

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК ЛЮС

№6

февраль 2025

**Комнатная
пальма**

стр.32

**Гормональный сбой
В чем причина?**

стр. 10

**5 способов улучшить
личную жизнь**

стр. 18

**Растяжка для красоты
и стройности**

стр.24, 25

**7 советов для
крепких нервов**

стр.6

Кэмерон Диас:

стр.16, 17

«Я не скрываю, что смешна
и даже глуповата»

Цена:
3 лари

Мокко мусс

Главный цвет года

Институт цвета Pantone выбрал цветом 2025 года шоколадно-карамельный мокко мусс. Этот оттенок представляет собой баланс изысканности и комфорта. Узнаем, с чем его сочетать.



Все оттенки шоколадного

Мокко мусс олицетворяет природную гармонию и теплый уют. Его кофейно-карамельные тона напоминают о естественных оттенках земли и древесной коры, создавая ощущение близости к природе.

Институт цвета Pantone охарактеризовал оттенок как универсальный: он может стать основой образа, а также его акцентом в сочетаниях с пастельными и контрастными палитрами. Этот цвет особенно интересно раскрывается в фактурных тканях. Зам-

ша, кашемир, вельвет, шелк подчеркнут его благородство. От синтетического блеска лучше отказаться: он может сделать оттенок плоским по восприятию.

Кофейная палитра будет выглядеть дорожно с золотыми украшениями, особенно если вы собираете вечерний образ. Не стоит забывать о соответствующем макияже. Выбирайте мейкап, где будут присутствовать кофейные тени, бронзер или нюдовый блеск. Также актуально пополнить косметичку помадой шоколадного оттенка.





**МОККО +
БЕЛЫЙ, ЧЕРНЫЙ**

Нейтральные цвета – кремовый, белый, бежевый – подчеркнут мягкость оттенка мокко мусс и добавят легкости в образ. Темные тона – черный, темно-серый, графитовый – придадут глубину и контраст. Интересное сочетание: темный верх, светлый низ и модный пиджак шоколадного оттенка.



**МОККО +
КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ**

Для создания динамичных образов комбинируйте мокко мусс с яркими оттенками – красным или оранжевым. Интересным цветовым акцентом может стать красная шубка из искусственного меха, небрежно накинутая на многослойный образ в шоколадных тонах. Попробуйте внести в бежевый тотал лук яркие детали – например, красный маникюр или помаду.



**МОККО +
СИНИЙ, ГОЛУБОЙ**

Если хотите создать контрастные акценты, сочетайте между собой мокко мусс и любые оттенки синего. Классика, которая никогда не надоеет, – комбинация голубого денима и верхней одежды (пальто, пуховик и т. д.) шоколадных оттенков. Образ можно дополнить головным убором бежевого тона – широкополой шляпой или ультрамодным чепчиком.



20 лет спустя: Рене Зеллвегер и Хью Грант представили новую часть «Дневников Бриджит Джонс»

Любимцы не одного поколения – актеры Рене Зеллвегер и Хью Грант – объединились на красной дорожке, представляя продолжение романтической истории о Бриджит Джонс. Так, в Париже состоялась долгожданная премьера фильма «Бриджит Джонс: без ума от мальчишки» – спустя 24 года после выхода первого фильма.

Актеры феерично появились на красной дорожке, не сдерживая радостных эмоций и щедро раздавая автографы поклонникам. Для премье-

ры четвертой части франшизы 55-летняя Зеллвегер выбрала черное кружевное платье Saint Laurent, акцентом которого стало обнаженное плечо и смелый разрез от бедра. Ее партнер, 64-летний Грант нарядился в классический ансамбль из черного костюма и белой рубашки.

По сюжету «Бриджит Джонс: без ума от мальчишки» главная героиня ищет любовь в приложениях для знакомств, где ее вскоре начинает преследовать одержимый юноша.

Лили Коллинз и Чарли Макдавелл впервые стали родителями

35-летняя американская актриса, звезда сериала «Эмили в Париже» Лили Коллинз и ее муж, режиссер Чарли Макдавелл поделились приятным известием о рождении первенца на своих страницах в Instagram.

Пара опубликовала фотографию малышки в люльке.

«Добро пожаловать в центр нашего мира Тув Джейн Макдавелл, — трогательно подписали новоиспеченные родители.



Также пара раскрыла, что девочка родилась благодаря суррогатному материнству и искренне поблагодарила за эту возможность и поддержку.

«Слова никогда не смогут передать нашу бесконечную благодарность нашей невероятной суррогатной маме и всем, кто помогал нам на этом пути. Мы любим вас до Луны и обратно», — говорится в сообщении.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

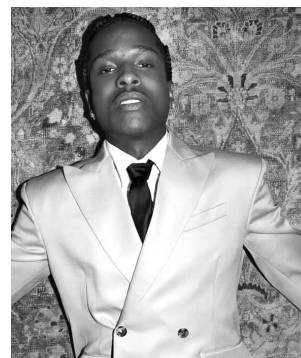
обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
 Тел.: 5.93—200—223

Рэперу A\$AP Rocky грозит до 24 лет тюремного заключения

Рэпера и возлюбленно-го певицы Рианны A\$AP Rocky обвиняют в нападении на человека с использованием полуавтоматического огнестрельного оружия.

Инцидент произошел в 2021 году у отеля в Голливуде. Жертвой стал бывший друг A\$AP Rocky – Террелл Эфрон, более известный под псевдонимом A\$AP Relli. Он обвинил рэпера в нападении, нанесении побоев и причинении эмоционального стресса из-за, по его словам, попавшей в него пули/осколков. Если вину докажут, A\$AP Rocky грозит до 24 лет заключения.

Защита рэпера говорит, что в ночь стрельбы у него был при себе «буафорский пистолет», который он получил во время съемок музыкального клипа и который не мог стрелять настоящими пулями. Также адвокат утверждает, что Террелл Эфрон пытался вымогать у него деньги в тот злополучный вечер.



Прокуратура пыталась заключить сделку с рэпером – он должен был признать себя виновным в одном из двух пунктов обвинения. Таким образом ему бы присудили семь лет условного срока, три года испытательного срока и шесть месяцев заключения. Однако адвокаты A\$AP Rocky отклонили сделку.

За дело рэпера в суде взялся бывший адвокат Дональда Трампа Джозеф Такопина. Так что, у возлюбленного Рианны есть все шансы избежать тюремного заключения.



КИМ ДЖОНС УХОДИТ С ДОЛЖНОСТИ КРЕАТИВНОГО ДИРЕКТОРА DIOR MEN'S

Кадровые ротации в фэшн-индустрии продолжают. Стало известно, что Ким Джонс уходит с должности креативного директора мужской линии Dior.

Об этом официально объявил французский модный дом на своей странице в Instagram. Дизайнер работал в бренде с 2018 года.

Свою последнюю коллекцию для Dior Ким Джонс представил 24 января 2025 года. Она получила восторженные отзывы критиков и при-

несла дизайнеру рыцарское звание: после показа Ким Джонс был удостоен высшей награды Франции — ордена Почетного легиона.

Пока неизвестно о будущих планах Джонса, но его уход оставляет открытыми вопросы о возможных изменениях в управлении и дизайне в доме Dior.

Джонс в своем прощальном заявлении сказал, что для него было «настоящей честью» работать в таком легендарном модном доме, как

Dior. И поблагодарил художников и друзей за совместную работу.

«Для меня было честью создавать коллекции для дома Dior — символа абсолютного совершенства. Я глубоко благодарен своей студии и ателье, которые сопровождали меня все это время и воплощали мои идеи в жизнь. Отдельно хочу поблагодарить художников и друзей, которых я встретил, благодаря нашим сотрудничествам. И, наконец, я искренне благодарен Бернару и Дельфине Арно за их постоянную поддержку», — отметил Ким Джонс.

Генеральный директор Dior Дельфина Арно поддержала его решение, отметив, что Джонс проявил «настоящую свободу тона» и создавал уникальные совместные проекты.

Ким Джонс — одна из ключевых фигур в мире мужской моды. До своего прихода в Dior, он семь лет возглавлял мужской Louis Vuitton (2011 — 2018). Именно там Джонс впервые ввел эстетику люксового стрит-вира, которую в дальнейшем развивал Виржил Абло, а ныне продолжает Фаррелл Уильямс.

Креативная эра Кима Джонса в Dior вошла в историю, благодаря резонансным коллаборациям с выдающимися художниками, такими как KAWS, Амоако Боафо и Питер Дойг, а также с иконами стрит-культуры Тревисом Скоттом и Шоном Стусси.

Настоящим феноменом стала его лимитированная модель Air Jordan 1 OG Dior, выпущенная в 2020 году: за шанс приобрести эти культовые кроссовки соревновались около 5 миллионов фанатов по всему миру.

КВЕНТИН ТАРАНТИНО ПЛАНИРУЕТ СНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ФИЛЬМ, КОГДА ПОВЗРОСЛЕЮТ ЕГО ДЕТИ

Американский режиссер Квентин Тарантино, который неоднократно заявлял, что за свою карьеру снимет лишь десять полнометражных фильмов, не спешит приступить к работе над своей новой и, похоже, последней лентой. Дело в том, что 61-летний режиссер откладывает съемки фильма из-за детей.

По словам Тарантино, он хочет подождать, пока его 4-летний сын подрастет, чтобы тот смог запомнить процесс. «Идея начать съемки, когда мои дети еще так малы, мне не очень нравится. Я хочу начать производство фильма, когда сыну исполнится хотя бы 6 лет. Тогда он будет понимать, что происходит на площадке, и сможет получить воспоминания на всю жизнь», — пояснил Тарантино в беседе с кинокритиком Элвисом Митчеллом, передает Variety.

Также Квентин анонсировал, что в ближайшее время планирует сосредоточиться на театральном проекте. «Сейчас я работаю над пьесой и хочу поставить ее на сцене. Если это будет провал, я, пожалуй, не буду ее экранизировать. Но если вдруг она станет хитом? Ведь, возможно, это будет мой последний фильм», — добавил он.

Последний на сегодня проект Тарантино — «Однажды в Голливуде» — вышел в 2019 году и стал девятым в его фильмографии.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как ослабить подагрический «капкан»?

Заболевание проявляется повторяющимся острым артритом и образованием подкожных подагрических узелков (тофусов), состоящих из скопленных кристаллов мочевой кислоты. Болезнь обычно поражает один сустав (чаще - плюснефаланговый на ступне, реже - голеностопный или коленный). Приступ сильной давящей боли начинается ранним утром или ночью, пораженный сустав опухает, кожа краснеет и начинает лосниться. Днем боль может стать меньше, но к ночи она снова усиливается. Продолжительность приступа подагры длится от двух-трех дней до недели, иногда и больше. Подагру нельзя вылечить полностью, возможно только добиться заметного улучшения или стабилизировать положение.

С помощью трав

✿ **Для снижения уровня мочевой кислоты:** 1 ст.л. смеси (измельченные сухие листья крапивы, трава душицы и почки березы в равных весовых частях) заливают 0,5 л кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Выпивают весь настой за день в два-три

приема на пустой желудок за полчаса до еды. Курс - месяц, после недельного перерыва его повторяют.

Противопоказания: обострение гастрита, язвенная болезнь, низкое давление, почечная недостаточность, тромбофлебит.

✿ **Для растворения и выведения отложения солей:** 1 ст.л. измельченных сухих корней подсолнечника заливают 0,5 л воды, кипятят на малом огне десять минут, укутывают, настаивают час, процеживают. Выпивают весь отвар за день в два-три приема на пустой желудок за полчаса до еды. Курс - месяц, после недельного перерыва его повторяют, и так несколько раз.

Противопоказание: остеопороз.
Примечание. Все эти средства растворяют эмаль зубов, поэтому их нужно пить через соломинку либо сразу же чистить зубы после каждого приема. Также они способствуют образованию камней в желчном, почках и мочевом пузыре, и камни могут сдвинуться и застрять в протоках. Поэтому при их наличии данные средства нужно применять с осторожностью.



Дополнительно: больные суставы или места отложения солей на ступнях надо несколько раз в день смазывать этими же настоем или отваром.

Важно соблюдать специальную диету: исключить из меню жирные сорта мяса, бульоны из них, субпродукты, мясные деликатесы, полуфабрикаты, рыбные консервы, жирную рыбу, шоколад, крепкий чай, какао, кофе, соленья, ревень, щавель, шпинат, цветную капусту, малину, инжир, перец, хрен, бобы (горох, фасоль, чечевицу, сою, тофу), острые жирные сыры, горчицу, тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий), кремы, кетчуп, алкоголь, продукты, содержащие дрожжи.

ГЛАЗА СЛЕЗЯТСЯ ОТ ЯРКОГО СВЕТА

А у некоторых людей появляется боль, сухость, жжение и ощущение песка. Такая реакция не нормальна. Светобоязнь - симптом заболевания глаз.

Частые причины светочувствительности: блефарит - воспаление ресничной кромки век, кератит - поражение роговицы, ирит - воспаление радужной оболочки, инфекционный или аллергический конъюнктивит - воспаление слизистой глаз. Причиной светобоязни могут стать неправильно подобранные очки. Боязнь света развивается

из-за некоторых заболеваний нервной системы: мигрени, энцефалита, менингита...

Иногда чувствительность глаз к свету развивается при инсульте, опухоли мозга, внутричерепной гипертензии и после травмы головы.

Боязнь света возникает из-за некоторых лекарств - антибиотиков, нестероидных противо-

воспалительных препаратов, например диклофенака. А еще антидепрессантов, нейролептиков, мочегонных, которые назначают гипертоникам для снижения артериального давления. При появлении светобоязни:

- ✓ берегите глаза от солнца солнцезащитными очками;
- ✓ уменьшите зрительные нагрузки и делайте гимнастику для глаз;
- ✓ не прикасайтесь к глазам грязными руками;
- ✓ находитесь в тени с 10 утра до 16 часов.

Этот чай помогает согреться, взбодриться и поднять настроение в хмурые дни.

Пряный согревающий чай

По 1 ч.л. черного чая и натертого свежего корня имбиря (или сухого порошка имбиря), по 0,5 ч.л. молотых куркумы и корицы, 800 мл воды.

Ополаскиваю заварочный чайник кипятком, кладу в него все ингредиенты и заливаю кипящей водой. Оставляю на пять-десять минут настаиваться. Процеживаю и наслаждаюсь вкусным чаем.

Елена





7 советов для крепких нервов

Мировые исследования доказали: длительный стресс негативно влияет на здоровье и может сократить жизнь. Как защитить себя и укрепить нервную систему?

Бессонница ночью и сонливость днем, быстрая утомляемость, перепады настроения и ухудшение работоспособности в неврологии такое состояние называют «астения». Оно снижает качество жизни и приводит к обострению хронических заболеваний. Но этого можно избежать, если позаботиться о нервной системе заранее.

Спите больше

Недосып приводит к нарушениям работы центральной нервной системы: ее истощению, тревожности, неврозу, упадку сил. Чтобы укрепить ЦНС, ложитесь спать в одно и то же время (не позднее 23:00) и спите 7-9 часов.

Если есть проблемы с засыпанием, придумайте расслабляющий ритуал. Это может быть прогулка перед сном, теплая ванна, стакан молока с ложкой меда. Врач может посоветовать принимать добавку мелатонина.

Пейте магний

Недостаток магния может привести к возникновению симптомов тревожности. Этот элемент плохо усваивается организмом, и из пищи человек получает не более 30-40% необходимого количества. Если анализ выявил дефицит магния, врач пропишет его дополнительный прием в биодоступных формах: хелат, глицинат, малат, цитрат.

Также по назначению врача можно принимать аминокислоту 5-НТР. Это предшественник серотонина и натуральный «антидепрессант», который помогает снять симптомы тревожности и показан при бессоннице.

Принимайте витамин В

Дефицит витаминов группы В (особенно В1, В6, В12) достаточно распространен. Однако именно эти витамины являются нейротропами.

Они улучшают работу мозга и когнитивные способности, помогают справиться с психоэмоциональными нагрузками, повышают работоспособность.

В5 способствует передаче информации между клетками нервной системы, а В9 участвует в производстве серотонина и норадреналина.

Важно, что эти витамины не накапливаются в организме. Это значит, что они должны поступать с пищей ежедневно. Содержатся они в субпродуктах, сыре, орехах, крупах и яйцах.

Занимайтесь спортом полчаса в день

Нейробиологи утверждают: спорт не только полезен для тела, но и положительно влияет на мозг и нервную систему. Исследования на людях показали, что регулярные 30-минутные аэробные тренировки способствуют улучшению когнитивных функций и поведенческой пластичности, повышают неврологическую активность и способность человека бороться со стрессом.

В Американской академии неврологии аэробные нагрузки назначают пациентам при легких когнитивных нарушениях и как дополнение к лечению заболеваний центральной нервной системы. Лучше всего нервную систему восстанавливают такие занятия, как пробежки, прогулки на свежем воздухе, йога, плавание, танцы. Боевые искусства полезны, когда нужно снять стресс и снизить уровень кортизола.

Используйте эфирные масла

Успокаивающим действием обладает масло лаванды узколистной. В группе испытуемых, которые регулярно вдыхали ее аромат, снизился уровень тревожности и повысилась работоспособность.

Похожие результаты дало использование масла кипариса вечнозе-

леного, мяты, вербены лимонной. Масло вербены уменьшает тревогу, выравнивает сердечный ритм и нормализует артериальное давление.

Ешьте брокколи и шоколад

В продуктах, полезных для нервной системы, присутствует аминокислота триптофан. К ним относятся бананы, сыр, черный шоколад, сухофрукты. Чтобы триптофан быстрее синтезировался в серотонин и попал в мозг, необходима глюкоза.

Также важно употреблять достаточно продуктов, богатых магнием. Это тофу, тыквенные семечки, авокадо, лосось, овсянка, яйцо, гречка.

Отруби, сухофрукты, овощи и зелень - источники клетчатки. Они необходимы в периоды стресса, так как помогают снизить воспаление в структурах головного мозга.

Ярко выраженным антистресс-эффектом обладает капуста брокколи. В ней много клетчатки, а также есть магний, витамин С, фолиевая кислота, полезные для нервной системы.

Таким образом, в ситуации стресса овсяная каша с шоколадом и бананом или яичный скрембл с лососем и брокколи будет более правильным и эффективным выбором, чем кофе с пирожным.

Уделите внимание контрастному душу

Холодная вода активизирует симпатическую нервную систему. Это является физиологическим стрессом, после которого нервная система возвращается к «базовым настройкам»: нормализуется температура тела, давление, ритм сердца.

Воздействие холода увеличивает выработку бета-эндорфина и норадреналина - гормонов, ответственных за хорошее настроение, активность и продуктивность.

Как с помощью трав гипертоникам, астматикам и язвенникам уберечься от сезонного обострения.

ТРАВЫ ОТ НЕПОГОДЫ

Гипертония

Чего надо бояться: циклонов, магнитных бурь. Что делать, чтобы избежать обострения: придерживайтесь щадящего режима - ограничьте физические нагрузки и поменьше нервничайте. Что поможет: валериана, пустырник, сушеница. Один брикет валерианы (7,5 г) надо залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Разбавьте водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 недель.

Ишемическая болезнь

Чего надо бояться: резкой перемены погоды, сильного ветра. Что делать, чтобы избежать обострения: в ветреную погоду не выходите на улицу. Что поможет: настойка боярышника. Не требует приготовления, принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды.

Атеросклероз сосудов головного мозга

Чего надо бояться: понижения атмосферного давления. Что делать, чтобы избежать обострения: ограничьте физическую нагрузку. Что поможет: сушеница, черноплодная ря-

бина - по 20 г, мята, мелисса, зверобой - по 10 г. Надо взять 1,5 ст. ложки смеси, залить 200 мл воды комнатной температуры, кипятить на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Дополнить водой до первоначального объема. По 1 ст. ложке отвара принимайте 3 раза в день до еды.

