

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№46

ноябрь 2024

Почему не дышит нос?

стр.6

Как победить страх неудачи?

стр.24

Почему все любят котиков?

стр. 33

Гормоны влияют на вашу красоту!

стр.10

Привлекаем деньги

В СВОЮ ЖИЗНЬ

стр.18

Мэрайя Кэри:

стр.16, 17

«Мне не хотелось жить»

Цена:
3 лари





Полупальто и длина миди

Последние 5-7 лет длина до колена считалась антитрендом, но мода циклична, и эта модель снова возвращается. Сейчас такие пальто актуальны в любом силуэте – прямом, полуприталенном и приталенном.

Модели сочетаются с повседневными вещами – подойдут джинсы прямого кроя, уютный джемпер с воротником поло и кроссовки.

Осенние пальто

стиль, цвет, фасоны

Пальто – не просто элемент гардероба, а важная часть стильного образа, которая подчеркнет вашу индивидуальность. Поговорим о главных тенденциях в верхней одежде на осенний сезон-2024.





Рукав реглан

Свободные модели пальто со спущенной линией рукава были популярны в 1950-х. Этот прием делает плечи более мягкими, округлыми, но добавляет объема в верхней части фигуры.

Такое пальто можно дополнить яркими аксессуарами: объемными шарфами, вязаными шапками, стильными сумками.



Приталенный силуэт

Эта модель пальто выглядит элегантно и дорого. Подчеркните талию с помощью широкого пояса, чтобы создать изящный силуэт «песочные часы». Такое пальто можно комбинировать как с брюками, так и с юбками и платьями.



Прямое макси

Пальто длины макси по-прежнему в тренде. Оно делает фигуру визуально стройнее, но есть нюанс: важно правильно подобрать весь образ. Такое пальто отлично сочетается как с длинными юбками и высокими сапогами, так и с джинсами и кроссовками. Для контраста можно надеть укороченные брюки и обувь на удобной подошве – получится образ в стиле стрит-кэжуал.



МИНИМАЛИСТИЧНЫЙ ОБРАЗ ДОПОЛНИТЕ ИНТЕРЕСНЫМИ АКСЕССУАРАМИ: СУМКОЙ НЕОБЫЧНОЙ ФОРМЫ, ГРИНДЕРСАМИ, Контрастным шарфом.

Актуальный цвет и принт

Наиболее популярные расцветки в новом сезоне – клетка и оттенки коричневого. Пальто в клетку добавит динамичности даже в самые строгие образы. Выбирайте любую расцветку, от спокойного песочного и серого до броского зеленого, красного и оранжевого.

Однотонное коричневое пальто стало классикой – оно универсально и практически никогда не выходит из моды. Сочетается с оттенками белого, бежевого, черного и желтого.

ТИМ БЕРТОН ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО СКЛОНЕН К ДЕПРЕССИЯМ



Легендарный режиссер Тим Бертон признался, что он технофоб и соцсети вызывают у него депрессию. По словам создателя «Эдварда Руки-ножницы», сериала «Венздей» и других знаменитых лент, пользование Сетью угнетает Тима. Более того — от соцсетей он мгновенно начинает замыкаться в себе.

«Все, кто меня знает, знают, что я технофоб. Если я зайду в интернет, то обнаружу себя в депрессии. Меня пугало, что я начинал спускаться в темную дыру. Поэтому я стараюсь избегать Интернета, потому что он не приносит мне радости. Я очень быстро впадаю в

депрессию, возможно, быстрее, чем другие люди», — поделился 66-летний режиссер BBC.

Кроме этого Бертон также признался, что искусственный интеллект пугает его. Режиссер, в частности, вспомнил об изображениях с персонажами Disney, которые создала нейросеть, используя его стилистику, и это вызвало у Тима ужас: «Было такое ощущение, будто у меня забрали душу».

Поэтому Бертон всячески избегает соцсетей и практически не сидит в Интернете. А вместо этого любит заниматься другими вещами, например, наблюдать за облаками или рассматривать свою коллекцию из 10 гигантских моделей динозавров, которые он держит на заднем дворе своего дома в Лондоне. Режиссер приобрел их в парках развлечений — среди них 6-метровый тираннозавр и 15-метровый бронтозавр.

ЛЕДИ ГАГА ПЕРЕНЕСЛА МИРОВОЙ ТУР НА 2026 ГОД

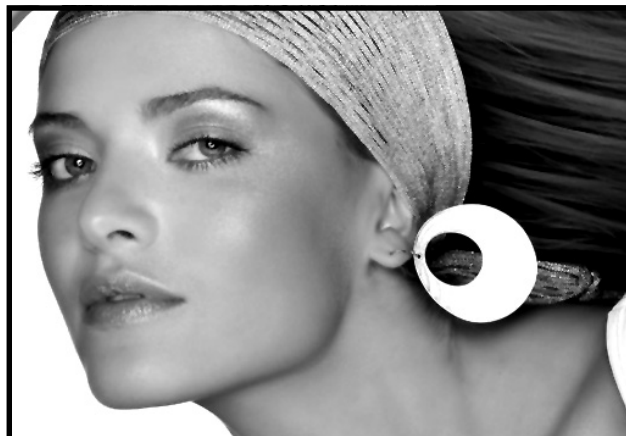


Американская певица и актриса Леди Гага была вынуждена перенести мировой тур на 2026 год. Ранее планировалось, что во время своего турне, которое должно было состояться в следующем году, певица будет презентовать свой новый альбом, однако из-за нехватки свободных площадок на это время событие пришлось отложить.

Например, в Великобритании все большие стадионы и идеальные для

концерта места уже заняты такими исполнителями и группами как Дуа Липа, Брюс Спрингстин, Coldplay, Oasis, Бейонсе и многими другими, которые также запланировали свои выступления на 2025 год.

Отметим, что предстоящий тур Леди Гаги должен быть самым масштабным в ее карьере, однако как певице, так и почитателям ее творчества придется набраться терпения и немного подождать.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

ЛИАМ НИСОН БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ СНИМАТЬСЯ В КИНО

Британский актер, звезда боевиков, а также «Звездных войн», Лиам Нисон объявил о завершении карьеры в кино. 72-летний артист решил уйти на пенсию, чтобы дать дорогу молодым актерам.

Однако главной причиной стал возраст — Нисон признался, что физические нагрузки для него становятся слишком тяжелыми, и ему не по душе мысль, что все больше сцен вместо него выполняют каскадеры.

«Мне 72, и в какой-то момент это должно было завершиться. Зрителей не обманешь, я не хочу,

чтобы Марк (дублер актера. — Ред.) выполнял за меня все сцены с драками», — заявил актер изданию People.

По словам Лиама, в этом году он планирует закончить работу над несколькими фильмами, чтобы уже с 2025-го отойти от дел. Вероятно картины «Голый пистолет» и «Прощение», которые должны выйти в конце 2024-го года, станут последними в карьере Нисона.

Вместе с этим остается открытым вопрос перестанет ли актер сниматься вообще, или только в боевиках.



Шоу-бизнес

7-ЛЕТНИЙ СЫН ЛИАМА ПЕЙНА УНАСЛЕДУЕТ БОЛЕЕ 30 МИЛЛИОНОВ ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ

Стало известно, что после гибели Лиамы Пейна его состояние унаследует 7-летний сын Беар. Об этом сообщил инсайдер Daily Mail.

Беар — сын Лиамы и солистки группы Girls Aloud Шерил Коул. Мальчик родился в 2017, а уже через год пара распалась. Малыш остался жить с мамой в Англии, пока его отец большую часть своего времени проводил в Америке.

Однако Лиам поддерживал общение с сыном на расстоянии и финансово его обеспечивал. Как сообщает издание, певец заранее позаботился о значительном наследстве для сына. В частности, после смерти папы семилетний Беар должен получить состояние более 30 миллионов фунтов стерлингов. Такую колоссальную сумму Лиам зарабатывал в «золотые годы» One Direction и смог сохранить для



сына, несмотря на свою наркотическую и алкогольную зависимость.

«Он любил Беара и всегда хотел поступать правильно в финансовом отношении. Трагично, что у них никогда не было подлинной связи

отца и сына. Лиам был потерянной душой, сам собой, за тысячи миль от дома — это ужасно. Но он всегда звонил Беару. Они много разговаривали друг с другом, и Лиам виделся с ним так часто, как мог. Несмотря на свои трудности, о которых мы знаем в полной мере, Лиам очень любил сына. Слабым утешением является то, что Беар всегда будет обеспеченным», — рассказал изданию источник, близкий к покойной звезде.

Напомним, Лиам Пейн погиб 16 октября в результате падения со своего номера в отеле CasaSur Palermo в Буэнос-Айресе. В день трагедии певец вел себя неадекватно: бегал по этажу, громил номер, душил в лифте другую гостью отеля, а также устроил скандал с секс-работницами, которым отказался платить за услуги.

ОПУБЛИКОВАН РЕЙТИНГ САМЫХ ЖЕЛАННЫХ БРЕНДОВ И ВЕЩЕЙ

Эксперты платформы Lyst, специализирующейся на анализе потребительского поведения в фэшн-индустрии, назвали самые популярные бренды и вещи в 3 квартале 2024 года. Так, итальянский бренд Miu Miu вернулся на первое место рейтинга, потеснив лидера прошлого квартала — испанскую марку Loewe. На третьем месте расположился модный дом Prada, на четвертом — Saint Laurent, а замыкает пятерку Alaïa. Наиболее популярными ретейлерами также назвали Bottega Veneta, Jacquemus, Gucci, The Row и Valentino.

В списке самых желанных вещей первое место заняли Alaïa и их пер-

форированные балетки. Далее — Coach с сумкой Brooklyn и Puma с кроссовками Speedcat. Еще в списке — рабочая куртка Toteme, байкерские ботинки Ganni и солнцезащитные очки Tom Ford, по форме напоминающие нашумевшую модель Phoebe Philo.

Напомним, платформа Lyst регулярно публикует рейтинг самых популярных брендов и товаров. Аналитики компании анализируют поведение пользователей. В частности, поиск и просмотр продуктов, продажи, а также упоминания в социальных сетях, статистику активности и вовлеченности по всему миру за трехмесячный период.



В ПАРИЖЕ ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ ВЫСТАВКА DIOR



Французский Дом моды Dior открыл новую выставку в Париже. Она посвящена многолетнему сотрудничеству бренда с немецким fashion-фотографом Питером Линдбергом.

Он снимал работы всех дизайнеров дома — Кристиана Диора, Ив Сен Лорана, Марка Бона, Джанфранко Ферре, Джона Гальяно и Марии Грация Кьюри.

В экспозиции представлены более 100 изображений, охватывающих три десятилетия с 1988 по 2018 год. Выставка построена так, что рядом с каждой фотографией стоит манекен, одетый в образ со снимка.

В частности, вы сможете увидеть 80 знаковых образов Dior, которые были запечатлены на Таймс-сквер в Нью-Йорке.

Увидеть экспонаты можно в La Galerie Dior до конца мая 2025 года.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Синдром усталых надпочечников - этот термин недавно появился в медицине, но многие врачи уже называют его болезнью XXI века.

Надпочечники устали...

Как проявляется этот недуг

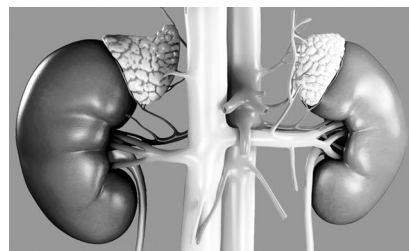
- ✓ Набором веса, особенно появлением лишнего веса в области талии;
- ✓ тягой к сладкой и соленой пище;
- ✓ безразличием ко всему;
- ✓ мышечной слабостью;
- ✓ проблемами со сном;
- ✓ выпадением волос...

Что такое надпочечники

Надпочечники - очень маленькие парные железы. Они располагаются в области поясницы над верхней частью почек и являются частью эндокринной системы. Надпочечники вырабатывают около 50 биологически активных веществ - гормонов (минералокортикоиды, глюкокортикоиды, половые гормоны), которые регулируют обмен веществ, процессы роста, половое созревание, стресс... Надпочечники отвечают за реакцию организма на стресс, синтезируя гормоны адреналин и кортизол. Под влиянием адреналина

увеличиваются зрачки, повышается артериальное давление, учащается дыхание и частота сердечных сокращений, ощущается прилив сил. Гормон кортизол также активно вырабатывается надпочечниками в ответ на стресс. Его основная задача - подготовить организм к изменившимся условиям окружающей обстановки. Под действием кортизола регулируется уровень глюкозы в крови, активизируется мозг, контролируется уровень артериального давления и работа иммунной системы организма.

Чтобы понять, стоит ли идти к эндокринологу, задайте себе пять вопросов: вы чувствуете усталость по утрам после семи и более часов сна? ...Упадок сил в середине дня? ...Прилив энергии по вечерам? Вас тянет на простые углеводы (съесть конфетку) через пару-тройку часов после обеда? Вам не нравятся жирные накопления, особенно «спасательный круг» в области живота? Если на большинство вопросов ответили «да», это повод проверить уровень кортизола в слюне.



Помоги надпочечникам

- ✓ Правильно питайтесь. Исключите из рациона кофеин, сахар и его заменители.
- ✓ Наладьте режим сна и отдыха. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 8 часов. Важно спать в полной темноте.
- ✓ Если постоянно чувствуете слабость и вялость, стоит проверить надпочечники. Даже в преклонном возрасте это не норма. А если на слабость жалуется молодой человек - тем более.
- ✓ Проверить кровь на гормоны нужно и тем, кто в течение дня активен всего несколько часов - на большее нет сил.
- ✓ О том, что надпочечники работают с перегрузкой, говорят частая рвота без повода, дрожь в руках, головокружение, учащенное сердцебиение, беспричинное потоотделение. А еще периодические панические атаки, приступы гнева...

**Нефролог,
врач высшей категории**

Результаты нового научного эксперимента ошеломили. Оказалось, что пальмовое масло, которое добавляют в большое количество продуктов питания, провоцирует распространение раковых клеток по всему организму больного. Растительный жир меняет ДНК опухоли, делая ее более агрессивной.

Пальмовое масло сегодня добавляют даже в конфеты и косметику и обязательно в хлеб и маргарин, в шоколадные пасты.

МАСЛО ИЗ ПАЛЬМЫ ДЕЛАЕТ РАК АГРЕССИВНЫМ

Пальмовое масло сегодня добавляют в молочные продукты, мороженое, конфеты и обязательно в хлеб и маргарин, в шоколадные пасты и даже косметику.

Например, в известную всем Nutella - для того, чтобы сделать ее текстуру гладкой и максимально продлить срок годности. Так вот, этот ингредиент признан самым канцерогенным из всех масел. Вы-

явленная недавно связь пальмового масла с раком поможет остановить распространение раковых клеток в другие органы и образование метастаз. Эксперименты на животных показали, что из-за при-

сутствия в их рационе продуктов, содержащих пальмовое масло, количество метастаз резко увеличивается. И даже если недолго питаться такими «деликатесами», клетки опухоли продолжают давать метастазы. Вывод, который сделали ученые: если свети к минимуму потребление продуктов, содержащих пальмовое масло, можно затормозить скорость метастазирования рака, а значит, спасти жизнь больным раком, а здоровым - не заболеть им.



ПОЧЕМУ НЕ ДЫШИТ НОС?

Свободное дыхание носом необходимо для правильного функционирования всех систем организма. Что делать, если дышать носом не получается?

Когда не дышит нос, мир теряет краски. Пропадает вкус любимых блюд, возникает ощущение тяжести в голове. Исправить ситуацию можно, зная причину происходящего.

Простудные заболевания

Самая частая причина нарушения носового дыхания - вирусные и бактериальные инфекции. Из-за отека слизистой появляются насморк и заложенность носа. Могут добавиться и другие симптомы - головная боль, повышение температуры тела, боль в горле.

Лечение обычно включает в себя промывание носа солевым раствором (1/2 ч. л. соли на 1 стакан кипяченой воды), обильное питье, ингаляции. Можно сделать компресс: ткань смочите в теплой, но не горячей воде и положите на переносицу на 15 минут. Это поможет разжижить слизь и вывести ее из носа. Также установите в комнате увлажнитель воздуха.

Врач может выписать сосудосуживающие капли. Но дольше недели их применять нельзя, так как они вызывают привыкание. Это чревато уже медикаментозным ринитом, когда нос перестает дышать без капель. Впоследствии это может перетечь в атрофический ринит, хронический риносинусит или гиперплазию носовых раковин.

Аллергический ринит

Аллергический ринит - это насморк и заложенность носа из-за контакта с аллергеном (пыльцой, шерстью животных, некоторыми продуктами и т.д.). Им страдает примерно 24% жителей страны. Кроме затруднения дыхания, состояние часто сопровождается слезоточивостью, чиханием, покраснением глаз, избыточными выделениями из носа.

Противоаллергическая терапия в моменты обострения включает в себя прием антигистаминных препаратов и промывание носа. Для облегчения состояния в некоторых случаях врач выписывает гормональные спреи.

Реакция на запахи

Некоторые люди слишком чувствительно реагируют на запах духов, пыль, табачный дым, автомобильные выхлопы и другие вполне стандартные раздражители. В медицине такие реакции не относят к аллергическим, а объясняют гиперчувствительностью рецепторов к конкретным веществам. Может сохнуть слизистая, чесаться нос, появляться ощущение заложенности и отека.

Лекарства от гиперчувствительности, увы, не существует, но, если изучить свои реакции, можно минимизировать неприятные ощущения. Носите с собой солевой раствор и промывайте нос при контакте с раздражителем. Это позволит вымыть избыток раздражающих частиц.

Искривление носовой перегородки

Это механическая деформация внутреннего хряща, который разделяет нос на две половины. Причиной может стать травма носа в детском или взрослом возрасте, аномалия развития во внутриутробном возрасте.

Часто искривленная перегородка не доставляет проблем, но в некоторых случаях может стать причиной хронических заболеваний. Например, эту патологию находят у 80% людей, страдающих хроническим риносинуситом. В этом случае также

могут появиться заложенность носа, затрудненность носового дыхания, храп. Если искривление значительное, возникает риск апноэ - задержки дыхания во сне.

Искривление перегородки диагностирует отоларинголог. Консервативное лечение в виде спреев и сосудосуживающих капель может принести временное облегчение (например, если из-за искривления перегородки обострился риносинусит), но кардинально проблему решит только септопластика. Это операция по исправлению перегородки, во время которой хирург удаляет искривленные участки и выравнивает разделительный хрящ. Вмешательство проводят под общим (реже - местным) наркозом.

Полипы и аденоиды

Полипы - это доброкачественные новообразования на слизистой оболочке носа. Чаще всего они встречаются у людей, которые подвержены полинозу или страдают хроническим синуситом.

Из-за постоянного отека в тканях происходят изменения: они разрастаются и превращаются в наросты на слизистой, которые затрудняют дыхание. Полипы не проходят сами, их можно удалить только хирургическим путем.

Аденоиды - это патологическое разрастание лимфоидной ткани. Чаще всего они встречаются у детей с 3 до 10 лет, но бывают и у взрослых. К увеличению аденоидов во взрослом возрасте приводят проживание в местах с загрязненным воздухом, курение, работа с токсичными материалами, а также некоторые болезни.

Для диагностики врачу обычно достаточно визуального осмотра, но могут потребоваться дополнительные обследования. Консервативное лечение включает в себя антибактериальную терапию, витамины, антигистаминные препараты, промывание носа, физиотерапию. Если оно не помогает, врач назначает операцию.

Первое желание, когда нос не дышит, - воспользоваться сосудосуживающими каплями. Однако частое их использование вызывает привыкание! Лучше проконсультироваться с врачом.

Во время гимнастики нельзя переутомлять и слишком сильно напрягать глаза. Также очень важно не забывать моргать, чтобы происходило естественное увлажнение роговицы. Упражнения помогают только при ежедневном выполнении.

Не забываем моргать

При близорукости

Человек, страдающий близорукостью, хорошо различает предметы, размещенные вблизи, но плохо видит те, которые находятся вдали. Улучшить зрение помогут такие упражнения.

- ✿ Быстро моргайте, сильно сжимая веки. Открывать/закрывать глаза нужно через сопротивление (10 раз).
- ✿ Рисуйте глазами восьмерки.
- ✿ Делайте глазами прямые линии (вертикальные, горизонтальные, диагональные) и разные фигуры. «Рисовать» нужно так, чтобы движения были максимально широкими, но не напрягайте глаза слишком сильно.
- ✿ Мягко надавливайте указательными пальцами на надбровные дуги и приподнимайте их.

