и с помощью особой ауры совершенствуйтесь в этом. Но также имейте в виду: для близких людей эта особенность может оказаться непростым испытанием. Так что дома рекомендуется «снимать доспехи» и проще общаться, относиться к вещам, как можно сильнее заземляться.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и честный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
 Гл. редактор Нина Суrowa  
 Тел.: 574-03-21-59

**ЦЕНА 2 лари 50 тетри.**  
 В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

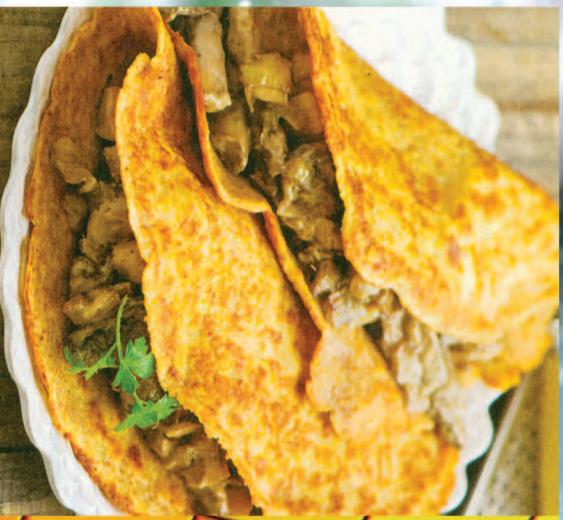
**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

С	Л	О	Н	Е	Н	О	К	В	А	О
Е	А			О	Л	И	М	П	Б	
Д	Ж	И	У		Р	З	С	К	О	П
К	Ш				М	А	Г	Н	О	Л
Ф	А	В	Н		М	Е	И	Т		
	И	И	С	У	С	П	Е	Т	У	Ш
Г	О	Н	К	И	У	Л	Т	Е	Д	А
	Т	И	Т	У	Л	У	К	О	С	И
С	Е	Р	И	К	А	Р	Ц	И	Н	К
К	А	Р	Т	О	Ш	К	А	О	Е	А
О		И	Т	О	Н	И	К	Н	О	Р
Л	А	Й	М	А	А	О	П	А	К	К
	А	Н	Т	И	П	О	Д	Р	О	З
А	Д	А	Т	Д	Е	Т	И	И	А	
З	Ж	И	Т	И	Е	К	Л	А	С	С
О	У	У	А							
В	О	Р	О	Т	И	Л	А		П	С
Л	И	П	А	Р	И	С		З	О	Н
Г	У	Р	У	А	С	С		Г	Д	Е
Х	С	А	Н	Т	А		Э	Г	О	И

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

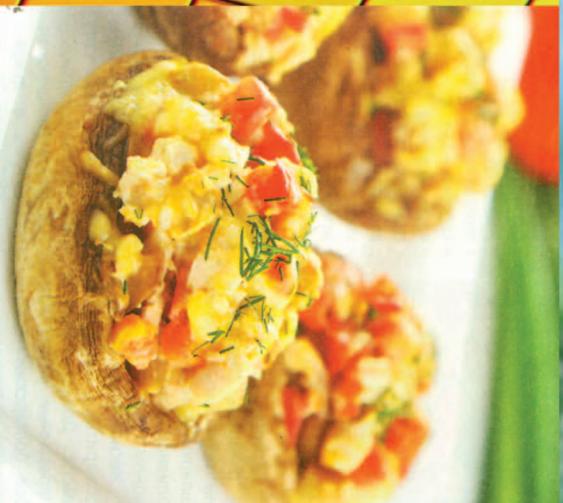
А	В	О	К	А	Д	О		А	Н	Г	А	Р
			Т	И	К				О	К		
К	Ч	С	П	А	С	Ш	Т	Ы	К			
О	Р	Е	С	Т		П	А	Ш	А	Н		
Ж	А	Г	О	Р		П	И	И	Т	С	П	
	А	У	К	О	С	Л	А	Л	И			
О	М	У	Т		В	О	Л	Ь	Ф	Р	А	М
		Д	Я		В			О	Р	Д	А	
А	Л	Е	К	С		А	Б	А	К	Ь		
О		Л	У	И	С	Р	У	Ш	И	Б		
О		П	Р	О	Н	О	Н	С		О		
П	Ю	Р	Е	П	С	О	Н	О	Р	А		
А	О		Э	К	З	О	Т	И	К	А		
Л	И	М	Б		А	К	А	К	А	Д	У	



## БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ

Яйцо - 2 шт., мука - около 1 стакана, сахар - 0,5 ст. л., соль - 1/3 ч. л., масло растительное для жарки.  
**ДЛЯ НАЧИНКИ:** грудка куриная - 300 г, шампиньоны - 150 г, лук репчатый - 1 шт., соль, перец - по вкусу.