Хроническая пневмония

Чего надо бояться: резкого похолодания, сильного ветра, высокой влажности воздуха, грозы. Что делать, чтобы избежать обострения: меньше бывайте на улице, но следите за тем, чтобы помещение хорошо проветривалось. Что поможет: листья эвкалипта, почки сосны - по 15 г, шалфей - 20 г, девясил - по 20 г, ромашка, мята - по 10 г. Перемешайте, затем 2 ст. ложки смеси залейте 200 мл воды комнатной температуры, доведите до кипения на водяной бане. Дышите над паром по 5-10 минут 2-3 раза в день. Курс лечения - 10 дней.

Бронхиальная астма

Чего надо бояться: снижения температуры, понижения и повышения атмосферного давления, высокой влажности воздуха, сильного ветра, магнитных бурь. Что делать,



чтобы избежать обострения: все очень индивидуально. Следует понаблюдать, как организм реагирует на изменения погоды, и учитывать это в дальнейшем. Что поможет: багульник, девясил, плоды аниса, мята, тимьян - по 10 г, ромашка, подорожник - по 20 г. Все смешайте, 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Радикулит

Чего надо бояться: ветра, резкого похолодания. Что делать, чтобы избежать обострения: хорошо бы провести курс физиопроцедур. Что поможет: листья толокнянки, пастушья сумка, тысячелистник, валериана - по 30 г, лопух - 50 г. Сырье тщательно перемешайте, 2 ст. ложки залейте 500 мл кипятка. Затем кипятите на водяной бане 5 минут, процедите, охладите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день перед едой в течение 7-10 дней.

Гастрит, язва

Чего надо бояться: понижения температуры. Что делать, чтобы избежать обострения: при

сильном обострении необходимо пройти курс лечения в стационаре. Что поможет: подорожник, ромашка, сушеница - по 20 г, тысячелистник, плоды шиповника - по 10 г. Перемешайте, 1,5 ст. ложки смеси залейте 200 мл воды комнатной температуры. Кипятите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, добавьте воды до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, желательнее не менее 4 недель.

Артрит, полиартрит

Чего надо бояться: высокой влажности, резкого понижения температуры. Что делать, чтобы избежать обострения: желательнее как можно меньше двигаться. Что поможет: ромашка, бузина, береза бородавчатая, листья черной смородины - по 10 г. Все перемешайте, 1 ст. ложку сбора залейте кипяченой водой комнатной температуры. Кипятите на водяной бане 15 минут, охладите, разбавьте водой до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды не менее 2 недель.



Почему так важно быстрее попасть в больницу

Спустя драгоценные два часа после начала инфаркта гибель клеток сердечной мышцы уже неизбежна, и помощь заключается только в том, чтобы максимально уменьшить поражение. Если успеть оказать соответствующую медицинскую помощь в течение шести часов, можно спасти около 50% клеток. Вот почему так важно попасть в больницу в первые часы после приступа.

Инфаркт - это не просто боль...

К сожалению, люди не спешат вызывать скорую, потому что понимают инфаркт как боль в сердце. Но это не так. Как распознать инфаркт, чтобы успеть спасти сердце? Расскажу на примере пациента из своей практики.

Мой пациент - Александр, 52 года. Не курит, вел нормальный образ жизни, на здоровье не жаловался. В июне уехал на пасеку качать мед. Все было в порядке, пока однажды утром не проснулся с каким-то «не таким» самочувствием: ощущался легкий дискомфорт, который и описать-то сложно, вроде не выспался, может, не отдохнул. И еще болела шея, будто затекла, может, отлежал...

Симптом 1. Инфаркт миокарда - это не обязательно боль в грудной клетке. Перед этим может болеть ухо или шея, могут - зубы или пятка при ходьбе. В 90% случаев инфаркту предшествуют приступы стенокардии (любой дискомфорт в грудной клетке или где-то в теле), связанные с физической или эмоциональной нагрузкой.

Симптом 2. Болит дольше 10-15 минут, и это распирающая, сдавливающая или жгучая боль, а не секундное покалывание. Затем боль на какой-то период может стихнуть или стать менее интенсивной (уйти вовнутрь), а потом возвращается и часто уже не проходит.

Списав не очень хорошее самочувствие на плохой сон, Александр

Успей спасти свое сердце

Инфаркт коварен. Он маскируется под десяток других заболеваний. Даже врач не всегда без дообследования легко распознает сердечный приступ. При этом есть всего два часа, чтобы защитить сердце от тяжелого повреждения.

снова начал работать. На пасеке его бросало в холодный пот, а от желудка поднимался жар. Начинило подташнивать и немного знобить. Мужчина подумал, что, видимо, съел что-то не то накануне, но продолжал качать мед. В полдень вернулся в вагончик, выпил активированный уголь и лег отдохнуть. Стало лучше, и он решил после обеда снова идти к ульям.

Симптом 3. Инфаркт всегда сопровождается каким-то дискомфортом, чувством недомогания, появляется внутренний озноб, может возникнуть чувство жара. Кажется, что что-то дрожит в груди. Может беспокоить тревога, страх смерти.

Симптом 4. Боль и дискомфорт при сердечном приступе чаще проходят в состоянии покоя, так как снижается потребность сердечной мышцы в кислороде. То есть видна четкая связь между болью и физической нагрузкой.

Симптом 5. Инфаркт нередко сопровождается изжогой, тошнотой и даже рвотой - из-за того что зона поражения сердечной мышцы находится близко к диафрагме, которая отделяет органы грудной клетки от брюшной полости.

Два часа после обеда Александр работал, не чувствуя недомогания. Но потом утренние симптомы вернулись, и он уже был вынужден вызвать сына, чтобы тот сменил его. Сын приехал на машине, прихватив с собой тонометр. У отца давление пошаливало давно... Измерили давление: вполне нормальное - 110/70 мм рт. ст. Правда, сердце билось слишком часто.

Симптом 6. При сердечном приступе пульс зачастую меняется - он или замедляется до 50 ударов, или ускоряется выше 90. Когда сердцу больно, оно хочет обратить на себя внимание - стучит чаще и не всегда ритмично. Иногда зона инфаркта проходит там, где лежит электрический путь сердца, тогда ритм замедляется, что катастрофически ухудшает ситуацию. А вот показатели артериального давления какое-то время могут быть в пределах нормы: на фоне инфаркта АД падает, и, если до приступа оно было повышенное, человек ошибочно думает, что все в порядке.

А ведь был шанс не допустить инфаркта!

...Александр садится в машину, едет домой. Сам за рулем - это добавляет нагрузку на сердце. Дома жалуется жене, что его знобит. Женщина растирает мужа водкой и отправляет посидеть в горячей ванне, поскольку не было и мысли об инфаркте. Лучше не становилось, а потому, дождаввшись утра, супруги идут в поликлинику и выжидают очередь к терапевту. К счастью, врач сразу отправляет на электрокардиограмму. Диагноз - инфаркт. Александра прямо из кабинета терапевта увозят на каталке в реанимацию.

Спустя два месяца после появления у пациента первых признаков сердечной катастрофы мужчине проводят коронарорентрикулографию - инвазивное исследование артерий и полостей сердца, которое помогло определить место и степень поражения сосудов. Оказалось, у Александра была только одна проблемная артерия, остальные сосуды - без значимых атеросклеротических поражений. То есть, если бы мужчина попал в больницу вовремя, был бы шанс полностью восстановиться. Идеально, если бы он пришел к кардиологу до инфаркта, когда начались первые приступы стенокардии. Александр потом уже вспомнил, что в течение нескольких месяцев время от времени при физической нагрузке у него появлялись давящие боли в центре грудной клетки, отдающие в левую руку, но он не обратил на них внимания. Ведь боли проходили, стоило только сбавить темп. Или хотя бы попал в больницу сразу утром в тот день, когда проснулся со странными симптомами. А так - тяжелый обширный инфаркт левого желудочка.

Набираем 112

Чтобы подобного не случилось с вами, запомните правило: если ни с того ни с сего (хотя на самом деле и с того, и с сего - просто редко кто слышит тревожные звончки вроде приступов стенокардии) возникает распирающая, сдавливающая или жгучая боль, которая длится дольше 10 минут и сопровождается дискомфортом или ознобом, подташниванием, но проходит в состоянии покоя, немедленно набирайте 112.

Не упusti время

Что делать, пока едет неотложка?

Универсальных рекомендаций, увы, нет. Итроглицерин, который часто назначают для купирования приступов стенокардии и при инфаркте, действительно уменьшает ишемическое поражение, расширяя кровеносные сосуды и способствуя перераспределению кровотока в миокарде. Но...

Этот препарат снижает артериальное давление, и при передозировке возможно резкое падение АД при переходе из горизонтального положения в вертикальное. При некоторых состояниях нитроглицерин вообще противопоказан, он также несовместим с некоторыми несердечными препаратами, например с силденафилом. То есть применять нитроглицерин как средство первой помощи можно, только если он был предварительно прописан врачом.

Еще один популярный препарат - «Аспирин кардио». Это не панацея, но он уменьшает свертываемость крови, а значит, может заблокировать инфарктозависимый сосуд, тем самым уменьшит зону поражения и даст несколько важных дополнительных минут, если вы далеко от центра, где ока-

зывают специализированную медицинскую помощь при остром коронарном синдроме (так называется состояние пациента с острой сердечной патологией в первые часы после начала боли). Однако и в этом случае существует риск аллергической реакции. Если вы не знаете, есть ли у вас аллергия на аспирин или никогда раньше его не принимали, сжуйте в качестве первой помощи при сердечном приступе 300 мг «Аспирина кардио». Именно 300 мг: меньше - малоэффективно, больше - может навредить. И именно сжуйте! Так препарат начнет действовать немедленно. Поскольку инфаркты все чаще случаются у молодых людей, «Аспирин кардио» должен быть в аптечке у всех после 30 лет.

Кардиолог, врач высшей категории

На каждый день

Всем после 30 лет стоит также купить тонометр и следить за артериальным давлением и пульсом. И главное - профилактические осмотры! Если раз в год навещать кардиолога, проблему с артериями можно заметить вовремя, а значит, не допустить инфаркта.

ИСПУГАЛСЯ

Испуг, как и любое другое эмоциональное потрясение - ссора, гнев, переживание из-за трагического случая, - может стать причиной инфаркта.

В стрессовой ситуации сердце начинает работать в экстренном режиме, чтобы защитить организм. Учащается пульс, увеличивается уровень адреналина, возникает спазм сосудов. При этом подсакивает давление и увеличивается риск тромбообразования. Все это может спровоцировать приступ.

Причиной инфаркта может стать и радостное событие. Скорее всего, это произойдет с человеком, который предрасположен к сердечной катастрофе. Но приступ может случиться и у молодых, казалось бы, здоровых людей. Чаще всего у них реакция на стресс не такая фатальная, и случается не инфаркт, а, например, стенокардия.

ПО КВАРТИРЕ БОСИКОМ - ПОЛЕЗНО!

Бабушки любят вспоминать свое «босоное детство», когда и по улице, и по дому стучали голыми пятками и были здоровенькими. А что по этому поводу думает специалист?

- Начну с того, что ходьба босиком действительно имеет неоспоримые плюсы.

✓ Способствует укреплению стоп: ведь в обуви они зачастую ограничены в подвижности, а так мы активируем множество мелких мышц, которые обычно не задействованы. Отличная профилактика плоскостопия!

✓ Стопы богаты нервными окончаниями, которые получают больше информации о поверхности, с которой соприкасаются, и передают ее в мозг. Это помогает лучше контролировать равновесие, стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья.

✓ Ходьба босиком способна улучшить кровообращение. Это своего рода массаж, который помогает уменьшить отечность, положительно влияет на общее состояние ног.

✓ Считаю такую практику отличным и естественным способом закаливания.

Можно, но осторожно

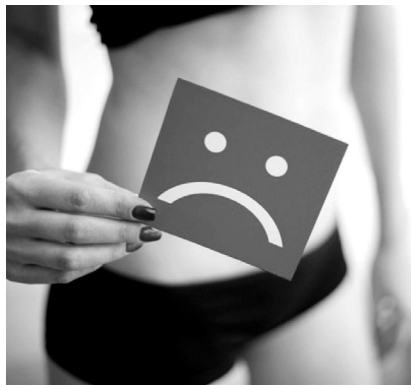
Однако есть важный нюанс: все перечисленные достоинства относятся к хождению босыми ногами по земле, траве, песку, камням, то есть по любой неровной поверхности. А пол в квартире, равно как и любая плоская и жесткая по-



верхность, дает дополнительную нагрузку на стопы, заставляя их буквально расплываться. Выход из ситуации - разнообразить фактуру на полу вашего жилища. Это могут быть ковры с жестким и высоким ворсом, массажный коврик или текстурная плитка. Кстати, по колючему аппликатуру или коврику полезно потоптаться утром для бодрости.

Кроме того, кожу стоп легко повредить, поэтому следите, чтобы поверхность была безопасной, а после обязательно осматривайте ноги: любые трещинки и ранки своевременно дезинфицируйте.

Большую осторожность в выборе мест для ходьбы босиком стоит проявлять людям, страдающим диабетом: для них любое повреждение кожи может спровоцировать развитие гангрены. Пациентам с болезнями почек и ревматизмом не стоит увлекаться прогулками по холодной поверхности: перепады температур могут спровоцировать обострение заболевания.



Что такое гормональный сбой? Можно ли его распознать и восстановить баланс гормонов в женском организме?

ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ В чем причина?

щитовидной железы (гипотиреоз или гипертиреоз) или поджелудочной железы (сахарный диабет), риск столкнуться с проблемами репродуктивной системы выше.

✓ *Гормональные нарушения могут быть обусловлены возрастными изменениями (пубертат, климакс), послеродовым периодом.*

Первые симптомы

Одним из основных симптомов гормонального сбоя является нарушение цикла. Менструации могут пропасть вообще, но чаще месячные становятся очень скудными или, наоборот, более обильными, приходят с сильными опозданиями, сопровождаются болевым синдромом.

Другой важный признак гормонального нарушения - бесплодие. Такое бывает при нехватке прогестерона во второй фазе цикла, из-за чего не успевает сформироваться эндометрий нужной толщины, и плодному яйцу некуда прикрепиться. Также бесплодие может случиться и на фоне избытка пролактина и развития пролактиномы.

Резкий набор или потеря веса без видимых причин тоже могут свидетельствовать о проблемах с гормонами. Иногда отмечаются повышенная слабость, быстрая утомляемость, апатия или, наоборот, раздражительность, набухание и болезненность молочных желез.

Дисбаланс в сторону андрогенов проявляется избыточным ростом волос на теле и лице и выпадением волос на голове. Нарушается работа сальных желез: на лице появляется жирный блеск, акне. При повышении функции щитовидной железы наблюдается избыточная потливость, аритмия, приливы жара, пот может изменить запах. И напротив, при ее угнетении женщина ощущает слабость, частый озноб, появляется отечность. Снижение либидо тоже может говорить о гормональном сбое.

Гормональные нарушения могут вызвать множество патологий и заболеваний: от невынашивания беременности до миомы, мастопатии, поликистоза и гормонозависимых опухолей.

Какие анализы нужны?

Для восстановления организма при гормональном сбое необходимо комплексное обследование. В первую очередь сдаются анализы на половые гормоны (эстроген, прогестерон, ЛГ, ФСГ, тестостерон), на гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4), пролактин, кортизол, инсулин, глюкозу. Также врач назначит УЗИ яичников, надпочечников, щитовидной железы. Это сформирует общую картину и поможет подобрать подходящее лечение.

✓ *При дефиците половых гормонов баланс восстанавливают с помощью гормонозаместительной терапии, при эндометриозе и нарушениях цикла назначают оральные контрацептивы.*

Если есть проблемы с щитовидной железой, прописывают гормональную терапию для этого органа. Однако применение искусственных гормонов не всегда необходимо. Существуют фитоэстрогены, которые помогают корректировать небольшие сбои, например при менопаузе. Иногда врачи назначают сборы трав: душицу, боровую матку, пажитник. Но нужно подготовиться к длительному лечению, так как травы имеют накопительный эффект.

Чтобы медикаменты оказались эффективными, необходим комплексный подход. Врач попросит пересмотреть образ жизни, изменить питание, наладить сон. Часто этого оказывается достаточно, чтобы восстановить баланс. А еще рекомендуется принимать седативные препараты и проходить терапию у психолога, чтобы снизить уровень стресса.

Производство гормонов регулируют особые зоны головного мозга - гипоталамус и гипофиз. Они посылают сигналы к внутренним органам и балансируют гормональный фон. Если с гормонами все хорошо, женщина чувствует прилив сил, у нее высокое либидо, регулярные менструации и нет проблем с зачатием. И наоборот, нарушения немедленно отразятся на самочувствии и внешнем виде. Поэтому важно не упустить эти изменения и своевременно обратиться к врачу.

Почему произошел сбой?

Самая частая причина гормональных нарушений - стресс. Когда женщина живет в постоянной тревоге, организм переходит в режим выживания и «отключает» репродуктивную функцию. Это приводит к гормональному дисбалансу, на фоне которого появляются миомы, полипы, эндометриоз. Как стресс организм воспринимает не только проблемы на работе и в личной жизни. Хронический недосып, инфекционные заболевания, недостаточное питание и повышенные физические нагрузки тоже являются стрессовыми факторами.

Питание играет особенно важную роль в гормонообразовании. Для производства эстрогенов необходимы качественные жиры, а избыток сахара, напротив, угнетает производство женских половых гормонов и стимулирует производство андрогенов (мужских гормонов). Дефициты витамина D, витаминов группы В, железа, цинка негативно влияют на работу яичников.

Также к дисбалансу гормонов приводят эндокринные заболевания. Если есть нарушение функции щи-

ТОВАРИЩ МОЗГА

Сок шпината - уникальное натуральное средство для улучшения мозговой активности. Также этот напиток укрепляет иммунитет.

Богат кальцием, магнием, железом (а в высушенном шпинате его в разы больше!), витаминами С, Е, бета-каротином. Отличный антиоксидант, борец с преждевременным старением.

Как добыть сок

Не все виды соковыжималок могут эффективно работать с сырьем типа листа шпината. Здесь лучше использовать шнековую модель - действует по принципу электромясорубки, готовит травяную кашку, потом с помощью давления отжимает из нее сок.

Смузи

Если нет такого агрегата, возьмите более привычный для нас сей-

час блендер и приготовьте смузи: в этом напитке мы получим еще и полезную клетчатку, чего нет в соке.

Понадобится: 150 г шпината (примерно три большие чашки листьев), стакан холодной кипяченой воды, 2 ч.л. сока лимона, кусочки пищевого льда - по желанию.

Листья промыть и обсушить, положить в чашу блендера, добавить немного воды, по мере взбивания и «оседания» шпината воду подливать. В однородную зеленую массу капнуть сок лимона и



еще раз взбить в течение 20 секунд.

Теперь положить кусочки льда и опять взбить в течение 20 секунд на высокой скорости.

В общеукрепляющих целях выпивайте не более 200 мл свежеприготовленного сока (смузи) в день.

Противопоказания: мочекаменная и почечнокаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, подагра, ревматизм, болезни кишечника, связанные с хронической диареей, гепатит.

Калина «Медовая»

? Снадобье помогает организму восстановиться после простуды, прибавляет бодрости и энергии, снижает высокое давление у гипертоников.

Ягоды калины промываю, обдаю кипятком, тщательно протираю сквозь сито деревянной толкушкой. Пюре перемешиваю с медом в одинаковой пропорции, перекладываю в стеклянную банку, настаиваю неделю. Полученное средство храню в холодильнике. Ем каждый день по 1 ч.л., запивая чаем.

Галина

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Действительно, ягоды калины с медом помогут организму справиться с простудой, облегчат состояние при кашле, хрипоте, осиплости голоса. Обладает это растение и другими полезными свойствами.

