

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

# ЛЮБ

№8

Март 2025

цена:

3 лари

**Еда против**  
стресса

стр. 14

**Комнатная**

роза

стр. 32

**Разгрузочный**

день

стр. 22

**Если муж**

человек настроения

стр. 18

**Хобби для**

релакса и развития

стр. 24

**Анна Тихомирова:**

«Всё начинается с любви»

стр. 16, 17

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

# Сумки

## Стильные модели-2025

Сумка – главный женский аксессуар, который зачастую определяет настроение всего аутфита. Разберемся, какие модели сейчас в тренде.

### Саквояж

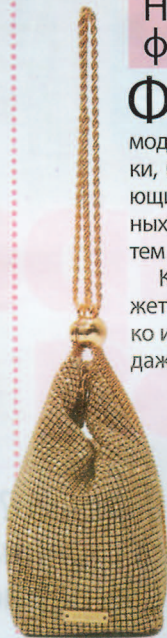
Идеальный аксессуар для делового стиля. Особенно эффектно сочетание с классическим брючным костюмом. Также саквояжи гармонично выглядят в тандеме с коктейльными или праздничными нарядами. Для подобных образов рекомендуется подбирать аксессуары с фактурной отделкой и стильной фурнитурой. Выбор остановите на ярких акцентных оттенках.



### Необычная форма

Фигурные сумки не теряют фактуальности. Выбирайте модели в виде сердца, ракушки, бабочки, а также повторяющие силуэты разных животных. Чем необычнее форма, тем лучше!

Кстати, такой аксессуар может быть изготовлен не только из кожи, но и из пластика и даже стекла.



СУМОЧКА СО СТРАЗАМИ ИЛИ ПАЙЕТКАМИ ДОПОЛНИТ ОБРАЗ ДЛЯ КОКТЕЙЛЬНОЙ ВЕЧЕРИНКИ





## Ведро

Благодаря округлой форме и короткой ручке сумочка напоминает небольшое ведро. Выбирайте базовые повседневные оттенки (коричневый, серый, черный) или акцентные для смелых образов – розовый, рыжий, зеленый.



## Поясная

Традиционные поясные модели в форме полумесяца уступили место сумочкам жесткой формы, которые крепятся к ремешку.

Носить такую сумку можно как на талии или бедрах, так и через плечо. Актуальный размер – средний или маленький.



## Круглая

Для повседневных образов подойдут нейтральные оттенки – черный или бежевый. Для акцента выбирайте яркие, с необычным декором сумочки. Размер сумки должен быть небольшим, чтобы она смотрелась как можно лаконичнее.



## Хобо

Сумка-мешок изготавливается из мягких материалов и не держит строгую форму. Обычно выглядит как полумесяц. Актуальна кожа с имитацией чешуи рептилии, плетеные элементы, декоративные цепи и подвески.



## Тут

Сумка-тут может быть прямоугольной, трапециевидной, квадратной, с округлыми краями. Лаконичные формы позволяют вписать модель в любые образы. Чтобы сумка стала индивидуальной, используйте обвесы. Чем больше, тем лучше! Подойдут микро сумки, монетницы, бусы, цепочки, игрушки.



## Микросумки

Микросумка выполняет скорее декоративную функцию. Выбирайте модели с бахромой, стразами и плетением. Обратите внимание на контрастные сочетания текстур и нескольких видов кожи. Что касается расцветок, актуальны мятный, оранжевый, желтый, горчичный, красный оттенки. Тренд с мировыми подиумов – носить две сумочки: одну микро и вторую побольше.



## Шоппер

Сумки-шопперы встречаются из разных материалов – от кожаных до меховых. Практичный, удобный аксессуар, который легко вписать в любой образ благодаря разнообразию расцветок и форм.

## КЕЙТ УИНСЛЕТ СРЕЖИССИРУЕТ ЛЕНТУ ПО СЦЕНАРИЮ СВОЕГО СЫНА



сына Джо Андерса. Как сообщает Variety, это будет семейная драма под названием «Прощай, июнь» и выйдет она на Netflix.

Уинслет не только срежиссирует фильм, но и появится в кадре – сыграет одну из главных ролей вместе с Тони Коллетт и Хелен Миррен.

Также в актерский каст войдут Джонни Флинн, Андреа Райзборо и Тимоти Сполл.

Детали сюжета пока что не раскрываются, но сообщается, что героями истории станут «разъединенные братья и сестры, которые сближаются в сложных обстоятельствах».

Британская актриса Кейт Уинслет в ближайшем будущем дебютирует в кресле режиссера. Более того, свой первый фильм 49-летняя знаменитость снимет по сценарию своего 21-летнего

## A\$AP ROCKY ПРИЗНАЛИ НЕВИНОВНЫМ В ДЕЛЕ О ВООРУЖЕННОМ НАПАДЕНИИ



Возлюбленного Рианны рэпера A\$AP Rocky (настоящее имя — Рахим Майерс) оправдали по делу о причастности к стрельбе, произошедшей в ноябре 2021 года в Голливуде.

Ранее музыканту предъявляли два обвинения, по которым ему могло угрожать до 24 лет тюрьмы. Прокуроры утверждали, что рэпер несколько раз выстрелил в своего знакомого A\$AP Relli, ранив его в руку. Однако защита настаивала, что пистолет был реквизитом, а гильзы обнаружили случайные прохожие, а не полиция.

Как сообщает Daily Mail, в зале суда Рианна не смогла сдержать слез, а сам рэпер после оглашения приговора начал обнимать своих адвокатов, повторяя: «Спасибо за спасение моей жизни», а после этого бросился к любимой. 36-летняя Рианна пришла поддержать мужа

в суде вместе с двумя их детьми: двухлетним RZA и годовалым Риотом. Проводя его на заседание, певица наклонилась к одному из детей и сказала: «Пожелайте папе удачи».