P.S. Этот комплекс эффективен, если заболевание не запущено.

При дальнозоркости

При дальнозоркости человек видит предметы на дальнем расстоянии, но не может сфокусировать зрение на тех, что находятся вблизи. Для восстановления зрения специалисты рекомендуют такие упражнения.

- ✿ **Следите за маятником.** Им может служить карандаш, кончик которого размещают на уровне носа и покачивают его.
- ✿ **Рисуйте носом буквы.** На кончике носа мысленно поставьте точку и как бы пишете им письмо.
- ✿ **Следуйте за каким-нибудь движущимся объектом на улице.** Упражнение можно выполнять, стоя на балконе.
- ✿ **Закройте левый глаз и наклоните голову к плечу.** Упражнение повторите, закрыв правый глаз, - итак 5-10 раз.

P.S. При дальнозоркости рекомендуется ежедневно делать массаж



бровей. Его выполняют пальцами, делая легкие круговые движения. Всего 2-минутная процедура поможет расслабиться. Результат будет виден уже через неделю.

При астигматизме

- ✿ Плавно поворачивайте голову с закрытыми глазами к солнцу или к другому источнику света. Можно выполнять гимнастику во время заката - тогда солнце не будет слепить.
- ✿ Научитесь погружать глаза в темноту, то есть плотно закрыть их ладонями, или наденьте хлопчатобумажную черную маску для сна.
- ✿ Часто моргайте, особенно работая за компьютером. Пересыхание роговицы может спровоцировать изменение ее формы.

**Офтальмолог,
врач высшей категории**

О КЛЕЩАХ, ЖИВУЩИХ НА ЛИЦЕ

Да-да, вы не ослышались: сейчас на вашем лице, вероятнее всего, проживает целая колония клещей демодексов. А если еще не проживает, то скоро будет проживать, так как заразиться демодекозом проще простого.

Что же это за зверь такой - клещ железница?

Крошечные клещи демодексы паразитируют на коже млекопитающих, в том числе и на коже людей. Они предпочитают селиться там, где есть волосяные фолликулы - на бровях и ресницах, а также в наиболее жирных областях кожи - на носу, щеках, лбу и подбородке, так как питаются кожным жиром. Носителями клещей являются треть

детей и молодых людей, половина взрослых и 2/3 пожилых людей. Клещи передаются при соприкосновении волос, бровей и сальных желез в области носа.

Клещ demodex живет несколько недель, после чего его трупик разлагается внутри фолликула или сальной железы. Крошечное «кладбище» может находиться в бровях.

Цифры и факты

- ✓ Клещи живут на подушке около 80 дней, при этом оставляют после себя кладку яиц (около 60 штук).
- ✓ Демодекоз век сопровождается сильным зудом, блефаритом (воспаление краев век), выпадением ресниц, дискомфортом в глазах.
- ✓ Когда иммунная система ослабевает, численность клещей резко возрастает.

Демодексы не имеют ануса, поэтому копят фекалии в себе, а после смерти эти отходы забивают поры. Это вызывает повреждение тканей кожи в виде розацеа.

Чаще всего наличие клещей незаметно и не сопровождается какими-либо симптомами. Но когда иммунная система ослабевает из-за болезни или стресса, численность клещей резко возрастает.

Взрослые клещи достигают размера 0,3-0,4 мм. По ночам они могут выбираться из фолликул и передвигаться по коже со скоростью 8-16 см/час. Почему по ночам? Потому что света они стараются избегать.

Обследование на клеща весьма простое: дерматолог аккуратно выдергивает у пациента несколько ресниц или волосков из брови и отправляет их в лабораторию, где их рассмотрят под микроскопом.

**Дерматолог,
врач 1-й категории**

При каких болезнях глаз нельзя делать гимнастику

1. Конъюнктивит и блефарит. Во время обострения воспаления гимнастика стимулирует выделение слезной и других жидкостей. Вместе с ней болезнетворные бактерии разносятся по организму и могут спровоцировать воспаление.

2. Отслоение сетчатки. Это заболевание сопровождается отделением тонкого слоя светочувствительной ткани от сосудистой оболочки глаза. Есть риск, что упражнения усугубят проблему.

3. Глаукома. Гимнастику не делают во время обострения заболевания. Если пациент недавно перенес хирургическое вмешательство, упражнения могут спровоцировать расхождение швов или кровотечение. Выполнять гимнастику можно только после разрешения врача.



ГОРМОНАЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Многие женщины относятся к гормональным препаратам с недоверием. Их пугают гипотетические негативные последствия. И больше всего они боятся лишнего веса. Насколько обоснован этот страх? И как не поправиться при приеме противозачаточных таблеток?

Раньше из-за гормонов действительно полнели

Мнение о том, что женщины полнеют из-за гормональных препаратов, сохранилось с 1950 годов прошлого столетия. В то время появились противозачаточные таблетки первого поколения. В них содержалось 50 мкг эстрогена. Что это значит?

Для женского организма 50 мкг эстрогена - очень большая доза. Из-за высокой концентрации гормонов у женщин нарушался метаболизм. Тело не сжигало все съеденные калории, и они накапливались в проблемных местах: в области живота, на бедрах, в груди.

Убрать жировые отложения было сложно, ведь женщины страдали не только от плохого обмена веществ. Пациенток мучил волчий голод. Аппетит уменьшался только после отмены оральных контрацептивов.

Да, препараты первого поколения не были идеальными, но медицина не стоит на месте. Ученые уменьшили дозу эстрогена в 2 раза и создали оральные контрацептивы третьего поколения. У них минимум побочных эффектов. Принимая их, женщины редко набирают больше 1-3 кг. А маленькие колебания массы тела обычно вызывает застой жидкости или небольшое повышение аппетита. Но переживать не нужно, с этими последствиями мож-

но бороться. Как именно, сейчас расскажем.

Подруга в этом деле не помощник

Зачастую женщины совершают одну, но глобальную ошибку. Они подбирают гормональные таблетки самостоятельно. Спросили у подруги, посоветовались на форуме, прочитали статьи - и пошли в аптеку. Так делать ни в коем случае нельзя! Подбирать противозачаточные препараты должен только гинеколог. Желательно, гинеколог-эндокринолог, который разбирается в гормонах и строении женской половой системы.

Процедура проста. Вы записываетесь к врачу и на приеме сообщаете, что хотите принимать оральные контрацептивы. Гинеколог проводит осмотр, направляет вас на УЗИ органов малого таза и предлагает сдать кровь на уровень гормонов. Каких? Все индивидуально и зависит от врача. Но желательно проверить прогестерон, тестостерон общий и свободный, эстроген, тироксин.

Комплексное обследование поможет врачу подобрать препараты, которые подходят именно вам. А это значит, что риск побочных эффектов будет минимальным.

Меньше соли, больше воды

Увеличение объемов при приеме гормональных противозачаточных препаратов может быть связано с появлением отеков. Их причина в том, что из-за прогестерона жидкость задерживается в мягких тканях. Первыми страдают ноги и лицо. Есть несколько способов исправить это.

1. Контролируйте количество съеданной соли в рационе. Она, как и прогестерон, мешает организму выводить лишнюю жидкость. Откажитесь от фастфуда и снеков - в них очень много соли и калорий, но минимум витаминов и минералов. Также не злоупотребляйте соленой и вяленой рыбой, маринованными овощами и салом. Если еда без соли кажется вам невкусной, старайтесь солить первые и вторые блюда уже после приготовления, в тарелке. Старайтесь есть рыбу и мясо без соли. Продукты животного происхождения всегда содержат немного натрия. Не злоупотребляйте и соевым соусом.

2. Не забывайте пить воду. Негазированную, без минеральных добавок. Из-за прогестерона в организме много лишней жидкости, но если сократить употребление воды, замедлится метаболизм. А это приводит к появлению жировых отложений, от которых избавиться намного сложнее, чем от отеков.

Вода разжижает кровь. Она уменьшает вероятность тромбоза и варикозного расширения вен. Ежедневная порция жидкости зависит от массы тела. Женщина со стандартным телосложением должна выпивать минимум 1,5 л, а те, кто в теле, - 2 литра.

Лучше всего пить негазированную воду. Приучите себя выпивать 300-400 мл холодной воды за полчаса до каждого приема пищи.

Жидкость запускает обмен веществ и заполняет желудок. Аппетит притупляется, и вы съедаете меньшую порцию.

3. Начинать утро со стакана теплой воды с долькой лимона или 1 чайн. ложкой меда (а не с чашки кофе). Можно добавить све-

жий корень имбиря, щепотку корицы или 100-200 мл грейпфрутового сока. Витаминный коктейль запускает обменные процессы и улучшает работу кишечника. Голлод через полчаса после сытного обеда поможет заглушить стакан воды.

Чтобы бороться с ночными перекусами, на прикроватном столике поставьте графин с водой и выпейте стакан, как только захочется заглянуть в холодильник.

Научиться пить воду сложно. Но можно обмануть подсознание. Носите воду с собой в красивой бутылочке или термосе. Во-первых, так вода будет ассоциироваться с приятным. А во-вторых, сработает закон сохранения энергии. Зачем тратить время на заваривание чая, если вода всегда под рукой?

Почему не надо пить диуретики?

Страх перед лишними килограммами иногда толкает нас на необдуманные поступки. Например, заставляет принимать мочегонные препараты. Да, кажется, что ничего плохого не произойдет, если вы купите травяной чай от отеков, это ведь напиток из натуральных компонентов. Если не поможет, то точно и не навредит. К сожалению, такое мнение ошибочно.

Диуретики, синтетические и натуральные, выводят из организма не только воду, но и полезные микро- и макроэлементы. Вымывается кальций, калий, магний, аскорбиновая кислота, зато остается соль. Натрий откладывается в костях и мягких тканях. Регулярный прием мочегонных препаратов приводит к запуску целой цепочки негативных последствий.

Сначала вы заметите снижение трудоспособности и нарушение сна. Повышенная утомляемость дополнится тахикардией и аритмией. Из-

за того, что диуретики ослабляют мышцы органов малого таза и кишечника, учащаются позывы в туалет, а мочеиспускание будет маленькими порциями. Происходит застой каловых масс в кишечнике, может начаться опасная интоксикация. В итоге замедляется метаболизм, что, как мы уже выяснили, и способствует набору веса. То есть, принимая диуретики бесконтрольно для потери веса, вы можете получить совсем обратный эффект.

Голодать запрещено

Женщинам, которые принимают противозачаточные, категорически запрещено голодать или употреблять только один тип продуктов (например, гречку на воде). Диеты убирают лишние килограммы лишь на несколько дней или недель, но затем жировые отложения возвращаются. А все из-за того, что голодание замедляет и без того плохой метаболизм.

Если боретесь за стройность фигуры, перейдите на правильное питание. Оно подразумевает отказ от полуфабрикатов, консервированного мяса и рыбы, жиров животного происхождения и сахара. Придерживайтесь правила 70/25/5. Это значит, что большая часть вашего рациона должна состоять из белковой пищи: куриной грудки, яичного белка, говядины, бобовых культур, морской рыбы.

25% - это сложные углеводы, которые содержатся в крупах. А 5% - это жиры растительного происхождения. Например, мякоть авокадо или оливковое масло.

Если сильно проголодаетесь, ешьте свежие овощи. Подойдет даже белокочанная капуста или сырая морковь. В них минимум калорий и много клетчатки, поэтому они быстро утоляют голод, но не откладываются на боках и животе.

Гинеколог-эндокринолог

Чтобы справиться с отеками, введите в рацион продукты, в которых много калия. Он укрепляет мышцы, а еще нежно очищает мягкие ткани от застоявшейся жидкости.

Диета от отеков

✓ **Картофель.** Запеките картофелину среднего размера в духовке без майонеза и растительного масла, с минимумом специй. Ешьте на обед, чтобы организм успел потратить полученные калории.

✓ **Фасоль.** Регулярное употребление бобовых может стать причиной вздутия и метеоризма. Но 2-3 раза в неделю можно приготовить порцию фасоли и добавить к блюду веточку укропа.

Он уменьшит образование газов в кишечнике.

✓ **Вкусные и сладкие сухофрукты.** Но не все. В изюме и финиках много витаминов, но вот калия мало. Зато в кураге и черносливе его предостаточно. Замените сухофруктами конфеты - это намного полезнее для фигуры. В сутки съедайте не больше 5-6 штук, помните о калориях.

✓ **Авокадо.** В мякоти фрукта много калия и других витаминов, полезных для кожи и фигуры. Добавляйте его в салаты или на бутерброды с цельнозерновым хлебом, а сверху можно положить тонкий ломтик лосося. Кстати, красная рыба тоже содержит калий.



✓ **Апельсины и другие цитрусовые.**

Пейте свежий сок, съедайте фрукт на завтрак или обед. Это может снизить негативный эффект от приема оральных контрацептивов. Но нужно быть осторожнее с грейпфрутами - они могут нейтрализовать действие гормональных препаратов.

✓ **Шпинат.** Его нужно употреблять в сыром виде. Зелень хорошо сочетается с отварным мясом и паровой рыбой. А еще из шпината можно приготовить вкусный смузи.

✓ **Тыква.** Она богата калием, пищевыми волокнами. Клетчатка очищает кишечник от токсинов, улучшает пищеварение, стимулирует обмен веществ и помогает похудеть.

✓ **Тыквенные семечки.** Они очень полезны для печени. Ведь именно этот орган первым страдает из-за приема оральных контрацептивов. Гормональные препараты могут замедлять обменные процессы, что приводит к накоплению плохого холестерина. А сырые тыквенные семечки выводят холестерин и токсины, ускоряют метаболизм тем самым защищая фигуру от лишних килограммов.





БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ! Советы кардиолога

Самая частая причина обращения к кардиологу - повышенное давление. И не удивительно: количество гипертоников растет из года в год. Самые грозные осложнения высокого давления - инфаркт и инсульт, на актуальные вопросы о гипертонии и не только отвечает кардиолог.

Важно!

Назначить лечение и выписать рецепт может только врач на очном приеме.

? Я 20 лет «сидела» на назальных каплях. Думаю, что это спровоцировало гипертонию. Принимала препараты для снижения давления. Но полгода назад мне сделали вазотомию, и теперь каплями не пользуюсь. Давление в норме. Можно ли отменить препараты?

Мила

Ответ. При приеме сосудосуживающих капель включаются механизмы действия адреналина на организм: учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Но быть причиной гипертонии эти средства не могут. Рекомендую пройти обследование сердечно-сосудистой системы, после которого врач решит, отменять препараты или нет.

? Я гипертоник, принимаю препараты от давления. Пару раз в неделю пью пиво. И вот что замечил: после стаканчика пенного у меня перестает болеть голова, самочувствие просто прекрасное.

А жена считает, что при гипертонии пиво пить нельзя. Она права?

Олег

Ответ. Начну с того, что, если при гипертонии болит голова, терапия подобрана неправильно. Скажите об этом своему лечащему врачу. Специалист пересмотрит назначенные препараты и их дозировки.

Теперь о пиве. Попадая в кровь, этанол способствует расширению кровеносных сосудов, на фоне чего давление сначала понижается. А после, когда кровь начинает двигаться быстрее, нагрузка на сердечную мышцу значительно увеличивается (а она и так страдает при гипертонии). Сосуды сжимаются, в результате чего происходит резкое повышение АД.

? У меня обнаружили дополнительную хорду в сердце. Это опасно?

Ирина

Ответ. Не опасно. Это вариант нормы.

? На УЗИ сердца выявили регургитацию аортального клапана 2-й степени. Может ли это быть из-за частых обострений тонзиллита?

Вероника

Ответ. Если тонзиллит не лечить, он может перейти в хроническую форму. В миндалинах формируется хронический очаг инфекции. Состояние опасно поражением других органов: суставов, почек, эндокринной системы, кожи и сердца. Тонзиллит может стать причиной приобретенного порока сердца, который и вызывает регургитацию, когда створки клапана не смыкаются или смыкаются не до конца, приводя к обратному току крови из аорты. Регургитация увеличивает объемную нагрузку на сердце. То есть другие отделы сердца работают на износ.

? У меня нет сердечно-сосудистых заболеваний. Но из-за боли в суставе вынуждена пить анальгетики. Правда ли, что они вредят сердцу?

Надежда

Ответ. Указанные препараты не могут при боли в суставе. Более того, их давно не применяют с этой целью. И вредят они не сердцу, а печени и желудку. Вам же я рекомендую не заниматься самолечением, а срочно посетить врача, ведь сегодня есть много современных достойных препаратов для лечения суставов.

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ

Во время гриппа и других инфекционных заболеваний повышается температура тела и происходит интоксикация организма, что неизбежно приводит к увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС).

При повышении температуры на один градус ЧСС увеличивается на десять ударов в минуту. Если ЧСС в покое у вас 70, то при температуре 39 градусов она

Тахикардия после гриппа?

? В прошлом году я переболела гриппом. И во время болезни, и долгое время после нее мучила тахикардия. Это признак проблем с сердцем?

Медея

увеличится до 100. Это физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы на воспаление. С этим делать ничего не нужно.

После болезни снижается толерантность к физическим нагрузкам, по-

этому частота сердечных сокращений после активности (ходьба, работа по дому, стресс и др.) в этот период может быть необычно высокой.

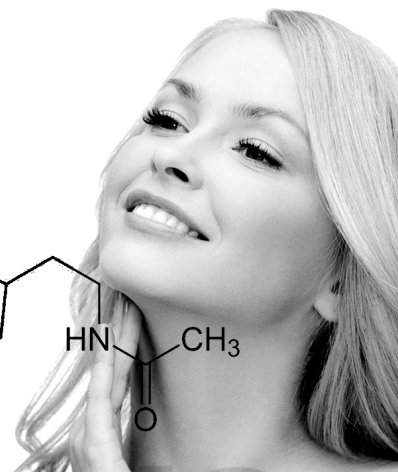
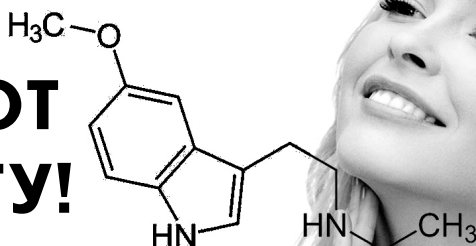
Но если болезнь прошла, а ЧСС в покое сохра-

няется более 90 ударов в минуту в течение двух-трех месяцев, то стоит посетить врача, чтобы исключить анемию, аритмию, проблемы с щитовидной железой и миокардит.

Совет. Чтобы не было осложнений, при заболевании гриппом и простудой соблюдайте постельный режим, не занимайтесь самолечением, не принимайте антибиотики без назначения врача, пейте воду.

Как женские половые гормоны влияют на внешность и здоровье женщины? И можно ли восстановить гормональный баланс своими силами?

ГОРМОНЫ ВЛИЯЮТ НА ВАШУ КРАСОТУ!



Залог красоты и молодости - вовсе не пластическая хирургия и дорогие кремы, а здоровый гормональный фон. Если с гормонами все в порядке, женщина чувствует себя прекрасно и выглядит свежо и привлекательно. Но если имеются проблемы, это немедленно отразится на внешности.

Гормоны красоты

Ответственными за красоту считаются гормоны, которые вырабатываются в яичниках. Главный «спонсор» женской привлекательности - эстроген. Он влияет на состояние кожи и волос, участвует в делении и обновлении клеток, улучшает настроение и даже стимулирует желание флиртовать.

Благодаря высокому содержанию эстрогенов женщина приобретает феминные черты - длинные густые волосы, гладкую кожу, пропорциональные черты лица. Это объясняет то, почему в овуляторную фазу цикла, которая характеризуется высоким уровнем эстрогена, женщина выглядит более женственно и привлекательно.

Максимум эстрогенных рецепторов располагается на коже лица, меньше всего их на бедрах. Поэтому при снижении уровня эстрогена результат будет виден в прямом смысле на лице.

Тестостерон в нормальной концентрации увеличивает выработку коллагена, ускоряет регенерацию тканей, улучшает защитные свойства кожи. Также он повышает либидо, увеличивает мышечную силу, регулирует менструальный цикл. Его нормальный синтез - залог крепких ногтей и красивых блестящих волос.

✓ Женские половые гормоны способствуют укреплению костной ткани, а их нехватка может стать причиной остеопороза и частых переломов.

Кого винить в старении?

Ученые выдвинули «гормональную теорию» старения человека. Согласно ей, после 30-35 лет начинается естественное снижение уровня женских гормонов, что влечет за собой уменьшение выработки коллагена и гиалуроновой кислоты, снижение мышечной ткани и т.д.