✓ Если круглый год по вечерам съедать по 1 ч.л. ягод калины с медом, это оградит вас от проблем с высоким давлением и послужит профилактикой болезней желудка и опухолей.

✓ Плоды применяют в качестве потогонного, слабительного и рвотного средства, а также при язве и других заболеваниях желудка.

✓ Ягода понижает уровень холестерина в крови, по-

этому очень полезна для лечения атеросклероза.

✓ Настой коры растения лечит фибромиому, помогает при болезненных менструациях, аменорее. Для этого 1 стакан измельченной сухой коры залейте 0,5 л водки, настаивайте 7 дней. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ч.л., размешав в 1/4 стакана воды, 2-3 раза в день до еды.

Сами ягоды и препараты на их основе под запретом при низком артериальном давлении, беременности, подагре и артрите, тромбозе и густой крови, острых заболеваниях печени, а также индивидуальной аллергической реакции.



ФИНИКИ ОТ СТАРЕНИЯ

Финики богаты витаминами и содержат комплекс аминокислот (целых 23 вида!), отсутствующих в других продуктах. Это целый кладезь микроэлементов. Кальций, калий, магний, цинк, железо полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, снижают риск развития атеросклероза, остеопороза, болезни Альцгеймера, поддерживают работу щитовидной железы, обладают иммуномодулирующим действием.

Кому нельзя

Финики имеют высокий гликемический индекс, поэтому с особой осторожностью их следует использовать пациентам с сахарным диабетом и ожирением. А также при бронхиальной астме и аллергии, мочекаменной болезни и синдроме раздраженного кишечника.



использования, имеют разные вкусы. Недозрелые (светлые, твердые) плоды менее сладкие и мясистые: в Иордании, например, их очень любят, особенно люди с проблемами ЖКТ.

Для приготовления берут 25 фиников (лучше коричневых, мясистых) на 1 л молока. Плоды без косточек мелко режут, добавляют щепотку соли, ванильный сахар или эссенцию (по желанию и вкусу), заливают молоком, варят на самом малом огне шесть минут после закипания. Когда остынет, взбивают блендером и ставят в холодильник на четыре часа: настоящий напиток на вкус, как мороженое. Можно выпить и сразу после взбивания, комнатной температуры. При желании можно процедить.

Финиковое молоко

Хушаф (финиковое молоко) готовят и пьют практически во всех арабских странах - обычно по утрам, так как он питательный, тонизирующий, витаминный, благотворно влияет на слизистую желудка. Кстати, финики собирают в разной стадии спелости - они все пригодны для



Как увеличить губы безопасно

Увеличение губ с помощью филлеров - одна из самых популярных бьюти-процедур. Но прежде чем записываться к косметологу, важно знать о возможных негативных последствиях этой процедуры.

Инъекционные гелевые препараты на основе гиалуроновой кислоты (это и есть филлеры) дают моментальный эффект: губы становятся объемными, корректируется их форма, минимизируется асимметрия. Но в некоторых случаях начинается миграция филлеров, губы выглядят неестественно. Разбираемся, почему это происходит и на что нужно обратить внимание при выборе косметолога.

Как проходит процедура?

Все начинается с консультации. На этом этапе врач-косметолог общается с пациентом его ожидания, подбирает подходящий объем филлера и оценивает состояние кожи губ.

Перед процедурой наносится крем с анестетиком, чтобы снять болевые ощущения. Затем косметолог вводит филлер с помощью тонкой иглы (это занимает 10-15 минут). После введения препарата важно помассировать губы для равномерного распределения геля.

✓ *Эффект от процедуры сохраняется от 6 до 12 месяцев, в зависимости от особенностей вашего организма и типа филлера.*

Какие ощущения после процедуры?

Сразу после введения филлера в губы могут наблюдаться временные изменения. Например, легкий отек усиливается в первые 24 часа и постепенно спадает в течение 2-3 дней.

Кожа в области инъекций может покраснеть, также не исключены небольшие гематомы (особенно если у вас чувствительная кожа губ).

Иногда ощущаются небольшие уплотнения в губах («шарики»), ко-

торые связаны с введением геля. Они рассасываются за 1-3 дня.

Бережный уход

Вот как можно ускорить восстановление и избежать осложнений после процедуры.

В течение недели после введения филлера не посещайте сауну, баню, солярий - это может усилить отек. Не стоит массировать губы и заниматься спортом.

Прикладывайте к губам холодный компресс 2 раза в день на 5-7 минут. Используйте увлажняющие бальзамы на основе пантенола.

Откажитесь от любых косметических процедур на 7 дней, включая массаж лица.

Осложнения бывают?

При неправильно подобранном объеме филлера происходит миграция препарата, и образуются так называемые «гиалуроновые усы». Кожа над верхней губой неестественно увеличивается и отекает.

Неравномерное введение филлера чревато асимметрией губ. Проблема решается с помощью дополнительных инъекций.

В некоторых случаях возникает аллергическая реакция на препарат. Об этом говорят сильный зуд в течение недели, высыпания вокруг губ, отек.

Покраснение кожи губ, жар, появление гнойных образований - это признаки инфекции (как правило, из-за несоблюдения косметологом правил стерильности во время процедуры).

К сожалению, избавиться от последствий неудачного увеличения губ не так просто. Потребуется специальный препарат с ферментом, растворяющим гиалуроновую кислоту.

Есть ли противопоказания?

Нельзя вводить филлеры во время беременности и кормления грудью, при аутоиммунных заболеваниях, аллергии на компоненты препарата.

Также противопоказаниями являются воспалительные процессы в области губ, нарушение свертываемости крови, онкология, инфекции, обострение хронических заболеваний.

Чем заменить филлеры?

Заметно увеличить губы без филлеров невозможно. Но некоторые изменения вы все же заметите, если будете делать регулярно следующее.

Фейсбилдинг. Это система упражнений для мышц лица, которая в том числе улучшает тонус и объем губ. Упражнения усиливают приток крови к губам, делая их более пухлыми. Регулярные тренировки помогут заметить изменения через 2-4 недели.

Массаж губ пальцами или мягкой зубной щеткой стимулирует приток крови, временно увеличивая объем. Для лучшего эффекта используйте масло (кокосовое, оливковое или медовое).

Маски с медом, корицей, вазелином питают губы и делают их более объемными.

Также существуют **пламперы** для губ - это блески или бальзамы, которые содержат вещества, стимулирующие кровообращение - ментол, перец, никотиновая кислота). Эффект от пламперов сохраняется до 2 часов.

✓ *Профессиональные косметологи следуют правилу: за одну процедуру нельзя вводить в губы больше чем 1 мл гиалуронового филлера. Такой объем считается безопасным.*

Зимой кожа может стать более чувствительной, тусклой, начать шелушиться. Сейчас она нуждается в особом уходе!

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ

Отопительные приборы в помещении и пронизывающий ветер на улице делают свое дело. Из-за перепадов температур кожа лица и тела испытывает стресс. Сухость, шелушение, мелкие воспаления - это еще не все, чем может «обрадовать» эпидермис в холода.

Если крем, то жирный

В зимнее время кожа особенно нуждается в питании и защите. Все это может обеспечить крем на масляной основе - желателно, чтобы в составе присутствовал витамин А. Если наносите его утром перед выходом на улицу, дайте средству 20-30 мин. на полное впитывание.

Иногда после долгой прогулки щеки могут оставаться красными, кожа начинает шелушиться. В качестве SOS-средства используйте пантенол в чистом виде. Наносить его можно на ночь толстым слоем - к утру кожа будет выглядеть значительно лучше.

✓ Зимой важно продолжать пользоваться санскрином (10-15 единиц достаточно). Он защитит от UVA-лучей, которые присутствуют даже в пасмурный день.

Масок много не бывает

Зима - идеальное время для использования масок. Можно выбрать покупные тканевые варианты: ищите в составе алое вера, аллантоин, сквалан. Или используйте их домашние аналоги.

Банановая. Пюрируйте 1/2 крупного банана. Добавьте к кашице 3-5 капель лимонного сока и 1/2 ч.л. растительного масла. Нанесите на кожу, смойте через 15 мин.

Творожная. 20 г творога залейте 20 мл слегка подогретых сливок. Полученную смесь ото-

жмите, добавьте 1 ч.л. меда. Перемешайте, нанесите на кожу на 20 мин., смойте.

Ретинол в помощь

Некоторые косметические компоненты можно и нужно использовать именно зимой. Среди них ретинол. Ищите в составе средств ретинол пальмитат: это витамин А в высокой концентрации. Наносить такой крем можно только на ночь!

В холода этот элемент помогает эпидермису формировать плотный верхний слой, который способен противостоять негативным внешним факторам. Помимо прочего, он дополнительно удерживает внутри влагу, благодаря чему дерма остается увлажненной, напитанной и упругой.

Неплохо, если в креме с ретинолом также будет присутствовать витамин Е, который считается мощным антиоксидантом и борется с первыми признаками старения.

Горячая вода - стресс для кожи

После долгой морозной прогулки так и хочется принять ванну, от которой идет пар. Однако горячая вода в холодную погоду на пользу не пойдет. Она сушит кожу, и даже обильное увлажнение питательным кремом после ванны не всегда может спасти ситуацию.

И про ручки не забыть!

Кожа рук особенно страдает от недостатка влаги зимой. Могут появиться покраснения, шелушение, микротрещинки. **Что делать?**

- Перчатки или варежки - обязательны! Они защищают кожу от воздействия низких температур.
- Каждый раз после мытья рук наносите питательный крем.
- Раз в неделю устраивайте СПА-процедуры - теплые ванночки с ромашкой, парафинотерапия.
- Домашний скраб очистит и усилит микроциркуляцию крови. 2 ст.л. кофейной гущи смешайте с 1 ч.л. растительного масла. Нанесите на руки, помассируйте 1-2 мин.



Принимать ванну слишком долго также не рекомендуется. Идеальный вариант: приятная теплая вода и 15 минут пребывания в ней. Можно по желанию добавить морскую соль.

Из средств ухода для тела, выбирайте гели для душа с пометкой «питательный». В их составе есть масла. Обратите внимание на уровень pH продукта. Он не должен превышать значения 5.6.

Очищение: грамотно и аккуратно

Чтобы не травмировать кожу, многие предпочитают зимой отказаться от глубокого очищения. Это неверно. Глубокое очищение необходимо, но правильно подобранными средствами!

Отдавайте предпочтение продуктам с масляной формулой и кремовой текстурой. Благодаря им вы удалите излишки кожного сала бережно и без последствий.

Глубокое очищение лучше проводить не с помощью эксфолиантов (скрабы, средства с кислотами), а отдавать предпочтение более щадящим средствам. Отличный выбор - гоммаж, который избавит кожу от ороговевших частиц, при этом не травмируя ее.



ВНИМАНИЕ НА РУКОЛУ!

Острые, слегка горьковатые листья руколы не только придают салатам, выпечке, горячим блюдам пикантную нотку, но и насыщают организм витаминами и минералами. А еще улучшают работу органов и снижают риск развития многих заболеваний.

Рукола (или эрука, лат. *Eruca vesicaria*) - одно из самых полезных растений в мире, потому что содержит витамин К, необходимый для поддержания здоровья костей, мощный антиоксидант витамин С, витамины группы В, фолиевую кислоту, калий, кальций, магний. И не только!

канцерогенов и других токсичных веществ.

Кроме того, ученые из Дании считают, что рукола повышает активность клеток иммунной системы.

лечении акне и других кожных заболеваний.

Снижает уровень "плохого" холестерина

Исследователи из США пришли к выводу: антиоксиданты и каротиноиды, которыми богата рукола, способствуют снижению уровня «плохого» холестерина и предотвращению образования тромбов.

Достаточно употреблять руколу два раза в неделю (100-150 г), чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и воспалений в организме.

Профилактика онкологии

Доказано: фитонутриенты в составе руколы, например глюкозинолаты, обладают антиканцерогенными свойствами и способны снижать риск некоторых типов рака (молочной железы, легких, простаты). Глюкозинолаты активируют определенные ферменты, которые помогают организму очищаться от

Улучшает работу ЖКТ

Рукола содержит клетчатку, которая необходима для пищеварительной системы, способствует нормализации стула и помогает поддерживать здоровье кишечника. Также она активизирует выработку желчи. Это способствует лучшему перевариванию жиров и предотвращает проблемы с ЖКТ.

✓ *Классическое сочетание - рукола и свежие помидоры. Можно добавить в салат моцареллу, оливки и заправить оливковым маслом или бальзамическим уксусом.*

Для здоровья кожи и волос

Антиоксиданты, содержащиеся в руколе, замедляют процессы старения, способствуют восстановлению клеток кожи и поддерживают ее здоровье. Витамин А и бета-каротин улучшают состояние эпидермиса, снижают активность сальных желез и могут быть полезны при

Предотвращает развитие диабета второго типа

Благодаря высокому содержанию клетчатки и низкому гликемическому индексу это растение помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови (что особенно важно для людей с предрасположенностью к диабету).

Поддерживает работу печени

Простой способ очистить организм от токсинов и снизить нагрузку на печень - добавлять руколу в салаты, смузи и выпечку. Антиоксиданты и глюкозинолаты активируют ферменты печени и нейтрализуют токсины.

Американские исследователи уверяют: если употреблять руколу хотя бы два раза в неделю в течение полугода, то можно значительно снизить риск развития жировой болезни печени и улучшить обмен веществ.

Укрепляет кости

Если вы хотите снизить риск переломов и поддержать здоровье костей, то добавьте руколу в свой рацион. Витамин К, который в ней содержится, улучшает усвоение кальция и способствует его накоплению в костях. А значит, уменьшается вероятность остеопороза и других заболеваний, связанных с ослаблением костной ткани.

✓ *Рукола богата витаминами А и С, которые необходимы для поддержания хорошего зрения. Так, витамин А и бета-каротин защищают сетчатку и снижают риск развития возрастных заболеваний глаз.*

Рукола - подходящий ингредиент для смузи, придает пикантный вкус и увеличивает содержание витаминов и минералов. Добавьте руколу к бабану, яблоку, огурцу.

С чем рукола не сочетается?

Чтобы не столкнуться с дискомфортом в желудке и кишечнике, избегайте следующих сочетаний.

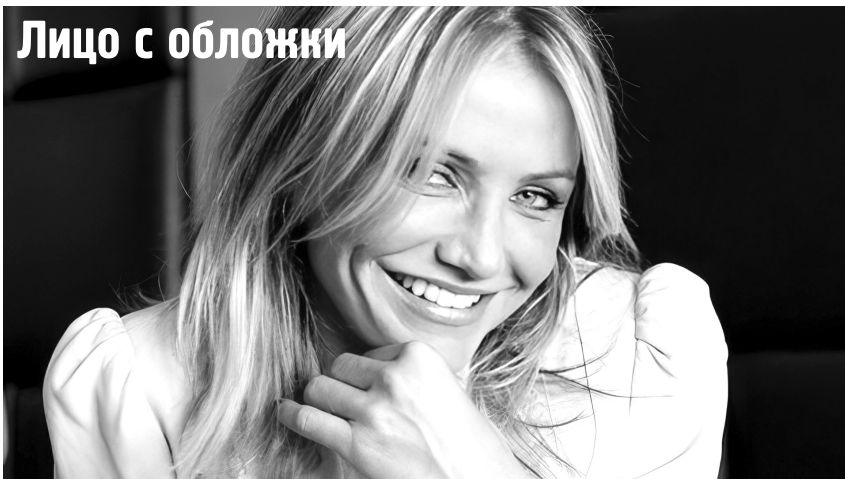
С острыми специями. Рукола сама по себе имеет острый вкус, поэтому сочетание ее с острыми специями (например, с кайенским перцем, чили или карри) может вызвать раздражение слизистой желудка.

С майонезом. Сочетание с ним делает салат высоко калорийным, а также майонез подавит вкус растения. Листья руколы лучше всего сочетаются с легкими соусами на основе оливкового масла, бальзамического уксуса или лимонного сока. Это и вкусно, и полезно!

С жирными молочными продуктами (сливками, жирным сыром или маслом). Такое сочетание сделает блюдо слишком тяжелым для усвоения. А значит, после обеда или ужина не исключены проблемы с ЖКТ.

Стиль боя Стивена Сигала	Армянский кофелег Кию	Крем для пилинга	Стол, за которым кормят знаниями	Взгляд, воззрение	Компьютерный вирус	"Пернатая" газетная сенсация	"Отбойный молоток" дятла	Ястреб-белохвост	Получение жидкого металла
Роман Ш. Бронте "Джейн ..."					По нему течёт ручей				Через что пробираются к звездам?
		Урок вокала в школе		Крошка-зверь из мультфильма			Дом кочевников		
Чулочный материал					Советский авиаконструктор				
				Деньги из Киото			10 центнеров	Жанна Д... - орлеанская дева	
Резиденция дай-палмы		"Скоростной визит" половцев			Профессиональный охотник	Фамилия вдовы Леннона			
			Ремень с каменными шарами	Пожиратель снеди				Альчовый соус	Шумный публичный успех
Соломоновы разработки	Доставка в суд силком				Рыжая плутовка из басен	Греческий "но-воображённый"			Присыпка младенцу на попку
	Усовершенствование	Денежная единица Бразилии	Выпущенный диск певца					Полимер нарощенных ногтей	Союз (книжн.)
				Город-курорт в Бельгии	"Иванушки" как ансамбль	Холодный порывистый ветер			
	Груз на нити	Порт во Франции						Куда впадает Иртыш?	
				Озорник, сорванец					
	Туда-обратно (шоферск.)	Жилая постройка, большой дом	Её "не шукай вечерами"	Длиннохвостый попугай	"... на ветвях сидит"	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Софочка, я так тебя люблю! Я так хочу поскорее тебя увидеть!</p> <p>- Изя, у тебя вроде бы есть ноги. Если умеешь ими пользоваться, приходи!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Коллеги, нам нужен дизайнер с опытом отсутствия оплаты.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Как элегантно сказать кому-то, что он дурак?</p> <p>- Мудрость пыталась тебя догнать, но ты всегда был быстрее!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Вчера мне позвонили из школы и сказали: "Ваш сын постоянно лжет". Я ответил: "Скажите ему, что у него хорошо получается. У меня нет сына".</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>У меня свое небольшое хозяйство: корова, две свиньи, овца, куры, ну и там еще по мелочи... Подскажите, как наладить отношения с соседями снизу?</p>			
			В ... не видеть (не замечать)						
	Рекламный газ или рыбка				Карточная игра				
	Поп из Франции	Сорняк в зеленые щи	Голландский футбольный клуб						
				Уязвленный герой "Илиады"	Прибор для измерения глубины				
	"Кличка" человека		В футболе он длится 45 минут						
				Звук копыт					
	Часть квартиры								

Лицо с обложки



КЭМЕРОН ДИАС: «Я не скрываю, что смешна и даже глуповата»

В отличие от множества голливудских звезд, Кэмерон Диас может похвастаться тем, что ее путь к успеху и славе не был тернистым. До дебюта на большом экране она была востребованной моделью, а актрисой стала будто бы случайно. Она никогда не училась актерскому мастерству, но первая же роль — подруги Джима Керри в фильме «Маска» — вознесла ее на вершину голливудского Олимпа. Диас моментально покорила сердца миллионов зрителей своей заразительной улыбкой и лукавым прищуром небесно-голубых глаз — и решила задержаться в Голливуде подольше. Несмотря на язвительные комментарии, что она лишь очередная красотка с полным отсутствием таланта и образования, Диас стала одной из самых востребованных и высокооплачиваемых звезд кинематографа. В истории современного Голливуда таких случаев мало. Рассказываем, как неизвестная девушка из Сан-Диего в штате Калифорния воплотила в жизнь американскую мечту и почему на пике карьеры с легкостью ушла из профессии.