Напомним, американские звезды часто становятся участниками громких скандалов. В прошлом году разыгралась история вокруг известного рэпера и продюсера P.Diddy (настоящее имя — Шон Комбс). Против него выдвинули обвинения в изнасилованиях, рэжете и торговле людьми. Как утверждает, криминальные события происходили на его «белых вечеринках», гостями которых было много знаменитостей. С этого времени обвинения звучат не только в адрес Комбса, но и его близкого окружения. В частности, жуткие истории рассказывают о певице Бейонсе и ее муже Джей Зи.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

## ШАКИРУ ГОСПИТАЛИЗИРОВАЛИ В ПЕРУ

Американо-колумбийская певица Шакира попала в больницу во время своего мирового турне, первого за семь лет. 48-летнюю артистку срочно госпитализировали в Лиме, столице Перу, из-за жалоб на боль в животе. В связи с этим Шакира была вынуждена отменить долгожданный концерт.

Неутешительной новостью певица поделилась в соцсети, опубликовав

текстовое сториз из больницы палаты.

«Врач сказал, что я не в лучшей форме, чтобы выступать сегодня», — поп-звезда выразила сожаление, что не сможет выйти на сцену.

Шакира подчеркнула, что с нетерпением ждала воссоединения с ее «невероятными поклонниками» в Перу и выразила надежду, что в скором времени выйдет из больницы.





### МАДОННА ОБЪЯВИЛА О ВЫХОДЕ НОВОГО АЛЬБОМА

Поп-королева и самая большая бунтарка шоу-бизнеса Мадонна сделала своим поклонникам истинно королевский подарок. 66-летняя звезда объявила о выходе новой пластинки. Она станет сиквелом десятого студийного альбома певицы под названием Confessions on a Dance Floor, который появился 20 лет назад.

«Мой подарок для всех

моих поклонников: сообщить, что я вкладываю всю душу в новую музыку и с нетерпением жду, когда смогу поделиться ею с вами! Confessions Часть 2», – анонсировала знаменитость в соцсети, опубликовав видео, в котором показан процесс работы в студии. Новый альбом станет первым за 5 лет: Madame X – последняя на сегодня пластинка Мадонны, вышла в 2019 году.

### СЕЛЕНА ГОМЕС И БЕННИ БЛАНКО ПРИБРЕЛИ СОВМЕСТНЫЙ ОСОБНЯК ЗА \$35 МИЛЛИОНОВ



Одна из самых ярких пар Голливуда и новоиспеченные жених и невеста Селена Гомес и Бенни Бланко уверены в своих отношениях настолько, что решили приобрести ценную недвижимость еще до свадьбы. Влюбленные стали владельцами своего первого семейного гнезда стоимостью \$35 миллионов.

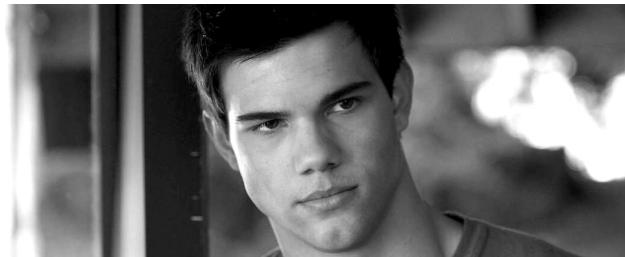
Как сообщает издание TMZ, 32-летняя артистка

и 36-летний музыкальный продюсер заключили сделку о покупке еще в декабре, практически сразу после того, как Бенни сделал Селене предложение.

По данным медиа, роскошный особняк будущих супругов построен в испанском стиле и расположен в Беверли-Хиллз. Резиденция насчитывает 7 спален и 12 ванных комнат, а также библиотеку, винтажную винтовую лестницу, оранжерею, фитнес-центр, бассейн и стеклянную теплицу-солярий.

Ранее поместье принадлежало голливудскому режиссеру. Как отмечает издание, пара решила не экономить на семейном гнездышке, а поэтому приобретение Селены и Бенни дома за \$35 миллионов стало одной из самых дорогих сделок в элитном анклаве за прошлый год.

### ЗВЕЗДА «СУМЕРЕК» ТЕЙЛОР ЛОТНЕР СНИМЕТ СЕРИАЛ О СЕБЕ



Американский актер Тейлор Лотнер, более известный как оборотень Джейкоб Блэк из фильма «Сумерки», решил напомнить о себе и своем звездном образе. 33-летний артист снимет сериал «Тейлор Лотнер: Охотник на оборотней», где сыграет самого себя.

Более того, Лотнер исполнит не только главную роль, но и выступит продюсером и режиссером сериала, передает Deadline.

Сценаристом шоу станет Дейзи Гарднер, которой принадлежит авторство сценария «Одиноким пьющей женщины».

Сериал Лотнера вый-

дет на платформе Amazon, дата премьеры пока неизвестна. Сюжет расскажет о том, как актер живет двойной жизнью – днем популярная звезда, а ночью борец со сверхъестественным.

«Играя самого себя, Тейлор попадает в тайное общество охотников на оборотней, которым нужен его уникальный опыт. Живя двойной жизнью – голливудский актер днем, сверхъестественный воин ночью – Тейлора ожидает ирония судьбы: он должен бороться с теми самыми существами, которые сделали его известным», – сказано в официальном логлайне.

### БРЭД ПИТТ В РОЛИ ПИЛОТА «ФОРМУЛЫ-1»



Компания Warner Bros. представила первый официальный трейлер спортивной драмы «Формула-1», главную роль в которой сыграл Брэд Питт. В ленте голливудский актер предстает в образе опытного пилота Сонни Гейса.

Сюжет картины рассказывает историю бывшего гонщика, который пережил страшную аварию и оставил гонки. Но судьба дает еще один шанс – его приглашают быть тренером для молодого преемника перед важным Гран-при.

Интересно, что соглас-

но анонсу, Питт исполнил практически все трюки сам: от заездов на высокой скорости до боевых сцен.

Режиссер драмы – Джозеф Косински, автора хита «Топ Ган: Меврик», а один из продюсеров – семикратный чемпион «Формулы-1» Льюис Хэмилтон, он также появится и в кадре.