Это, в свою очередь, приводит к появлению возрастных признаков: кожа теряет упругость, появляются морщины, снижается иммунитет, появляются боли в суставах. В результате объем мышечной ткани снижается, а жировая прослойка растет.

Критическим этапом для женской красоты считается менопауза, так как в этот период выработка эстрогенов резко и значительно снижается. Это сразу отражается на внешности - «оплывает» фигура, становится сухой кожа, появляются возрастная пигментация и сосудистые звездочки.

По мужскому типу

Проблема может вызвать не только нехватка женских гормонов, но и избыток мужских - андрогенов. В частности, он приводит к росту волос «по мужскому типу». На голове волосистой покров начинает редеть (гормональная алопеция), причем основное выпадение волос наблюдается вдоль пробора. На теле волосы, наоборот, растут гуще, становятся темными и жесткими. Это состояние называется гирсутизм. Волосы появляются даже там, где их быть не должно - вокруг сосков, на животе, на спине и даже на лице.

Другой признак гиперандрогении - появление угрей на лице и теле. Андрогены активно воздействуют на сальные железы, провоцируя из-

быточную секрецию кожного сала. На поверхности кожи выделения вступают в реакцию со средой, и в них начинают размножаться бактерии *Propionibacterium acnes*. Происходит воспаление, появляются прыщи.

Но, пожалуй, самое опасное последствие избытка мужских половых гормонов - поликистоз яичников. С гиперандрогенией связывают до 85% случаев поликистоза яичников. Поликистоз способствует увеличению веса и развитию инсулинорезистентности, которая долгое время может оставаться незамеченной.

Заботимся о здоровье яичников

Если анализы показали гормональный дисбаланс, необходимо посетить эндокринолога. Скорее всего, это будет гормонозаместительная терапия, особенно если имеется гормональный спад.

Также на гормональный фон влияет образ жизни - питание, сон, физические нагрузки. Работа яичников связана с нервной системой, а главный фактор ее здоровья - качественный сон и отсутствие стрессов.

В рационе должны присутствовать овощи и зелень, так как клетчатка способствует очищению организма от токсинов. Также важно получать полезные жиры: половые гормоны синтезируются именно из холестерина.

Кроме того, необходимо увеличить физическую активность. Например, силовые тренировки повышают уровень тестостерона, а аэробные нагрузки помогают бороться с ожирением.

Пик гормональной активности женщины приходится на 25-35 лет.



Почему хочется чего-нибудь эдакого?

Смех смехом, а с больными, как с беременными: уж если захочется, так чего-нибудь эдакого - или острого, или кислого, и уж точно не диетического. Кстати, этому есть научное объяснение. Когда мы простужены, возникает отек слизистых оболочек носоглотки. Чувствительность обонятельных и вкусовых рецепторов снижается. Обычная еда кажется безвкусной, пресной. Искажается и восприятие запахов. И даже аппетитные блюда кажутся гадостью, или наоборот. Есть и психологический момент: раз я болею и страдаю, значит, могу себе позволить самые вредные вкусности. Я против того, чтобы кормить гриппующих только лишь протертыми супчиками и паровыми котлетками. Удовольствие от еды - один из главных факторов быстрого выздоровления. Но еда должна быть правильной. Вот несколько блюд, которые помогают бороться с заразой.

Смузи из грейпфрута придаст сил с утра

Готовить его очень просто: очистите от кожи и пленок грейпфрут, разделите на дольки, добавьте половину банана, 1 чайн. ложку меда, залейте йогуртом и взбейте в блендере.

В одном грейпфруте содержится дневная норма самого важного для иммунитета витамина С. Фруктовые кислоты активно выводят из организма лишнюю воду, что помогает снизить давление и снять отеки. А питьевой йогурт активизирует обмен веществ.

ДОЛОЙ СКУЧНЫЕ ПЮРЕ И ГОРЬКИЕ ОТВАРЫ!

? Недавно лежала с гриппом без сил, с температурой. Понятное дело, аппетита совсем не было. И вдруг дико захотелось беляш - хрустящий, в масле, с жирным мясным соком внутри. Попросила мужа отвезти в какую-нибудь чебуречную. А он подшутил надо мной: «Умирать, что ли?» Вопрос у меня такой - что делать, если болеешь, а хочется вкусненького?

Мария

Кашель замучил? Съешьте печеное яблочко

В яблоках, особенно антоновке, очень много противовоспалительной салициловой кислоты. Больше всего ее не в мякоти, а в кожице. Отвар яблочной кожуры в народной медицине считается одним из лучших рецептов от кашля. А особые ферменты коричного дерева подавляют кашлевый рефлекс.

У пары-тройки крупных антоновок или симиренок вырежьте сердцевину. Смешайте щепотку корицы с 2 чайн. ложками сахара и изюмом без косточек, засыпьте внутрь яблок и поставьте в духовку (180-200°C) примерно на полчаса.

Куриный бульон снимет воспаление

В обед все же без горячего супчика плохо. Лучше остановиться на курином. Потому как в куриных хрящах и костях есть особые белки, которые обладают противовоспалительным действием и помогают бороться с простудой. Кстати, хуже всего влияет говядина - ферменты красного мяса, наоборот, усиливают воспаление. Потому ее не рекомендуется часто есть при артритах или хронических бронхитах.

Сварите половинку курицы с веточками розмарина и орегано. Добавьте порезанные кубиками кабачки без кожицы (150-200 г на литровую кастрюлю), стебли сельдерея, толченый зубчик чеснока. Варите минут 20. Перед тем как снять с огня, добавьте помидорки-черри, разрезанные пополам.

Брусничный соус почистит почки

При простуде важно следить за почками. Они принимают на себя и выведение из организма лекарств

(антибиотиков, например), и фильтруют токсины, выделяемые микробами. В бруснике же много биоактивных веществ, которые помогают почкам, снимают воспаление их оболочек. Про брусничный морс все знают. Поэтому возьмем рецепт поинтереснее - брусничный соус к мясу и птице. На 100 г свежих или мороженых ягод возьмите одну среднюю красную луковицу, 1 чайн. ложку меда, цедру от половины лимона, немного соли и смеси красного и черного перца.

Спассеруйте лук с небольшим количеством оливкового масла - до прозрачного цвета. Добавьте натертую цедру, бруснику, накройте, тушите 10-15 минут. Когда ягоды полопаются и соус чуть загустеет, добавьте жидкий мед, соль, перец. Остудите и взбейте в блендере.

Чем ярче, тем лучше

Самое плохое, что можно придумать во время болезни, - поголодать, раз есть-то не особо хочется. Думаете, может, заодно и похудеете? Только ослабнете! Организму нужны белки и углеводы для обновления клеток-защитников, чтобы было кому воевать с микробами. Так что, если нет аппетита, его надо повысить.

Белый, коричневый, фиолетовый цвета снижают аппетит. А вот яркие - красный, оранжевый, желтый, салатовый - повышают. Еда для выздоравливающих должна быть яркой. Приготовьте, например, витаминный салатик с разноцветными овощами и креветками. Возьмите на порцию 3 королевских креветки, немного руколы, помидор, разноцветный болгарский перец, огурец. Для заправки взбейте 1 чайн. ложку горчицы с лимонным соком, мелко порубленной зеленью и 2 ложками оливкового масла.

Терапевт,
врач высшей категории

Чтобы сердце было здоровым, недостаточно отказаться от полуфабрикатов и жирной пищи. Важно, чтобы в рационе были полезные для нашего «мотора» продукты.

Что сердцу по вкусу

✓ **Фрукты.** Их можно есть каждый день, если на них нет аллергии. Особенно полезны фрукты, богатые калием, - бананы, хурма, абрикосы, которые укрепляют стенки сосудов и сердечную мышцу. Лимон и гранат улучшают кровоток и защищают от атеросклероза, яблоки снижают уровень холестерина в крови.

✓ **Овощи.** Самые полезные - листовые овощи: листья салата, шавель, шпинат... В них много магния, который способствует обогащению крови кислородом, приводит пульс в норму, предупреждает образование тромбов. Кроме листовых, также полезны: помидоры (препятствуют тромбообразованию, предотвращают развитие атеросклероза, анемии, сердечных приступов); чеснок (снижает давление и уровень холестерина в крови, улучшает кровоток); тыква (в ней очень много калия и витамина С). Вместе они эффективно борются с атеросклерозом, понижают давление.

✓ **Ягоды.** Это природный кладезь витаминов. Среди самых полезных - клюква. Она выводит токсины, нормализует уровень холестерина, предупреждает развитие инфарктов и инсультов. Калина незаменима для лечения и предупреждения гипертонии, укрепляет

сердечную мышцу, способствует устранению отеков. Виноград препятствует тромбообразованию, нормализует работу сердца и давление.

✓ **Орехи.** Всего горсть орехов в день пополнит запас жирных кислот и улучшит работу сердечной мышцы, снизит риск развития тяжелых заболеваний, улучшит память и мышление.

✓ **Молочные продукты.** Они способствуют очищению сосудов. А кальций и калий, входящие в их состав, защищают от гипертонии и стенокардии.

✓ **Рыба.** Содержащийся в рыбе жир не откладывается в сосудах и укрепляет сердечную мышцу. Особенно полезна жирная морская рыба - кета, нерка, горбуша, чавыча. Всего 100 г рыбы в неделю в 2 раза снижает вероятность сердечных заболеваний.

✓ **Сало.** В его составе есть арахидоновая кислота, которая снабжает «мотор» необходимой энергией. Кроме того, сало борется с воспалениями. Но есть его можно в небольших количествах.

✓ **Сухофрукты.** Пользы в них больше, чем в свежих спелых плодах. К тому же они продаются всегда, независимо от сезона. Хорошо укрепляют сердечную мышцу курага и изюм.

Знаете ли вы что...

Овощной бульон поможет проснуться

Вам трудно заставить себя позавтракать, потому что вы с трудом просыпаетесь? Попробуйте начинать день не только с чашечки кофе, но и со стакана теплого овощного бульона. Для его приготовления понадобится 1,5 л воды, морковь и луковица. Овощи можно даже не резать. Просто очистите и сварите до размягчения. Можно добавить сельдерей и лавровый лист. Бульон приготовьте сразу на 2-3 дня и храните в холодильнике.



При проблемах с кожей не все жиры полезны

Людям, имеющим кожные проблемы, стоит внимательно выбирать жиры. Им подходят оливковое и соевое масла, а также орехи, авокадо и мясо. А вот кокосовое масло, рыбий жир и семечки из меню лучше исключить. Если имеются дерматологические проблемы, стоит уменьшить количество сладостей и хлеба в рационе. Коже на пользу идет сбалансированное меню без крайностей и голодовок.

Тыква нужна для душевного равновесия

Благодаря большому количеству магния, тыква благотворно влияет не только на физическое здоровье, но и на душевное. Она помогает справиться с депрессией, беспокойством... Кроме того, в тыкве много калия, который помогает избавляться от лишней жидкости. А значит, уйдут отеки, снизится давление. Поэтому при сердечно-сосудистых заболеваниях полезно включать тыкву в рацион. Тыква содержит железо и медь, что помогает при железодефицитной анемии и низком гемоглобине.



СМЕЛО ЕШЬТЕ ПОМИДОРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Помидоры - один из самых полезных овощей при диабете. И вот почему.

✿ Благодаря низкому гликемическому индексу -30 - томаты способствуют медленному повышению уровня глюкозы.

✿ Антиоксиданты. Помидоры содержат ликопин - ценный антиоксидант. Он хорошо всасывается в организме при тепловой обработке с жирами.

✿ Низкое содержание углеводов - 3,8 г при калорийности 24 ккал на 100 г продукта. Это позволяет контролировать уровень сахара.

✿ Клетчатка. В томате содержится 1,5 г клетчатки. Она замедляет усвоение углеводов, поддерживает стабильный уровень глюкозы и оказывает очистительное действие на пищеварительный тракт.

✿ Высокое содержание витамина С - 20 мг на 100 г. Он укрепляет им-

мунитет, стенки сосудов и снижает риск осложнений из-за диабета.

✿ Низкое содержание жиров - 0,2 грамма на 100 г мякоти. Это значит, что помидоры практически не содержат жиров.

✿ Много питательных веществ. Томаты содержат витамин А, калий, магний, фолиевую кислоту.

✿ Снижают риск сердечно-сосудистых осложнений.

✿ Притупляют чувство голода. Это позволяет контролировать аппетит.



БЕЗОПАСНОСТЬ ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК!

Родители отвечают за безопасность ребенка, но не могут быть всегда рядом. Поэтому очень важно научить детей оказывать первую помощь. Даже школьник младших классов уже в состоянии правильно оценить ситуацию и помочь себе и другим.

При возникновении чрезвычайных ситуаций ребенок может растеряться, поэтому важно заранее научить его, как вести себя в разных ситуациях и какую помощь он может оказать себе и другим.

Что нужно знать на случай ЧП

В телефоне вашего ребенка должен быть номер службы спасения. Он должен знать номера телефонов родителей и суметь назвать свой адрес и личные данные: имя и фамилию, школу, класс, группу крови.

Тренировать ребенка для правильного поведения во внештатных ситуациях можно в игровой форме.

Ссадины и ушибы

Даже небольшая **ссадина** может быть небезопасна, особенно если есть кровотечение. Что по силам сделать ребенку старше 7-8 лет? Надо освободить ранку от одежды, протереть ее чистой салфеткой, смоченной в чистой воде, чтобы удалить загрязнения. Остановить кровь и обеззаразить ранку перекисью водорода или хлоргексидином, смазать зеленкой и заклеить бактерицидным лейкопластырем. Открытую рану прижигать йодом нельзя!

При **ушибе** нужно приложить лед (или любой продукт из морозилки). Если ребенок **подвернул ногу**, важно обеспечить поврежденной конечности покой и сообщить родителям. По возможности наложить холодный компресс. В случае вывиха

или другого смещения кости сустава ни в коем случае не вправлять ее! Если **из носа пошла кровь**, следует вставить в ноздрю плотный тампон из ваты и сидеть не двигаясь, голову слегка отклонив назад. На переносицу можно положить прохладный компресс.

Укусы и царапины, оставленные животными, представляют серьезный риск, поэтому приучите ребенка избегать контакта с животными. Если же рана получена, ребенок должен сообщить об этом родителям и обратиться в медицинский пункт. По возможности промыть ранку хлоргексидином.

✓ *Дома в открытом для ребенка доступе всегда должна стоять аптечка с безопасными средствами первой помощи.*

Термические ожоги

Первым делом следует удалить с пораженного участка одежду и охладить кожу. Затем позвонить родителям, вызвать скорую. До приезда врачей поливать ожог холодной водой, прикладывать снег, лед. Категорически нельзя мазать ожог кремом или маслом. Жир создает на коже пленку, которая даст парниковый эффект и усилит ожог.

Солнечный удар

В теплое время года актуальна проблема перегревов, тепловых и солнечных ударов. Для профилактики этих опасных состояний рекомендуется носить головной убор, одеваться по погоде и не допускать обезвоживания. Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка всегда была при себе бутылочка с водой или деньги.

Первые симптомы солнечного удара-учащенный пульс, тошнота,

сонливость, возможна головная боль. В этом случае ребенку следует уйти в тень или помещение с кондиционером, попить, обтереть кожу прохладной водой, сообщить родителям. Если такая ситуация произошла с кем-то другим, а взрослых рядом нет, ребенок может оказать первую помощь: увести человека в прохладу, положить ему на голову мокрый компресс, дать попить и вызвать скорую.







Если опасность - исходит от человека

Повышенное - внимание со стороны постороннего взрослого человека может сигнализировать об опасности для ребенка. Научите его базовым правилам.

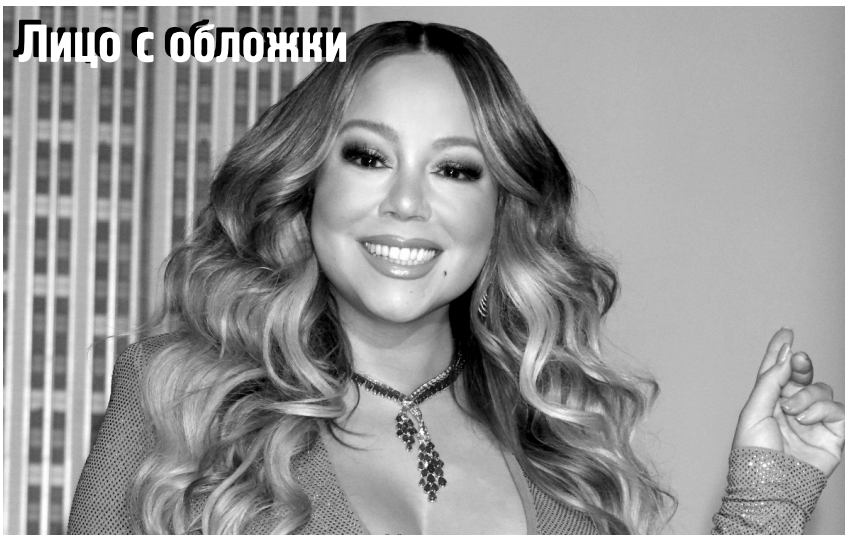
Не разговаривать с незнакомцами: адекватный взрослый никогда не обратится за помощью к ребенку.

Не подходить к машинам, не соглашаться на приглашения куда-либо пойти или помочь что-то принести. Даже если об этом просит пожилой незнакомый человек.

Не стесняться привлекать внимание - ребенок должен не бояться громко позвать на помощь. Если посторонний **отнял какую-либо вещь** и убегает, это может быть попытка заманить ребенка в безлюдное место или к машине. Нельзя никого догонять! Действия ребенка - бежать в сторону скопления людей (магазин, банк, метро). В случае преследования - громко звать на помощь. **Заведите секретное кодовое слово**. На случай, если к ребенку подойдет человек и попытается увести его под предлогом «твоя мама плохо себя чувствует и просила привести тебя», - ребенок спросит пароль, который мама обязательно бы назвала ему.

"Глаз" подводной лодки								Большой кошелек		Мелодия несмазанных дверей	1	"Разборчивый" специалист
"Голос" кота Матроскина	1			Один из аллюров собаки	Удобрение для грядки			Кучера, он же лейтенант Порохня		Плавающее ограждение на реках		"То как зверь ... завоет"
				Измерение участка	Возвышение для оратора							
				Сатрап, тиран, самодур	Вид почтового отправления			Интонация в голосе		Парадная комната для приемов		
	Возглас восторга	"Винное" краснодарское озеро							2			
				Голос Лучано Паваротти								
	Портовый город-герой в Крыму	Соллист группы "Браво"						Автомобиль "... Логан"	"Полочка" для бумаги в принтере			
Одно из пяти внешних чувств		Пресмыкающийся друг Маугли		3						Манёвр, запрещённый на мосту		Весть обо всём по-настоящему
				Род полюбозьян	Пузатый кувшин под квас		И позорный, и фонарный	Шустрый малыш				
Бечева, запускающая стрелу	3	Господин с улиц Мадрида								Отросток, который травит дантист		Профессиональная певица
					Крыша над головой							
	Артист балета	Прочная хлопчатобумажная ткань								Старинный широкий плац		"Заряженная" рыба
				"Рулевой" машины боевой	4			Жених, потерявший Мальвину	Пулемётчица при Василии Чапаеве	Грибная сумка для спор		
				Венец подсчетов								
					"Да понадеялся он на русский ..."		Улепётывание, сверкая пятками		Крупная муха - мучитель табунов			
	5		Материал для плетения лаптей	Система звучания "в четыре уха"								
							Миниатюрное опахало					
	Отход от рутины в творчестве	Каустическая сода	Битва во времена богатырей					Длинное углубление в земле			6	
ПОДРУГА								6				

Лицо с обложки



МЭРАЙЯ КЭРИ:

«Мне не хотелось жить»

Мэрайя Кэри по праву считается одной из самых успешных соул-исполнительниц в мире. Она ворвалась на вершину музыкальных чартов в начале 1990-х годов и с тех пор стабильно входит в число артистов, чьи альбомы расходятся многомиллионными тиражами. Певицу называют живой легендой, а ее сингл All I Want For Christmas Is You стал самой продаваемой рождественской песней в истории музыки. Однако, несмотря на признание профессионалов и любовь поклонников, Кэри долго страдала от неуверенности в себе и не могла искренне радоваться своим достижениям.

РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ МЭРАЙИ

В конце августа Мэрайя Кэри в интервью изданию People рассказала о кончине сразу двух близких родственников в один день. «В прошлые выходные я потеряла мать. К сожалению, в результате трагического стечения обстоятельств в тот же день погибла моя сестра», — призналась певица.