«Я ОСОЗНАЛА, ЧТО БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ»

В 2014 году одной из главных новостей в мире шоу-бизнеса стало заявление Кэмерон Диас о завершении карьеры. В то время она была на пике популярности и входила в число самых высокооплачиваемых актрис мира.

Неудивительно, что многие тогда восприняли ее слова как неудачную шутку, но оказалось, что 42-летняя Диас говорила серьезно. Она действительно предпочла успешной карьере личную жизнь, так как давно мечтала не о высоких гонорах и славе, а о семейном счастье.

«Со временем мне стало невыносимо тяжело постоянно быть увсех на виду. Когда ты актер, приходится не только сниматься в кино, но и участвовать в пресс-мероприятиях, ходить на премьеры, где на тебя направлено повышенное внимание, где ты становишься центром притяжения самой разной энергии. В какой-то момент я просто остановилась, взглянула на свою жизнь и осознала, что больше так не могу».

В разговоре с актрисой Гвинет Пэлтроу для ее YouTube-шоу Диас пояснила, что из-за высокой загруженности в ее жизни практически не осталось места для личной жизни. Особенно остро она почувствовала это, когда познакомилась с музыкантом Бенжи Мэдденом, за которого спустя десять месяцев бурного романа вышла замуж.

Решение уйти из кино подарило Диас миротворение и позволило сосредоточиться на семье. Благодаря этому она осознала, что наконец готова стать матерью, о чем на пике актерской карьеры не могла даже подумать.

ВСЕ БЕЗ УМА ОТ КЭМЕРОН

Не мечтала Диас не только о детях, но и об актерской профессии. В детстве она увлекалась тяжелым роком и восточными единоборствами, вместе со старшими братом и сестрой тащила в дом всех животных, каких находила на улице, и мечтала стать зоологом, когда вырастет. А вот кино она тогда смотреть не любила, считала это глупым и скучным занятием.

Родители девочки были типичными представителями среднего класса. Отец, родившийся в США кубинец, работал мастером в нефтеперерабатывающей компании, мать, англичанка с примесью крови индейцев чероки, была брокером. Родители Кэмерон были настолько противоположными по характеру, что порой было непонятно, как они уживались.

Лишних денег в многодетной семье не было, тем не менее свое детство Диас вспоминает тепло и с любовью отзываясь о родителях, говоря, что они дали ей все необходимое для счастья и успеха. «Мои родители — очень прямые, но деликатные люди. У каждого в нашей семье было свое мнение по всякому по-

воду и каждый точно знал, что его мнение интересует остальных. Я и ссор-то в нашей семье не помню. Чем бы мы ни увлекались, родители считали, что это правильно, что нужно и это попробовать», — рассказывала она.

Единственное, что омрачало юность будущей актрисы, — это школа. Учиться она не особенно любила, предпочитала гулять с соседскими мальчишками, курить и употреблять алкоголь, а одноклассники часто дразнили ее за излишнюю удобу и высокий рост. Постоянный стресс стал причиной развития у будущей знаменитости обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), выражающегося в боязни микробов и дверных ручек и постоянном желании вымыть руки. До конца побороть это психическое отклонение она так и не смогла.

Несмотря на отсутствие блестящих результатов в учебе, Диас не переживала о будущем: еще в подростковом возрасте она предпринимала попытки стать моделью. Она мечтала работать в Париже и на протяжении года отправляла свое портфолио в различные французские агентства, но безуспешно. Денег, чтобы поехать на кастинг в Париж, у девушки совсем не было, и тогда она решилась на сомнительную сделку.

В одном интервью Диас рассказала, что согласилась за приличную сумму доставить чемодан из США в Марокко, не открывая его. О том, что в сумке наркотики, она, естественно, не подозревала.

Когда сотрудники службы безопасности аэропорта открыли чемодан, удивлению Диас не было предела. Она, конечно, рассказала, что ее просто попросили перевезти багаж, но была уверена, что вместо подиума окажется в тюрьме. Будущей знаменитости повезло, что меры безопасности тогда были не такими строгими, а сотрудники поверили ей на слово и отпустили.

Несмотря на отсутствие работы в Париже и казус в аэропорту Марокко, стать моделью у Кэмерон все же получилось. Ей было 16 лет, когда на одной вечеринке ее заметил фотограф Джеф Дюнасс. Его так поразила необычная внешность девушки, что он предложил ей пробную фотосессию. Благодаря этому Диас вскоре подписала контракт с агентством Elite Model Management, по которому стала лицом брендов Calvin Klein и Levi's, объездила весь мир, снялась в рекламе Coca-Cola и появилась на обложках крупнейших глянцевого журналов. Ее популярность в мире моды была феноменальной, а гонорар за съемочный день достигал двух тысяч долларов.

В начале 1990-х годов Диас была сосредоточена исключительно на модельной карьере, однако в дело вмешался случай. Она закрытила роман с продюсером Карлосом де да Торре, и тот настоял на ее участии в кастинге фильма «Маска».

Опыта съемок в кино у Диас не было, поэтому пробоваться на роль джазовой певицы Тины Карлайл она отправилась без особой надежды на успех. Однако режиссер Чак Рассел после 12 прослу-

шиваний утвердил именно ее, никому не известную дебютантку. В конкурентной борьбе она обошла таких именитых артисток, как Ванесса Уильямс, Анна Николь Смит и Кристи Суонсон.

До сих пор этот случай считается в Голливуде беспрецедентным: ни до, ни после главная роль в большом студийном проекте не доставалась человеку с улицы и без образования. Кэмерон же, даже подписав контракт на участие в «Маске», не осознавала реального масштаба этого проекта.

«Когда меня утвердили на роль в «Маске», я спросила продюсера: «А мои родители смогут где-нибудь увидеть этот ваш фильм?» Ответ был: «Во всех кинотеатрах, Кэмерон». Ну ладно, я блондинка, мне можно, успокаиваю я себя в таких случаях... Странно мне при всех несовершенствах пытаться скрыть, что я смешна и даже глуповата. Я охотно смеюсь над собой. Может быть, поэтому от меня ничего особенного и не ждут?»

Уже после начала съемок Диас пошла учиться актерскому мастерству и танцам в стиле 1960-х. И ее усилия не были напрасными: в 1994 году «Маска» вышла на большие экраны и стала одним из самых кассовых проектов десятилетия. Начиная актриса мгновенно стала секс-символом международного масштаба и получила огромное количество предложений о работе.

После премьеры культовой комедии актриса снялась в фильмах «Чувствуя Миннесоту», «Быть Джоном Малковичем», «Все без ума от Мэри», «Последний ужин», «Только она единственная». Кроме того, Диас предложили сыграть главную женскую роль в «Смертельной битве», но принять его ей помешал перелом руки, который она получила на одной из репетиций.

Не менее успешным выдался для актрисы и рубеж веков. В начале 2000-х она сыграла в таких кассовых хитах, как «Ангелы Чарли», «Ванильное небо», «Банды Нью-Йорка», «Милашка», «Подальше от тебя», «Отпуск по обмену», «Однажды в Вегасе», «Рыцарь дня», а также озвучила принцессу Фиону в серии мультфильмов «Шрек».

Последними большими работами актрисы в кино стали «Очень плохая училка», «Гамбит», «Советник», «Энни», «Домашнее видео» и «Другая женщина». В 2014 году она исчезла с больших экранов и стала избегать внимания прессы.

УБЕЖДЕННАЯ СЕРДЦЕЕДКА

Личная жизнь Диас до встречи с мужем всегда была такой же насыщенной, как и ее карьера. Она очень ценила свою свободу и с первых дней в Голливуде заслужила репутацию сердцедайки. Актриса не стеснялась мимолетных интрижек, не раз разрушала чужие отношения и всячески избегала обязательств.

Первой любовью Кэмерон стал продюсер Карлос де ла Торре, их отношения продлились четыре года, но, став суперзвездой, она сделала выбор в пользу карьеры. Диас много снималась, зарабатывала все больше и не очень интересовалась мужчинами, так как от-

чаянно хотела реализоваться в Голливуде. Так продолжалось до 1996 года, когда она познакомилась с актером Мэттом Диллоном. Знаменитости встречались два года, таблоиды прощали им громкую свадьбу, не учитывая, что из-за жестких рабочих графиков они общались по телефону чаще, чем встречались. Отношения пары закончились после совместной работы над фильмом «Все без ума от Мэри». Они оказались не готовы так долго находиться рядом, попросту устали от общения и решили разбежаться.

Утешилась актриса в объятиях другой кинозвезды — Эдварда Нортон, но их отношения изначально были обречены на провал. Диас обожала танцевать в ночных клубах и была всегда рядом с светскими мероприятиями, а ее избранник мечтал поскорее оказаться дома в теплой постели. Поначалу Нортон стойко держался и по-джентельменски забирал нетрезвую подругу домой, но его терпения хватило лишь на несколько месяцев, после чего он разорвал эти отношения.

Следующим звездным избранником Диас стал артист Джаред Лето. По его настоянию она бросила курить, стала вегетарианкой и даже начала заниматься спортом, что раньше ей было абсолютно чуждо. За четыре года отношений знаменитости переняли не только привычки друг друга, но даже внешне стали немного похожи. Дело шло к свадьбе, но затем они неожиданно расстались. Поговаривали, что причиной разрыва стало то, что Лето ревновал Диас к успехам в карьере, то к коллегам по съемочной площадке.

Однако горевала актриса недолго: в том же 2003-м она стала встречаться с певцом Джастином Тимберлейком, который был моложе нее на восемь лет и только начинал сольную карьеру. Они познакомилась на церемонии премии Nickelodeon Kids' Choice Awards и сразу же после нее отправились в ближайший бар. Громкий роман продлился три с половиной года, за это время Тимберлейк стал суперзвездой, успешно дебютировал в кино, встретил актрису Джессику Бил, на которой в итоге женился.

Диас, конечно, как мантру повторяла, что «не относится к типу женщин, стремящихся замуж любой ценой», но этот разрыв был для нее очень болезненным. Чтобы как-то утешиться, она перекрасилась в брюнетку и улетела в Лас-Вегас, где закрутила мимолетную интрижку с иллюзионистом Криссом Энджелом. Идиллия длилась всего месяц, потом объявилась обиженная жена Крисса и потребовала развода.

В надежде отсудить у изменника побольше денег жена иллюзиониста вызвала в суд Диас, представив ее как любовницу Энджела. После такого унижения актриса вернулась в Лос-Анджелес.

В 2008 году вереница случайных связей на год была остановлена отношениями с британским манекенщиком Полом Скалфором. Звезда показов Жана-Поля Готье и лицо джинсов Levi's помог актрисе залечить душевные раны. Но и этот союз был обречен: Скалфор хотел жить в Великобритании, а Диас после

головокружительной светской жизни в Лос-Анджелесе не устраивала размеренность жизни в предместьях Лондона. После этого расставания в мае 2009 года она решила на несколько лет вообще отказать от отношений.

Правда, продержалась она недолго. В том же 2009 году она пустилась в новую любовную авантюру — на сей раз с легендарным баскетболистом Алексом Родригесом. Они были вместе два года, но актриса понимала, что у этих отношений нет будущего, поэтому в 2011-м объявила о расставании с баскетболистом, сославшись на несовпадение рабочих графиков.

ДОМОХОЗЯЙКА ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Оказавшись на пороге 40-летия, Диас столкнулась с личным и любовным кризисом, благодаря которому во многом изменила свои взгляды на жизнь. В мае 2014 года она познакомилась с музыкантом из группы Good Charlotte Бенжи Мэдденом и спустя всего десять месяцев после начала романа вышла за него замуж. Свадьба готовилась тайно — все немногочисленные гости были уверены, что их ждет обычная вечеринка. На церемонии, помимо родных жениха и невесты, присутствовали Риз Уизерспун и Дрю Бэрримор, Гвинет Пэлтроу и брат жениха Джекэл со своей супругой Анной Ричи.

После церемонии пресс-агент Диас распространил для прессы заявление новобрачных: «Мы бесконечно счастливы сейчас, начиная наше совместное путешествие в окружении близких и друзей».

Став замужней женщиной, Диас начала стремительно меняться: она практически полностью отказалась от соблазнительных нарядов и декоративной косметики, поправились и перестала выходить в свет, но главное — захотела стать матерью. В 2019 году на свет появилась их с Мэдденом дочь Рэддикс, а спустя два года — сын Кардинал.

Актриса с головой окунулась в новую для себя роль, наслаждаясь каждым моментом, проведенным с детьми, и призналась, что не может представить себя работающей матерью.

Тем не менее в классическую домохозяйку Диас все-таки не превратилась. Поставив на паузу актерскую карьеру, она нашла себя в написании книг о здоровом образе жизни и принятии себя. В 2013 году вышла ее «Книга о теле», занявшая второе место в списке бестселлеров по версии издания The New York Times, а в 2016 году — «Книга о долголетии». Кэмерон также запустила производство веганского вина.

При этом актерскую профессию Диас не покинула. В 2022 году она подписала новый контракт на съемки в полнометражном фильме. Первой картиной актрисы после десятилетнего перерыва станет комедийный боевик «Снова в деле», повествующий о расскрещенных агентах ЦРУ, вынужденных снова заняться шпионажем. Мировая премьера состоялась 17 января 2025 года. Станет ли она для Диас триумфальным возвращением, покажет время.



5 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Любые отношения могут потерпеть крах, если перестать заботиться о них. И наоборот, зная всего лишь несколько секретов, можно выстроить долгосрочный крепкий союз.

И так, у вас уже есть любимый мужчина. Он всем хорош, и вы чувствуете, что предназначены друг другу судьбой. Но все же, нет-нет, да и проскакивают в отношениях недомолвки, недопонимание, упреки.

БЕСЕДА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Нет худшего партнера, чем тот, который отказывается обсуждать проблемы. После любой ссоры он обижается, замыкается в себе, играет в молчанку или вовсе уезжает к родителям. Другой человек в паре остается один на один с нерешенной задачей. Чем дольше это одиночество продолжается, тем выше риск, что оно приведет к разрыву.

Диалог - первое, чему стоит научиться в паре. Найдя точки соприкосновения, овладев искусством общения, перешагнув через собственную гордость («Не пойду мириться с первым!»), можно выстроить такую коммуникацию, при которой проблем не останется вовсе.

• Разговоры об отношениях лучше вести не в момент ссоры, когда оба партнера сильно эмоционалируют, а в минуты покоя, тишины, хорошего настроения у двоих.

ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ?

Многие пары предпочитают замалчивать свои желания. Он может мечтать о поездке в горы, но выбирать море, чтобы сделать приятно любимой. А она может врать, что ее устраивают их поездки к родителям каждые выходные, тогда как на са-

мом деле ей бы хотелось проводить больше времени вдвоем.

Компромисс необходим. Однако перед тем, как к нему прийти, не помешает озвучить свои истинные желания. Например, так: «Я люблю твоих родителей, и с удовольствием поеду сейчас к ним в гости. Но мне бы хотелось, чтобы следующие выходные мы провели наедине друг с другом». Таким образом озвучивается желание, и не нарушены хорошие отношения с мужчиной и его родными.

Особенно важно обозначать, чего вы хотите от отношений в принципе. Вероника, 38 лет, признается: «Я пять лет молчала о том, что мечтаю о свадьбе. Делала вид, что меня устраивает совместное проживание без штампа в паспорте. Боялась спугнуть человека, которого любила. В итоге довела себя до крайней точки, и сама разорвала союз. До сих пор не знаю, может, он и женился бы на мне, если бы я дала понять, как для меня это важно».

МЕЛОЧИ — ЭТО НЕ МЕЛОЧИ

Как известно, в таком тонком вопросе, как личные отношения, мелочей не бывает. Иногда отсутствие улыбки или грубое слово в сторону близкого человека способны посеять зерно будущего непонимания.

Для того, чтобы брак получился крепким, стоит представить, что партнер — это цветок. Он будет расти и радовать взор, если его поливать, удобрять, опрыскивать. Сделать это можно благодаря добрым словам, комплиентам (да, мужчины тоже в них нуждаются!), безусловной поддержке, принятию, малень-

ким сюрпризам, объятиям и смеху.

Иногда кажется, что какая-нибудь мелочь вроде поцелуя перед тем, как уйти на работу, не может ничего кардинально изменить. Но это как вода, которая точит камень - работает, если совершать регулярно.

ТРАДИЦИИ И РИТУАЛЫ

Нет ничего лучше в семье, чем традиции и ритуалы. Такие действия, повторяемые из раза в раз, укрепляют отношения, позволяют близким людям оставаться на одной волне. Кому-то может показаться это сложным: «Как можно каждый день собираться за семейным ужином ровно в 19:00? У меня то аврал на работе, то пробки на дороге».

Однако, если создать ритуалы правильно, они будут комфортны для всех. Так, можно собираться за столом не каждый день, а по выходным, когда график обоих партнеров более свободный. Или договориться раз в месяц, в заранее обговоренное время, отправляться на свидание - в ресторан, кино или на выставку.

• Ритуалы формируют у партнеров чувство обоюдной ответственности за отношения, повышают ощущение удовлетворенности ими.

ЯЗЫК ЛЮБВИ

Если хотите, чтобы ваша жизнь с партнером была долгой, прочтите книгу Гэри Чепмена «Пять языков любви». Автор рассказывает, что каждый человек выражает чувства разными способами. Среди них: подарки, прикосновения, время, слова, помощь. Узнав, какой язык любви преобладает у партнера, можно научиться с ним взаимодействовать.

Так, 28-летняя Екатерина считала, что избранник недостаточно сильно ее любит. «Оказалось, у него преобладал язык любви - помощь. Он никогда не бросал меня в беде. Моим же языком любви были слова. Я ждала громких признаний и не получала их. Книгу позже мы прочитали совместно, и это помогло нам лучше понимать друг друга».

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Даже в крепких и доверительных отношениях важно оставлять немного воздуха для каждого человека. Время, проведенное наедине с собой, особенно ценно. У каждого партнера должны быть собственные интересы и увлечения. Наполнившись благодаря им, он будет возвращаться к любимому обновленным, способным вдохновлять и мотивировать. Отношения от этого только выиграют.

Вот уже пять лет я работаю в ветеринарной клинике администратором. Заведение близко от дома, да и животных я люблю с детства. У самой дома две кошки, собака и попугай. А на работе от них и вовсе отбоя нет!

Клиника у нас довольно популярная, так что за день чего только не насмотришься. Запомнился мне один необычный случай. Как-то раз, уже ближе к закрытию, дверь в клинику отворилась и вошла пожилая женщина. Небогато одетая, явно продрогшая, но с распахнутым пальто. Когда я пригляделась, то увидела, что внутри у нее сидит маленький котенок и жалобно пищит.

«Сбил кто-то малыша или ударили, - со слезами на глазах рассказала бабуля. - Прохожу мимо, а он лежит, умирать уже собрался. Как я могла оставить его там?»

Одного взгляда на котенка было достаточно, чтобы понять: дело плохо. Явно перелом, а то и несколько, да и сам малыш выглядел истощенным и потрепанным. Не домашний, отбилась от мамы, наверное. «Вы не подумайте, - продолжила бабуля, - я заплачу! Мне неделю назад пенсию дали. Немного, правда, да и я уже часть потратила, но кое-что найдется».

Пока она рылась в сумке, я еще раз хорошо к ней пригляделась и вспомнила, что пару раз видела ее у нас во дворе. Точно, Галина из третьего дома! Она вечное подкармливала сырых и убогих бездомных котят, ютившихся в подвале.

Я вздохнула. Клиника у нас хорошая, но и цены немаленькие. Прикинув в голове, я насчитала, что на котенка уйдет немало. Откуда у нее такие деньги на животного? Пока я размышляла про себя, вышел врач и забрал малыша вместе с бабушкой к себе в кабинет.