К актерскому составу присоединились Хавьер Бардем, Дамсон Идрис, Кэрри Кондон, Тобиас Мензис, Ким Бодня и другие. В американском прокате фильм стартует в июне 2025 года.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почти все люди страдают сухостью глаз. Ведь и работа за компьютером, и отдых у телевизора, и листание новостей на мобильнике тесно связаны с нагрузкой на глаза.

## Глазам нужны слезы

### Для чего нужна слезная жидкость

Чтобы смачивать и очищать глаза, верно. Однако это еще не все. У слезной жидкости есть еще одна, очень важная функция, о которой знают разве что офтальмологи. Слезная жидкость питает глаза кислородом! Поверхностная оболочка глаз, роговица, абсолютно прозрачна и не содержит кровеносных сосудов. Поэтому кислородом ее обеспечивает именно слезная жидкость.

Как слеза питает всю роговицу? Это же жидкость, и она просто стекает вниз. А вот тут обнаруживается еще одно интересное свойство слез: это не просто вода. В них есть две составляющие - водная и липидная (жировая). Благодаря правильному балансу этих двух компонентов глаза всегда остаются увлажненными.

### Почему глаза становятся сухими?

✓ **От работы за компьютером.** Когда человек смотрит в монитор (будь то телевизор, компьютер или смартфон), он реже моргает, из-за чего испарение слезы происходит быстрее и поверхность глаза недостаточно увлажняется.

✓ **В помещении сухой воздух.** Кондиционеры высушивают воздух летом, а отопительные устройства и батареи - зимой. Сухой воздух пересушивает кожу, она шелушится, а в носоглотке и органах зрения появляется дискомфорт. Поэтому врачи рекомендуют и дома, и в офисах пользоваться увлажнителями воздуха.

✓ **От некоторых лекарств.** Степень увлажненности глаз зависит не только от количества слезной жидкости, но и от ее качества. А гормональные препараты способны снижать жировую составляющую слезы, из-за чего она не обволакивает роговицу, а просто стекает, не успев насытить ткани кислородом. Пересушивают глаза оральные контрацептивы и антидепрессанты. Уменьшают выделение слезной жидкости мочегонные, антигистаминные (от аллергии), средства для снижения холестерина, бета-блокаторы. Из-за чего в глазах появляются зуд и боль.

✓ **Не хватает витамина А.** Его еще называют витамином зрения. Недостаток каротина и ретинола (две формы витамина А) приводит к снижению зрения, сухости конъюнктивы и уменьшает выделение слезной жидкости. То есть приводит к снижению и остроты, и качества зрения.



✓ **О контактных линзах.** Самые распространенные на сегодняшний день - мягкие силикон-гидрогелевые контактные линзы. Они удобны в ношении, однако имеют серьезный недостаток: их всегда нужно держать в увлажненном состоянии. Если во время хранения роль увлажнителя играет специальный раствор, то, находясь в глазу, линзы впитывают слезную жидкость, из-за чего роговица испытывает дефицит влаги, а значит, кислорода. Поэтому, если носить контактные линзы несколько лет, они вызывают необратимую неоваскуляризацию роговицы: кровеносные сосуды прорастают в строму роговой оболочки глаза, так как слеза не доставляет необходимое количество кислорода к роговице.

**P.S.** Сухость глаз после лазерной коррекции зрения - это временно. Объясняется тем, что травмирование верхнего слоя роговицы вызывает повреждение слезной пленки, и для ее восстановления необходимо время.

### КАК ОН ДЫШИТ...

☛ Вдохи и выдохи зажатые, скрипящие, словно несмазанные колеса, говорят о том, что перед вами человек мнительный, подавленный, не уверенный в себе.

☛ Непроизвольные задержки дыхания, сбивающийся ритм характерны

### О ХАРАКТЕРЕ И ДУШЕВНОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА

для того, кто испытывает сильные чувства, с которыми трудно справиться.

☛ Медленное, почти сонное дыхание говорит о том, что человек абсолютно отключился от происходящего. Возможно, ему скучно.

☛ Беспрестанные резкие вдохи и энергичные выдохи: перед вами нетерпеливая, раздражительная личность.

☛ Шумное, сопящее дыхание указывает на человека подозрительного, с тяжелым нравом. Впро-

чем, иногда он может окзаться добродушным тугодумом или страдающим астмой.

☛ Дыхание мощное, ровное свойственно людям, уверенным в себе, бодрым, оптимистичным.



**П**омимо ежегодной проверки здоровья, имеет смысл завести привычку ежемесячно проводить самообследование. Это совсем не сложно!

### Вес и объем талии

Рассчитать индекс массы тела (ИМТ) можно по формуле:  $m / (h \times h)$ . Где  $m$  - это вес тела в килограммах, а  $h$  - рост в метрах. Таким образом, при росте 160 см и весе 60 кг ИМТ =  $60 / (1,6 \times 1,6)$ , то есть 23,4. Нормой считается ИМТ от 18,5 до 25. Если ваш показатель выше 25, это свидетельствует о предожирении. А ИМТ выше 30 - первая степень ожирения.

Вторым важным показателем является объем талии. Для женщин он не должен превышать 80 см, для мужчин - 90 см. Большие цифры говорят об абдоминальном ожирении, то есть ожирении внутренних органов. Это повышает риск диабета, инсульта, инфаркта и других опасных заболеваний. Доказано: при талии от 89 см вероятность сердечно-сосудистых заболеваний у женщин возрастает.

### Уровень глюкозы

Даже если у вас не диагностирован сахарный диабет, рекомендуется измерять уровень глюкозы в крови хотя бы раз в полгода. Это поможет на ранней стадии распознать начало заболевания и принять меры.

## САМ СЕБЕ ДОКТОР ЧТО НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ?

**Правильное отношение к здоровью начинается с внимания к собственному телу. Рассказываем, какие показатели здоровья можно контролировать самостоятельно.**

Норма глюкозы натощак - 3,5-5,5 ммоль/л в лабораторных условиях и 2,9-6,6 ммоль/л при измерении домашним глюкометром. Дополнительные симптомы преддиабетного состояния: постоянная жажда, резкий набор веса, снижение энергии.