По информации инсайдеров, 87-летняя мать певицы Патриция Хики скончалась в больнице в результате возрастных болезней, а ее сестра Элисон, узнав об этом, по предварительным данным, покончила с собой. Отмечается также, что она находилась под опекой близкого друга Дэйва Бейкера. Отвечая на вопрос журналистов о причинах смерти 63-летней Элисон, мужчина напомнил, что она на протяжении многих лет боролась с наркозависимостью и ВИЧ, посттравматическим расстройством (ПТСР) и депрессией, а последние несколько месяцев провела в хосписе.

Кэри подробности трагедии разглашать не стала, лишь уточнила, что рада, что несколько лет назад уладила все разногласия с матерью и провела с ней последнюю неделю ее жизни. Говорить о сестре певица не стала, так как не общалась с ней с 1991 года. История отношений артистки с семьей вообще полна драматических событий — о них она сама рассказала в вышедших в 2020 году мемуарах. Кэри назвала эту книгу «историей своей жизни, рассказанной без фильтров», и ее откровенность тогда произвела эффект разорвавшейся бомбы.

ОБРЕЧЕННАЯ НА УСПЕХ

Детство будущей звезды выдалось

непростым. Ее мать Патриция Хики была оперной певицей, а отец Альфред Кэри — инженером и по совместительству настоящим домашним тираном. Мужчина часто избивал жену, доставалось и ее старшему брату Моргану — он несколько раз с тяжелыми травмами оказывался в больнице.

Также из-за разного цвета кожи родителей девочка подвергалась расистским нападкам как на улице, так и в школе.

Мэрайе исполнилось три года, когда ее мать, устав терпеть побои, подала на развод и сосредоточилась на развитии артистических способностей младшей дочери, которые к тому времени уже проявились. Уроки игры на разных музыкальных инструментах, занятия вокалом и танцами — распписание девочки было выстроено так, чтобы она однажды непременно стала звездой. При этом времени побыть обычным ребенком у нее не оставалось.

Постепенно Кэри начала чувствовать себя так, будто мать воспринимает ее исключительно как перспективный бизнес-проект и совершенно не интересуется ее проблемами, мечтами и желаниями. Девочка постоянно сталкивалась с холодностью матери и изо всех сил пыталась добиться ее внимания и одобрения.

В мемуарах певица написала, из-за ее равнодушия она однажды едва не утонула во время семейного отдыха на пляже. Девочка далеко заплывала и, когда поняла, что не сможет вернуться назад, начала звать на помощь. По словам Кэри, мать слышала ее крики, но никак не от-

реагировала на них. Спасали ее в итоге незнакомцы.

«Я очень любила маму и, как и большинство детей, хотела ощущать себя рядом с ней в безопасности. Я отчаянно хотела ей верить. Но наша история — это история о предательстве и красоте. О любви и игнорировании. О жертвенности и выживании. Я несколько раз вырывалась из оков рабства, но надо мной всегда будет висеть облако печали, не столько из-за моей матери, сколько из-за наших сложных отношений», — Мэрайя Кэри.

С годами ситуация лишь ухудшалась: в школьные годы Мэрайя начала сочинять тексты для своих будущих песен, достигла серьезного прогресса в музыке. Тогда мать в сердцах заявила ей: «Молись, чтобы однажды стать хотя бы наполовину такой же успешной, как я». По словам Кэри, эти слова до сих пор причиняют ей боль. «Я не знаю, хотела ли она принизить меня, или в ней говорило ее уязвленное эго, но эти слова буквально разбили мое сердце. Я не могу их забыть до сих пор», — призналась спустя много лет Кэри.

Не лучше складывались отношения певицы с братом и сестрой. В мемуарах она назвала Моргану «чрезвычайно жестоким» и рассказала, что он наживался на ее известности, продавая таблоидам ложную информацию о ней. Сестра же, по словам артистки, всегда ее ненавидела и пыталась свести с ума.

«Когда мне было 12 лет, моя сестра накачала меня седативными препаратами, предложила кокаин, нанесла ожоги третьей степени и пыталась продать меня сутенеру», — Мэрайя Кэри.

Ее сестра Элисон назвала эти признания шокирующей ложью, а спустя несколько лет сама выступила с обвинениями в адрес матери. Она обвинила Патрицию в том, что та заставляла ее принимать наркотики и участвовать в сексуальных оргиях с незнакомцами во время сатанинских ритуалов, угрожая в случае отказа причинить вред Мэрайе. Когда Элисон исполнилось 15 лет, она ушла из дома и начала заниматься проституцией в Нью-Йорке. Девушка стала принимать наркотики и заразилась ВИЧ.

Сама же Кэри, по ее словам, всегда мечтала о крепкой семье, но, повзрослев, поняла, что этому не суждено сбыться. Все детские годы ее единственным другом был висевший на стене спальни плакат с Мэрилин Монро, поэтому после окончания школы она без сожалений покинула родительский дом.

«Когда близкие люди начинают завидовать вам в профессиональном плане, то это признание успеха, но когда такое отношение активно демонстрирует ваша родная мать, это особенно болезненно», — Мэрайя Кэри.

Кэри перестала пытаться наладить отношения с родными и вместе с четырьмя девушками сняла двухкомнатную квартиру на Манхэттене. Чтобы оплачивать счета, она работала официанткой в закусочной и параллельно пыталась найти продюсера, который помог бы ей пробиться в шоу-бизнес. «Временами у меня не было еды и денег на нее. Моим основным блюдом в меню был кетчуп. Мы

с подружкой делили его и макароны на двоих, стараясь растянуть пакет на неделю», — рассказывала впоследствии артистка о первых годах жизни в Нью-Йорке.

В конце 1980-х годов певица устроилась бэк-вокалисткой к певице Бренде Старр, которая стала ее феей-крестной в профессии. Считается, что именно она на одной из вечеринок вручила демозапись Кэри руководителю звукозаписывающей компании Columbia Records Томи Моттоле. Через пару недель продюсер подписал с талантливой вокалисткой контракт и пообещал сделать ее мегазвездой. Свое слово он сдержал.

В ЗОЛОТОЙ КЛЕТКЕ

В 1990 году Кэри выпустила свой первый сольный альбом. Дебют оказался успешным и принес ей сразу две статуэтки «Грэмми» — в номинациях «Лучший начинающий исполнитель» и «Лучшая поп-вокалистка».

Окрыленная первыми достижениями, 20-летняя исполнительница стала работать еще больше. Она давала концерты, постоянно пропадала в студии, записывая по пластинке в год. Каждый новый сингл Кэри становился хитом и все сильнее увеличивал армию поклонников ее таланта. В 1994 году она презентовала альбом Merry Christmas, куда вошел трек All I Want For Christmas Is You, который с тех пор каждый год в преддверии зимних праздников возглавляет все топы по прослушиваниям.

Кэри устроила и личную жизнь: в 1993 году она вышла замуж за Томми Моттолу. 44-летний на тот момент продюсер ради молодой влюбленной бросил свою жену Лизу Кларк. Однако спустя всего четыре года их брак распался. Причины развода поначалу не разглашались, но журналисты провели расследование и выяснили, что певица была фактически пленницей в роскошном особняке мужа. Моттола контролировал каждый шаг Кэри. Он приставил к ней охрану, которая сопровождала ее даже в уборную, а чтобы выехать в город, артистке приходилось каждый раз просить у мужа разрешение. Доходило до того, что Моттола диктовал супруге, когда вставать, ложиться спать и как себя вести во время совместных выходов в свет. Позднее певица рассказала об эмоциональном насилии со стороны мужа и сравнила свою жизнь в его поместье с тюремным заключением.

«Его присутствие было навязчивым и подавляющим. Он контролировал всю мою жизнь. От него невозможно было скрыться. Он был намного старше меня и обладал властью, хотел, чтобы я держалась подальше от большинства людей. Я думала, мне никогда не удастся выбраться из этого плена».

После развода Кэри начала новую жизнь и вновь обрела независимость. Моттола попытался загубить успешную карьеру бывшей жены и настроил против нее многих коллег, включая Дженнифер Лопес. Лишь годы спустя, когда страсти утихли, продюсер признал, что был не прав: «Если я слишком сильно контролировал Мэрайю, прошу прощения. Был ли я одержим? Да, но это было одной из причин ее успеха. Мне очень

жаль, что я причинил ей столько боли и дискомфорта. Все мои намерения были исключительно благими».

РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ СТРАСТЬ

Однако одной Кэри оставалась недолго и вскоре после развода закрутила роман с латиноамериканским певцом — Луисом Мигелем, с которым познакомилась в 1998 году. Пылкие влюбленные не скрывали своих чувств на публике, и казалось, что до свадьбы рукой подать. Но в 2001 году их пути внезапно разошлись.

Это расставание, совпавшее с кризисом в работе и падением продаж альбомов, не лучшим образом сказалось на ментальном здоровье певицы. Она начала себя странно вести, например, без приглашения заявила на транслировавшемся в прямом эфире шоу Total Request Live, где внезапно сняла с себя футболку и осталась в микрошортах и обтягивающей майке. Не знаявший, как реагировать на незапланированный стриптиз известной певицы, ведущий Карсон Дэйви, заявил, что Кэри «сошла с ума».

Спустя всего пару дней певица разгромила всю посуду в гостиничном номере и случайно сильно порезала ногу, из-за чего ее мать, находившаяся с ней рядом, была вынуждена вызвать неотложную помощь.

«Она крушит все вокруг. Мне кажется, она хочет убить себя», — сообщила мать знаменитости диспетчеру службы спасения. Перед госпитализацией Кэри оставила на своем сайте странное голосовое сообщение, в котором заявила, что никому не верит и не понимает, что с ней происходит. Менеджеры певицы попытались замять скандал и заявили, что она эмоционально и физически истощена из-за предстоящего выпуска нового альбома, а ее мать сильно испугалась за дочь и, сама того не желая, спустила краски.

Спустя две недели Кэри вышла из больницы с твердым намерением сосредоточиться на работе, а не на личной жизни и выходах в свет. В 2002 году она подписала новый контракт на десятый полноформатный альбом и тогда же выпустила совместный трек с рэпером Бастой Раймсом I Know What You Want, который стал мегахитом во всем мире.

Вновь по-настоящему влюбилась Кэри в начале 2008 года. Избранником певицы стал комедийный актер Ник Кэннон, с которым она познакомилась на съемках клипа на песню Bye Bye. Их стремительный роман быстро перерос в предложение руки и сердца. В апреле того же года пара сыграла свадьбу.

Весной 2011-го Кэри родила супругу близнецов — сына Мороккана Скотта и дочь Монро. Беременность протекала тяжело, роды тоже дались непросто. Однако спустя три года после появления на свет детей супруги решили развестись. Певица так сильно переживала это расставание, что даже на время потеряла голос. Но бывшие супруги сумели сохранить хорошие отношения. Они продолжают вместе воспитывать детей.

ЖЕНИХ

НА МИЛЛИАРД ДОЛЛАРОВ

В 2015 году Кэри стала встречаться с австралийским миллиардером Джейм-

сом Пэкером и через несколько месяцев получила от него помолвочное кольцо с огромным бриллиантом в 10 млн долларов. Певица стала усиленно готовиться к свадьбе: худела, занималась организацией торжества, примеряла свадебные наряды от именитых кутюрье и, поговаривают, изменяла жениху с молодым танцовщиком из своей команды Брайаном Танакоей. Пэкер же не жалел денег на Кэри, хотя ее запросы постоянно росли. Но его терпение оказалось не безграничным. Спустя 18 месяцев после начала отношений претензий друг к другу у жениха и невесты накопилось так много, что вместо похода к алтарю они предпочли расторгнуть помолвку.

После расставания певица потребовала от Пэкера компенсацию в 50 миллионов долларов за сорванную свадьбу и сожгла дизайнерское свадебное платье за 250 тысяч долларов. В конце 2016 года она подтвердила роман с Танакоей, а вскоре рассказала, что у нее есть психическое расстройство.

ЖИТЬ В СТРАХЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ 17 ЛЕТ

Кэри призналась, что после госпитализации с нервным срывом и физическим истощением в 2001 году врачи диагностировали ей биполярное аффективное расстройство (БАР). Узнав об этом, артистка пришла в ужас и отказалась лечиться.

По словам Кэри, симптомы гипомании, свойственные БАР, она замечала у себя всегда, просто принимала их за тяжелую бессонницу, справиться с которой не помогали ни подсчет овец, ни таблетки. На проблемы со сном списывала она и повышенную раздражительность, и панический страх подвести людей. При этом депрессивные эпизоды у исполнительницы выражались полным упадком сил, подавленностью, ощущением изолированности от мира и повышенной тревожностью, которую она испытывала с детства.

Выписавшись из больницы, Кэри решила просто делать вид, что никакой болезни нет. 17 лет она жила в постоянном страхе, что кто-то раскроет ее секрет. Лишь рассказав о своем диагнозе общественности, певица приняла решение пройти курс медикаментозного лечения и начала работать с психологом. Также терапия помогла ей проработать детские травмы и разобраться в отношениях с родными, с которым она практически не общалась на протяжении десятилетий.

Благодаря комплексному лечению Кэри смогла взять болезнь, а заодно и свою жизнь под контроль и теперь чувствует себя гораздо лучше. Постепенно она примирилась с матерью и в октябре 2021 года устроила ее в элитный пансионат для престарелых, месяц проживания в котором обходится в 5,5 тысячи долларов.

В декабре 2023 года, взвесив все за и против, Кэри после семи лет отношений решение расстаться с танцовщиком Брайаном Танакоей и сосредоточилась на воспитании детей. Собирается певица вернуться и к любимому делу — музыке, ведь именно она всегда помогала ей преодолеть многие проблемы.



Психология

ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЬГИ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Отношения с деньгами — одни из самых непростых для современного человека. Как привлечь благосостояние в свою жизнь, приумножить его и избавиться от финансовых страхов?

Всем нам хочется быть финансово грамотными, и здесь речь не про богатство, а про ощущение, что вас все устраивает в финансовом положении, вы можете ставить долгосрочные финансовые цели, не переживаете за завтрашний день. Что поможет достичь этого?

Как НЕ стоит относиться к деньгам?

На отношения с деньгами во многом влияет то, как человек относился к ним в детстве. Многие установки навязаны родителями — от негативных необходимо избавляться.

Как к самому главному в жизни. В этом случае человек считает, что «деньги могут подарить счастье», «способны решить любой вопрос», «денег не бывает много» и т.д.

Как к врагу. «Деньги развращают», «Большие деньги честным путем не заработаешь» - подобные высказывания демонстрируют отращение к финансам.

Как к признаку статуса. Человек

начинает считать, что успех зависит от того, сколько ты зарабатываешь. Он может говорить: «Богатыми заслуживают быть не все» или «Если и покупать, то только лучшее».

Все три случая - крайности, которых стоит избегать.

ДЕНЬГИ — ИНСТРУМЕНТ, А НЕ ЦЕЛЬ

Как правильно обращаться с деньгами, знают единицы. Психологи отмечают, что деньги должны быть лишь инструментом. Нельзя превращать их в самоцель. Чтобы наладить здоровые отношения с финансами, надо понять, для каких задач они вам необходимы. Допустим, поменять машину, сделать косметический ремонт в квартире, купить хорошее платье, оплатить обучение и т.д.

ЖИТЬ ПО СРЕДСТВАМ

Выражение «жить по средствам» в последнее время приобрело негативный оттенок. Многие ассоциируют его с предложением жить от зарплаты до зарплаты, не мечтая о большем. Однако на деле речь идет все-

го лишь о том, чтобы грамотно распределять свои доходы и расходы.

Начните грамотно вести бюджет. Получая доход, сразу откладывайте сколько нужно для обязательных нужд — питание, образование, оплата коммунальных счетов и т.д. Оставшуюся сумму можно потратить на второстепенные покупки. И то не всю!

- **Специалисты рекомендуют откладывать с каждого дохода по 10% на отдельный счет. Эти деньги будут вашей финансовой подушкой.**

ПРИВЫЧКИ БОГАТЫХ ЛЮДЕЙ

Если вы хотите стать успешным и состоятельным человеком, начните следовать привычкам, которые составляют ежедневную рутину миллионеров.

1. Вставать рано. Пока остальные спят, успешные люди уже планируют свой день, читают мотивирующие книги и визуализируют будущие цели.

2. Тратить меньше. Состоятельные люди никогда не будут тратить больше денег, чем могут себе позволить. Они в целом не привязаны к предметам роскоши и предпочитают аскетизм в быту.

3. Заботиться о здоровье. Это основное, во что стоит вкладываться. Потому что если вы неважно себя чувствуете, то откуда брать силы на зарабатывание больших денег?

4. Учиться у лучших. Успешные люди никогда не перестают учиться. Они берутся за любую возможность узнать больше в той сфере, которая их интересует.

5. Иметь успешное окружение. Если вы окружены людьми, чьи отношения с деньгами оставляют желать лучшего, не стоит надеяться, что ваше собственное положение изменится. Общайтесь с теми, кто на высоте!

- **У вас здоровые отношения с деньгами, если вы не имеете долгов, откладываете на достижение целей, имеете финансовую подушку безопасности, избегаете импульсивных трат.**

ЧТО ОН ЗА ФРУКТ?!

Любовь к определенным фруктам и ягодам может многое рассказать о мужчине

АРБУЗ. Он никогда ни на что не жалуется и других пытается заразить своим оптимизмом. Добиться больших успехов ему мешает отсутствие принципиальности.

ГРУША. Такого мужчину часто называют душой компании. На самом деле под жизнерадостной маской на лице скрывается обидчивый и легкоранимый человек.

ЧЕРЕШНЯ. н на многое готов ради счастья женщины, но не терпит пренебрежительного отношения к себе.

КЛУБНИКА. Настоящий романтик, мечтатель. Строит планов громадьи и не переживает, если они не осуществляются, ведь главное для него — это процесс.

ЯБЛОКО. Трудолюбивый и це-

леустремленный человек, который практически никогда не меняет своих решений. В доме он хозяин, и его слово остается последним.

ПЕРСИК. Интеллигент с отличным чувством юмора. Иногда стеснительность и ранимость мешают ему справляться с проблемами и трудностями.

СЛИВА. Тактичный и снисходительный мужчина, совершенно не терпящий критики в свой адрес. Часто витает в облаках, что не дает ему реализовать свои задумки.



ОТДАЛА ЛЮБИМОМУ ВСЕ...

Ради любви женщина готова на многое. Откажется от близких, оставит налаженный быт, отдаст последние деньги. И кого потом винить, когда большое светлое чувство окажется лишь обманом?

Как сейчас помню, мы сидели с подружкой в кафе и обсуждали громкую новость. Какая-то дурочка отдала мужчине, с которым была знакома всего месяц, накопленные на машину деньги. Ему якобы нужна была крупная сумма на срочную операцию. «Как можно было на такое повестись?» - вопрошала я, и вместе с подружкой мы смеялись над наивной влюбленной. А через пять месяцев я сама оказалась на ее месте...

В день, когда мы познакомились с Робертом, была не просто непогода, а стихийное бедствие какое-то! Лил дождь, бушевал ветер, ломая сучья деревьев. Чтобы быстрее добраться до дома, я вызвала такси. Хотела сэкономить, выбрала вариант «с попутчиком».

В салоне уже сидел мужчина. Моя остановка была первой, и я вежливо попрощалась с попутчиком. А через день увидела его около своего дома. Оказывается, незнакомцу я так понравилась, что он решил непременно со мной познакомиться.

Здесь нужно сделать небольшое отступление. На тот момент мне было 43 года. За плечами один трехлетний брак, да и то гражданский. Несколько неудачных болезненных отношений, предательств и разочарований. И огромное желание иметь ребенка, несмотря на то что времени для этого оставалось катастрофически мало.

Со мной никогда не знакомились на улицах и уж тем более не приезжали специально к дому, чтобы найти. Одним словом, я растаяла! Еще вчера я даже не обратила внимание, как этот мужчина выглядит, а сегодня уже смотрела на него как на главную любовь своей жизни.

В целом, Роберт был достаточно хорош собой. Высокий, крупные черты лица, гладкие, зачесанные назад волосы. Когда выяснилось, что ему 36, я и вовсе растаяла. Он бы мог легко найти себе ровесницу, а выбрал меня! Тогда я еще не понимала, в какую ловушку попала.