Пару минут спустя ко мне подошел молодой человек. Он сидел в очереди на УЗИ. Его несчастный лабрадор страдал из-за проблем с желудком и уже не первый раз заходил к нам. Сам посетитель обратился ко мне впервые. «Знаете эту старушку?» — спросил. Я кивнула и вкратце рассказала про бабушку Галю.

Пока мы беседовали с ним, вышел врач и повеселевшая бабуля. «Вылечат моего котика!» - поделилась она. Тут же ветеринар положил мне на стол счет. Было даже страшно смотреть. Бабушка начала суетливо пересчитывать мятые купюры в кошельке, но было очевидно: ей не хватит.

«Сколько там? — поинтересовался молодой человек с лабрадором. - Я заплачу». Обрадованная, я аккуратно назвала кругленькую сумму. Он без вопросов приложил карту, оставив бабушке оплатить всего не-



ДОБРО ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Нередко в нашей жизни события повторяются. Можно этому радоваться или противиться, но ясно одно: все неспроста. Так может, это и есть судьба?

много — чтобы та ничего не заподозрила.

Когда котенка вылечили, Галина Петровна забрала его к себе. Но на этом наше знакомство не закончилось. Прошло несколько месяцев, и старушка зашла в ветеринарную клинику вновь. На этот раз она вела за собой нечто, отдаленно похожее на пса. Весь в колтунах, грязный, да еще и с глазом, который еле открывался.

«Джек обитает около нашего подъезда, я его обычно подкармливаю. А тут смотрю — глаз прищуривает. Хотела посмотреть - не дается. Может, врач глянет?» Ну, как тут откажешь? Отведя посетительницу с Джеком в кабинет, я судорожно стала придумывать, как ей расплатиться в этот раз. Но тут произошло непредсказуемое - дверь открылась и вошел... молодой человек с лабрадором.

Мы улыбнулись друг другу как хорошие знакомые. А еще через несколько минут из кабинета выплыла бабушка Галя. Мужчина не выдержал и рассмеялся. «Опять она? — спросил у меня шепотом. Что на этот раз?» Я в двух словах описала ситуацию.

Он снова расплылся в улыбке и вновь попросил заплатить. «Может, это моя карма — помогать другим?» - предположил он, смеясь. Бабуля не могла нарадоваться. «Какие у вас низкие цены! И при этом такие хорошие врачи! - восклицала она. Мы в ответ только улыбнулись».

После этого визита от бабушки долго не было слышно вестей. Иногда я видела ее на улице, мы здоро-

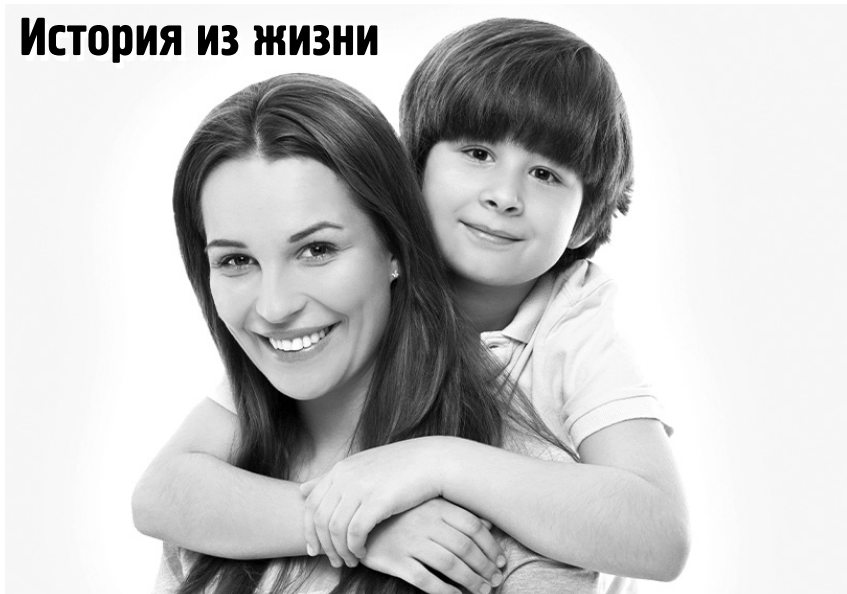
вались, но питомцев она в клинику не приносила.

Зато как-то раз заглянул посетитель с лабрадором. Они с псом гуляли неподалеку от ветклиники, и мужчина решил зайти купить глистогонные капли. Рассчитываясь, молодой человек вспомнил бабушку Галю. «Странно, что ее здесь нет», - пошутил посетитель. И зря... Собираясь выходить, он столкнулся со старушкой в дверях. В руках она несла вороненка. Из гнезда выпал, наверное. У птицы явно было что-то с крылом.

Мужчина больше не противился судьбе. «Ну что, Бонни, — обратился он к своей собаке, — придется подождать развязки этой истории». Вместе они дождались, когда придем у птички окончится и вновь оплатили немаленький счет. Потом посетитель быстро написал что-то на бумажке и протянул ее мне. «Я уезжаю скоро. Возможно, надолго. Если вдруг бабушка обратится к вам вновь, позвоните мне. Теперь я чувствую ответственность за нее, честное слово», - сказал он искренне.

Перед тем как уйти, молодой человек поделился со мной интересным наблюдением. Сказал, что заметил: добро возвращается. «После того, как отдаешь что-то другим, к тебе оно возвращается, но иными путями». Я задумалась над его словами. А ведь это действительно так, ведь и этой старушке не просто так на пути повстречался столь щедрый незнакомец. Одним словом, его номер телефона я сохранила. А всякий случай.

Ирина



ВТОРАЯ МАМА

Порой посторонние люди становятся роднее тех, с которыми связаны кровным родством. Сердце никогда не ошибается в своем выборе.

Февраль в том году выдался особенно снежным. Вечерами становилось не по себе, особенно тем, кто не успевал вовремя домой, под теплый плед.

ФИГУРКА ВО ДВОРЕ

Выглянув в окно, Лиля зябко поежилась. Их двор основательно замело снегом. Среди белоснежного безумия вдруг появилась чья-то невысокая фигура. Сначала она рассматривала человека без особого интереса, но потом пригляделась - да это же ребенок!

Спустя пару часов, уже собираясь спать, женщина вновь подошла к окну. Один взгляд и оцепенение. Все та же фигурка, только теперь уже прыгающая - видимо, от холода.

Лиля никогда не была безразличным человеком, так что и теперь, накинув на плечи куртку, сбегала по ступеням вниз. Неизвестный персонаж оказался мальчиком. Его побелевший нос указывал на то, что на морозе он провел не один час. От холода ребенок еле смог назвать свое имя:

— Са-а-ашк-ка я.

Церемониться Лиля не стала. Тут же взяла мальчугана и повела в подъезд, где сильно грели батареи. Там, когда Саша согрелся, попыталась выяснить у него, где родители и откуда он сам. На вид мальчишке было лет семь, как потом выяснилось - все девять. Лиля предложила отвести его домой, но Саша запотестовал.

— Нет, мне за это попадет!

Тут бы женщине успокоиться, поверить мальчугану и не лезть дальше не в свое дело, но покоя не давали мысли: что, если на самом деле мама его ищет и уже сбилась с ног?

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

На настойчивые звонки дверь никто не открывал, хотя из-за нее слышались громкие разговоры. Отворилась она только тогда, когда Лиля пустила в ход кулаки. Перед ней стояла явно нетрезвая женщина — она слегка покачивалась.

— Вы Сашина мама?

— Что он опять натворил? — грозно спросила фигурка.

— Ничего, — мгновенно среагировала она. — Помог мне донести продукты из магазина, хотела поблагодарить вас за такого прекрасного сына.

— Это да, добрый он у меня, хоть и непутевый.

Дверь за ней и Сашей захлопнулась мгновенно. На лестничной площадке осталось устойчивое алкогольное облако.

Когда Лиля вернулась домой, было уже одиннадцать. Заснуть не удавалось. Она вспоминала глаза несчастного Саши, думала о том, что за семья у него такая, что взрослые даже не хватились мальчика поздним вечером.

На следующий день Лиля решила узнать про своих соседей. За советом она обратилась к главной всезнайке их дома - Галине Павловой.

— Мать и сын. Отец умер лет пять назад. Хороший был, работа-

щий, до последнего тянул свою жену, чтобы не пила да ребенком занималась. А как его не стало, Наташка тут же с катушек слетела.

— Могу ли я чем-то помочь им? — поинтересовалась Лиля.

— Что ты! Не вздумай! Наташа хоть и пьяница, но гордая. Чужой помощи не примет. А если встретишь Сашку, привечай, он мальчик неплохой.

С тех пор Лиля невольно стала искать встречи с мальчуганом. Но паренька и след протыла.

ПОХОЖ НА СЫНИШКУ

Вновь Лиля увидела Сашу только спустя месяц. Мальчик покупал в магазине у дома продукты.

— Сашка!

Мальчуган сначала вздрогнул от неожиданности, а потом улыбка расплзлась от уха до уха. Он согласился выпить чашечку чая с творожными ватрушками.

— Маме плохо было, — объяснил мальчик свое отсутствие. — В больницу ее положили, а меня взяла к себе пожить ее знакомая. Так что я был в соседнем районе.

Ватрушку Сашка уплетал за обе щеки, из чего женщина невольно сделала вывод - голодный. Тут же из холодильника были выставлены борщ, котлетки, макароны. Благодарил Саша от души - ласково, искренне. У Лили даже екнуло где-то в душе: «И у меня бы такой мальчишка мог быть».

...Несколько лет назад у женщины впервые случилась большая любовь. Он был профессором, преподавал на кафедре в университете, куда она пришла получать второе высшее образование. Они долго присматривались друг к другу, потом общались. Первый поцелуй получился робким и неожиданным.

Лиля, сколько себя помнила, всегда мечтала о семье. Но мечты не сбылись. Замуж профессор до последнего не звал, а решился, лишь узнав о беременности Лили. Вот только ребенка она потеряла, причем на позднем сроке. Она ждала мальчика...

...Глядя на Сашку сейчас, женщина невольно представляла его своим сыном.

— Ты про меня не забывай, слышишь? — попросила она. — Забегай, мои двери для тебя всегда открыты. Буду ждать.

Саша улыбнулся, поблагодарил за обед и был таков.

ДОБРЫЕ ДРУЗЬЯ

Время от времени на улице Лиля видела Сашину маму, Наталью. При виде ее женщина старалась отвернуться или откровенно хмурилась.

— А чему тут удивляться, — про-

комментировала Галина Павловна, - уже весь двор гудит о том, как ты Сашку подкармливаешь. Наташе хоть и плевать на сына, но унижения она не потерпит. Гляди, как бы мальчугану не попадало.

При следующей встрече Лиля долго рассматривала Сашу. Заметила ссадину на левом ухе, синячок под челкой.

— Это с мальчишками на перемене толкались. Лиличка, не переживай!

С некоторых пор паренек стал звать ее не тетя Лиля, а мягко и нежно — Лиличка. Расплывалась в улыбке, когда Саша обнимал ее в благодарность за новые кроссовки. Старые были катастрофически истоптаны...

Но однажды он вернулся с обувью в руках.

— Мамка запрещает брать, говорит, чужое, - смущенно произнес мальчик.

Лиля знала, как обувь ему понравилась. Тем более, Саша рассказывал, что в них удобно играть в футбол в школе.

— Знаешь, как мы сделаем? — предложила Лиля. — Пусть они хранятся у меня, а ты будешь по утрам забегать и забирать их, а вечером приносить.

Сашино лицо озарила улыбка. С тех пор они стали видеться еще чаще. Многие игрушки тоже приходилось оставлять у Лили дома: мать запрещала приносить их домой. Вот и получалось, что после школы Сашка забегал к своей Лиличке, делал с ней уроки, играл, а потом возвращался к матери.

Зависимость Натальи усугублялась с каждым месяцем. Ее все чаще забирали в больницу, а иногда откачивали прямо в квартире у друзей. Саша каждый раз вздыхал, рассказывая об этом. Правда, теперь в такие дни ему не приходилось уходить к знакомым — ночевать он мог у Лилички.

— Зря ты так, Лиля, - сокрушалась Галина Павловна. - Не твой он сын, понимаешь? А ты всей душой к нему привязываешься. Плохо это все кончится.

ПОРА ПРОЩАТЬСЯ

Однажды Саша пришел к Лиле хмурый. Та накормила его, усадила и стала расспрашивать.

— Тетка из столицы объявилась, согласилась взять меня к себе, чтобы после школы я мог пойти в техникум. Через пару месяцев уеду.

Лиля кивала, слушая, как бы соглашаясь с тем, что решение правильное, так и надо. А у самой в сердце бушевала буря. Как же она отдаст Санечку?

Те пару месяцев, которые у них оставались, она была особенно

нежна к мальчику. Готовила его любимые блюда, покупала коллекционные открытки, которые он собирал. Даже через знакомых устроила Наталью на реабилитацию к хорошему врачу.

— Спасибо, — горячо поблагодарил Сашка, и Лиля знала, как для него это важно.

Летним днем он уехал. Зашел к женщине с вещами, будто вмиг повзрослевший. Это был уже не испуганный мальчишка, каким она встретила его впервые во дворе.

— Ты мне стала второй мамой, - признался она. И Лиля тихо заплакала.

Дни без Сашки потянулись скучные и серые. Галина Павловна каждый раз качала головой, встречая ее и шептала беззвучно: «Я же говорила». А Лиля изучила досконально маршрут дом - работа и машинально двигалась по нему каждый день. В свои неполные сорок она могла еще создать семью и даже была способна родить ребенка, вот только уже не хотела.

Спустя несколько лет умерла Наталья. Лиля пришла на похороны женщины, втайне надеясь на то, что приедет Сашка. Но среди многочисленных провожающих в последний путь его не было. Потом ей рассказали, что Саша служит в армии, о похоронах узнал поздно, а потому приехать не успел. Лиля успокоилась: по крайней мере, у него все хорошо.

Память стирает события, многие из них делает малозаметными. Вот только, несмотря на прошедшие годы, Лиля так и не смогла забыть своего названного сына. Вспоминала о нем, жалела, что не стояла в свое время на том, чтобы обменяться адресами и переписываться. «Не надо, Лиличка, я и так буду скучать», - попросил тогда Сашка. А может, просто не хотел привязывать себя к этой, по сути, чужой женщине?..



В тот день Лиля по привычке стояла у окна, разглядывая людей, спешащих куда-то мимо ее окна. Этим грешат многие женщины среднего возраста. Вдруг ее внимание привлекла пара во дворе - высокий мужчина держал за капюшон малыша. Тот, словно неваляшка, пытался удержаться на ногах.

Воспоминания накрыли с головой. Не отдавая себе отчета в том, что делает, Лиля оделась и вышла на улицу. Она медленно подошла к детской площадке, где играли отец с сыном. Как в замедленной съемке посмотрела сначала на карапуза, потом на его папу.

— Лиличка, ты меня не узнаешь? - пробасил мужчина.

УДАЧА НАШЛА ПО ЗАСЛУГАМ!

Несколько лет назад я работала консультантом в отделе электроники. И вот раз проходила у нас акция. Покупая товар на определенную сумму, человек прямо на кассе мог вытянуть лотерейный билетик и выиграть скидку на эту покупку. В коробке лежало много билетиков с маленькой скидкой от 3 до 7% и всего несколько — со скидкой 30%.

Однажды приходят ко мне покупатели — женщина с сыном-первокурсником. Приятные такие люди, простые, одеты более чем скромно. И с порога парень мне заявляет: нужен ноутбук для учебы, проекты делать. «Только самый простой, мне не нужен игровой, потому что денег в обрез», — говорит. Я помогла выбрать оптимальную модель. Они еще очень хотели принтер, но на него бюджета уже не хватало. Я выписала чек и отправила их на кассу.

Спустя пару минут они возвращаются, и мама с сияющими глазами протягивает мне свой лотерейный билетик. Оказалось, они вытянули максимальную скидку! Женщина чуть не плакала, говорит: ей никогда ни в чем не везло! Сына растила одна, без помощи бывшего мужа. И вот сынок поступил на бюджет, и мать еле нашла деньги на ноутбук, лишь бы он учился. А тут вдруг неожиданно - скидка, которая позволила им купить еще и принтер! Я была искренне рада за этих покупателей. Хорошо бы в жизни почаще везло тем, кто действительно этого достоин!

Людмила

А ДЕД-ТО У НАС ЩЕГОЛЬ!

Мой дед всегда был для меня примером во всем. Он всю жизнь работал слесарем на заводе. Казалось бы, простой работяга. В воображении вырастает уставший человек с натруженными руками, в которые вьелась грязь... Как бы не так! Дед всегда был чисто одет, выглажен и выбрит, с идеальными руками. Приходил домой после смены, уставший, грязный, но первым делом отправлялся в ванную, долго и тщательно отмывался и специальной щеточкой счищал с рук всю грязь. У него даже пилочка для ногтей была!

Утром на работу он уходил всегда в начищенных ботинках и наглаженном костюме. Такое же отношение к внешнему виду он привил и нам с братом, а я — уже своим сыновьям. Как бы кто ни устал, дедова закалка не дает расслабиться. После работы первым делом — в душ, переодеться в чистое. Со временем начинаешь понимать, что внутренняя культура, если она есть, не позволит тебе жить кое-как и выглядеть кое-как.

Анна

Пригодится



ТАЙНЫ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Японская пословица гласит: «Мешок желаний не имеет дна». Все так: пока человек жив, живы в нем и желания. Однако вот что любопытно: можно всю жизнь ожидать исполнения одной, второй, третьей... тысячной мечты, но так и не дожидаться. А можно создать условия для их гарантированного исполнения и пожинать плоды. Техники исполнения желаний существуют, и овладеть ими может каждый.

ХОЧУ ВСЕГО И СРАЗУ!

Народная мудрость предостерегает: «Желать многого - ничего не желать». Вот характерный пример: «Хочу 5 миллионов! Не, пожалуй, 10. На 3 из них куплю квартиру, на один - машину, на 2 - мир посмотрю. Да, еще шубу хочу, колечко с бриллиантом и двухэтажную дачу у реки. И домик в Испании. Ой, пожалуй, мне 15 миллионов надо. Все, решено - я хочу 20 миллионов». И, считая, что желание сформулировано, ждем его исполнения. А ведь, по сути, здесь скрыта куча разных по своему содержанию хотений. Такая многокомпонентная конструкция не работает. Каждым желанием нужно заниматься отдельно, одно не должно быть условием исполнения другого. Не создавайте громоздких программ, не запутывайте Вселенную.

РОДИТЕЛИ - АНГЛИЙСКИЕ ПЭРЫ

Желание должно быть адекватным, реалистичным. Нельзя хотеть стать Мэрилин Монро или президентом Америки. Или, живя в обычной семье, желать, чтобы родители были английскими пэрами. Будьте благоразумны, иначе спутаете карты и получите черт знает что...

МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА

Визуализируйте желание. Дело в том, что жизнь на нашей планете развивается по незыблемым законам, один из которых: «Мысль материальна». Несколько столетий назад писатель и основатель движения «Новая мысль» Прентис Малфорд заявил: «Каждая ваша мысль - это материальная вещь, а именно - сила». И эта сила способна претворить в жизнь все, о чем вы наиболее часто и настойчиво думаете. Четко представьте себе, нарисуйте в воображении то, чего страстно хотите. Мечтайте о новом автомобиле - увидите себя в нем; жадете денег - вот они, вы держите их в руках; хотите семейного счастья - представьте себя в кругу будущей семьи. Чем ярче нарисуете картину, чем больше будет в ней четко прорисованных деталей, тем более точно воплотится в жизнь желание.

БЕЗ ФАНАТИЗМА!

Заряжайте желание своей энергетикой. Там, где эмоции, где мощные чувства, искренняя вера, сосредоточивается энергия, обладающая силой, способной запустить механизм исполнения мечты. Однако, наполняя желание эмоциональной энергией, будьте осторож-

ны - испытывая продолжительные переживания, вы рискуете «сжечь» программу исполнения, лишитесь мечты возможности воплощения. Желайте страстно, но не зациклитесь только на этом.

МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО

Пусть желание будет вашей тайной. Иначе люди могут отнять у него энергию или, как говорится в простонародье, сглазить его. Если делиться желанием со всеми подряд, всегда отыщутся «доброжелатели», благодаря стараниям которых возникнет естественное сопротивление энергии человеческих мыслей, и дело начнет стопориться. Наметившиеся положительные сдвиги будут пережегаться с периодами глубокого застоя. Сами подумайте - не зря традиция загадывать желание сопровождается советом: «Загадай и никому не рассказывай, тогда обязательно сбудется».

ПОВЕРЬ В МЕТУ!

Гоните прочь сомнения, они способны не только затормозить процесс, но и обрубить его на корню. Вы наверняка ощущали это на себе: вот вы вложили массу сил и энергии в реализацию желания, вот до него остается всего один шаг, и вдруг вы замираете, объятые мыслью, что, возможно, вы ошиблись, не могло все вот так взять да и исполниться. Вас уже ничто не отделяло от желаемого, но вы сами посеяли сомнения, внесли смуту, в результате ничего не сбылось. И вы говорите со вздохом: «Я так и думала...» Ну а раз так думали, то и получайте то, что думали. Итак, наполняйте желание не только энергией, но и верой!

ОТПУСТИ НА СВОБОДУ

Забудьте о желании. Парадокс? Ничуть! На энергоинформационном уровне желание представлено в виде программы, четко оформленного сгустка энергии. Вселенная принимает его как импульс, задание, обязательное к исполнению. Но если вы не отпускаете желание, держите его при себе, то какой бы мощной силой ни обладал этот импульс, исполнения не ждите. Вселенная не может забрать из ваших рук (вернее, из ваших головы и сердца) мечту, а значит, не имеет возможности начать с ней работать. Отпустить на свободу желание - из всех пунктов техники его исполнения этот, пожалуй, самый сложный. Отказаться от неотступной мысли о чем-то горячо желаемом непросто. Но - возможно. Вы должны понимать, что живете не только ради мечты, надо уметь радоваться каждому дню. И тогда ваши желания исполнятся.

Ваш любимый сканворд

	... Муд- рый					Вино для мужчин						
	Божес- твенное наводне- ние	Столб, колонна		Воздуш- ное пе- ченье	Цветок	Что редьки не сла- ще?		Род- ственник (разг.)		Пальто, ткань		
				↓	Первоп- роходец	Пасса- жир						
	Барину доход	Спод- вижник Петра I			↓			Эпи- центр		Острый приступ болезни		
	Бакен- барды					Общий результ- тат		Карточ- ная игра				
	Единица оценки		...-кола					Лета		... невер- ующий		Прис- тань на Иртыше
			↓	Алсу, альбом		Круг над святой головой		↓		↓		↓
Тамбов- ский то- варищ	Им мама мыла Милу					↓	Углерод					
Имеет точку опоры	↓	Итал. ак- триса		Резин. обувь					Непо- седа		Рыб- ки из банки	
				↓	Возмож- ность не- удачи	Волк- воспита- тель Ма- угли					↓	
Род- ственник капусты		Неглубо- кое мес- то в реке	Капуг			↓	Вид нар- коты	Житель Сев. Ис- пании	"Оград ... чугу- нный"			Элек- трон, протон
		↓			Буква гречес- кого ал- фавита	Футляр, пистолет		↓		↓		↓
	Основа- тель Рима		"... наш, иже еси"		↓			Синтез аммиака				
						Страна, Африка						
	Варшава		Предал Христа					Курор- тный по- луостров				

Как я похудела



РАСТЯЖКА ДЛЯ КРАСОТЫ И СТРОЙНОСТИ

Делать растяжку нужно не только профессиональным спортсменам, но и всем, кто хочет сохранить гибкость и стройность тела.

Современный человек большую часть дня проводит сидя. Такой образ жизни приводит к неправильному распределению нагрузки: одни мышцы зажимаются и укорачиваются, другие оказываются незадействованными и слабеют. В результате меняется осанка, сдвигаются внутренние органы, нарушается кровообращение, появляются зажимы, боли и, конечно, лишний вес. Разобраться с последствиями поможет растяжка.

ЗАЧЕМ «ТЯНУТЬСЯ»?

Растяжка (стретчинг) – это профилактика болезней суставов, травм, болей в шее и спине, варикоза. Если не заниматься ею, возрастает риск возникновения артрита, сердечных заболеваний и ожирения.

Занимаясь растяжкой, вы активизируете поступление крови к мышцам, ускоряете метаболические процессы в клетках, за счет чего уменьшается отечность, исчезает целлюлит. Регулярные занятия «вытягивают» силуэт, улучшают осанку, укрепляют мышцы спины и груди. Результат заметен сразу: фигура становится более стройной, подтянутой и женственной, живот – плоским.

Во время занятий растяжкой внутренние органы «встают на место» и начинают работать более слаженно. Питательные вещества лучше усваиваются в кишечнике, что является важным условием здорового похудения.

• Если ваша цель - похудение, одной растяжки будет мало. Энергозатраты при стретчинге низкие, лучше совмещать его

с кардиотренировками и силовыми упражнениями.

ПОДХОДИТ НЕ ВСЕМ!

Упражнения на растяжку не рекомендуются делать, если у вас имеются заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов (артрит, артроз), воспаление внутренних органов, склонность к появлению тромбов. Инфекционные болезни, высокая температура, плохое самочувствие также указывают на необходимость отменить тренировку.

При этом менструация, при условии отсутствия болей и недомогания, не является противопоказанием для стретчинга. Наоборот, растяжка помогает снять спазм и повысить уровень эндорфинов, которые снижают дискомфорт в первые дни месячных. Однако стоит избегать «перевернутых» поз, при которых ноги находятся выше таза.

Во время беременности повышается выработка релаксина – гормона, расслабляющего связки и мышцы. Но активные занятия стретчингом все же могут привести к травмам мягких связок. Если хотите продолжать делать упражнения в положении, проконсультируйтесь с врачом и найдите грамотного тренера.

ОТ СТАТИКИ ДО ДИНАМИКИ

Статическая растяжка предполагает длительное (15-60 секунд) удержание одной позы, благодаря чему улучшается гибкость тела и расслабляются мышцы. Ее можно проводить после основного занятия или как самостоятельную тренировку.

При динамическом стретчинге

упражнения выполняются в движении. Такой вид занятий особенно хорош в том случае, если потом вас ждут силовая или аэробная тренировки.

Баллистическая растяжка подразумевает резкие и быстрые движения. Этот вид считается травмоопасным. Обычно таким образом разминаются профессиональные спортсмены – фигуристы, легкоатлеты, акробаты.

Относительно новый вид – **нейромышечная** растяжка. Она выполняется под руководством инструктора и основана на попеременном напряжении и расслаблении разных групп мышц.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ?

Растяжка лишь с виду кажется занятием простым и нетравмоопасным. Однако это иллюзия! Необходима предварительная подготовка и знание некоторых особенностей.

Правильное дыхание. Во время выполнения упражнений дышите размеренно, спокойно. Старайтесь вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Делайте это медленно. Задерживать дыхание или дышать слишком часто не стоит – мышцы при этом будут хуже насыщаться кислородом.

Обязательная разминка. Перед растяжкой проводите трехминутную разминку всего тела – вращение головой, махи руками и ногами, прыжки, бег, вращение тазом. Можете составить свой список обязательных упражнений, после которых вы чувствуете себя бодро и энергично. Они помогут разогреть тело, подготовить его к нагрузке.

Индивидуальный темп. Начинать следует с пятисекундной растяжки каждой мышцы, позже это время можно увеличить до 10 сек. Однако гнаться за определенным временем не стоит. Организм у всех разный: следует прислушиваться к собственным ощущениям, а не гнаться за результатом.

Никакой боли. При выполнении растяжки вы можете почувствовать легкий дискомфорт. Легкая (некоторые называют ее даже приятной) боль, когда мышцы тянутся и становятся сильнее, является нормой. Она может оставаться еще в течение получаса после окончания занятия. Однако если появилась резкая боль, дискомфорт, который не проходит после тренировки, значит, вы делаете что-то неправильно. Остановитесь, исправьте ошибку и только после этого продолжайте.

Слишком сильное растягивание мышц, особенно не разогретых и нетренированных, может привести к растяжениям и разрыву сухожилий.

- **Растяжка особенно полезна для офисных работников, которые проводят много времени в одной и той же позе за компьютером.**

ПОХУДЕТЬ МОЖНО?

Напрямую растяжка не влияет на изменение веса. Более того, начинать заниматься ею следует тогда, когда вы пришли к более-менее комфортным цифрам на весах. В этом случае результат будет более ощутимым.

Благодаря растяжке ускоряется межклеточный метаболизм. Продукты распада выводятся быстрее и эффективнее, со временем изменятся рельеф тела — оно становится более гибким и податливым.

Эффект будет более заметным, если дополнить занятия растяжкой рациональным, правильным питанием. Это не должна быть строгая диета, которая предполагает отказ от каких-либо продуктов. Просто выбирать свой рацион следует более осознанно. Не помешает исключить из него жирное, мучное (по крайней мере, в большом количестве), минимизировать соль и сахар, забыть о фастфуде.

В свою очередь, стоит обратить внимание на овощи, фрукты и зелень. Обогащать рацион белком и клетчаткой, легкоусвояемой пищей.

- **Во время растяжки в работу включаются почти все группы мышц.**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Повторяйте этот комплекс ежедневно, он займет не более 5-10 мин. Уже через месяц вы почувствуете, как ваше тело стало более гибким.

1. Шея и плечи

Сядьте по-турецки, положите руки на колени, выпрямите спину, опустите плечи. Правую руку перекиньте через голову и расположите так, чтобы пальцы оказались чуть выше левого уха. Осторожно, без резких движений, начните наклонять голову вправо. Почувствовав растяжение, задержитесь в этом положении на 15-20 сек., затем вернитесь в исходную позицию. Поменяйте руку и повторите наклон в другую сторону.

2. Спина и живот

Лягте на живот, далее поднимитесь на прямые руки. Голова смотрит вперед. Задержитесь в этом положении на 5-10 сек. Повторите 10-20 раз.

3. Бедра и поясница

Встаньте прямо. Подтяните левую ногу к животу. Обхватите ее за колено правой рукой. Одновремен-

но с этим левой рукой начните тянуться назад, увлекая за собой корпус. Задержитесь в исходном положении на 10 сек., чувствуя натяжение мышц. Далее поменяйте руки и ногу. Повторите 10-15 раз.

4. Ноги

Встаньте на четвереньки, ноги и руки на ширине плеч. Поднимите сначала правую ногу вверх настолько высоко, насколько сможете. Почувствуйте напряжение в мышцах бедра. Зафиксируйтесь в этом положении на 5-10 сек. Далее поменяйте ногу и повторите упражнение. Полный цикл — 20-30 повторений.

5. Позвоночник

Лягте на спину. Поднимите ягодицы над полом. Лопатки должны быть плотно прижаты к полу. Зафиксируйте положение, сожмите мышцы ягодиц, затем медленно опуститесь. Повторите 20-25 раз.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ?

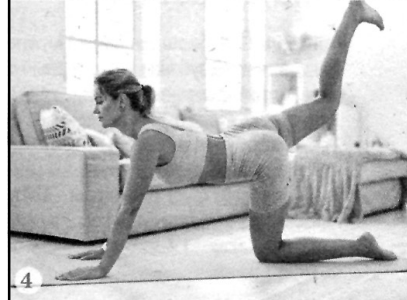
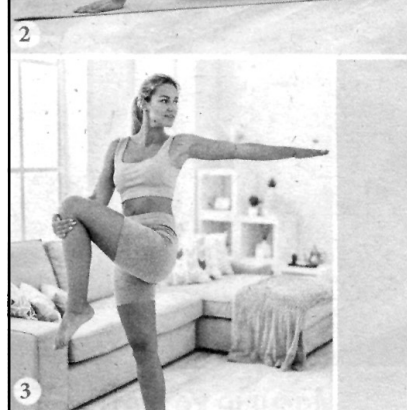
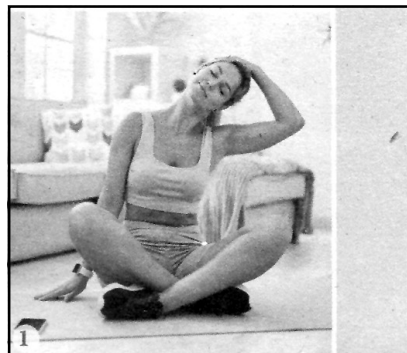
Для растяжки подойдет любая одежда. Главное — в ней должно быть удобно. Хороший вариант — лосины и спортивный топ. Заниматься лучше босиком или в носках.

Для занятий понадобится мягкий спортивный коврик. Он поможет избежать скольжения стоп и уберечь от натирания и синяков.

Уменьшить нагрузку на мышцы и обезопасить связки от травм помогут специальные блоки — их можно использовать в качестве опоры. Лучше выбирать полимерные блоки: они более мягкие и менее травмоопасные, чем деревянные.

Контролировать напряжение поможет спортивный ремень. «Резинка» подойдет тем, у кого уже есть некоторый опыт в стретчинге. Ее используют для увеличения нагрузки и выполнения более сложных упражнений.

- **Если растяжку на коврике выполнять тяжело, начните тренироваться в бассейне. В воде тянуться проще, дискомфорт сводится к минимуму.**





КАК МЫ ВЫДАЕМ СЕБЯ, ОБСУЖДАЯ ДРУГИХ?

Послушайте, что ваш собеседник говорит о других. Это многое может рассказать прежде всего о нем самом.

Высказывая мнение о другом, человек вкладывает в слова много личного. Сам он об этом не подозревает, но на подсознании все работает именно таким образом. Психологи уверяют: если научиться правильно интерпретировать то, что люди говорят друг о друге, есть шанс лучше их понять.

КОГДА МЫ ВИДИМ ХОРОШЕЕ

Некоторые предпочитают видеть в окружающих только хорошее. Недостатков они будто не замечают. О таких обычно говорят: он идеалист, смотрит на мир сквозь розовые очки. Одним словом, слишком наивен.

На самом деле подобные персонажи не лишены критичности и прекрасно замечают чужие недостатки. Просто их выбор - не заострять внимание на негативе. Они обладают развитой эмпатией, позитивны и предпочитают доверять людям.

Как правило, симпатию вызывают качества, которые присутствуют в нас самих. Так, если вы искренний и добрый человек, к которому всегда можно обратиться за помощью, то наверняка будете выделять людей такого же склада.

Это также работает и в отношении недостатков. Например, если человек обладает чертами нарциссической личности, его в меньшей степени будут задевать проявления нарциссизма в других людях. Речь идет прежде всего о стремлении заявлять о своей значимости, завышенной самооценке, пренебрежении к людям. А скромные личности, напротив, будут вызывать у

нарцисса отторжение и недоверие, потому что обладают чертами, чуждыми ему. Он их попросту не понимает.

НЕОБЪЯСНИМАЯ НЕПРИЯЗНЬ

Не все люди вызывают у нас симпатию - и это совершенно нормально. В большинстве случаев мы можем объяснить, почему сложилось негативное отношение. Нас обидели, косо посмотрели, не учли наши интересы. Причин может быть множество. Но иногда человек не нравится без видимых причин. Он раздражает без всяких на то оснований.

Ирина, 29 лет, рассказывает: «Долгое время я не могла понять, почему с таким раздражением отношусь к своему коллеге в офисе. Он никак ко мне не относился, мы с ним работали в разных отделах и даже редко пересекались. Правда, в каком-то смысле он был моим конкурентом. В конце года начальство должно было выбрать лучшего работника, и мы с ним оба претендовали на это место. Возможно, именно зависть побудила меня относиться к нему плохо. Ведь позже, когда мы познакомились ближе, я обнаружила, что он неплохой человек».

Нередко в основе такой неприязни лежит ревность или зависть.

Если хочешь узнать человека, не слушай, что о нем говорят другие. Лучше послушай, что он говорит о других.

Вуди Аллен

Возможно, вы чувствуете сильные стороны этого человека и понимаете, что в некоторых ситуациях он может представлять угрозу для вашей успешности.

• Негативное отношение часто возникает по отношению к тем, кто составляет конкуренцию в наиболее значимых для нас вопросах.

Нередко можно услышать, что человека раздражают недостатки, которые присутствуют в нем самом. Однако это не всегда так. Например, кто-то терпеть не может опаздывающих. Значит ли это, что он сам не склонен приходить вовремя? Отнюдь нет.

Дело лишь в том, насколько человек принимает в себе ту или иную особенность. В других людях нас раздражают именно те черты, которые мы сами в себе не принимаем.

Довольно часто, если чей-то образ жизни вызывает отторжение (криминал не рассматриваем!), на самом деле этот человек позволяет себе то, на что нам самим не хватает смелости. Вот и остается разве что транслировать негатив и говорить гадости за спиной.

Наталья, 46 лет, делится своей историей: «Моя знакомая нашла в себе смелость развестись с мужем после двадцати лет брака. Мой собственный союз с супругом был куда более несчастным, чем ее, но я была слишком нерешительной для конкретных действий. Несколько лет мы не общались: я на дух переносить ее не могла! Мы возобновили связь только после того, как я все же нашла в себе силы последовать ее примеру и подать на развод».

О ДРУГИХ — ТОЛЬКО ПЛОХО

Что можно сказать о человеке, который о других часто отзывается плохо? В первую очередь, это указывает на уровень его самооценки и душевного комфорта. Кто критикует других (особенно за глаза), как правило, не счастлив, не реализован и имеет низкую самооценку.

Критика в адрес окружающих дает возможность почувствовать себя лучше - «я-то не такой, я хороший!», - подпитывает ощущение значимости. Такие люди, как правило, сложны в общении, не умеют сопереживать и лишены самокритики.

• Мы смотрим на мир сквозь проекцию собственных мыслей и чувств. Любая точка зрения — это совокупность нашего опыта, ценностей, тайных желаний и опасений.

Многие люди внутренне ассоциируют себя с одним из животных. Сильный как лев, упрямый как бык, хитрый как лиса. Но не все так очевидно и однозначно. Пройдите тест, чтобы узнать, какой зверь сидит внутри вас.

1. Как вы решаете проблемы?

- А. Стараюсь делегировать их.
- Б. Без промедления и лишних рассуждений.
- В. Труд помогает со всем справиться.
- Г. Даю им отлежаться какое-то время.

2. Какая вы хозяйка?

- А. Отличная, дома уют и порядок.
- Б. Рациональная: если устала, убираться не буду.
- В. Работая без усталости - мою, готовлю...
- Г. У меня в доме царит приятный хаос.

3. Умеете ли вы дружить?

- А. В моем окружении немного людей, только близкие.
- Б. Я умею вести за собой людей, вдохновлять их.
- В. Да, у меня много приятелей.
- Г. Ко мне тянутся многие.

4. Главное в жизни для вас - это...

- А. ... внимание. Люблю, когда я в центре происходящего.
- Б. ... власть. Я лидер по натуре.
- В. ... работа. Так приятно достигать поставленных целей.
- Г. ... отдых. Иначе для чего мы работаем?

5. Насколько важна для вас семья?

- А. Будет — хорошо, не будет — не расстроюсь.
- Б. Семья должна быть, и точка!
- В. Я семейный человек и однолюб.
- Г. Мне и одной хорошо, если честно.

6. Вы одиночный игрок или командный?

- А. Люблю отвечать только за себя.
- Б. Обожаю коллектив, но при условии, что его возглавляю.
- В. Предпочитаю, когда вокруг есть люди.
- Г. Точно не одиночка! Это же скучно.

7. Какой отдых вы предпочтете?