### Артериальное давление

Даже если у вас нет сердечно-сосудистых заболеваний, рекомендуется регулярно измерять давление. Нормальным считается показатель 120/80 мм рт. ст., но допустимы колебания на 5-10 единиц в обе стороны. Если же давление «скачет», необходимо посетить кардиолога.

Пульс играет важную роль в контроле за состоянием сердца. В норме он должен быть 60-100 ударов в секунду. Измерить его можно, приложив пальцы к запястью или с помощью фитнес-браслета.

### Родинки

Осматривать собственное тело необходимо хотя бы раз в месяц.

### Комментарий специалиста

### Покажет анализ крови

**Общий анализ крови рекомендуется проводить один раз в год (для контроля, без явных показаний). Данные этого анализа позволят вовремя выявить скрытые воспалительные процессы, дефициты, начинающуюся анемию. Если повышены эозинофилы, предполагается наличие паразитов, высокие лимфоциты на фоне снижения нейтрофилов - вирусная нагрузка. Снижение гемоглобина ниже 120 г/л может указать на дефицит железа, а высокие тромбоциты - на внутреннее воспаление.**

Отмечайте состояние уже имеющихся родинок и возникновение новых. Если у вас есть большие родинки или родимые пятна, стоит ежемесячно проверять их и вести дневник измерений. Если родинка меняет форму, цвет, быстро увеличивается или уменьшается, нужно обратиться к врачу.

Насторожить должно не только изменение родинок, но и незаживающие ранки. Они могут быть проявлением базально-клеточной карциномы - одной из разновидностей рака кожи.

### Состояние зубов

Здоровье сердца напрямую связано с состоянием ротовой полости. Ученые обнаружили, что избыток бактерий в зубном налете способствует формированию тромбов в крови. Эти сгустки могут закупоривать кровеносные сосуды и провоцировать воспаление сердечных клапанов.

Регулярно проводите визуальный осмотр зубов. На ранних стадиях кариес имеет вид желтоватых или белых крапинок, которые потом приобретают серый или коричневый цвет.

Темные и желтые наслоения, особенно между зубом и десной, говорят о наличии зубного камня. Его следует удалять у стоматолога.

### Пальпация груди

По статистике, до 90% новообразований в молочных железах женщины обнаруживают самостоятельно. Самообследование груди необходимо проводить каждый месяц, на 5-6-й день цикла. Прежде всего визуально изучите грудь перед зеркалом: нет ли явной асимметрии, деформации, пятен и т.д. Далее осторожно обследуйте молочные железы на предмет уплотнений: от ключицы до ребер, от грудины к подмышкам.

**Усилители запаха и красители добавляют во многие продукты. У астматиков, особенно пожилых людей, они могут вызвать аллергическую реакцию.**

## Вкусно пахнет, но...

**П**риступ обычно начинается примерно через 30 минут после еды, но может проявиться и через несколько часов. При этом может начаться сухой надсадный кашель, сильная одышка и хрипы при дыхании, заложенность носа или увеличение отделения из носа слизистого секрета, отек губ, рвота, боль в животе, зуд кожи. Чаще всего виновен в приступе какой-то продукт. Какой именно? Поможет простое наблюдение. Часто аллергию вызывают пищевые добавки. Некоторые из них, как показали последние медицинские исследования, очень вредны при бронхиальной астме. Каких добавок надо избегать астматикам?

**Метабисульфит (номер пищевой добавки 211, 220, 221, 222, 223, 224).** Этот консервант добавляют в продукты для сохранения цвета и защиты от бактерий. Он может быть в консервированных фруктовых соках в банках, красном и белом вине, уксусе, некоторых сухофруктах, в частности абрикосах и яблоках (но не в грушах и изюме), йогуртах с фруктовыми добавками, колбасе и мясных консервах.

**Глутамат натрия (номер пищевой добавки 621).** Это усилитель вкуса. Содержится в приправах, колбасе и мясных консервах, бульонных кубиках, бутербродном маргарине, соусе мясных и овощных консервов, томатном соусе и кетчупе. Близких к глутамату натрия пищевых добавок астматикам тоже надо избегать. Это глутаминовая кислота (номер пищевой добавки 620), калия глутамат (номер пищевой добавки 622), кальция глутамат (номер пищевой добавки 623). Причем глутамат натрия реже провоцирует приступ астмы, чем метабисульфит. Не всегда легко понять, что именно глутамат натрия стал причиной приступа, поскольку он обычно начинается спустя долгое время (12 часов) после того, как человек съел продукт, содержащий эту добавку.

**Тартразин (номер пищевой добавки 102).** Этот пищевой краситель используют для окраски продуктов в оранжевый и желтый цвета. Содержится в сладких сиропах, кремах, соусах, фруктовых соках, конфетах, пирожных, бисквитах, кондитерских



изделиях, лимонаде, маринадах и острых закусках, лекарствах, оболочке которых окрашены в желтый, оранжевый или зеленый цвета. Ухудшить состояние может и другой краситель - желтый 2G (номер пищевой добавки 107).

**Замороженные, сушеные, консервированные продукты и полуфабрикаты,** которые долго лежат на полке магазина, скорее всего, содержат несколько вредных добавок, которые могут вызвать приступ бронхиальной астмы. Поэтому, прежде чем покупать тот или иной продукт, внимательно прочтите этикетку, на которой написан его состав. Пищевые добавки часто указываются в виде номеров, причем написаны мелким шрифтом, поэтому полезно их знать, чтобы не ошибиться. И отпавляйтесь за покупками, прихватив с собой очки.

*Аллерголог, врач II категории*

### 1. Седина приходит с возрастом. Это миф.

За природный цвет волос отвечает пигмент меланин. Седеть волосы начинают из-за его недостатка. У кого-то в 25 лет, а у кого-то после 50. Зависит это от генетики. Часто ранняя или поздняя седина передается по наследству. Такое случается из-за нарушений в работе щитовидной железы, неправильного обмена веществ.