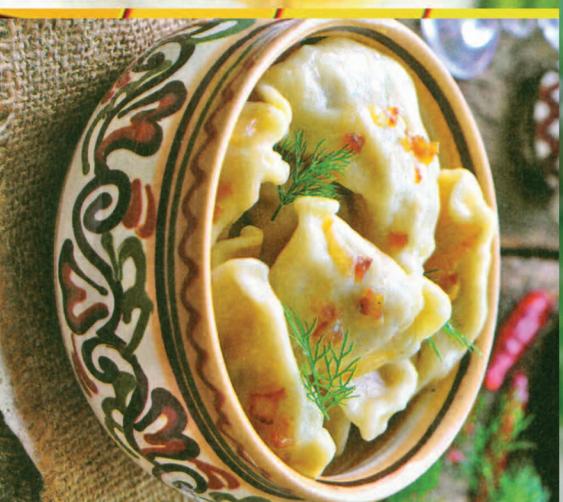
Куриную грудку и грибы отварить отдельно друг от друга в подсоленной воде. Остудить и измельчить. Лук мелко нашинковать и потушить в масле до мягкости. Соединить подготовленные ингредиенты, слегка поперчить. Взбить яйца с солью и сахаром. Ввести понемногу муку, подливая воду (500 мл). Испечь на масле толстые хрустящие блины среднего диаметра. Подавать сразу, вкладывая в каждый блин курино-грибную начинку. Вместо блинов можно использовать готовые мексиканские лепешки из кукурузной или пшеничной муки - тортильяс. Их нужно обжарить на сухой сковороде, а горячую начинку порционно посыпать тертым сыром.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБНЫЕ ШЛЯПКИ

Шампиньоны крупные - 10-12 шт., ветчина - 100 г, сыр твердый - 100 г, яйцо - 1 шт., перец болгарский - 1 шт., картофель - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, соль, перец, орех мускатный - по вкусу, масло оливковое, зелень.

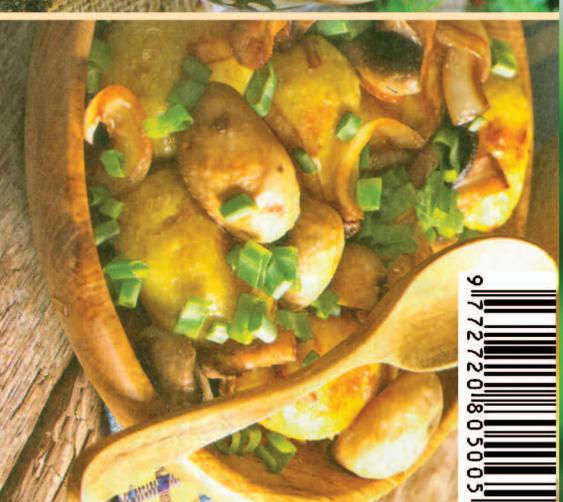
Картофель очистить и отварить. Шампиньоны почистить, отделить шляпки, натереть солью, оливковым маслом и чесноком. Чеснок измельчить и обжарить в оливковом масле. Добавить мелко нарезанные ножки грибов, болгарский перец и готовить до мягкости. Ветчину очень мелко нарезать, зелень также мелко нарубить (оставив немного для посыпки), картофель размять. Все подготовленные ингредиенты соединить, добавить половину сыра (натертого на мелкой терке), соль, перец, мускатный орех и яйцо. Вымесить фарш, начинить шляпки. Запекать фаршированные шляпки в духовке при 200 градусах около 30 мин. Подавать, посыпав оставшимся тертым сыром и рубленой зеленью.



## ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ

Мука - 500 г, масло оливковое - 2 ст. л., соль - щепотка, картофель - 500 г, грибы - 250 г, лук репчатый - 2 шт., перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки.

Смешать муку, 200 мл ледяной воды, оливковое масло и соль. Замесить эластичное тесто и завернуть в пленку. Картофель очистить, отварить до готовности в подсоленной воде и сделать пюре. Если оно получается суховатым, добавить немного растительного масла. Обжарить на растительном масле нарезанные грибы с 1 измельченной луковицей в течение 10-15 мин. Соединить с картофелем, поперчить. Вторую луковицу обжарить в масле для подачи. Раскатать тесто, стаканом вырезать кружочки. Выложить в центр каждого начинку и защипать края. Опустить вареники в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне 5-7 мин. после закипания. Подавать с жареным луком.



## ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель (мелкий) - 500 г, грибы - 500 г, сало - 300 г, соль, перец, сушеные травы - по вкусу, лук зеленый - для посыпки.

**ДЛЯ СОУСА:** чеснок - 1-2 зубчика, масло растительное - 2-3 ст. л., соль - щепотка, зелень (укроп, петрушка) - несколько веточек. Картофель вымыть и очистить. Сало нарезать маленькими кусочками. Грибы (лучше взять шампиньоны) почистить и нарезать каждый пополам. В большой миске соединить кусочки сала, картофель и подготовленные грибы. Поперчить, посолить, заправить смесью сухих трав. Добавить немного растительного масла и перемешать. Выложить все на противень и отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, примерно на 1 ч. Тем временем приготовить соус. Смешать измельченный чеснок, растительное масло, соль, мелко нарубленную зелень с 5 ст. л. воды и дать постоять. Когда картофель с грибами будет готов, полить соусом. Перед подачей посыпать рубленым зеленым луком.