Влюбленность расплавляла мой мозг. Подруги до сих пор вспоминают, что не узнавали меня в тот период. Я свела к минимуму общение с ними, все свое время посвящала любимому. Подруги просили познакомить меня с избранником, да я и сама была не против, но Роберт просил отложить эту встречу. Сейчас понимаю - просто боялся, что посторонние раскусят его в два счета. Лишние свидетели ему были не нужны.

Было ли что-то подозрительное в моем избраннике? Разве что тот факт, что о себе он практически не рассказывал. Всех родственников

сразу «похоронил», объявив себя чуть ли не одиноким перстом во вселенной, друзей «отправил» в другие страны. Я верила. Да и в целом эта информация меня мало волновала. Я никогда не чувствовала себя более счастливой, чем в те дни. Он оказывался рядом по первому зову. Мы много гуляли, разговаривали. Подарки и букеты тоже были. Недорогие, но со вкусом и вниманием.

На одну из встреч Роберт пришел помрачневший. Я сразу заметила, что с ним что-то не так. Он долго не хотел рассказывать, но потом разоткровенничался. Сказал, что попал в переплет. Якобы раньше он жил в другом городе и был членом местной группировки, которые осуществляли не совсем законные действия. Роберт в общих чертах рассказал про свое прошлое и дал понять, что теперь с этим покончено. Но бывшие напарники как-то вышли на его след и теперь требуют деньги. Открыто и напрямую он у меня ничего не просил. Но разве много надо влюбленной дурочке? Достаточно одного намека!

После того откровенного разговора Роберт пропал на неделю, а появившись, рассказал, что ему здорово «попало». Сняк под глазом подтверждал правоту его слов. Я тут же взяла на себя любимую роль - спасительницы.

На следующий день в банке оформила кредит на круглую сумму. Так как моя кредитная история была безукоризненной, деньги мне выдали без промедления. Тем же

вечером я предложила Роберту встретиться и передала ранее озвученную им сумму в разговоре сумму. Он сразу стал отказываться. «Я не могу брать деньги у женщины», «я не так воспитан», «да за кого ты меня принимаешь?». Но спустя полчаса моих уговоров свое мнение изменил.

«Ты меня спасла!» - проникновенно сказал возлюбленный и утер скучную мужскую слезу. Мне Роберт сказал, что несколько дней будет вне зоны доступа - надо разобраться со всеми проблемами.

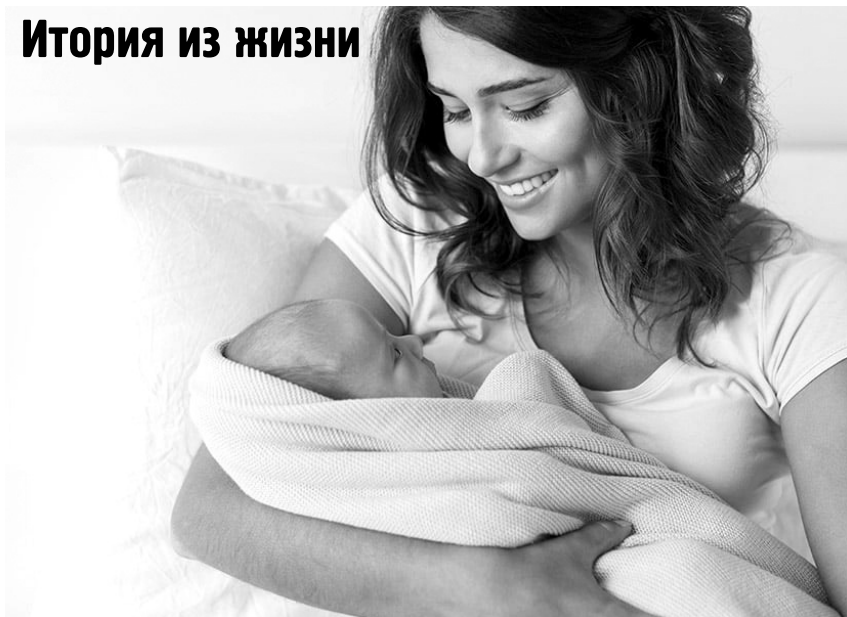
Но он не позвонил ни через несколько дней, ни через неделю. Я ждала месяц, регулярно названивая ему на мобильный. Но сначала там никто не отвечал, а потом включился автоответчик.

Тогда-то и пришлось спрашивать совета у подруг. Услышав впервые мою историю от и до, они всплеснули руками. «Марина, ты же умная женщина! Как ты могла попасться на эту удочку?» - твердили они мне. Проанализировав все, я поняла, что не знаю о Роберте ничего, кроме номера телефона. Даже заявление в полицию написать не могу, так как деньги отдала наличными и непонятно кому. Может, и не Роберт его зовут вовсе...

Не знаю, от чего было больнее всего. То ли от денежного ярма сроком в несколько лет, которое мне теперь нужно было тащить. То ли от предательства мужчины, которому я искренне поверила.

Марина

История из жизни



ГЛАВНЫЙ МУЖЧИНА

Тем, кто отчаянно мечтает о счастье в личной жизни, почему-то часто не везет. Мужчины бегут как от огня или находятся совсем не те, которых ждешь. Но жизнь порой предлагает вариант куда интереснее!

Наблюдать за тем, как другие находят свое женское счастье, Алена начала еще в институте. Подруги одна за другой выходили замуж и рожали детей. Поначалу Алена с умилением разглядывала плоды чужого счастья. Осознание, что у нее самой с этим есть некоторые сложности, пришло не сразу.

ПЛОХОНЬКИЙ, ЗАТО СВОЙ

Алена грезилась о том, каким он должен быть - мужчина ее мечты. Девушка высматривала его в толпе на улице, в магазинах и в транспорте - тщетно.

А потом в ее жизни появился Евгений Арнольдovich. Алена окончила институт и пришла на практику в его фирму.

Девушка никогда бы не посмотрела на Евгения Арнольдovichа. Ростом он был ниже ее, на голове проглядывала лысина, картину завершал крючковатый нос. Да еще и возраст — на пятнадцать лет старше. И все бы ничего, но внешние изъяны подчеркивали жадность, мелочность и вечные придирки. Лишь со временем Алена узнала: придирается — значит интересуется.

— Сегодня вечером задержитесь, — попросил он однажды. И вместо отчета, который требовалось доделать, вдруг принес ей кофе и стал расспрашивать о лич-

ной жизни. Алена врать не стала, и Евгений Арнольдovich пустил в ход свои шары.

Она сама не поняла, как оказалась зажата между начальником и шкафом с бумагами. Если бы не его тщедушность и вялые попытки к действиям, она бы решила, что это домогательства. Но тут размыслила: мужчина неплохой, хоть и жадный, а раз уж красавцев вокруг не выдать, то и такой сойдет.

Алена позволила начальнику робкий поцелуй и оставила его, счастливого, в кабинете. Сама побежала домой, чтобы скорее забраться в постель и выплакать все слезы по поводу так и не найденного счастья.

ТОТ САМЫЙ! ТОЛЬКО ЗАНЯТ...

Вялотекущий роман с шефом вывел Алену на новую высоту. Теперь она говорила знакомым, что не одна. Правда, приводить Евгения Арнольдovichа на встречи не спешила.

Со временем острые углы сгладились, и начальник уже не казался плохой партией. Вот только под венец Евгений Арнольдovich звать ее не спешил. А сама девушка не решалась заводить разговор на столь щекотливую тему. Зато умудрилась не на шутку влюбиться. В другого, естественно.

С Антоном она познакомилась

в кафе, где он работал официантом. Она стала приходить в заведение ежедневно в обеденный перерыв. Внешне он был полной противоположностью Евгению Арнольдovichу. Молодой, высокий, худощавый, с россыпью родинок на шее и руках. «Ему бы в кино сниматься, а не с подносами бегать», — думала девушка.

Антон оказался провинциалом, приехавшим покорять столицу. Он мечтал заработать побольше денег, но пока получалось лишь любезничать с клиентами. А еще Антон был влюблен в свою соседку по коммуналке.

Об этом Алена узнала спустя пару минут после их первой ночи. Пока она блаженно улыбалась, избранник давил слезы в подушку. Страдал, что его чувства к прекрасной соседке невзаимны.

Пелена упала с глаз Алены. Что же получается? Она впервые нашла неплохой вариант, бабочки уже порхали в животе, а тут соперница... Алена не сразу поняла, что соседка вряд ли подвинется. Хоть коварной Антонине и было наплевать на пылкого влюбленного, он сам отказываться от нее не собирался. А все, чем могла довольствоваться несчастная Алена, — редкие встречи на смятых простынях да в кафе.

ЗАМУЖНЯЯ ДАМА

Теперь у Алены было целых два мужчины рядом, но один уже не казался таким привлекательным, а второй не видел в ней любовь всей жизни. Когда она наконец получила предложение руки и сердца от Евгения Арнольдovichа, то вместо слез счастья выдала крокодиловы слезы отчаянья.

Мужчина опешил. Он ведь подготовился: заказал ужин из доставки, купил по акции кольцо с маленьким камушком. Алена попросила время подумать и отправилась за советом к Антону. Может, он отговорит ее от этого шага? Но нет...

— Это отличный шанс. Конечно соглашайся!

И ни тени ревности. То ли назло Антону, то ли от безысходности, Алена стала женой Евгения Арнольдovichа. Сыграли скромную свадьбу, она перевезла свои пожитки в его квартиру. Тут же составили расписание: по субботам совместная уборка, в воскресенье закупка продуктов, по понедельникам настольные игры, во вторник - исполнение супружеского долга. В среду муж отдыхал и просил его не тревожить, в четверг задерживался на работе, а по пятницам от-

правлялся помогать матери. Алену с собой не брал, и она была этому рада.

Такая жизнь была понятной, но смертельно скучной. А исполнение долга перед мужем раз в неделю не приносило долгожданной беременности. Встречи с Антоном постепенно сошли на нет, и по вечерам Алена ревела белугой. Это было единственное время, когда она могла позволить себе чувства. Муж засыпал рано, храпел громко и позволял ей вдоволь насладиться одиночеством. И отчаянием.

СВЕКРОВЬ ПРОТИВ!

Жизнь казалась безрадостной до тех пор, пока Алена не открыла для себя мир интернет-знакомств. Мужчин здесь было каких хочешь! Теперь ее вечера были наполнены приятным общением, о котором наивный муж не подозревал.

Вскоре Алена согласилась встретиться с симпатичным кавалером. В анкете стояло: кандидат филологических наук, автор научных трудов. В общении Виктор не был занудным. Нашли они общий язык и при встрече. Перед девушкой оказался симпатичный молодой мужчина, начитанный и умный.

Некоторое время Алена удовлетворяла с новым другом лишь интеллектуальный интерес, сразу признавшись, что замужем. Но вскоре взаимная тяга стала столь сильной, что сдержаться они не сумели. Правда, для интимной встречи пришлось выбрать номер в дешевом отеле. Но Алена была на седьмом небе от счастья!

Новое чувство оказалось настолько ярким и ошеломительным, что даже Евгений Арнольдович заподозрил неладное. Его смутила не сходящая с лица жены улыбка, ее постоянное отсутствие, глупые отговорки. Когда он прижал ее к стенке, Алена врать не стала. Влюбилась!

В общем-то ей был безразличен исход. Развод так развод, брак с любовником в придачу - тоже неплохо. Супруг выбрал первое, выставив неверную жену с вещами в тот же вечер. Она, конечно, позвонила Виктору. Но тот к себе ее не пригласил, лишь перевел денег на съемное жилье.

В тот вечер Алена задумалась. В одночасье она потеряла все ради нового чувства. Но права ли была? И почему любимый не забрал ее к себе?

Причина вскоре раскрылась. Когда женщина напрямую спросила Виктора, почему он не позвал ее, он ответил:

— Там мама...

— Я найду к ней подход! — заявила Алена и через неделю была приглашена на смотрины. То, что ситуация безнадежная, она поняла сразу. Зоя Федоровна была властной матерью и единственно-го сына отпустить не собиралась.

ПОДАРОК ПОД СЕРДЦЕМ

— Давай жить отдельно! — предложила Алена Виктору.

— Не могу, - с отчаянием возразил мужчина. - Мама всю жизнь мне посвятила, делала все для меня, я не могу оставить ее. К тому же у нее сердце больное, глаза плохо видят и остеопороз...

Алена вспомнила хваткую и решительную Зою Федоровну. Буке-том перечисленных заболеваний тут явно не пахло. Ситуация казалась безвыходной.

После той встречи они с Виктором стали видеться редко. Тупик, маячивший впереди, охладил пыл обоих. Алена провалилась в глубокую депрессию. Третья неудача подряд! В конце концов даже здоровье стало пошаливать. Ее мучило, голова кружилась, хотелось лежать не вставая.

То, что дело не в упадке сил, Алена поняла не сразу. Лишь спустя месяц догадалась сделать тест. А когда результат в две полоски выветился так ясно и отчетливо, что сомнений быть не могло, вдруг расхохоталась. Так вот оно что!

Мысли о мужчинах сразу отошли на второй план. Оказалось, не нужна была ей их любовь. Теперь внутри нее рос тот, кому она подарит всю нерастрченную нежность.

С работы Алена ушла, чтобы не видеть бывшего мужа. Нашла себе подработку по специальности, да и родители обещали помочь.

Узнав, что у нее будет сын, женщина увидела в этом некий знак. «Вот он, главный мужчина в моей жизни», - подумала она.

На удивление, спустя пару месяцев объявились все три прежних ухажера. Евгений Арнольдович понял, какой бриллиант потерял, и был готов соперничать с любым конкурентом за сердце Алены. Антон разочаровался в соседке и предлагал возобновить встречи. А Виктор начал давать робкие надежды на совместную жизнь.

Только все это уже не нужно было Алене. Под сердцем она носила награду за все свои страдания. «Беременным волнения ни к чему», — подумала женщина и зажала оживанием лучшего мужчины в своей жизни.



«НАРЦИСС» — ЦЕНТР ВСЕЛЕННОЙ?

Сегодня зачастую превозносятся эпатажность, умение гордиться собой, показать себя с лучшей стороны. Дескать, если человек лишен этих качеств, то вряд ли он будет успешен в жизни. Однако если такие свойства характера вырастают до чудовищных размеров, перед нами предстает «нарцисс» — самовлюбленный эгоист, не способный к сопереживанию и требующий безоговорочного восхищения собой. Как правильно выстроить общение с такими людьми, чтоб не попасть в созависимые отношения?

1. При разговоре с «нарциссом» важно смотреть ему в глаза и называть по имени. Этим покажете: вы — самодостаточная личность, а не инструмент для подтверждения его значимости. Потому и отношения должны быть на равных.

2. Не позволяйте собеседнику менять тему разговора. Когда «нарцисс» понимает, что сейчас его «раскусят», выведут на чистую воду, он начинает перескакивать с одного на другое, лгать и изворачиваться.

3. Не берите на себя ответственность за его эмоции. Часто он пытается показать, что ему скучно или он рассержен, потому что вы себя ведете так, а не иначе. Пусть злится! Подождите, пока «остынет», тогда и продолжите разговор.

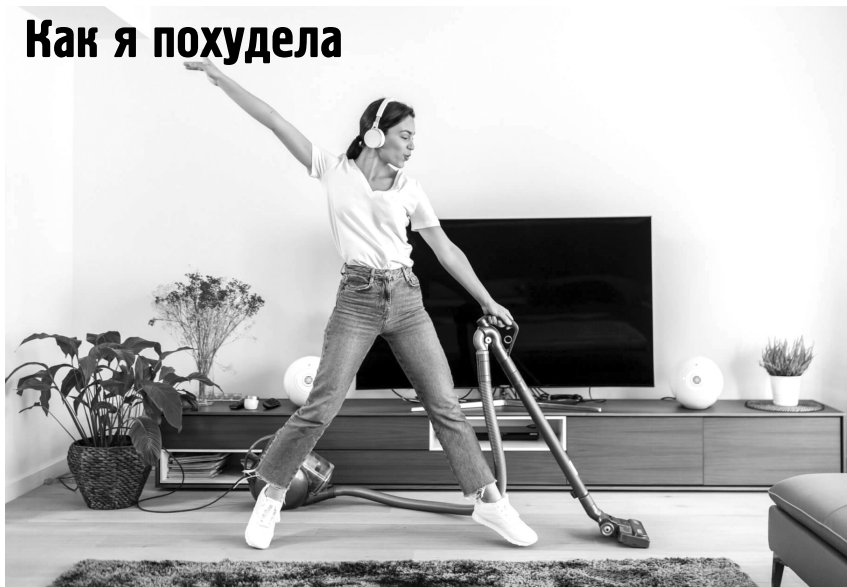
4. «Нарцисс» предьявляет вам претензии? Не вступайте с ним в конфронтацию. Молчите. Если он «выведет» вас на эмоции, то потом еще и упрекнет в неадекватности.

5. Если такой человек — ваш начальник или коллега, старайтесь общаться с ним в присутствии третьих лиц либо записывайте то, о чем договорились. «Нарциссы» любят манипулировать, в том числе передегивая факты.

6. Вынуждены общаться с «нарциссом» постоянно? Не показывайте ему, что он — центр вашего мира. Дайте понять, что его потребности — не единственно важные для вас.

7. Осознавайте собственные интересы, учитесь говорить «нет», чтобы не позволять «нарциссу» давить на вас.

Как я похудела



СБРОСИТЬ ВЕС БЕЗ СПОРТА И ДИЕТЫ!

Если вы по каким-то причинам не хотите или не можете посещать спортзал, не стоит ставить на похудении крест. Существуют альтернативные способы сжечь лишнее.

Считается, что главное условие похудения - дефицит калорий. И неважно, как он будет достигнут - за счет уменьшения калорийности рациона или увеличения физической активности. Однако диеты создают дефицит витаминов и полезных веществ, что в конечном счете может привести к серьезным сбоям в работе организма. Но значит ли это, что занятия спортом необходимо? Совсем нет!

УБОРКА И РЕМОНТ

В ходе эксперимента, проведенного среди участников от 21 до 90 лет, ученые выяснили, что повседневная уборка помогает укрепить мышцы ног. За год можно сжечь более 140 000 ккал, регулярно наводя порядок в доме. А всего за час несложной домашней работы вроде протирания пыли, глажки или уборки вещей есть шанс потратить около 180 ккал. Интенсивное мытье полов руками «сжигает» более 300 ккал, а поклейка обоев - до 400!

Чтобы усилить жиросжигающий эффект во время уборки, заставляйте тело работать интенсивнее. Протирая пыль, поднимайтесь на цыпочки; когда будете пылесосить - делайте выпады; приседайте, загружая посудомоечную машину; тренируйте руки во время мытья окон; чистите сантехнику и духовку более интенсивно - это отличное кардио.

• **Работа в саду и огороде тоже**

заменяет фитнес. За час садовых работ можно сжечь 300 ккал.

НАДО ПРОЙТИСЬ!

Ходьба — еще один доступный способ похудеть без посещения спортзала. Во время ходьбы укрепляются мышцы ног и пресса, повышается выносливость, ускоряется жиросжигание и улучшается обмен веществ. Плюс пеших прогулок в том, что у них почти нет противопоказаний.

• **Всего час ходьбы в среднем темпе позволяет сжечь до 300 ккал, а ходьба с отягощением — до 700! Также полезна скандинавская ходьба - она включает в работу 90% мышц тела.**

В ходе исследования ученые доказали: чтобы сжечь максимальное количество калорий, необходимо менять интенсивность ходьбы. Это ускоряет метаболизм и меняет частоту сердечных сокращений.

Полезно рассчитать свой оптимальный темп, в котором будет происходить жиросжигание. Для этого из 220 вычитите свой возраст и умножьте на 0,7. Например, если вам 50 лет, то вы получите цифру 119. Это ваш оптимальный пульс, при котором запускается процесс жиросжигания, а дыхание учащается, но не сбивается. Во время прогулки старайтесь придерживаться этого темпа, время от времени снижая и увеличивая скорость.

ТАНЦЫ ВМЕСТО ФИТНЕСА

Ученые подсчитали, что в среднем за одну танцевальную тренировку длительностью 40-60 минут можно сжечь до 500 ккал. Для сравнения, часовая тренировка в спортзале позволяет сжечь в среднем 200-300 ккал.

Больше всего калорий тратится при энергичных танцах, например, профессиональные занятия сальсой или танго избавят вас от 800 ккал, зумбой - от 500, бальными танцами - от 300. Восточные танцы, самба, латина за счет интенсивных движений бедрами позволяют улучшить кровообращение в зоне бедер и пресса и «подтянуть» их.