- А. Не откажусь от экскурсий по красивому городу.
- Б. Что-нибудь экстремальное - сплав, горы.
- В. В деревне или на даче, среди родных просторов.
- Г. На лежаке у моря.

8. Продолжите фразу «Любовь - это...»

- А. ... то, без чего невозможна жизнь.
- Б. ... то прекрасное, что разбавляет наши будни.
- В. ... то, над чем нужно постоянно работать.
- Г. ... то, чья значимость сильно преувеличена.



КАКОЙ ЗВЕРЬ ПРЯЧЕТСЯ ВНУТРИ ВАС?

В животном мире много тех, кто схож с человеком по личным качествам и характеру.

9. Насколько вы амбициозны?

- А. Меня подстегивает конкуренция.
- Б. Всегда стремлюсь к вершинам!
- В. Я просто делаю свою работу, не более.
- Г. Амбиции у меня отсутствуют вообще.

10. Что вы предпочтете: вечер в

одиночестве или в кафе с друзьями?

- А. Выйду в люди - на других посмотреть, себя показать.
- Б. Не променяю хорошую компанию на одиночество.
- В. Предпочту отдохнуть дома, ничего не делая.
- Г. Я лучше посижу одна дома, отдохну от суеты.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А ХИТРАЯ КОШКА

Эти кокетливые натуры привлекают к себе внимание окружающих за счет загадочности. Хочется узнать о них больше, раскрыть их секрет. Противоположный пол сходит по «кошечкам» с ума, а они, зная о своей неотразимости, этим пользуются. Нередко такие люди эгоистичны и преследуют лишь собственную выгоду. Однако именно благодаря этому им удается достигать высоких результатов - не только в карьере, но и в личной жизни.

Большинство Б СИЛЬНАЯ ВОЛЧИЦА

По натуре это человек-лидер. Он может вести за собой остальных, предлагать гениальные идеи, успешно их реализовывать. Нередко «волчицы» занимают высокие должности и зарабатывают неплохие деньги. Однако ум, который так необходим в работе, мешает им в личной жизни. Они стремятся к созда-

нию семьи, но долго не могут найти себе подходящего партнера.

Большинство В ТРУДОЛЮБИВАЯ ЛОШАКА

«Терпение и труд все перетрут» — уверены «лошадки». Они работают много и упорно, правда, это не всегда приносит желаемый результат. Пропадая на работе с утра до вечера, они нередко приходят к плачевному результату - жизнь проходит мимо. При этом такие люди общительны, дружелюбны и очень верны, так что способны выстроить крепкие и долгие отношения, создать отличную семью.

Большинство Г СПОКОЙНАЯ ПАНДА

Вокруг будут шуметь ветра, звенеть вьюги, но «панды» вряд ли обратят на это внимание. Спасибо за такое отношение стоит сказать здоровой нервной системе. Эти персонажи в меру ленивы и зачастую не хватают звезд с неба. Зато и переживаний в их жизни по минимуму. Они живут в свое удовольствие и постигают настоящий дзен.



– Здравствуйте. Рада вас слышать. – Мне не терпелось рассказать ей об Уоррене.

– Я тут подумала, может быть, вы смогли бы заехать ко мне сегодня, – сказала Ева. – Мне кое-что пришло в голову и... Нет, не буду, давайте поговорим об этом при встрече. Вы сегодня свободны?

– Да, – ответила я, размышляя о наших с Уорреном совместных планах на вторую половину дня. Мы могли бы сначала заехать к Еве, и я бы представила друг другу старых друзей, ставших теперь стариками. – Вас устроит в полдень?

– Вполне.

– Кстати, Ева, вместе со мной приедет один мой друг. Мне бы хотелось, чтобы вы встретились.

– Замечательно, – обрадовалась она. – Надеюсь, это будет приятная встреча.

* * *

Я доела овсянку, потом собрала вещи в «конский хвост». Натянула шорты и футболку и посмотрелась в большое зеркало, которое висело в спальне. Да-а, мои ноги были уже не те, что прежде. Когда-то сильные и мускулистые, теперь они выглядели дряблыми и рыхлыми. Я больше не была бегуньей. Смогу ли я снова ею стать?

Я повернулась к гардеробу. Без одежды Этана он казался пустым. Я отвернулась, и тут мое внимание привлекло что-то голубое на нижней полке для обуви. Мои кроссовки для бега! Они скромно стояли на своем месте, но больше не приводили меня в ужас, как раньше. Теперь они просто ждали меня, терпеливо, спокойно. Я подошла ближе, взяла их в руки, села на кровать и медленно сунула в них ноги. Ощущение мне понравилось: комфорт-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

но и удобно. Я зашнуровала кроссовки, завязала шнурки двойным узлом. Мое сердце забилось быстрее, когда я выпила глоток воды, положила в карман мобильный телефон и ключи. Этот ритуал я прежде проделывала сотни раз перед тем, как отправиться на пробежку.

Джин не сказал мне ни слова, когда я вышла из лифта и проследовала через вестибюль. В эту минуту мне было не до разговоров. Мысленно я возвращалась к прошлому, на сердце лежала тяжесть. Год назад я в последний раз вышла на пробежку. Этот год изменил мою жизнь. Джин вежливо придержал для меня дверь, и я вышла на улицу. За минувшие годы я пробежала много миль. Но эта пробежка, пусть даже длиной всего в три квартала, казалась мне забегом моей жизни. Так оно и было.

Сначала я шла пешком. Шаг одной ногой, шаг другой ногой. Когда-то крепкие и мощные, теперь ноги казались мне палочками от мороженого. Я огорчилась. Нет, у меня ничего не получится. Трещина на тротуаре всколыхнула во мне страшные воспоминания, я вспомнила, как на меня летела машина. Тогда моя нога попала в трещину. Удар, потом что-то лопнуло в моем животе. Шаг одной ногой, шаг другой ногой. Я осторожно прибавила скорость. Дыши. Солнце, будто одобряя, теплыми лучами согревало мое лицо. Из кафе неподалеку на меня посмотрела какая-то женщина и улыбнулась. Дыши. Над моей головой, устроившись на проводах, щебетали птицы. Теперь я уже бежала по-настоящему, трусцой.

Я миновала кварталы недалеко от дома, потом решила добежать до кафе «Лаванто». Я не собиралась заходить, просто не могла после того, что сказал мне Доминик той ночью. Но мне очень хотелось пробежать мимо того дома, возле которого ребенком играл Уоррен. Вспотевшая, запыхавшаяся, я добралась до вершины холма и согнулась пополам от боли в боку. Я вцепилась руками в бок, сделала несколько глубоких вдохов, потом посмотрела на кафе, до которого оставалось еще квартал. Перед зданием выстроилось ограждение из оранжевых конусов. Мужчины в руках толпились у входа, указывая на здание. Желтая лента огораживала здание, запрещая проход в кафе. Не могли же они уже приступить к сносу? Я вытащила из кармана мобильный и набрала номер

Доминика, но после третьего гудка включился автоответчик.

– Доминик, – громко начала я, стараясь перекричать грохот огромного грузовика, паркующегося возле кафе. – Ты сказал, что продаешь кафе, но я не ожидала, что это произойдет так скоро. Я...

Не зная, что еще сказать, я нажала на кнопку отбоя, подошла ближе к желтой ленте и помахала рукой мужчине в желтой каске.

– Извините, можно вас на минутку! – выкрикнула я.

Он подошел ко мне с недовольным видом.

– Что здесь происходит? – спросила я.

– Это здание подлежит сносу, – объяснил он. – Не сегодня, разумеется. Мы просто готовимся.

– Нет! – воскликнула я. – Этого не может быть!

Мужчина пожал плечами.

– Но это так. – Он показал мне документы, которые держал в руке. Это были изображения нового кондоминиума. Нижний этаж занимало кафе «Старбакс». – Мы быстро получили разрешение. Босс хочет, чтобы новое здание было построенное раньше, чем вон тот дом через дорогу.

Я покачала головой.

– Трудно поверить, – продолжал мой собеседник, – что такой старый дом так долго здесь простоял. – Он бросил взгляд на вывеску в окне. – Просто лачуга.

– Эта лачуга, – сказала я, – совершенно особенное место. Именно здесь...

Мужчина что-то крикнул рабочему, стоявшему в отдалении, и ушел.

– Жили Вера и Дэниел, – продолжала я, хотя меня уже никто не слушал. – Вы не можете снести этот дом. Не можете!

Я еще немного постояла, наблюдая за тем, как строительная бригада занимается своим делом. Рабочие напоминали термитов, намеревающихся разделаться с гнилой деревяшкой. Мне хотелось встать перед зданием, раскинуть в стороны руки и защитить этот дом. Поступить так, как поступают защитники природы, приковылающие себя цепью к деревьям. Мне становилось не по себе при мысли обо всех воспоминаниях, обо всех тайнах, которые пылью разлетятся во все стороны, когда массивный шар разнесет эти стены. Мне ненавистна была мысль о том, что я, возможно, упустила нечто важное. Но самое главное другое: надо было успеть показать Уоррену этот дом.

Я заставила себя повернуться и

уйти. Свернув за угол, я сразу перешла с шага на бег. Дыхание участилось, а мысли снова вернулись к Этану. Воспоминания заставили меня бежать быстрее, сердце забилось еще чаще. Прежде чем я это осознала, я уже миновала площадь Пасифик и бежала вверх по Бродстрит, где высоко в небо поднималась башня Спейс Нидл. И только тут я ищу, я пытаюсь простить саму себя.

В кармане зазвонил мобильный, и я замедлила бег. На экране высветился номер Этана, и сначала я решила не отвечать. Пусть ответит автоответчик. Мне нужно было отпустить Этана. Но телефон зазвонил еще раз, а потом еще. Я сунула руку в карман и вытащила его. Мы потеряли нашего ребенка. Мы стали другими. Мы через многое прошли. Мы пережили большое горе. Но это не означало, что мы должны потерять друг друга!

Я нажала на зеленую кнопку.

– Привет, – сказала я.

– Привет, – ответил Этан. – Я хочу вернуться домой... Если, конечно, ты мне позволишь.

– Но ты говорил...

– Клэр, дело не в том, что я говорил. Я не знаю, как наладить наши отношения. Единственное, в чем я уверен, так это в том, что хочу быть рядом с тобой.

– О, Этан! – воскликнула я. – Я тоже этого хочу.

– Я вернусь на ближайшем пароме.

* * *

Я пробежала еще мило, потом перешла на шаг, до дома оставался всего квартал. Сердце гулко стучало. Я улыбалась. Я достала мобильный из кармана и набрала номер фирмы «Ювелиры бухты Эллиотт».

– Здравствуй, это Клэр Олдридж. Некоторое время назад я приобрела часы для мужа и теперь наконец решила, какую надпись следует на них сделать.

– Записываю, – ответила женщина, – диктуйте.

– Вы можете просто написать «Сонет 43»?

– И все? – спросила сотрудница.

– Ничего больше?

– Нет. Это все, что я хочу сказать. Я закончила разговор как раз в тот момент, когда подошла к подъезду. По лицу тек пот. Джин открыл передо мной дверь.

– Вы вернулись, – с гордой улыбкой произнес он.

– Я вернулась, – подтвердила я, входя в лифт. На этот раз эти слова наконец-то были правдой.

* * *

Я лежала на диване. Когда Этан вошел в квартиру, я подняла голо-

ву. Он бросил сумку возле двери, она перевернулась, на ковер вывалилась папка, но муж даже не собирался ее поднимать.

– Клэр, я очень сожалею о том, что вел себя недостойно, – с осторожной улыбкой произнес он.

– Я тоже, – негромко ответила я. Он подошел ко мне и опустился на колени, мы посмотрели друг на друга.

– Ты снова начала бегать, – тихонько прошептал он.

– Да. Наконец-то.

Я провела пальцами по его волосам. На висках появилась седина, она напомнила мне о том, что именно рядом с этим мужчиной я хотела состариться.

– Произошла забавная вещь, – начал рассказывать Этан. – На пароме, который направлялся к острову, я увидел парю с маленьким мальчиком, – он вытер со щеки слезу. – Он был примерно одного возраста с нашим сыном, если бы тот выжил. Год. Малыш только начал ходить.

Я обняла Этана за шею и заплакала.

– Наш сын?

Он кивнул.

– Да, у нас был сын.

– Ох, Этан! – Мое сердце пронзила резкая боль.

– Он был красивым мальчиком, – продолжал сквозь слезы Этан. – У него был твой нос. Мне нравится твой нос.

Я уткнулась лицом ему в грудь, и он начал нежно поглаживать мою спину.

– Я начал размышлять о том, какой будет моя жизнь без тебя, Клэр. Дорогая, я не хочу так жить.

– Я тоже этого не хочу, – отозвалась я, ощущая комок в горле.

– Что сказал семейный психолог? Когда пара теряет ребенка, то вероятность развода повышается вдвое?

Я кивнула.

– Что-то в этом роде.

– Давай опровергнем эту статистику, – Этан обнял меня, – давай начнем все сначала.

Я снова кивнула.

– Дэниел, – еле слышно произнесла я.

Этан обескураженно посмотрел на меня.

– Дэниел?

– Да, – с улыбкой ответила я. – Наш малыш. Я хочу назвать его Дэниел.

– Да, – голос Этана дрожал от волнения. – Дэниел. Отличное имя для нашего первого сына.

Я улыбнулась.

– Ты говоришь так, словно у нас будет еще один сын.

– Я был бы этому очень рад. Если ты готова...

– Я постараюсь, – ответила я и потерлась щекой о щеку мужа.

– Мне жаль, что я не был рядом с тобой в последнее время, – прошептал Этан. – Ты сможешь простить меня?

Наши пальцы переплелись.

– А сможешь ли ты когда-нибудь простить меня?

– Я уже простил, – Этан посмотрел в окно на залив и снова взглянул на меня. – Слушай, давай забудем сегодня о работе и пойдем куда-нибудь прямо сейчас, отпразднуем начало нашей новой жизни.

Я бросила взгляд на часы.

– Не могу. У меня уже назначено свидание.

Этан посмотрел на меня с недоумением.

– С твоим дедом, – хмыкнула я и прижалась лицом к его груди, вдыхая аромат свежей белой сорочки. У меня оборвалось сердце, когда я вспомнила о грядущем сносе кафе. Уже поздно остановить эту катастрофу, но еще можно зайти туда в последний раз. Возможно, этого будет достаточно для Уоррена.

– Я была бы рада, если бы и ты был с нами. – Я подняла глаза на Этана. – Для Уоррена это очень важно. – Я помолчала. – И для меня тоже.

Ключи от машины звякнули, когда муж достал их из кармана. Этот звук стал для меня олицетворением движения вперед – вместе с моим мужем.

– Я вас отвезу, куда скажешь, – сказал Этан.

* * *

Этан припарковал машину перед домом Евы, и Уоррен недоуменно посмотрел на меня.

– Но я думал, что мы едем...

Я посмотрела на часы, ощущая каждую уходящую минуту. Даже если кафе сегодня не снесут, само понимание, что это вот-вот произойдет, заставляло меня нервничать. Уоррен обязательно должен был увидеть свой родной дом в последний раз. Но я пообещала Еве заехать.

– Сначала сделаем небольшую остановку, – предупредила я. – Всего на минуту. Я хочу, чтобы вы кое-кем встретились.

Я пошла вперед, Этан и Уоррен последовали за мной. Подойдя к двери квартиры, я постучала.

– Клэр! – радостно воскликнула Ева, приглашая нас войти. – И ты привела своих друзей! Ну-ка, посмотрим. Это, должно быть, твой муж? – Она повернулась к Этану.

– Да, мэм, – он обнял меня за талию. Мне понравилось тепло его прикосновения.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ПИНЕТКИ

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Как мило смотрятся маленькие ножки в аккуратных мягких пинетках в виде симпатичных зайчиков. Таких точно ни у кого больше нет!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа Himalaya Dolphin Baby (100 г/120 м) – цвет белый и голубой, пряжа пехорка «Детская новинка» (50 г/200 м) – цвет белый и синий, крючок №4 и №2.

СОКРАЩЕНИЯ:

в.п. – воздушная петля,
сс. – соединительный
столбик,
сбн – столбик без на-
кида,

псн – полустолбик с на-
кидом,
сс3н – столбик с 3 на-
кидами,
* – количество повто-
ров.

Цвет пинеток подбирайте на свое усмотрение или по существующей традиции: девочкам – розовые тона, мальчикам – голубые. Вязание осуществляется круговыми рядами.

1. Крючком №4 наберите 10 в.п. плюшевой пряжей белого цвета. 1-й ряд – во вторую от крючка петлю провяжите 2 сбн в одну петлю, затем 7 сбн, в крайнюю в.п. провяжите 3 сбн. Продолжайте вязание с другой стороны цепочки — 8 сбн, 2 сбн в крайнюю петлю. Всего 22 сбн. 2-й ряд – 2 сбн в одну петлю, 7 сбн, (2 сбн в одну петлю)*3, 7 сбн, 2 сбн в одну петлю. Всего 24 сбн. 3-й ряд – 2 сбн, (2 сбн в одну петлю)*2, 7 сбн, (2 сбн в одну петлю)*2, 2 сбн, (2 сбн в одну петлю)*2, 7 сбн, (2 сбн в одну петлю)*2, сс. Всего 34 сбн. Подошва готова, ее длина составляет примерно 9 см.

2. Присоедините плюшевую пряжу голубого цвета. 4-й ряд – провяжите 34 псн за

задние полупетли предыдущего ряда. Должен получиться бортик башмачка.

5-й ряд — провяжите 34 псн. За обе петли предыдущего ряда.

6-й ряд – провяжите 9 псн, 8 убавок из псн, 9 псн. Всего 26 псн.

7-й ряд – провяжите 9 псн, 4 убавки, 9 псн. Всего 22 псн.

8-й ряд – провяжите 9 псн, 2 убавки, 9 псн. Всего 20 псн.

9-10-й ряды — провяжите 20 псн, сс. Нить прочно закрепите и аккуратно обрежьте.

Вторую пинетку свяжите аналогично первой.

3. Ушки (2 шт. для каждой пинетки) вяжем по следующей схеме. Белой пряжей крючком №4 сначала провяжите 7 в.п. Далее вяжите по цепочке круговую 5 сбн, 5 сбн в одну петлю, 15 сбн, сс. Нить прочно закрепите и аккуратно обрежьте.

Бантик (1 шт. для каждой пинетки) можно смастерить следующим образом. Синей пряжей пехорка крючком №2 сначала провяжите 6 в.п. Далее провяжите 3

сс3н в первую петлю цепочки, 5 в.п. и сс в эту же петлю.

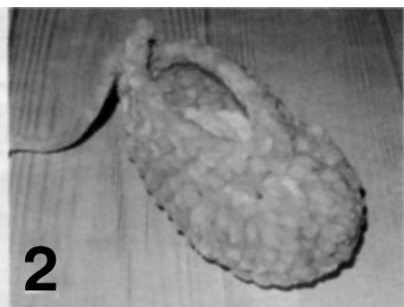
Снова 5 в.п., 3 сс3н, 5 в.п., сс в эту же петлю. Нить обрежьте, оставив конец около 20 см. 4-5 раз обмотайте серединку бантика и нить закрепите.

Завязки (1 шт. для каждой пинетки) делайте следующим образом. Белой пряжей пехорка крючком провяжите цепочку из 100 в.п. Ушек заложите складочки в нижней части и пришейте к каждой пинетки с лицевой стороны в районе девятого ряда. Между ушками пришейте бантик.

Завязки проденьте между девятым и десятым рядами и завяжите на бантик со стороны пятки.

ЕСТЬ ВАРИАНТЫ!

Если вы рукодельница со стажем и с фантазией, то вместо зайчика можете взять за основу любое другое животное, близкое малышу: лисичку, кошечку, собачку, медвежонка.