**2. Седые волосы растут быстрее.** У некоторых людей седые волосы действительно растут быстрее, чем обычные. Но у большинства рост не зависит от пигментации.

**3. На месте седого волоса вырастают семь.** Еще одно заблуждение. Волосы растут из волосяных луковиц, и после удаления одного волоса луковица не погибает. То есть в этом месте никак не могут появиться новые луковицы. Просто у многих

## ВЫРВЕШЬ ОДИН - ВЫРАСТЕТ СЕМЬ?

**С появлением седины связано много мифов. Какие из них правда, а какие - выдумка?**

людей седина появляется быстро, и кажется, что на месте вырванных вырастают новые обесцвеченные волосы.

**4. Седина может появиться из-за стресса.** Если мы сегодня понервничали, это вовсе не значит, что завтра у нас появится седина. Многие люди седеют рано, живя вполне благополучно. А некоторые не имеют ни одного седого волоса, пережив страшные потрясения. Такое бывает, но не всегда.

**5. С появлением седины волосы становятся крепче.** Седые волосы выглядят толще обычных - из-за преломления света кажутся густыми. Но сильнее и крепче поседевшая шевелюра не становится.

**6. Седина появляется от недостатка витаминов.** Человек может начать седеть рано из-за дефицита витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (витамина В5). Появление обесцвеченных волос можно попробовать замедлить. Источники нужных витаминов - мясо, субпродукты, жирная морская рыба, орехи, бобовые, пряная зелень и пивные дрожжи.

**7. Седые волосы седого цвета.** Это обман зрения. На самом деле седые волосы желтоватого цвета. Оттенок может быть светлее или темнее. Все зависит от природного цвета волос.

**8. Блондинки седеют раньше темноволосяных женщин.** Это правда.

Если брюнетки и шатенки замечают первые седые волоски к пятидесяти годам, то блондинки - к сорока. Все дело опять же в меланине, который придает цвет волосам. С годами он перестает вырабатываться, и волосы седеют. У светловолосых женщин меланина от природы меньше. В этом вся проблема. Зато на светлых волосах появление седых очень долго незаметно.

**9. Долгое нахождение на солнце приводит к седине.** Это, к сожалению, не миф. Всем известно, что прямое воздействие ультрафиолета вызывает старение кожи. То же самое происходит и с нашими волосами. Поэтому специалисты настоятельно рекомендуют защищать волосы в солнечную погоду и надевать головной убор.





**А врачей мы посещаем только при плановом медосмотре или когда приходит срок делать прививки.**

## МОИ ДЕТКИ НЕ ПЬЮТ ТАБЛЕТКИ

**Я** - многодетная мама. У нас с мужем пятеро детей. Мы не ездим на морские курорты. И тем не менее все ребята абсолютно здоровы. У нас свои методы борьбы с кашлем, насморком и простудой. Наши главные друзья - солнце, воздух, вода и дача.

Повышать иммунитет начинаем в конце апреля. С первыми теплыми лучами солнышка выходим на грядки. Летом бегаем босиком по песку и гальке, обливаемся водой в садовом душе, купаемся, собираем плоды и ягоды, сушим травы. Малина, клубника, смородина, жимолость, съеденные с куста, - что может быть лучше для ребенка?

Весной и осенью избавляемся от паразитов, пьем глистогонные средства. Это также влияет на иммунитет. Варенья варим мало, ягоду в основном замораживаем.

Ударные месяцы для борьбы с простудой - сентябрь, октябрь. Не ждем, когда в детском саду или школе зашмыгают носами, а варим компоты, кисели, отвары из того, что собрали. Кладезь витаминов - калина. Ее своеобразный аромат отпугивает, но я приучила к ней детей. Это хороший друг в деле повышения иммунитета. Помогает при кашле и других простудных заболеваниях. Еще пьем отвар шиповника. В среднем ребенок должен выпивать полтора

литра жидкости в день. Надо только его приучить пить полезную. Нельзя заставлять, вливать насильно. Сварил отвар - и поставил на стол.

Еще мы варим фруктовые и молочные кисели. Если чай вымывает полезные вещества из организма, то кисель, наоборот, питает. Он обволакивает слизистую желудка, благоприятно действует на кишечник. А если кишечник хорошо работает, укрепляется и иммунитет.

Также мы пьем лечебный чай собственного приготовления. Ребятишки его называют «бабушкин чай». Летом на даче собираем листья малины, клубники, смородины, небольшие веточки, цветы ромашки, календулы, укроп. Укроп - хорошее профилактическое средство. Сушим все

по отдельности, затем смешиваем по щепотке и завариваем.

Утром обязательно ягодный кисель, на ночь - стакан теплого молока плюс ложка меда и чуть-чуть сливочного масла. Если аллергия, мед исключить. Еще меня в детстве бабушка, если приключалась ангина, кормила смесью алоэ с медом. Этот рецепт я применяю и к своим домочадцам. При первых признаках кашля и насморка мы все дружно промываем носики. Просто водой или с капелькой отвара ромашки.

Хорошо помогает в укреплении иммунитета и теплый душ по утрам. К нему дети привыкали с треском, скрипом, но сейчас выстраиваются в очередь.

*Наталья*

### Пьют родители - страдают дети

**Д**ети пьющих родителей чаще сталкиваются с психическими расстройствами в детстве и подростковом возрасте, попадают в полицию за преступления, подвергаются жестокому обращению и имеют более низкую успеваемость в школе. Кроме того, у них уже в подростковом возрасте начинают проявляться проблемы с сердцем и сосудами, которые характерны для 40-50-летних людей.

### Дома схожу...

**?** *Сын пошел в первый класс. Все хорошо, вот только в туалет в школе он не ходит, терпит до дома. Что делать?*

*Ольга*

**К** сожалению, это очень распространенная проблема. По результатам соцопроса, у 45% родителей дети не ходят в школьный туалет. Чаще всего это оборачивается запорами или недержанием. Механизм такой: ребенок сдерживает позывы к дефекации, поэтому у него часто болит живот. Как следствие, он может отказываться от еды, которая способствует дефекации, отдавая предпочтение мучному, в результате чего толстеет и страдает запорами.