Для коррекции осанки подойдет фламенко, для укрепления ног - кельтские танцы, а для улучшения растяжки - pole dance. Кроме того, занятия хореографией улучшают координацию движений, повышают тонус мышц, способствуют укреплению костной структуры, а значит, являются прекрасной профилактикой остеопороза.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Правильное дыхание - залог не только хорошего самочувствия и эмоционального баланса, но и стройной фигуры. Кислородный обмен усиливает жиросжигание, благодаря чему лишние килограммы уходят быстрее.

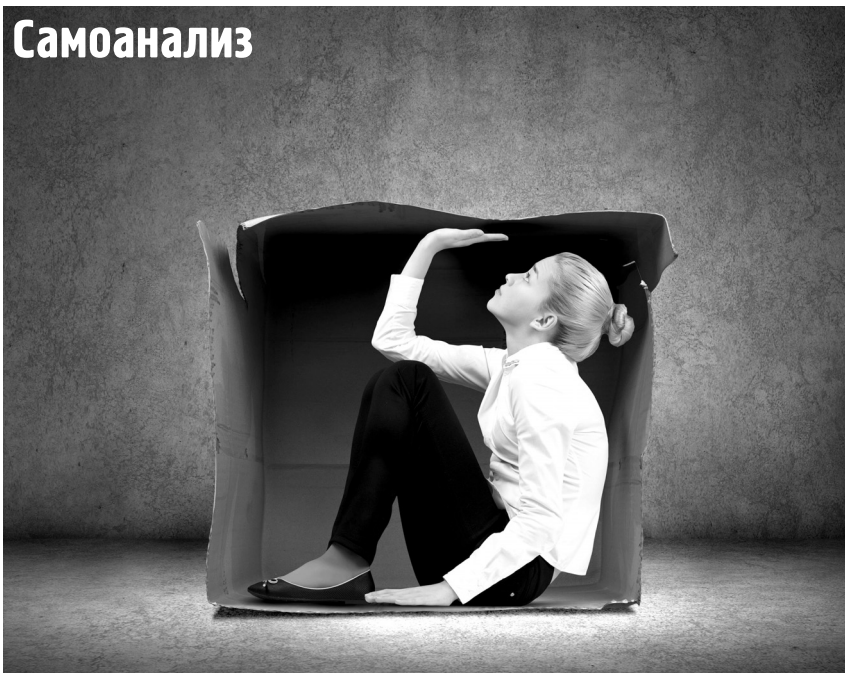
«Правильным» ученые называют диафрагмальное дыхание (дыхание животом). При нем укрепляются мышцы пресса, уходит лишний жир с боков и живота. Научиться такому дыханию легко: положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно дышите так, чтобы рука на груди оставалась неподвижной, а на животе - двигалась в такт вдохам и выдохам.

Одно из самых простых и эффективных упражнений для похудения - дыхание по схеме 1-4-2. Сделайте вдох носом на 4 счета, задержите дыхание на 16 счетов и выдохните ртом на 8 счетов. Количество счетов можно менять в соответствии с пропорцией 1:4:2. Выполнять упражнение рекомендуется после каждого приема пищи, так как оно улучшает переваривание и усвоение съеденного.

• **Жесткие диеты дают лишь временные результаты. Вес уходит за счет мышечной массы. Однако это приводит к замедлению метаболизма: в итоге даже небольшое количество пищи будет способствовать набору веса.**

Ваш любимый сканворд

	Пас- тбище		Детская игра					Ударная часть руки		"Венский танец"
	Подстав- ка для нот		Картина В. Се- рова		Драка под гра- дусом	"... с по- винной"	Пробел между строк			
					Поруче- ние де- путату		Латин- ский пе- рерыв	Гек, Финн		Длань
	Дефор- мация		Казен- ное иму- щество							
					0,4047 га			"Конек- горбу- нок", ав- тор		
Абразив- ная бу- мага	Съеден- ный ка- питан	Меща- нин		Предмет одежды					То, о чем не спорят	Товарищ из Там- бова
						Труже- ник обе- денного стола	Местный обычай			
Праз- дничный наряд		Былина, эпос		Звук нес- мазан- ных ко- лес				Мо- нета За- падного Самоа		Стре- мится к личной выгоде
					Небес- ный пи- ротехник		Казачий чин			
	На халя- ву сла- док						Любов- ные по- хожде- ния	Задвиж- ка на во- рота		Воспале- ние тол- стой кишки
	N (хим.)		Шоко- ладное дерево		Крепеж, деталь				... Греб- бешкова	Объект забот ка- валера
						Послед- ний царь Лидии	Антипод катода			
Ленин в шалаше		Места в зрит. за- ле теат- ра					Центро- бежная ...			
			"Религия - ... для народа!"		Автор, скрыв- ший свое имя					
Поездка, путешес- твие		3 копей- ки					Волокно хлопчат- ника			



КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ НЕУДАЧИ?

Опасаться возможных неудач – характерно для всех. Но если этот страх начинает управлять вами, вынуждая отказываться от амбициозных целей, речь идет о фобии, с которой нужно работать.

Страх нужен и важен: он указывает на источники опасности. Но иногда страх не связан с реальной угрозой, а возникает как следствие негативного прошлого опыта. Уступая ложному сигналу опасности, люди часто отказываются от правильных и нужных решений.

Имея негативные установки, человек боится совершить ошибку и избегает действий, которые могут к ней привести. Таким образом опыт неудач закрепляется.

Для психики подобный сценарий чреват. Человек откладывает дела (прокрастинирует), его задачи не выполняются (отсутствует опыт успеха), а длительный период без достижений лишь подкрепляет негативные установки. Возникает замкнутый круг.

Патологический страх ошибок может перерасти в фобию со всеми соматическими симптомами в виде тревоги, панических атак, болей в животе и др.

НАЙТИ ПРИЧИНУ

Возможных причин страха неудачи много. В первую очередь это травмирующий опыт из детства, связанный с публичным провалом или травлей в среде сверстников. Также влияет воспитание в семье, если родители подавляли инициа-

тивность, строго наказывали за проступки, ограничивали самостоятельность.

Другой значимой причиной может быть перфекционизм, когда человек боится сделать что-либо неидеально. В этом случае ошибка воспринимается как синоним плохой оценки, как в школе.

Неуверенность в своих силах – еще один фактор. Если в случае каждой неудачи человек акцентирует внимание на том, что он «ни на что не годен» и обвиняет себя, то негативный опыт закрепляется в подсознании.

Такая неуверенность приводит к тому, что человек не просто испытывает тревогу, а заранее ожидает развития событий по худшему сценарию. Например, на работе он представляет в своих мыслях не ошибку, а последующее за ней увольнение, невозможность найти новую работу и безденежье.

РАБОТА С УСТАНОВКАМИ

Разберитесь с ограничивающими убеждениями, которые засели в голове. Вспомните, какие мысли посещают вас в момент, когда вы готовы отказаться от выполнения задачи из-за страха.

«Я ни на что не способен», «Я всегда и во всем ошибаюсь», «Мне

всегда не везет» — оцените объективно реалистичность подобных характеристик. Нередко за ними стоит голос значимых взрослых из детства.

Найдите для таких установок весомые опровержения. Вспомните все, что вам когда-либо удавалось сделать хорошо. Например, вы окончили институт, научились водить машину, выучили иностранный язык и т.п. Можно выписать свои успехи на отдельный лист. На бумаге они станут еще весомее, и вы сможете перечитывать этот список в момент отчаяния или страха.

ПРАВО НА ОШИБКУ

Дайте себе право на ошибку, в которой мы порой так нуждаемся. В конце концов, неудача – не приговор. Относитесь к ней как к процессу поиска эффективных решений задачи. Не подошло одно — значит, обязательно найдется другое. Нужно только найти в себе терпение и силы не опускать руки и двигаться в решении проблемы дальше.

Отделите свои действия от эмоций, которые испытываете. Не смешивайте ошибку (факт) и эмоции (то, что вы по этому поводу ощущаете). Эмоции — величина непостоянная и не является реальностью.

Ведите дневник достижений. Отмечайте каждый свой успех, даже незначительный. Это позволит снизить степень самокритичности и увидеть прогресс. В честь очередной победы (пускай даже маленькой) обязательно себя чем-нибудь вознаградите, чтобы успех запомнился. Например, сходите в кафе и съешьте любимый десерт. Вы же такая умница!

• Опасаясь не справиться с поставленной задачей, человек сам создает фундамент для будущей неудачи.

УВИДЕТЬ СВОЮ ВЫГОДУ

При принятии решения представьте наихудший вариант развития событий. К примеру, если вы боитесь отправлять резюме на новое место работы, спросите себя, что на самом деле вызывает наибольшие опасения. Представили? А теперь представьте, что это сбылось. Вас пригласили на собеседование, где вы проявили себя не лучшим образом и не получили желанную должность. Но единственный отказ в трудоустройстве не перечеркнет ваши предыдущие достижения. Зато вы получите бесценный опыт и сможете проанализировать, что было сказано или сделано не так. Это поможет в дальнейшем.

ЧТО «ОТСУШИТ» ПРОШЛУЮ ЛЮБОВЬ?

Мне 34 года, последние восемь лет я жила в гражданском браке с мужчиной. Но год назад он меня бросил. До сих пор не могу забыть это предательство и начать новые отношения.

Алла

Вам сложно отпустить человека, на которого потратили много времени и сил. У вас не укладывается в голове, как мог так поступить тот, в которого вы столько вложили.

Однако подобные терзания бессмысленны - важно отпустить бывшего, простить ему все обиды, перестать подсчитывать собственный моральный ущерб. В этом поможет ассоциативное упражнение. На одном листке нарисуйте символически все то, что вы вложили в экс-возлюбленного. На другом листке изобразите предательство и боль, с которыми вас оставил мужчина. Первый лист нужно мысленно принять из его рук и оставить у себя, а второй, наоборот, вернуть ему обратно. Станет легче.

Попробуйте концентрироваться на сегодняшнем дне. Сместите фокус с бывшего партнера на себя. Подумайте, что можно изменить во внешности, найдите новые увлечения, начните заботиться о себе.

Как только вы увидите в зеркале свое новое, счастливое и радостное отражение, вам самой захочется перелистнуть прошлую главу своей жизни и начать новую.

К чему это снится?

ВОКРУГ ОДНА ВОДА

Если во сне вы оказываетесь окружены водой, вероятно, сейчас в вашей жизни есть возможности, которые вам еще предстоит оценить. Сновидения о воде всегда говорят о потенциале и тех шансах, которые предоставляет нам жизнь. Если вам комфортно находиться в водном пространстве, значит, вы уверены в себе и уже готовы сделать правильный выбор. Если чувствуете волнение и тревогу, возможно, вам нужна помощь извне, чтобы не совершить ошибку. В любом случае постарайтесь сориентироваться в этом океане возможностей. Отбросьте страхи и плывите вперед, к новым перспективам.



НЕУЖЕЛИ БРАК НА ГРАНИ?

Мы с мужем в последнее время перестали понимать друг друга. Кажется, наш брак трещит по швам. Но как узнать это точно?

Наталья

Ситуацию однозначно можно назвать тревожной, если при таких изменениях в течение 2-3 месяцев ничего не меняется и лучше не становится. Супруги не пытаются решать существующие проблемы, не обсуждают их или делают вид, что все в порядке.

Вместо того чтобы сесть и поговорить, они играют в пинг-понг из претензий и упреков. Постоянная критика подтачивает отношения, теряются доверие и близость. Вдруг оба понимают, что больше не хотят проводить друг с другом время. Им становится неинтересно вдвоем.

Интимная жизнь постепенно сходит на нет. Может даже появиться отвращение к супругу. Когда он возвращается с работы, не хочется спрашивать у него, как прошел день.

Еще более тяжелая ситуация - когда близкие люди начинают играть в молчанку. Они не просто не обсуждают проблемы, но даже не говорят друг с другом об обыденных вещах. По сути, становятся просто соседями, которые делят общий холодильник.

Если вы замечаете в своем браке сразу несколько тревожных звоночков и хотите сохранить брак, нужно действовать как можно быстрее.

Однако следует иметь в виду: даже если вы начнете делать шаги для восстановления отношений, ваш супруг может к этому не стремиться. Поэтому не берите на себя слишком много. Хотите спасти отношения? Действуйте! Но если видите, что человек тверд в своем решении отвергнуть вас, примите это.

МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ НЕПОСЛУШНЫЕ ДЕТИ

Сама я пока не стала матерью, но меня уже раздражают чужие непослушные дети. Они кричат, капризничают, выводят взрослых из себя. Неужели я и к своим буду так относиться?

Алена

Не всегда все так просто и однозначно. То, что вам не нравятся капризы посторонних детей, не говорит о том, что вы в принципе детей не любите и не готовы стать матерью. Возможно, в вас говорят детские комплексы.

Например, такое часто происходит, когда взрослый вспоминает, как его собственные родители ему запрещали слишком многое. Глядя на то, как вольно ведут себя современные дети, он может чувствовать гнев. «Да как они смеют, ведь я была в детстве этого лишена?!»

Конечно, это лишь один из вариантов. Быть может, вы попросту слишком молоды для материнства. Поэтому сейчас дети доставляют вам исключительно неудобства.

Впрочем, если вы хотите основательно подготовиться к будущему, рекомендуем уже сейчас начинать прокачивать навыки, которые понадобятся вам в роли мамы. Читайте литературу, посвященную воспитанию и уходу за детьми, общайтесь с подругами, которые уже родили малышей.



РОДИТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Это раньше быть матерью-одиночкой считалось незавидной участью, а сегодня женщины добровольно рожают без мужчин. Так проще, спокойнее, понятнее. Или все-таки минусы тоже есть?

Услышав от женщины фразу «Я родила для себя», в нашем обществе ее непременно примут за эгоистку. А как же ребенку расти без отца? Как на него будут смотреть сверстники? Каково будет ему жить на свете, зная, что его рожали, лишь бы было кому стакан воды в старости подать? Но не все так однозначно.

А ЧАСИКИ-ТО ТИКАЮТ!

Согласно статистике, чаще всего женщины принимают решение о рождении ребенка в одиночку после 37-38 лет. Надежды на крепкую семью тают с каждым годом, так же как и овариальный резерв (количество яйцеклеток, оставшихся в яичниках), о котором на каждом приеме твердит гинеколог. Приходится делать непростой выбор.

«Конечно, я могла бы еще подождать, — признается 40-летняя Виктория. — Но врачи ясно дали понять, что еще год поисков чистой и светлой любви — и мне не поможет даже ЭКО. Так что пришлось делать ставку на материнство, чему я очень рада. Теперь у меня есть сын Мишенька — главный мужчина в моей жизни».

Однако, чтобы выбрать этот путь, прежде необходимо позаботиться как минимум о финансовой подушке безопасности. Если речь идет об инсеминации или процедуре ЭКО, данные манипуляции не из дешевых. Но даже если зачатие наступает естественным образом, на воспитание и уход за ребенком может понадобиться кругленькая сумма.

• **Женщина, родившая для**

себя, и рассчитывать в большинстве случаев может только на себя.

ПУГАЮЩЕЕ ОДИНОЧЕСТВО

Далеко не каждый человек мечтает о семье и детях. Немало тех, кто предпочитает жить для себя, наслаждаться жизнью и не заботиться о ком-то еще. Однако, чем старше человек становится, тем больше у него возникает мыслей из разряда «а что дальше?». Пусть не старость, но зрелость начинает пугающе маячить впереди.

42-летняя Татьяна долгое время считала себя чайлдфри, то есть человеком, который не желает заводить детей. Но к сорока годам женщина потеряла обоих родителей, достигла карьерного пика, оставила в запасе всего одного-двух друзей и наконец уснула, что такое одиночество.

«Я вдруг ясно представила, что еще через двадцать лет буду никому не нужной старушкой. Да, у меня были деньги, но они не стоят ничего, если рядом нет близкого человека. Тогда я и решила родить ребенка для себя. Благо шанс представился. После одной случайной связи я обнаружила задержку. От ребенка избавляться не стала, и теперь готовлюсь к появлению на свет дочери. Дочери, которая скрасит мою старость. Теперь я уже больше никогда не буду одна».

А О РЕБЕНКЕ ПОДУМАЛИ?

Чаще всего женщина, рожая ребенка в одиночку, думает о себе. Ей хочется заполнить собственные пустоты. А что до ребенка... Он и

так будет благодарен ей просто за то, что появился на свет.

Популярный психолог Михаил Л. считает, что рожать нужно лишь в том случае, когда женщина счастлива и искренне желает стать матерью. Если в качестве причины она имеет в виду что-либо иное, то оказывает своему будущему отпрыску медвежью услугу.

Так, некоторые дамы рожают детей «на память» о любимом человеке. Только не думают о том, что малыш вырастет и будет всячески напоминать им о прежней любви даже тогда, когда это чувство уже захочется забыть.

• **Ребенок должен родиться для счастья, а не быть инструментом для решения внутренних проблем его матери.**

«ГДЕ МОЙ ПАПА?»

50-летняя Светлана родила дочь Еву, когда ей было 40 лет. С ее биологическим отцом рассталась практически сразу и переехала в другой город, решив, что мужская поддержка в воспитании ребенка ей не нужна.

«Все было хорошо, пока Ева была маленькой. Но потом она выросла и стала задавать вопросы о папе. Кто он, чем занимается, где работает и, главное, почему не присутствует в ее жизни. Я долго не знала, что ответить. То ли наврать с три короба про капитана дальнего плавания, то ли очернить его, чтобы больше не интересовалась. Сказать правду было стыдно. В итоге я выбрала нечто среднее — наплела, что он ее любит, но пока не может приехать».

В Америке в тех случаях, когда женщина использует донорскую сперму при зачатии ребенка, она имеет право указать в документах, что у ребенка вместо отца — донор. Как на подобное реагируют сами дети, неизвестно. У нас до такого пока не дошло. Нет отца — значит, в соответствующей графе ставится прочерк. Как объяснить этот прочерк подросточему чаду, должна решать его мама. И ей следует хорошенько подумать, прежде чем заводить беседу на этот счет.

СЛИШКОМ ВЗРОСЛЫЕ РОДИТЕЛИ

Нередко те женщины, которые рожают «для себя» и в достаточно зрелом возрасте, в будущем посвящают всю свою жизнь ребенку. Отдают ему лучшие годы, не спят ночами, тратят последние деньги на кружки и секции. И, конечно, ждут отдачи или как минимум благодарности. Отпрыски таких матерей — несчастные создания, вынужденные всю жизнь расплачиваться за мамин «подарок» — жизнь.

Классический православный крест представляет собой шести- или восьмиконечное изделие. Спереди обычно изображено распятие, сзади выгравирована надпись «Спаси и сохрани». Возможны и вариации. Он может быть сделан из золота, серебра или любого другого металла, висеть на цепочке, тесьме или веревочке.

ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ?

Некоторые, надевая нательный крестик, так же быстро его и снимают. Держат в прикроватной тумбочке или носят с собой в сумке. Однако ни тот, ни другой вариант не является канонически правильным. Крест должен находиться на теле человека, снимать его рекомендуется лишь в крайних случаях - например, на время операции или совершения других медицинских манипуляций. Принятие ванны, особый наряд и прочее не являются причинами для снятия креста.

ПОТЕРЯТЬ КРЕСТ — К НЕСЧАСТЬЮ?

Вопреки распространенному мнению потеря нательного креста не является дурным предзнаменованием или предвестником беды. Такое случается. Особенно часто теряют крестики дети. Все, что нужно - купить новый крестик и освятить его в церкви. Также стоит позаботиться о более прочной цепочке, которая не позволит изделию теряться столь часто.

Если крестик темнеет, его следует почистить, если деформируется - отнести в храм и приобрести взамен новый.

МОЖНО СОЧЕТАТЬ С ДРУГИМИ УКРАШЕНИЯМИ?

Крест - это не украшение, а символ принадлежности человека к вере. Его совсем не обязательно и даже нежелательно выставлять на всеобщее обозрение. Лучше, если нательный крестик будет спрятан под одеждой. Можно приобрести компактный вариант на тонкой цепочке, который не будет привлекать к себе лишнего внимания. Остальные украшения можно, напротив, выставить напоказ, тем самым отделив их от креста.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУЖИМ КРЕСТОМ?

Если вдруг вы нашли крест или увидели оброненным, следует его поднять. Это христианская святыня, и отношение к ней должно быть почтительным, благоговейным.

Такой крест можно отнести в ближайший или свой храм, объяснив ситуацию. Некоторые оставляют крестик себе, но перед этим непременно освятят, так как заведомо



КАК НОСИТЬ НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК?