КУРИЦА ВО ФРАНЦУЗСКОМ СТИЛЕ

Филе куриной грудки 400 г, мука пшеничная 60 г + 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, яйца 2 штуки, вода 2 ст. ложки, растительное масло 50 мл, лимон 1 штука, сливочное масло 2 ст. ложки, сухое белое вино 100 мл, куриный бульон 250 мл.



Филе разрежьте вдоль на половинки. Заверните в плёнку или пакет или слегка отбейте, чтобы выровнять толщину.

В миске смешайте 60 г муки с чайной ложкой соли и перцем. В ещё одной миске взбейте яйца с водой и щепоткой соли. Обваляйте каждый кусочек филе в муке и стряхните излишки. Опустите в яйца.

В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Партиями обжаривайте филе примерно по 3 минуты с каждой стороны. Выложите на бумажные полотенца.

Нарежьте половину лимона тонкими ломтиками, из оставшегося цитруса выжмите сок.

В чистой сковороде растопите 1 ложку сливочного масла. Закиньте ломтики лимона и обжаривайте полминуты. Добавьте вино, бульон, лимонный сок и 1/2 чайной ложки соли. Оставьте на умеренном огне примерно на 5 минут.

Смешайте ложку муки с ложкой размягчённого сливочного масла. Добавьте в сковороду и помешивайте 1 минуту. Выложите куриное филе в соус и потушите на умеренном огне 3–4 минуты.

САЛАТ С ТУНЦОМ, СЕЛЬДЕРЕЕМ И ДВУМЯ ВИДАМИ ЛУКА



Фиолетовый лук 1/4 штуки, сельдерей 1–2 стебля, зелёный лук несколько стеблей, консервированный тунец 2 банки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, сметана или майонез 2 ст. ложки.

Репчатый лук и сельдерей нарежьте небольшими кусочками. Зелёный лук нарубите.

Рыбу разомните вилкой.

Смешайте с нарезанными ингредиентами.

Добавьте соль с перцем, заправьте сметаной или майонезом.



СЫТНЫЙ ПИРОГ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБАМИ

Ингредиенты для теста: мука пшеничная 180 г, соль 1/2 ч. ложки, сливочное масло 100 г, яйцо куриное 1 штука, вода 3 ст. ложки.

Ингредиенты для начинки: репчатый лук 1 штука, шампиньоны 150–200 г, морковь 1 штука, сыр 70–80 г, растительное масло 2–3 ст. ложки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, варёная гречка 300–350 г, яйца куриные 3 штуки, сметана 80 г.

Муку просейте и соедините с солью. Добавьте холодное сливочное масло, нарезанное кусочками, и разотрите руками, чтобы масса наполнилась крошками.

Добавьте холодное яйцо вместе с ледяной водой и быстро замесите тесто. Заверните тесто в плёнку или пакет и уберите в холодильник на полчаса.

Лук и грибы нарежьте небольшими кусочками. Морковь и сыр натрите на крупной тёрке.

В сковороде разогрейте 2 ложки растительного масла на среднем огне. Обжарьте морковь с луком до мягкости. Выложите на тарелку. В той же

сковороде обжарьте шампиньоны до румяности. Выложите к овощам и остудите.

Смешайте гречку с овощами и грибами, слегка посолите и поперчите. Яйца взбейте с щепоткой соли и сметаной. Влейте к гречке и перемешайте.

Достаньте тесто из холодильника. Раскатайте в пласт и выложите в смазанную маслом форму. Ножом подровняйте бортики.

Добавьте начинку и посыпьте сыром. Если хотите, выложите сверху кусочки помидоров и сладкого перца. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку примерно на 40–45 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ НАМАЗКА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Картофель 400 г, соль по вкусу, репчатый лук 1/2–1 штука, сметана 250 г, сливки 20%-е 80 мл, перец чёрный молотый по вкусу, тмин молотый по вкусу.

Картофель отварите в слегка подсоленной воде примерно за 25 минут. Слейте жидкость от варки.

Разомните картофель,

чтобы получилось пюре.

Лук нарежьте мелкими кусочками. Добавьте в картошку вместе со сметаной, сливками, солью, перцем и тмином. Остудите.



Зеленый подоконник



КОМНАТНАЯ ПАЛЬМА

Пальма пальме рознь! Существует множество видов этого растения, которые и выглядят по-разному, и ухода требуют различного.

Комнатные пальмы - потомки древнейших растений на планете. Они хорошо растут в помещении с ярким рассеянным светом. Диапазон комфортных температур для большинства видов: +20... 24° летом и +14... 16° зимой. Главное - не должно быть резких температурных перепадов, сквозняков и соседства с радиатором.

ЛИКУАЛА



Растение высотой до 2 м с роскошными гофрированными листьями. Ликуала неплохо растет в полутени, но предпочитает светлые помещения без прямых солнечных лучей.

Ликуала любит влажный воздух (60-70%) и обильные поливы, однако зимой их количество обычно сокращают. Если зимовка теплая, нужно обеспечить пальму дополнительной подсветкой.

Свежий воздух для пальмы полезен, а вот сквозняки губительны.

Если пол зимой холодный, лучше поставить горшок - на подставку.

ГИОФОРБА



Эту пальму также называют бутылочной — из-за формы ствола. Растение любит опрыскивания. Хотя переувлажнять почву крайне нежелательно.

Растению нужен яркий рассеянный свет, но не прямые лучи. Растет гиофорба медленно, пересадку переносит плохо, в новый горшок ее пересаживают 1 раз в 5 лет.

ЛИВИСТОНА

Перед вами пальма с небольшим стволом и крупными ажурными листьями. Растет достаточно быстро, предпочитает яркий рассеянный свет. Для формирования ровной кроны время от времени ее нужно поворачивать.

Любит опрыскивания, тепло и регулярные обильные по-



ливы. Пересадку проводят 1 раз в 3-5 лет, растение переносит процедуру болезненно.

РАПИС



Существует две разновидности этого растения - высотой до 3 м и до 1,5 м. Оптимальная температура летом для раписа +20... 25°, зимой +10... 16°. Чтобы пальма формировала равномерную крону, ее нужно периодически

поворачивать вокруг своей оси.

К опрыскиванию это растение относится хорошо, но если в комнате прохладно, увлекаться орошением не стоит. При регулярном поливе надо внимательно следить за состоянием пальмы и постараться найти - оптимальный режим, так как рапис не любит перекосов ни в ту, ни в другую сторону.

ФИНИКОВАЯ

Это растение с разветвленной кроной и красивыми темно-зелеными перистыми листьями. Обычно выращивают три вида финиковых пальм - финик Робелена (теневынослив, высота - 1,5-2 м), финик канарский (хорошо переносит сухой воздух; высота - 1,5-2 м) и финик пальчатый (вырастает до 2 м, ствол по мере роста оголяется).

Растение предпочитает умеренные поливы и простор - места ему требуется много. Летом важно не допускать пересыхания земляного кома, так как это негативно отражается на декоративности растения. Поникнувшие листья плохо восстанавливают прежнее положение. При холодной зимовке поливы сокращают до минимума.

✓ Если у пальмы начали желтеть листья, причина не всегда в недостатке влаги. Иногда растение может реагировать подобным образом и на ее переизбыток.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ

При посадке пальмы на дно горшка нужно насыпать слой дренажа. Кроме того, в емкости должны быть отверстия для стока лишней воды. Почву лучше брать специальную, для пальм, или смешать универсальный грунт с песком для лучшей водо- и воздухопроницаемости. Желательно использовать подкормки, предназначенные именно для этих растений. Подкарм-



ливают пальмы в период активного роста — с весны до конца лета. Зимой их количество уменьшают или прекращают совсем в зависимости от температурного режима.

Честно ответьте себе на вопросы: «Готов ли я нести ответственность за животное?», «Смогу ли скорректировать свой распорядок дня?», «Не пожалее ли о принятом решении?». Если на все вопросы вы уверенно ответили «да», значит, действительно готовы к появлению нового члена семьи - собаки. Вот как изменится ваша жизнь.

ПОВЫШЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

Собака заставляет хозяина заниматься фитнесом поневоле - бегать во время прогулки, играть в подвижные игры, гулять, что хорошо сказывается на физическом здоровье и фигуре.

Американские ученые провели интересный эксперимент, в ходе которого наблюдали за владельцами собак - как молодыми, так и пожилыми людьми. Оказалось, что независимо от возраста собачники более активны: они ходят быстрее, дольше других находятся на свежем воздухе и менее склонны к ожирению. Получается, питомец может стать отличным фитнес-тренером!

ОТЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

По статистике, супружеские пары, которые вместе заботятся о питомце, более удовлетворены браком. А все потому, что собака может сплотить партнеров и превратить в настоящую команду. Вы научитесь разделять ответственность и грамотно планировать время. Нужно будет выработать общие правила ухода за питомцем (дрессировка, запреты, методы поощрения) и придерживаться их. Научиться договариваться друг с другом. Чья очередь убирать за песиком? Кто выйдет с ним на улицу? Кто купит корм?

Скорее всего, придется ездить с животным к ветеринару, ставить прививки и следить за самочувствием собаки. Теперь вы не сможете спонтанно уехать за город на несколько дней. Для этого нужно найти того, кто присмотрит за любимцем. Новые заботы научат ответственности.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Было проведено немало экспериментов по всему миру, которые доказали: собаки способны снижать уровень стресса у своих хозяев. И дело не только в позитивных эмоциях, которые животное дарит во время игр. Забота о четвероногом друге отвлекает от негативных мыслей, позволяет сосредоточиться на дорогом сердцу существе и на время забыть о проблемах.

✓ **Среди собачников состояние клинической депрессии диагностируется гораздо реже, чем у других людей.**

ШИРОКИЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Даже если человек ранее не умел с легкостью завести знакомства, то с собакой у него просто не останется



ЖИЗНЬ С СОБАКОЙ СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ?

Собаки приносят владельцам много позитивных эмоций, снижают уровень стресса и защищают от некоторых болезней. И это еще не все причины для того, чтобы завести хвостатого друга!

шансов. На ежедневных прогулках утром и вечером волей-неволей начинаешь знакомиться с другими хозяевами хвостиков, делиться информацией, спрашивать, как дела. Известно немало историй, когда люди таким образом даже находили себе пару. У него — овчарка, у нее — йоркширский терьер. Отличное сочетание, скучать не придется!

ВЕРНЫЙ ДРУГ РЯДОМ

Если животное долгое время живет с вами на одной территории, оно начинает понимать ваши эмоции и проявляет эмпатию.

Собака даже может распознавать настроение хозяина по выражению его лица. Широко улыбнется питомцу - и он завиляет хвостом, подхватив хорошее настроение. Собаки легко запоминают: если человек хмурится, значит, он расстроен. В этот момент любимец может подойти к вам и положить голову на колени. Так он проявляет эмпатию, как бы говоря: «Я с тобой».

Любовь собаки - чистая и бескорыстная. Она полностью доверяет хозяину. Вы встречали когда-нибудь пса, который вдруг переметнулся от любимого человека к кому-то другому? Такие случаи редки, ведь собака верна хозяину всю свою короткую жизнь.

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

Собака в доме повышает иммунитет взрослых и детей. Люди, которые общаются с хвостатыми друзьями, на 10% реже страдают простудными и инфекционными заболеваниями. Наблюдая за детьми с момента рождения, финские ученые пришли к выводу: малыши в возрасте до одного года, в чьей семье не было собак, здоровы в 64% случаев. А вот их ровесники, которые растут рядом с хвостатым питомцем, здоровы в 81% случаев.

УМЕНИЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ МОМЕНТОМ

Когда хозяин возвращается домой с работы, собака обычно не скрывает своей радости: прыгает вокруг него, виляет хвостом, покусливает от возбуждения. Псы умеют наслаждаться моментом и ценят любые мелочи, которые с ними происходят. Хозяин принес новую игрушку? Замечательно! Сегодня было три прогулки вместо привычных двух? Это ли не повод для праздника!

Некоторые исследователи считают, что нам есть чему поучиться у четвероногих друзей. Например, умению наслаждаться моментом. Для этого достаточно остановиться, погладить хвостатого друга и улыбнуться этому дню.



КОШКИ ПРИНОСЯТ УДАЧУ

Наши предки были уверены: кошки — магические существа. Сегодня об этом многие забывают. А зря!

У моей бабушки в доме жили три кошки. Причем они всегда гуляли сами по себе. Одна из кошек как-то раз ушла и больше не вернулась. Я переживала, но бабушка успокоила: «Кошка всегда знает, когда нужно покинуть дом». Она рассказала мне, что животные нередко покидают жилище не только по причине болезни или скорой смерти (есть даже выражение «уходят умирать»), но и унося с собой негатив. Они на энергетическом уровне чувствуют все плохое и, желая защитить хозяев, забирают его с собой. Позже уже в собственном доме я завела кошку и ни разу об этом не пожалела. Это была своенравная дамочка

черепахового окраса. Уже тогда я знала, что трехцветные животные приносят удачу. Так и случилось: многое стало покоряться мне, когда вместе со мной поселилась та кошечка. Кошки - не просто домашние животные. Если относиться к ним правильно, они помогут изменить жизнь к лучшему. **От недоброжелателей.** Порой к нам домой заглядывают люди, которых не хотелось бы видеть. В такие минуты советую брать на руки кошку. Животное станет вашим щитом против всего плохого, что недоброжелатель может с собой принести. Волноваться не стоит, на кошку негатив не перейдет: у четверногих свои защитные механизмы.

Для связи с домовым. Как известно, кошка и домовый — старые добрые друзья. И порой, чтобы достучаться до доброго духа дома, нужно действовать через питомца. Например, если в последнее время в квартире творится неразбериха, пропадают вещи, ссорятся домочадцы, возьмите на руки кошку. Пока будете гладить, попросите ее поговорить с домовым и замолвить словечко. А уж он и помирит кого надо, и вещи по своим местам разложит.

Подсветить негатив. Если с вашим жилищем что-то не так, вы это поймете по поведению четвероногого друга. Кошка часто шипит на пустой угол, ведет себя беспокойно? Стоит провести энергетическую чистку дома, обойдя его с зажженной свечой.

Любовная магия. Если вы находитесь в поиске, позвольте любимцу помочь вам в этом вопросе. Купите мужские тапки (берите от 41-го размера) и позвольте кошке потеряться о них. Если тапочки станут для кота лежанкой или любимой игрушкой, знайте: животное всеми силами старается привлечь в ваш дом мужскую энергию.

Для успеха в каждом деле. Энергия успеха самая неуловимая, но можно научиться ее транслировать. Каждый раз, когда кошка подходит к вам и мурлыкает, непременно привечайте ее. Гладьте, чешите за ушком, а сами в этот момент приговаривайте: «Котик-коток, шерстяной бочок, удачу принеси да про везение не забудь. Так я сказала!»

Денег - пруд пруди. Чтобы деньги в кошельке водились, в непростой финансовый период насыпьте на пол горсть монет и дайте коту пройти по ним туда-сюда. Сами в этот момент повторите трижды: «Котик-котик, по денежкам ходи, да и мне отсыпаться не забывай».

Также помните: если хорошо обращаться с домашним любимцем, он станет помогать вам во всех делах и начинаниях!

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и честный ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Сурова
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 №5

СКАНВОРД НА СТР. 15

Г	С	М	Г	У	Б	Б	
Р	Е	Т	Р	О	Г	Е	Р
О	Е	Д	Р	А	Г	А	О
Ш	О	Й	Г	У	Б	А	Р
К	Ю	С	Ю	Л	С	Х	О
П	Й	К	Л	Е	Щ	И	Б
С	П	И	С	О	К	Т	П
А	З	П	А	Л	А	С	З
Л	Е	О	Н	Е	И	К	Е
М	Л	А	К	Т	О	А	Г
Щ	Е	К	А	Р	Е	В	А
И	Л	О	Д				
К	О	Р	М	Б	И	О	М
В	П	Ь	Е	Х	А		
М	Е	Г	Э	Р	Е	Г	
О	Л	У	Х	У	Х	О	Д
О	Л	Ь	Г	О	Т	А	
К	Р	Я	И	Н	О	К	

СКАНВОРД НА СТР. 23

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



ТОРТ «СКАЗКА»

Для бисквита: яйцо - 8 шт., сахар - 220 г, мука - 250 г, масло сливочное - 80 г. Для крема: белки - 4 шт., масло сливочное - 300 г, соль - щепотка, пудра сахарная - 200 г. Для мастики: маршмеллоу - 90-100 г, пудра сахарная - 500 г.

Взбить яйца с сахаром в пену. Добавить просеянную муку, хорошо перемешать. Ввести растопленное и охлажденное масло. Выпечь в духовке 2 коржа (при 200 градусах, до готовности). К белкам добавить сахар, прогреть на водяной бане до его растворения. Снять с огня, дать остыть. Взбить масло. Взбить белковую массу с солью, постепенно ввести масло. Собрать торт, промазав коржи и бока торта кремом. Охладить. Для мастики смешать 2 дес. л. воды с маршмеллоу, растопить на водяной бане. Всыпать пудру, замесить упругое тесто. Вернуть в пленку, убрать в холодильник на 30 мин. Раскатать, уложить на торт, обрезать лишнее, украсить. Мاستику можно использовать и покупную.



ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Мука - 250 г, сода - 1/2 ч. л., масло сливочное - 80 г, яйцо - 1 шт., имбирь тертый - 1 ч. л., сахар - 80 г, корица - 2 ч. л., гвоздика - 1 ч. л. Для глазури: белки - 4 шт., пудра сахарная - 4 ст. л., лимон - 1/2 шт.

Размягченное масло взбить с сахаром и яйцом. Добавить просеянную муку, соду, корицу, гвоздику и имбирь. Замесить крутое тесто. Разделить его на две части; одну раскатать в пласт толщиной 7-8 мм, вторую убрать в холодильник. Из пласта вырезать фигурки и выложить на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекать 10 мин. при 180 градусах. Прodelать то же самое с оставшимся тестом. Для глазури взбить белки в крепкую пену. Понемногу ввести пудру, затем влить сок лимона, снова взбить. Украсить печенье и отправить в духовку, остывшую до 50 градусов при включенном вентиляционном режиме.



МАКОВЫЙ РУЛЕТ

Тесто слоеное дрожжевое - 500 г, мак - 350 г, сахар коричневый - 120 г, сливки жирные - 250 мл, масло сливочное - 80 г, желтки - 4 шт. (яиц), ванилин - на кончике ножа. Для глазури: шоколад - 120 г, сливки (33% и выше) - 60 мл.

Мак промыть и распарить. Смешать обсохший мак с сахаром и растолочь в ступке. Выложить в стейник с толстым дном. 200 мл сливок смешать с ванилином и влить к маку. Добавить масло и варить на слабом огне, часто помешивая, до выпаривания жидкости. Остудить, смешать с желтками и 50 мл сливок. Раскатать тесто в пласт толщиной 3 мм, выложить начинку. Свернуть рулет, уложить швом вниз на застеленный пергаментом противень. Выпекать при 180 градусах 35-40 мин. Для глазури шоколад растопить со сливками на водяной бане, смазать остывший рулет. По желанию посыпать кусочками орехов.



ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

Для теста: масло сливочное - 200 г, сахар - 150 г, шоколад темный - 100 г, яйцо - 2 шт., кефир - 100 мл, разрыхлитель - 1 ч. л., мука - 250 г. Для крема: масло сливочное - 200 г, пудра сахарная - 200 г, сахар ванильный - 1/3 ч. л.

Размягченное масло с сахаром растереть до однородности. Добавить яйца, затем растопленный шоколад. Влить кефир и взбить в пышную массу. Соединить массу с мукой (просеянной и смешанной с разрыхлителем). Выложить тесто в формочки. Выпекать в духовке 20 мин. при 180 градусах. Остудить. Для крема взбить масло с сахарной пудрой. Добавить ванильный сахар и продолжить взбивать до однородности, понемногу вливая 80 мл воды. Выложить крем на капкейки, украсить по своему вкусу.

2009882682265