Почему дети не ходят в туалет в школе? Главная причина - отсутствие психологического комфорта. Виной этому чаще всего становится грязь в туалете, незакрывающиеся двери, нехватка времени на перемене, один туалет и для начальной, и для старшей школы, отсутствие туалетной бумаги, учителя, которые не отпускают с уроков.

Что можно сделать? Создать максимально комфортные условия. Важно, чтобы у ребенка с собой всегда

были влажные салфетки или влажная туалетная бумага, а также одноразовые сиденья на унитазах. Обговорите с учителем возможность выходить в туалет без традиционного «можно выйти» и привлечения внимания к своей персоне. Обсудите с руководством школы возможность развести потоки начальной и старшей школы.

Постарайтесь сформировать у малыша привычку ходить по большому по утрам дома, до похода в школу. Для этого нужно увеличить физическую активность и добавить клетчатку в рацион. Объясните, что ни в коем случае нельзя сдерживать позывы к дефекации и игнорировать их. И что проситься в туалет - нормально.

*Детский психолог*

# Шапочку наденьте: как понять, что ребенок замерз

Терморегуляция у младенцев развита намного хуже, чем у взрослых. Их тело быстро теряет тепло через незащищенные поверхности, например голову, ноги или руки. Вот пять верных признаков того, что младенец замерз.

**1. Холодные ноги и руки.** Несмотря на то, что это самый популярный индикатор того, что ребенок замерз, не стоит забывать, что ручки и ножки и замерзают самыми первыми. Поэтому, если сомневаетесь, потрогайте шею ребенка сзади - если и она прохладная, самое время утепляться.

**2. Бледная кожа.** Когда ребенок замерз, его кожа может выглядеть бледнее, чем обычно. Если к бледности добавляется пониженная активность и сонливость, это верные признаки переохлаждения.

**3. Беспокойное поведение.** Когда малыш только начинает замерзать, он может ворочаться и беспокоиться. Если вы исключили другие причины беспокойства, попробуйте надеть на ребенка теплые

носки или добавьте дополнительный слой одежды.

**4. Чихание.** Если младенец внезапно начал чихать, скорее всего, он замерз. Это связано с работой гипоталамуса - части мозга, контролирующей температуру тела. Именно поэтому дети могут чихать в момент смены подгузников - это не значит, что они подхватили ка-

## Полезные советы

✓ Не смотрите на малыша сверху вниз, присядьте на корточки, когда говорите с ним.

✓ Когда мы наказываем детей тем, что запрещаем играть на компьютере и заставляем вместо этого читать, чтение становится наказанием, а компьютер - сладким запретным плодом.



кой-то вирус, им просто стало холодно.

**5. Слишком спокойное поведение.** Одни из самых опасных признаков переохлаждения - спокойствие и сонливость. Эти тревожные симптомы могут указывать на то, что ребенок сильно переохладился, и его тело уже не способно само себя согреть. В этом случае согревать нужно постепенно: заверните малыша в одеяло или положите на себя кожа к коже и вместе укройтесь одеялом. Наденьте на ребенка шапочку, даже если находитесь в помещении - она предотвратит потерю тепла через голову.

Врач-педиатр



## КАКИЕ СИМПТОМЫ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА БОЛЕЗНЬ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ?

Диагноз ставят по нескольким признакам: это любовь ребенка к одиночеству, когда он предпочитает играть сам - не требует внимания, не просится на руки и избегает долгого зрительного контакта.

Легкие нарушения проявляются у детей примерно к трем годам. Основные признаки - это нарушение коммуникации, стереотип-

ность поведения. Часто у таких детей есть «специальный интерес» - некая игра или предметы, которые полностью поглощают внимание, этим ребенок может заниматься часами.

Также при аутизме может наблюдаться позднее развитие речи и туалетных навыков, трудности с переходом от протертой к твердой пище, прихотливость в одежде и настойчивое желание соблюдать одинаковые бытовые ритуалы. Это множество мелочей, на которые в раннем возрасте можно просто не обратить внимания или посчитать это особенностями характера. Каждая из этих особенностей может быть и

у здорового ребенка, но если их несколько, то стоит обратиться к специалистам - детскому неврологу, психиатру.

Врач-психиатр

**P.S.** Аутизм - это особенность нейроразвития, которая сохраняется на всю жизнь. Его нельзя перерастать, и со временем он никуда не денется, но его можно корректировать. Использование разных методов терапии помогает уменьшить проявления аутизма и улучшить качество жизни ребенка. Чтобы результаты коррекции были более заметными, важно поставить диагноз как можно раньше и не откладывать лечение.

# АУТИЗМ. НЕ ПРОПУСТИТЕ ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

Расстройством аутистического спектра в мире страдает один малыш из 100. И с каждым годом таких деток становится все больше...

## Сам себе доктор

### Не просто болтушка

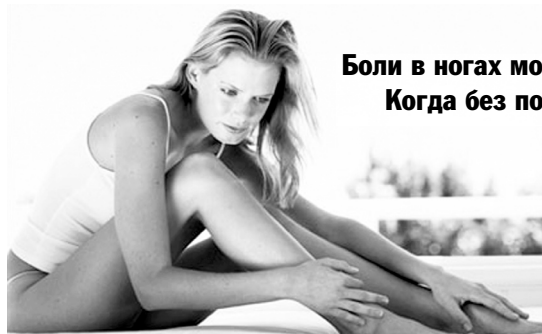
Она повышает гемоглобин и иммунитет, что особенно важно, когда на улице сыро и холодно.