Нательный крест является символом принадлежности к Православной Церкви и появляется на шее человека в момент совершения Таинства Крещения.

неизвестно, был ли он освящен прежде. Можно показать его батюшке, чтобы удостовериться в том, что крест «правильный», христианский.

Также не запрещается носить крест другого человека — например, ушедшего из жизни родственника. Рассказы о том, что таким образом перенимается судьба другого человека, не более чем мифы.

ЕСЛИ НАДЕНЕТ НЕКРЕЩЕННЫЙ

Многие удивляются, но некрещеному человеку также можно надевать крест. Да, он не прошел через Таинство Крещения, но, быть может, именно близость к одному из главных христианских символов позволит ему прийти к вере.

А вот крещеному человеку носить неосвященный крест нежелательно. Его следует освятить в церкви специальным чином. Если вы нашли среди семейных реликвий крест и не знаете, был ли он освящен ранее, лучше сделать это еще раз. Лишним не будет.

НЕСКОЛЬКО КРЕСТОВ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДИН?

Некоторые пытаются «усилить» действие креста - покупают еще

один, вешают рядом с крестом ладанку, кольцо «Спаси и сохрани», медальоны и прочее. Лучше так не делать. Крест сам по себе — великая сила и символ единства с Господом Богом. Он не нуждается в «помощниках». И если человек не верит в сам крест, то помогут ли ему все остальные атрибуты? Что касается иконок, колец и прочего, их можно хранить в доме, в красном углу, около икон.

КРЕСТИК — ХОРОШИЙ ПОДАРОК?

Если нательный крест преподносит в качестве презента близкий человек, он действительно может стать хорошим подарком. Так, например, крестные часто дарят нательный крестик своим крестникам перед Таинством Крещения. В этом случае освятить его можно непосредственно перед началом проведения таинства.

Если же вы желаете преподнести крест в подарок взрослому, уже крещеному человеку, прежде стоит узнать, нуждается ли в нем человек. Быть может, у него уже есть свой собственный, и второй не нужен. Тогда лучше сделать выбор в пользу иконы ангела-хранителя или святого, которого почитает именинник.



Доминик был прав, по крайней мере, в одном. Внешне поведение Этана выглядело неподобающим. Жена теряет ребенка, муж переживает кризис среднего возраста, возвращается к своей бывшей подружке. Но в душе я понимала, что моя вина в этом тоже есть. Я сама отдалась от него. Я застыла в своем горе, закрылась, оставив его снаружи, за пределами своей раковины. А когда мое сердце начало оттаивать, было уже слишком поздно.

– Я просто хочу сказать, – продолжал Доминик, – что ему следовало бы быть здесь, с тобой. – Он помолчал и повернулся ко мне. – Я бы был с тобой.

Он меня обнял. А я не отстранилась.

Глава 15 Вера

Когда я открыла глаза, в окно уже лился солнечный свет. Мне было неприятно прикосновение шелковых простыней к обнаженной коже, а прикосновение грубой ноги Лона к моей ноге было просто омерзительно. Я отодвинулась от его горячего потного тела и села, завернувшись в простыню. Он храпел так громко, что подушка содрогалась при каждом звуке.

Мое платье и белье лежали на полу рядом с кроватью. Каждый раз, когда Лон снимал с меня тот или иной предмет одежды, я как будто немного умирала внутри. Я поморщилась, вспоминая тяжесть его рук, пытавшихся расстегнуть пуговицу и в конце концов оторвавших ее в досаде и нетерпении. Я приглушила боль шампанским. Шампанского

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

было слишком много. И теперь у меня кружилась голова. Я заперла дверь в ванную, и меня вырвало – желудок освобождался от вчерашних возлияний. Мне вдруг отчаянно захотелось вымыться, смыть с себя дыхание и прикосновения Лона. Я повернула кран и стала смотреть, как вода дождевыми струями падает вниз и рикошетом отлетает от мраморных плит. В номерах отеля я отмыла сотни душевых кабин, возможно, мыла и эту, отскребая грязь из всех швов. Эстелла очень за этим следила.

Я намылилась, но, даже когда все тело уже было покрыто густым слоем пены, все равно чувствовала себя грязной. Запятнанной. Я терла все сильнее, пока у меня не заболела рука и я не уронила кусок мыла. Губы задрожали, из глаз потекли слезы. Я не могла их унять. Я молилась, чтобы Лон не услышал, как я плачу. Вода текла и текла, и через какое-то время я перестала различать, где струи воды и где мои слезы.

Я закрыла глаза, и передо мной снова появилось лицо Дэниела, зовя меня, успокаивая. Я вспомнила, почему я здесь. Выключила воду и начала вытираться пушистым полотенцем, которое висело на крючке. Я выбрала платье в шкафу и надела его. Дожидаясь, когда Лон проснется, я села у окна и погрузилась в воспоминания о Дэниеле и о его отце.

ЧЕТЫРЬМЯ ГОДАМИ РАНЕЕ

Чарльз поцеловал меня в шею, и я, улыбаясь, повернулась к нему.

– Доброе утро, красавица, – сказал он, нежно проводя пальцем по моему лицу.

Я застенчиво отвернулась. Может быть, прошлая ночь была сном? В этот момент в дверь спальни постучали, и мы оба повернулись к двери.

– Завтрак подан, сэр, – раздался приглушенный мужской голос, похожий на голос вчерашнего стюарда.

– Благодарю, – ответил Чарльз и сел. Он зашел в ванную комнату и вернулся с пушистым белым халатом. – Тебе будет удобно в этом?

Я кивнула и ответила:

– Если только мы не ждем к завтраку гостей.

– Будем только мы вдвоем, – пообещал Чарльз.

Я просияла, завернувшись в халат и вышла следом за ним в гостиную.

– Не желаете ли позавтракать на террасе, сэр?

Я опустила глаза. Мне не хотелось встречаться взглядом со стюардом. Что он обо мне думает?

– Нет, – сказал Чарльз, – утро вет-

ренное. Мы позавтракаем за столом.

– Как пожелаете. – Мужчина принялся расставлять на столе то, что принесли на двух серебряных подносах. Я посмотрела на стаканы с апельсиновым соком. В Сиэтле можно было купить апельсины, а вот с грейпфрутами было сложнее. В прошлом году я целую неделю откладывала чаевые и купила всего один грейпфрут. Он стоил целое состояние, но я чувствовала себя невероятно значительной, разрезая плотную кожу, пока не обнаружила, что плод внутри гнилой.

Стюард поклонился и вышел. Я немного расслабилась.

– Я хочу делать это каждый день, – Чарльз улыбнулся мне через стол. – Я тоже, – ответила я.

Я отпила глоток апельсинового сока, смакуя его чуть резковатую сладость. Мне бы хотелось угостить этим соком Кэролайн и других девушек. Я даже подумала сунуть в карман круассан для Джорджи. Ей всегда хотелось попробовать круассан.

– Я тут подумал, – произнес Чарльз, делая паузу между двумя кусками омлета, – а что ты делаешь сегодня вечером?

– Боюсь, мне нужно работать.

– Работать?

– Да. Это такой пустяк, который делают люди, чтобы было на что жить, – с сарказмом ответила я.

– Очень смешно, – игриво заметил Чарльз. Он посмотрел на меня долгим взглядом. – А что, если тебе никогда больше не придется работать?

– О чем ты говоришь?

Он взял мою ручку.

– Что, если...

Скрипнула дверь. В апартаменты кто-то вошел. Мне захотелось втянуть голову в плечи и спрятаться под столом, особенно когда я увидела посетительницу. Это была Джози, сестра Чарльза. За ней следовала горничная, нагруженная десятком пакетов с покупками.

– Чарльз? – Брови Джози удивленно взлетели вверх. – Ты? Здесь? Что ты здесь делаешь?

– Это ты что здесь делаешь? – резко ответил Чарльз. – Я думал, что ты вместе с мамой поехала в Ванкувер за покупками.

– Мы вернулись вчера, – пояснила Джози, подходя к нам. – Я взяла кое-какие вещи в городе и подумала, что заеду...

Джози вдруг замолчала, она меня узнала. В ее глазах я увидела изумление.

– Джози, ты помнишь Веру? – Чарльз произнес это с такой легкостью, словно не было ничего нелов-

кого в том, что он заново представляет меня своей сестре, когда я одета в банный халат. – Веру Рэй?

– Разумеется, – Джози презрительно усмехнулась, глядя на меня чуть дольше, чем требовали приличия. В утреннем свете я заметила в ней сходство с Чарльзом, которого не заметила на танцевальном марафоне. – Конечно же, это Вера из танцзала.

– Здравствуйте, – сумела выдавить я. Лучше бы я оделась до завтрака. Халат был чудовищной ошибкой.

– Что ж, – фыркнула Джози, – я определенно помешала интимной встрече, поэтому я ухожу.

Тут ее взгляд упал на конверт с деньгами на столике у окна, тот самый, который Чарльз передал мне накануне для вдовы из моего дома. Что она об этом подумала? Я молилась, чтобы Чарльз ей все объяснил, но тот проигнорировал реакцию сестры и продолжал есть.

– Пока, – просто попрощался он с Джози.

Джози вышла, за ней направилась горничная с покупками. Дверь захлопнулась.

● ● ● ●

Я провела еще восемь удивительных недель с Чарльзом, а потом волшебная сказка резко закончилась. Было все: подарки (однажды вечером за ужином Чарльз надел мне на запястье браслет с сапфирами), цветы, поездки, телефонные звонки. Этого было достаточно, чтобы мои соседки по квартире позеленели от зависти.

Но я все равно не спешила рассказать ему о ребенке. Я знала о своей беременности уже почти две недели, но хотела еще немного подождать. Я знала, что Чарльз будет очень рад. У нас будет общий ребенок. Малыш, зачатый в любви. И все-таки я волновалась. Все было идеально, но я все-таки побаивалась, что новость что-то изменит.

Однажды вечером в апартаментах отеля Чарльз опустил на одно колено и предложил мне выйти за него замуж. Я ответила согласием. Он мог быть просто мальчишкой с фабрики, я бы все равно вышла за него. Я полюбила его доброту, его сердце, а не его деньги. И когда он заглянул мне в глаза, я едва не сказала ему о малыше. Через некоторое время я испугалась, что с моей беременностью что-то не так, потому что меня вдруг перестало тошнить по утрам. Я не в силах была бы сказать Чарльзу, что потеряла его дитя. Поэтому я решила подождать.

– Пришло время познакомиться тебе с моей семьей, – сказал Чарльз. – Почему бы тебе не прийти к нам на ужин сегодня вечером?

– Я не знаю, – мне было страшно снова столкнуться с Джози.

– Ты им понравишься.

Я сморщила нос.

– Я в этом не уверена.

– Ты тревожишься из-за Джози, верно?

Я кивнула.

– Не стоит. Ты женщина, которую я люблю, вот и все.

Я прижалась щекой к его груди, вдохнула успокаивающий аромат табака и дорогого одеколона.

– Я так счастлива с тобой, Вера.

Я не смогла не улыбнуться.

– Правда?

– Да. Я люблю твою силу, – Чарльз провел по моему носу кончиком пальца. – Ты – сила. Ты можешь посмотреть на меня и заставить меня усомниться во всем том, во что я верил. – Он прижал ладонь к моему сердцу. – Но вот здесь, внутри, у тебя столько любви. Ты просто светишься любовью.

Я игриво усмехнулась.

– Ты уверен, что твои родители не захотят видеть вместо меня девушку из высшего общества?

– Уверяю тебя, любовь моя, – он приблизил свое лицо к моему, – я бы лучше уехал в самый забытый уголок Аляски, чем женился на девушке из высшего света.

– Хорошо, – согласилась я. – Я встречусь с твоими родителями. Но только в том случае, если ты действительно думаешь, что это хорошая идея. – Я вложила руку в ладонь Чарльза. – Ты уже сказал им? О нашей помолвке?

– Пока нет, – ответил Чарльз. – Думаю удивить их сегодня вечером.

● ● ● ●

Я несколько часов до приезда Чарльза никак не могла выбрать, что надеть. Красное платье Кэролайн было слишком броским для ужина в доме будущих родственников. И потом, оно стало мне тесновато. Срок беременности был еще небольшой, но Кэролайн и другие девушки уже отпустили подозрительные комментарии по поводу того, что я прибавила в весе. Я критическим взглядом осмотрела свое голубое платье. Слишком поношенное. Мне не хотелось изображать из себя светскую особу, но мне было нужно, чтобы они меня приняли. Это была непростая задача. В конце концов я решила надеть желтое платье, которое мне купил Чарльз несколько недель назад. Хотя я часто ходила в нем на свидания с любимым, я все же надеялась, что оно ему не слишком надоело.

Мы с Чарльзом ехали в машине к его родителям. Я так волновалась, что раз десять перевязывала пояс. Но сколько бы я ни старалась, лента все равно не ложилась ровно.

– Ты отлично выглядишь, – ободряюще заметил Чарльз, ощутив мою тревогу.

– Я просто хочу, чтобы этот вечер прошел хорошо, – ответила я, поворачиваясь к нему.

– Так и будет, – заверил меня Чарльз, накручивая на палец прядку моих волос.

Я отодвинулась от него.

– Осторожно, ты испортишь мне прическу.

Но он не послушался и глубже запустил пальцы в мои волосы.

– Ты неисправим, – вздохнула я.

Я была настолько занята мыслями о своем платье и прическе, да к тому же я безумно нервничала из-за предстоящей встречи с родителями Чарльза, что совсем не следила за дорогой. А ехали мы уже довольно долго, и центр города остался далеко позади. Чарльз свернул на дорогу, уходящую вдаль между двумя каменными столбами. Это был въезд в Уиндермир, как было указано на табличке.

Разумеется, я слышала об этом привилегированном районе. Моя мама до своей смерти присматривала за детьми в одной богатой семье, жившей именно здесь. И Джорджия тоже работала няней в обеспеченной семье из Уиндермира. Каждый день в пять утра водитель молочного фургона подвозил ее до самого дома, так что она успевала застать своих детей спящими. Ее хозяйка, неприветливая женщина, до полудня валявшаяся в постели, жаловалась, что от одежды Джорджии пахнет кислятиной из-за поездок в молочном фургоне. Хозяйка заставляла ее переодеваться в форму в помещении для прислуги, прежде чем Джорджия могла войти в дом.

– Значит, ты здесь вырос? – спросила я, любясь ухоженными домами, особняком от остроконечной крыши справа от нас и викторианским строением слева. Мне бы хотелось, чтобы Чарльз немного сбросил скорость, тогда бы я смогла осмотреть каждое здание более внимательно. Никогда еще мне не доводилось видеть такие изысканные жилища.

– Родился и вырос, увы, – ответил Чарльз, словно это признание пятнало его биографию. Я с восхищением смотрела на идеально ухоженные сады по обе стороны дороги, в которых не было ни единого сорняка. Ряды азалий – симфония ярко-красных цветов – молили о внимании, но Чарльз не сводил глаз с дороги, не замечая их красоты. – Когда мне исполнилось восемнадцать, я не мог дожидаться, когда смогу вырваться из этой тюрьмы, – продолжал он.

– Почему? – с легкой завистью спросила я, очарованная окружающей красотой.

**Сара Джои
(Продолжение следует).**



8 КАМНЕЙ ВЕДЬМЫ

Какой из камней способен открыть ваши мистические способности и развить их? Какой уберезет от влияния нечистой силы? Какой станет надежным талисманом и помощником? Постарайтесь ответить на эти вопросы.

1. ЧЕРНЫЙ ТУРМАЛИН (шерл)

Считается лучшим другом эзотериков. Связан с победой сильного творческого начала. Камень укрепляет брак и благоприятствует зачатию ребенка, усиливает страсть, особенно этим отличается черный турмалин в форме кабошона. Однако нужно знать меру, иначе он может толкнуть на любовные авантюры, последствия которых будут плачевны.

Особенно хорошо работает шерл оправленный в золото.

Носить камень постоянно не рекомендуется, потому что могут появиться навязчивые мысли и переизбыток сексуальной энергии, которая ведет к изменам и разрушению семьи.

2. ФИОЛЕТОВЫЙ АМЕТИСТ

Фиолетовый является самым таинственным в красной части цветового спектра. По традиции он ассоциируется с королевским достоинством. Это цвет всего магического, потустороннего. Он дает импульс к пробуждению и расширению сознания, к более объемному восприятию мира.

Дарит сильный прилив энергии. При трудной работе поддерживает владельца. Он взаимодействует с судьбой таким образом, что на человека падает испытание за испытанием, но аметист дает силы их выдержать, и в конечном итоге человек становится более выносли-

вым и мужественным. Ему открывается тайный, невидимый мир, который он стремится изучать.

3. ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

Этот камень «веселый», сохраняет хорошее настроение, бодрость духа, ясность ума. Усиливает эмоциональный накал, делает для человека мир ярким, праздничным, утонченным, дает ощущение полета. Это самоцвет любви и страсти, он толкает людей на сумасбродства и неожиданные поступки, окрашивая чувства трепетным восторгом. Он будит фантазию и способность к мистическим откровениям.

Натурам и без того страстным и вспыльчивым лунный камень поможет направить энергию в нужное русло. С его помощью можно с успехом изучать эзотерику и приумножать свои знания.

4. МОРИОН (черный хрусталь)

Облегчает контакт с миром мертвых (недаром его название происходит от греческого слова «смерть»), используется на спиритических сеансах.

Предупреждаем: использовать морион можно, только если вы уже достигли определенных успехов в магии и можете противостоять злым духам либо у вас имеется сильный наставник, способный защитить вас от них. В противном случае морион может открыть «окно» в потусторонний мир, а вот как зак-

рыть его — будет для вас большим вопросом.

5. ЯШМА

Магами ценится яшма холодных оттенков, особенно зеленая. Она помогает улучшить отношения с коллегами и начальством. Зеленая яшма благоволит храбрым людям, усиливая благородные черты их характера, помогает в битвах и спорах. Камень придает неутомимости и помогает укрощать буйный нрав. Яшма других холодных тонов дарует силу, мудрость и твердость духа в трудные минуты. Она способствует предвидению, концентрирует внимание и усиливает чутье в плане тонких материй.

6. АГАТ РАДУЖНЫЙ (скамбия)

Чередование его слоев обуславливает радужную игру цветов или муаровый эффект. Этот камень встречается нечасто и обладает большой магической силой. Помогает удачно завершить начатое дело, активизирует творческие порывы своего владельца, будит его сообразительность и помогает выйти из тупиковой ситуации неординарным способом. Камень очень капризен и постоянно меняет свою энергетику. Ему не нравится, когда с ним обращаются неуважительно. Поэтому время от времени благодарите его за помощь и храните отдельно от других минералов.

7. ГОРНЫЙ ХРУСТАЛЬ

Помогает прояснить отношения, осмыслить информацию, развить интуицию. Граненый хрусталь не позволит своему владельцу вляпаться в грязь и предостережет от компрометирующих ситуаций и затевающих интриг.

Также горный хрусталь наделен способностью не только концентрировать дополнительную энергию, но и направлять ее на благо владельца. Отличный помощник тем, кто хотел бы развить ясновидение и яснослышание. В таком случае его рекомендуется класть на ночь под подушку, а утром ополаскивать под прохладной водой.

Потемневший горный хрусталь — признак того, что владелец использует магическую силу не во благо.

8. ОБСИДИАН

Предостерегает от глупых поступков, делает владельца более осторожным. Он учит избегать повторных ошибок в любви, вовремя предупреждает о грозящей опасности, повышает собранность и внимательность. Людям рассеянным, излишне сонливым и чрезмерно эмоциональным фантазерам он помогает справиться со своими недостатками.

Микротоки - это физиотерапевтическая косметологическая процедура, во время которой на кожу лица воздействуют разряды тока. Стимуляция происходит на эпидермальном, лимфатическом и мышечном уровнях.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Процедура микротоковой терапии проводится на специальном аппарате, который генерирует ток, поступающий через электроды. На очищенную кожу наносится гель-проводник, после чего косметолог обрабатывает лицо медленными движениями по особым линиям. В конце процедуры кожа очищается, используется успокаивающий крем.

Процедура абсолютно безболезненна, максимум, что может чувствовать пациент, — легкое покалывание. Также часто ощущается слабый металлический привкус во рту.

Благодаря воздействию тока мышцы под кожей сокращаются, за счет чего повышается их тонус. Восстанавливается работа клеточной мембраны: она лучше пропускает питательные вещества, а продукты распада активно выводит из кожи.



МИКРОТОКИ

КОМУ НУЖНЫ, А ДЛЯ КОГО ОПАСНЫ?