Низкий уровень гемоглобина приводит к недостатку кислорода в тканях и органах. Это может вызвать усталость, слабость и уменьшение работоспособности. Исправить ситуацию может целебная болтушка. Берем стакан свежесжатого сока свеклы, добавляем стакан свежесжатого морковного сока, стакан измельченных грецких орехов и по стакану меда, вина кагора, добавляем 5 сырых желтков (яйца желателно брать домашние). Смешиваем все ингредиенты, закрываем емкость крышкой и ставим в духовку на 2 часа. Температура должна быть такой, чтобы смесь не кипела, а томилась. Когда болтушка остынет, переливаем ее в банку и принимаем по 1 ст. ложке натощак. Храним в холодильнике.

### Боль в суставе не проходит

В каком случае надо немедленно обратиться к врачу.

- ❁ Если боль в суставе возникла из-за травмы и сопровождается сильным отеком и деформацией контуров сустава. Эти симптомы могут указывать на вывих сустава или перелом кости. Обратитесь к врачу-травматологу.
- ❁ Если боли в суставах сопровождаются повышением температуры тела или другими симптомами - сыпью на коже, конъюнктивитом...
- ❁ Если боли в суставах очень сильные и обезболивающие не помогают.
- ❁ Сустав болит уже неделю, и вы не знаете, почему он разболелся.



Боли в ногах могут быть связаны с неврологией. Когда без помощи невролога не обойтись.

## Боль в ногах от нервов

✓ Надо навестить невролога, если боль жгучая, колющая и простреливающая. Сопровождается нарушением чувствительности (ее отсутствием или, наоборот, усилением) или слабостью в ногах. А еще если вы испытываете боли даже в покое, особенно в ночное время, и они вынуждают вас подвигать ногами или встать с постели. Или когда болевые ощущения отдают в спину, сопровождаются нарушением мочеиспускания в виде задержки или, наоборот, учащения.

✓ В редких случаях боли в ногах могут возникнуть на фоне сформировавшейся грыжи межпозвоночного диска или стеноза межпозвоночного отверстия с повреждением корешка спинномозгового нерва. Кроме болевого синдрома, при этом нарушается чувствительность, и пациент жалуется на слабость в ноге. Эти симптомы требуют обязательного обращения к неврологу, отсутствие лечения может привести к хроническим болям.

✓ Чаще поводом для посещения врача являются

так называемые рефлекторные болевые синдромы - люмбаишиалгия и люмбаалгия, когда из-за воспаления, травмы или перерастяжения мышцы поясничного отдела позвоночника боль отдает в ногу. Такая боль, как правило, не опасна, и помощь пациенту оказывает терапевт. Но осмотр врача обязателен, и заниматься самолечением не стоит.

✓ Опасен стеноз спинномозгового канала, сопровождающийся сдавлением спинного мозга или нескольких корешков. Он может развиваться остро (при травме или формировании срединной грыжи) или постепенно, на фоне дегенеративных изменений позвоночника. Возникает нарушение чувствительности, мочеиспускания, слабость в ногах. Болезненные ощущения увеличиваются при ходьбе и уменьшаются во время отдыха и при наклоне туловища вперед. Такое состояние требует срочной консультации невролога и нейрохирурга, так как может привести к инвалидности.

✓ Болят ноги у пациентов с сахарным диабетом на фоне так называемой диабетической полинейропатии. В этом случае показано обязательное лечение у эндокринолога и у невролога, иначе избавиться от неприятных симптомов будет невозможно.

✓ Стоит упомянуть о синдроме беспокойных ног. Ощущение беспокойства и необходимость двигать ногами, особенно во время засыпания, приносят много неудобств. Это не опасно для жизни, но не дает уснуть и сложно поддается лечению. Консультация невролога и подбор лечения для улучшения качества жизни просто необходимы.

✓ Иногда болью сопровождается поражение отдельного периферического нерва, например латерального кожного нерва бедра. При этом боль жгучая и болит только передняя поверхность бедра до колена. Тут без помощи невролога тоже не обойтись.

**Невролог, врач высшей категории**

## СОГРЕЕМСЯ В ХОЛОДНЫЙ ДЕНЬ

Этот напиток хорошо тонизирует, согревает в холодные дни, укрепляет иммунитет и снимает заложенность носа.

Заварите его в термосе. Смешайте 1/4 чайн. ложки порошка имбиря (или кусочек корня около 2 см), 1/4 чайн. ложки порошка куркумы, 1/2 чайн. ложки льняного

семени, 1/3 чайн. ложки порошка тмина и фенхеля. Добавьте на кончике ножа натертый мускатный орех и столько же черного перца. Смесь



залейте 300 мл кипятка, дайте настояться, процедите. Добавьте в чашку 1 чайн. ложку меда и несколько капелек лимонного сока. Пейте маленькими глотками. Чай помогает справиться с заложенностью носа.

# О ЖЕЛАТИНЕ

**Получают желатин из хрящей и сухожилий. Поэтому он полезен для суставов, ногтей, делает кожу гладкой.**

**А** еще он устраняет бессонницу, уменьшает проявления сезонной аллергии, защищает слизистую желудочно-кишечного тракта. Также желатин придает эластичность связкам, борется с остеопорозом, остеоартрозом и артритом. Однако он повышает свертываемость крови.

**Как принимать желатин.** Лучше всего усваиваются холодец и желе. Но ежедневно эти блюда употреблять в пищу не будешь. Поэтому их можно заменить обычным желатином. Он продается в любом продовольственном магазине. В отличие от лекарств, желатин выводится из организма не быстро, а в течение нескольких дней. Суточная порция желатина - 2 чайн. ложки без горки. Полезно добавлять желатин в каши или молоко.

## Три рецепта с желатином

✿ На 1/4 стакана остуженной кипяченой воды положите 2 чайн. ложки желатина. Размешайте и оставьте на ночь. Утром долейте теплой воды, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и выпейте натощак. Курс лечения - 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и повторите. Для прохождения полного курса лечения потребуется 150 г желатина. Через год повторите курс. Такое лечение поможет нормализовать и восстановить смазку суставов. В зависимости от тяжести недуга лечение может затянуться на 3 месяца.

✿ Смешайте 1 чайн. ложку желатина с соком, йогуртом или 1 стаканом воды. Мешайте до тех пор, пока не получится однородная густая масса. Выпейте ее перед сном. Если регу-



лярно употреблять эту смесь, боли в суставах начинают проходить уже через неделю. Полный курс лечения длится 4-6 недель.