В 1980-е годы микротоковую терапию использовали исключительно в медицинских целях. Сегодня это еще и эффективный косметологический метод. Он борется с возрастными изменениями и придает коже тонус.

✓ **При наличии кожных заболеваний, герпеса, металлических конструкций во рту процедуру проводить нельзя.**

ротка, которая служит проводящим гелем.

ЧТО УСИЛИТ ЭФФЕКТ?

Перед курсом микротоковой терапии полезно провести несколько процедур биоревитализации. Непосредственно перед микротоками пейте больше воды.

Для дополнительного увлажнения можно пройти кислородную мезотерапию. Параллельно с микротоками или после окончания курса будет полезна процедура микродермабразии.

КОГДА МИКРОТОКИ БЕСПОЛЕЗНЫ?

Не стоит ждать радикальных результатов в следующих случаях.

Выраженные возрастные изменения. Если кожа уже потеряла упругость, микротоки не дадут явного эффекта, но помогут избавиться от отечности.

Использование ботокса или филлеров. Эти эстетические процедуры несовместимы. Микротоки стимулируют кровообращение, что способствует быстрому рассасыванию филлеров и ботокса.

Избыточный вес. При наличии избыточной жировой клетчатки процедура окажется неэффективной. С ее помощью не добиться четкого овала лица.

✓ **Полный курс микротоковой терапии состоит из 10 процедур с интервалом в 3-4 дня. Его можно проводить раз в полгода.**

ЗАЧЕМ НУЖНА РУКАВИЧКА КЕСЕ

Это прекрасная замена скрабов и пилингов. Рукавичка кесе родом из Турции, а сегодня она становится все более популярной и в других странах. Выглядит этот аксессуар как тканый мешочек, который просто надевается на руку.

В сухом виде рукавичка кесе мягкая, но перед обработкой дермы ее следует намочить. Тогда она приобретает необходимую жесткость. Рукавички бывают разной жесткости: более мягкий вариант подойдет для лица, а также если вы новичок и ранее ничем подобным не пользовались.

Перед применением желательно принять ванну, чтобы кожа распарилась. Использовать рукавичку кесе рекомендуется 2-3 раза в неделю.



КАКОЙ ЭФФЕКТ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ?

Благодаря воздействию на мышечную структуру микротоки работают как «фитнес для лица». Кожа становится более упругой, активнее насыщается кислородом. Процедура стимулирует выработку коллагена и эластина, а также способствует регенерации дермы. Ток сверхмалой амплитуды активизирует обмен внутри клеток, нормализует циркуляцию жидкости. Микротоки дают эффект лимфодренажного массажа для лица.

Процедура ускоряет восстановительный период после пластических операций и помогает бороться с акне.

МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ДОМА?

Аппараты для проведения микротоковых процедур можно использовать в домашних условиях. При регулярном применении укрепляются стенки кровеносных сосудов, улучшается цвет лица, сглаживаются мелкие морщины.

✓ **Домашние приборы с микротоками помогают косметическим средствам проникать в глубокие слои кожи.**

Для выполнения этих процедур дома вам понадобится специальная сыво-

Коллекция рецептов



КУРОЧКА «ПРЯНАЯ»

Тушка курицы — 1 шт., яблоки — 6-8 шт., корень имбиря — 2 см, соевый соус — 2 ст.л., чеснок — 3 зубчика, сливочное масло — 100 г, соль, черный перец, любые специи — по вкусу.

Корень имбиря очистите, натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте сливочное масло, перемешайте, разделите массу на 2 части. В одну добавьте соевый соус. Курицу натрите солью, перцем и специями со всех сторон и внутри. Оставьте на 10-15 мин. Натрите массой из сливочного масла и соевого соуса. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

Яблоки нарежьте крупными дольками, удалите семена. Часть яблок соедините со смесью сливочного масла, имбиря и чеснока, выложите в форму. Оставшимися яблоками начините курицу, выложите в форму.

Прикройте тушку фольгой. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 40 мин. Фольгу снимите, запекайте еще 20-30 мин.

С МЕДОМ И СУХОФРУКТАМИ

Яблоки — 3 шт., мед — 2 ст.л., курага — 2 шт., чернослив — 1 шт., изюм — 1 ст.л., грецкие орехи — 3 шт., молотая корица — 1 ч.л., сахар — 1 ч.л., лимонный сок — 1 ч.л.



Яблоки вымойте, срежьте верх «крышечкой». С помощью ножа и ложки аккуратно выньте мякоть с семенами, стараясь не повредить стенки яблок. Удалите семена, мякоть нарежьте мелкими

кубиками, сбрызните лимонным соком. Курагу, чернослив и изюм залейте кипятком, оставьте на 10-15 мин. Промойте и обсушите. Сухофрукты мелко нарежьте. Добавьте сахар, мед, корицу, тщательно перемешайте. Грецкие орехи очистите, слегка подсушите на сухой сковороде. Остудите и измельчите скалкой. Добавьте к сухофруктам, перемешайте. Начините яблоки. Прикройте верхушками. Поставьте в разогретую до 170° духовку на 30-40 мин.

САЛАТ С КЛЮКВОЙ

Яблоко — 1 шт., козий сыр — 30 г, шпинат — 1 пучок, вяленая клюква — 1 ст.л., грецкие орехи — 2 шт., лимонный сок — 1 ч.л., оливковое масло — 2 ст.л., чеснок — 1 зубчик, мед — 1 ч.л., бальзамический уксус — 0,5 ч.л.

Яблоки вымойте, удалите семена. Нарежьте тонкими дольками, сбрызните лимонным соком. Шпинат вымойте, крупно нарвите руками.

Грецкие орехи очистите, слегка подсушите на сухой сковороде. Остудите и измельчите. Козий сыр разомните вилкой или нарежьте мелкими кубиками. Соедините зелень, яблоки, сыр, орехи и клюкву, перемешайте.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Влейте оливковое масло и бальзамический уксус, добавьте мед. Перемешайте, оставьте на 5-10 мин. Полейте уже готовый салат заправкой.

Для заправки салата также можно соединить 2 ст.л. апельсинового сока, 1 ст.л. оливкового или нерафинированного растительного масла, по 0,5 ч.л. меда и винного уксуса.



ТАРТ С КАРАМЕЛЬЮ

Мука — 200 г + 1 ч.л., сливочное масло — 100 г, ледяная вода — 5-6 ст.л., яблоки — 3-4 шт., сахар — 150 г, вода — 50 мл, сливки (от 20%) — 200 мл, яйца — 2 шт., молотая корица — 1 ч.л.

Просейте муку, добавьте сливочное масло. Нарубите ножом, затем перетрите руками в крошку. Влейте воду, замесите тесто. Раскатайте в пласт, выложите в форму. Сформируйте бортики. Уберите в холодильник на 1 ч. Соедините сахар и воду, помешивая, доведите до кипения. Убавьте огонь, варите, пока сироп не станет темно-желтым и не загустеет.

Сливки доведите до кипения, но не кипятите. Аккуратно влейте в сироп. Перемешайте и остудите. Добавьте яйца и муку, взбейте до однородности.

Яблоки вымойте, удалите семена. Нарежьте тонкими дольками. Выложите на тесто слоями. Поставьте в разогретую до 200° духовку на 20 мин. Влейте карамель, посыпьте корицей. Выпекайте еще 40-50 мин.



Каждый кошатник знает: присутствие питомца в доме делает его более уютным, теплым и комфортным. Кошки способны приносить нам счастье одним своим присутствием. Но это не единственная причина, по которой многие не представляют своей жизни без пушистых подопечных. Итак, все любят котиков, потому что они...

... вызывают родительские чувства

Есть данные о том, что кошки извлекают из глубин подсознания хозяев заложенную в них потребность стать родителями. Именно поэтому нам хочется сюсюкать с питомцем, брать его на руки и дарить ему свою любовь. Мы относимся к домашним животным как к детям — заботимся о них, воспитываем, ласкаем и страдаем, когда лишаемся их.

... защищает от депрессии

Вряд ли кто-то задумывается о пользе для здоровья, когда заводит питомца. Для большинства котик — это компаньон. Но на самом деле они делают гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Когда человек находится рядом с пушистым другом, у него повышается уровень гормона счастья — окситоцина. Уровень кортизола, гормона стресса, напротив, снижается. В результате сокращается риск возникновения стресса и депрессии.

Попробуйте понаблюдать за своими ощущениями, когда вернетесь домой после тяжелого рабочего дня и удобно устроитесь на диване с кошкой. Скорее всего, негативные мысли быстро отступят.

... самые внимательные слушатели

Бывает так, что хочется выговориться, а некому. В таком случае на помощь приходит кот. Это не шутка: рассказывая питомцу о том, как прошел ваш день, вы можете проанализировать последние события, «разгрузить» голову и почувствовать себя лучше.

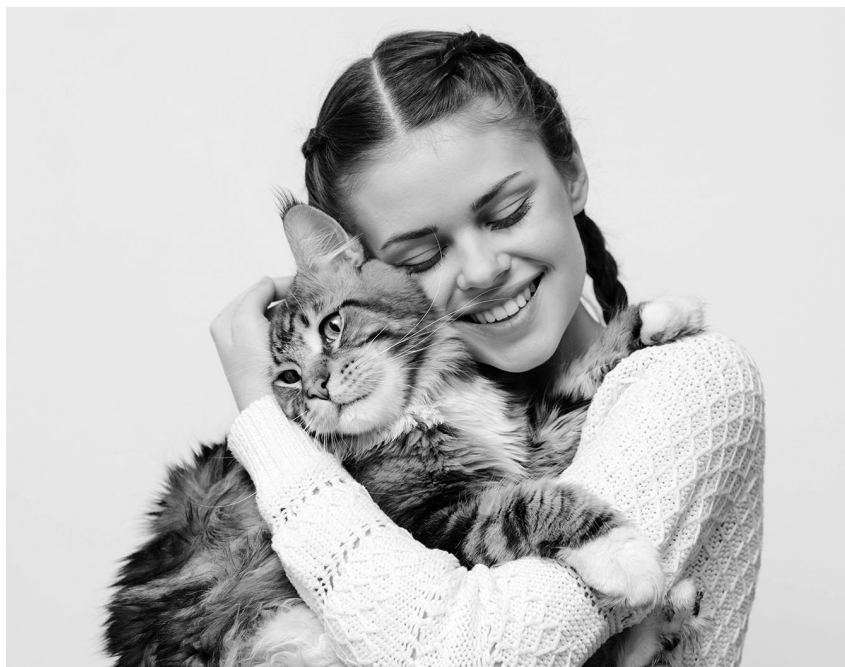
Если вы хотите укрепить связь с котом, не забудьте поинтересоваться, как он себя чувствует, не голоден ли, не хочет ли поиграть. Да, он не сможет ответить вам на понятном языке, но поведение животного зачастую говорит многое о его самочувствии.

... спасают от одиночества

Кошки способны устанавливать глубокие эмоциональные связи со своими хозяевами. Они становятся не просто домашними животными, а настоящими друзьями, которые понимают и поддерживают без слов.

Теплый пушистый комочек на коленях или рядом на диване повышает настроение. Физический контакт с кошкой — поглаживания или объятия — помогает забыть об одиночестве и почувствовать прилив сил.

Уход за домашним животным требует регулярности: кормление, игра, вычесывание. Этот распорядок дает воз-



ПОЧЕМУ ВСЕ ЛЮБЯТ КОТИКОВ?

По статистике, кошки — самые популярные домашние животные. Те, у кого нет пушистого комочка, компенсируют это упущение просмотром забавных видео с участием хвостатых.

можность ощутить стабильность в жизни, что особенно важно в моменты одиночества, когда может казаться, будто дни сливаются воедино.

... мило выглядят

Большие глаза, мягкая шерсть, маленькие ушки и лапки — смотреть на эти создания без умиления невозможно. А стоит пушистому другу спрятаться в коробке или забраться на неожиданную высоту, как мы уже достаем телефон, чтобы запечатлеть забавный момент на память.

... не требуют больших усилий в содержании

Будем откровенны: кошки более удобны в быту, чем собаки. Как минимум с ними не нужно гулять два раза в день в любую погоду. И как максимум кот не способен сгрызть ваши сапоги или даже диван (разве что поцарапает немножко).

Вам не придется дрессировать питомца и учить его контактировать с другими животными. Ну, если только очень захочется...

... дарят свое внимание

Что может быть лучше, чем котик, который сам к вам подошел, залез на колени и начал мурчать? В этом случае

мурлыканье становится сигналом о том, что животному хорошо, оно умиротворено, ни в чем не нуждается. Некоторые кошки начинают мурчать от одного только взгляда хозяина в их сторону. Так животные одаривают вниманием хозяев и транслируют им свое доверие.

А что же дает кошачье мурлыканье человеку? Прежде всего, чувство спокойствия. Оно настраивает на положительную волну.

... учат жить в моменте

Без сомнений, коты живут «здесь и сейчас». Наблюдение за их беззаботностью, за тем, как они наслаждаются каждой минутой, будь то сон на подоконнике или игра с фантиком, напоминает нам о важности жизни в текущем моменте.

Пожалуй, эти хвостатые могут быть отличным примером того, как надо принимать себя такими, какие мы есть. Жить с удовольствием. Не перетруждаться. Порой быть эгоистами, но все равно оставаться любимыми.

✓ **Вибрации, сопровождающие мурлыканье кошки, способны приводить в норму пульс, снижать давление и улучшать мозговое кровообращение.**

Хозяйке на заметку



бельевом шкафу веточки лаванды и можжевельника.

ПРИБОРЫ И МЕБЕЛЬ

Холодильник следует выключить, промыть, просушить и оставить открытым. Электроприборы с металлическими частями желательно смазать машинным маслом. Аккумуляторы хранят исключительно в помещении с положительной температурой. Мебель желательно накрыть чехлами или пленкой. Всю посуду перед отъездом нужно перемыть, просушить и упаковать в пакеты. Из емкостей слить воду. Бочки и ящики перевернуть. Плотно закрыть окна и двери. Уличные замки защитить от попадания влаги. Отключить электричество и воду. Сказать даче спасибо за сезон и попрощаться с ней до следующей весны!

НА ЗИМУ – НЕ ОСТАВЛЯЕМ!

Большинство горожан осенью прощаются с дачей до весны. На несколько месяцев дом остается без проветривания и протапливания. Что в таких условиях точно нельзя оставлять на даче?

Сухие моющие средства, если они в герметичной упаковке, оставить на зиму можно, а вот жидкие под воздействием низких температур могут прийти в негодность. О чем еще стоит вспомнить?

ЕДА И НАПИТКИ

В холодное время года на дачу нередко наведываются грызуны. Чтобы они не оставались на зиму, всю еду из дачного дома нужно вывезти. Это касается, в том числе, круп и заготовок.

Да, стекло мыши не грызут, но из-за низких температур банки с консервацией могут взорваться. Поэтому заготовки и часть урожая можно оставлять на даче, только

если есть оборудованный погреб. Что касается алкоголя, напитки также не сохраняют изначальное качество, если температура в доме будет отрицательной. Поэтому их следует забрать с собой в город.

БЕЛЬЕ И ВЕЩИ

Постельное белье, если оно будет лежать на полке шкафа, во время зимовки может впитать в себя влагу и заплесневеть. Кроме того, в нем любят гнездиться мыши и крысы. Так что, если забрать белье нет возможности, разложите его по пакетам и вакуумируйте.

Если на даче остаются летние вещи, положите в ящики, где они хранятся, пакетики с силикагелем. Не помешает также разместить в

ЗИМОВКА ТЫКВЫ

В КВАРТИРЕ

Убирать тыкву нужно, когда у нее хорошо подсохнет хвостик, а кожа станет жесткой и грубой. После она должна отдохнуть и отпотеть, иначе может загнить. Я переносю плоды под специальный навес. Лежать они могут там столько, сколько позволит погода. Далее можно везти их в город.

Зимовать тыква должна в темноте. Я кладу ее под стол или на полки в кладовке и обязательно прикрываю одеялом. Каждый плод заворачиваю в газету или бумагу.

Тыквы не должны лежать друг на друге или соприкасаться. Во время хранения важно периодически проверять плоды на сохранность.

Ольга

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и интересный 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 3 лари.
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 №45

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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



ШАШЛЫЧКИ НА ШПАЖКАХ

Фарш говяжий - 800 г, баклажан (толщиной 3-4 см) - 1-2 шт., перец болгарский - 1/2 шт., лук репчатый - 1 шт., зелень (петрушка, укроп) - 4-5 веточек, чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 2-3 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу.

Лук и болгарский перец нарезать мелкими кубиками, выложить в миску. Добавить фарш, мелко нарубленную зелень и чеснок, пропущенный через пресс. Посолить и поперчить, хорошо вымесить. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 2 см, выложить в миску. Посолить, сбрызнуть растительным маслом. Перемешать и оставить на 15 мин. Из фарша скатать шарики диаметром 3-4 см. Нанизать шарики и баклажаны поочередно на шпажки. Шпажки предварительно замочить в воде на 15 мин. Выложить шашлычки на противень, выстеленный пекарской бумагой. Запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 30 мин. Готовность проверяется деревянной палочкой - баклажан должен быть мягким, а из мясного шарика должен вытекать прозрачный сок.

ИТАЛЬЯНСКИЕ РУЛЕТКИ

Баклажан - 1 шт., масло оливковое для жарки, томат-паста - 5-6 ст. л., сыр твердый тертый - 150 г, сыр рикотта (или творожный) - 250 г, сухари панировочные - по вкусу, соль, лимонная цедра и сок лимона - по вкусу, тимьян - 1 ч. л.

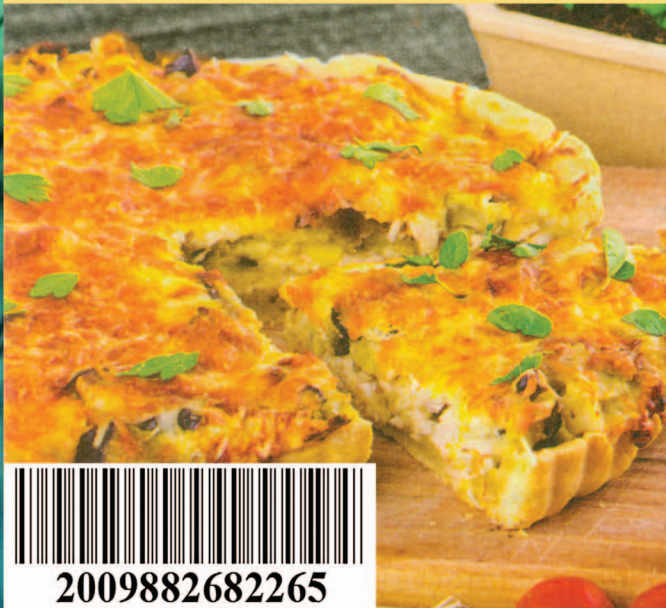
Баклажан нарезать тонкими пластинами. С обеих сторон присыпать солью и оставить на 1 ч. Отжать лишнюю жидкость и промокнуть бумажными полотенцами. В оливковом масле обжарить баклажан с двух сторон, затем выложить в дуршлаг, чтобы стек лишний жир. Приготовить начинку: смешать сухари с творожным сыром, цедрой, лимонным соком, тимьяном и солью. В форму для запекания выложить томат-пасту ровным слоем. На край каждого «лепестка» баклажана выложить немного начинки, свернуть в виде рулета. Выложить рулетики швом вниз на томат-пасту. Запекать в духовке при 210 градусах в течение 20-25 мин. Посыпать тертым сыром и сразу подавать.



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ

Масло сливочное - 100 г, яйцо - 1 шт. (+3 шт. для заливки), мука - 200 г, баклажаны - 450 г, лук репчатый - 1 шт., сливки - 250 г, сыр твердый - 100 г, орех мускатный и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки, соль, сухая фасоль.

Сливочное масло порубить с мукой в крошку. Добавить 1 яйцо и соль, замесить тесто. Завернуть в пленку и убрать в холод на 30 мин. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, дать стечь жидкости. Обжарить на растительном масле. Переложить в миску, поперчить, посолить. Лук нарезать полукольцами, обжарить. Взбить 3 яйца и сливки, вмешать тертый сыр и мускатный орех. Форму смазать. Выложить тесто, сделав бортики. На тесто положить пекарскую бумагу и насыпать сухую фасоль. Выпекать 10 мин. при 180 градусах. На готовый тарт выложить нарезанные баклажаны и лук. Залить яичной смесью. Запечь в духовке 35-40 мин.



2009882682265