✿ Делайте желатиновые компрессы. Широкий бинт сложите в 4-5 слоев, смочите в горячей воде и отожмите. Между слоями равномерно распределите 1 чайн. ложку желатина, рассыпав ее ровным слоем. Приложите бинт к больному суставу, утеплите и закрепите пищевой пленкой или эластичным бинтом. Такие компрессы делайте каждый день на ночь в течение месяца. Но не стоит надеяться на чудо. Они не вылечат сустав, но уменьшат боль.



## Черный, жгучий...

**Черным перцем в восточной медицине древние лекари с успехом лечили болезни легких, желудка, суставов, мышц, сердечно-сосудистой и нервной систем.**

Перед приемом проведите. Принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день.

✓ **При диарее.** Добавьте в 30 мл воды 1/2 чайн. ложки измельченного черного перца и выпейте.

✓ **Замучил ревматизм?** Используйте перцовый пластырь. Смешайте в небольшой посуде до однородности по 1 чайн. ложке молотого черного перца, меда и муки. Нанесите массу на кусочек ткани ровным слоем, приложите к больному месту и накройте одеялом. Оставьте пластырь до появления легкого жжения. Затем снимите и протрите кожу теплой водой, чтобы снять остатки смеси.

✓ **При остеохондрозе,** болях в суставах, невритах, радикулите и мышечных болях. В 1 стакане оливкового масла размешайте 1 ст. ложку черного молотого перца. Доведите смесь до кипения и кипятите на маленьком огне 10 минут. Охладите, процедите и смазывайте больные места.

✓ **Простудились и повысилась температура?** Приготовьте настойку из 1 чайн. ложки молотого черного перца и 1/2 стакана водки. Для этого высыпьте перец в посуду из темного стекла, залейте подогретой до 50°C водкой, настаивайте 2-3 часа.

✓ **От ангины, кашля с мокротой, бронхита.** Смешайте 1 ст. ложку черного молотого перца с 1 стаканом меда. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

✓ **Для повышения жизненных сил** смешайте черный молотый перец с сахаром (1:1) и принимайте по 1/2 чайн. ложки, разведя в стакане молока.

**P.S.** Использование черного перца противопоказано при анемии, острых заболеваниях мочевого пузыря и почек, язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, после операций на желудке или кишечнике, а также в случаях индивидуальной непереносимости специ.

**Народный целитель**

## Лечит боярышник

**П**лоды боярышника используют в свежем виде. Принимают при гипертонической болезни и в качестве сахаропонижающего средства при сахарном диабете по 50-100 г 3-4 раза в день после еды, обязательно на сытый желудок. Длительный прием плодов боярышника на голодный желудок может вызвать угнетение сердечной мышцы, поэтому лечение боярышником должно проводиться под контролем врача. Прием плодов боярышника на голодный желудок часто вызывает кишечный спазм и даже рвоту. После приема плодов нельзя пить холодную воду, которая способствует возникновению кишечной колики. Кишечная колика хорошо снимается тмином, укропом, сельдереем.





## Чем уменьшить жирный блеск?

Уже к середине дня замечаете жирный блеск на лице? С этим помогут справиться фруктовый пилинг, мягкая пенка и минеральная пудра.

**Б**леск на коже появляется благодаря интенсивной работе сальных желез. В основном с проблемой сталкиваются обладательницы жирной и комбинированной дермы.

### Косметика работает на вас

Грамотный ежедневный уход может свести на нет проблему жирного блеска. На косметике по уходу следует искать специальные отметки - «не закупоривает поры» или «некомедогенно».

Как правило, это продукты с легкой текстурой, которые практически не ощущаются на коже. В составе должен быть цинк, ниацинамид, салициловая кислота, которые подавляют активность сальных желез.

Увлажняющий крем - обязательный пункт в ежедневном уходе. Кажется, что жирная кожа в увлажнении не нуждается? Напротив, это становится дополнительной защитой от чрезмерной работы сальных желез. Обратите внима-

ние, чтобы в составе продукта не было масел.

✓ После умывания или использования крема возникает чувство стянутости? Такую косметику следует заменить.

### Умывайтесь не до «скрипа»

Жирную кожу хочется максимально очистить. Для этого многие прибегают к продуктам с содержанием спирта в составе. Однако он, наоборот, активизирует выработку сала. Очищающие средства должны быть неагрессивными. Присмотритесь к косметическим сливкам, молочку или мягкой пенке.

Умываться чаще, чем два раза в день, не рекомендуется. В таком случае кожа будет стремиться восстановить защитный липидный барьер, и жирный блеск вернется.

Особое внимание следует уделить вечернему умыванию. Снимают косметику в несколько этапов: сначала с помощью мицеллярной воды, затем очищающим средством.

### На ночь глядя

Перед сном используйте маски, регулирующие выработку себума. Если вы предпочитаете покупные тканевые, обратите внимание, чтобы на упаковке была соответствующая отметка - «для устранения жирного блеска», например.

Отлично работают маски с глиной. Белая очищает кожу и подсушивает высыпания; черная сужает поры; желтая обогащает дерму кислородом; зеленая подходит для проблемной кожи.

✓ Раз в неделю можно проводить очищение с помощью пилинга. Щадящий вариант - пилинг с фруктовыми кислотами в небольшой концентрации.

### Сиять, но не блестеть

Как быть, если звездой вечера нужно быть уже сегодня?

**Матирующий праймер.** Средство наносят в самом начале, под основной тон. Праймер выравнивает кожу, заполняет морщинки и поры, а также устраняет жирный блеск.

**Минеральная пудра.** Если воспользоваться обычной, блеск проступит сквозь нее и сделает макияж неаккуратным. Минеральные продукты корректируют выработку жира и отлично его впитывают: с помощью такой пудры можно поправлять макияж в течение дня.

**Матирующие салфетки.** Экспресс-средство от жирного блеска. Достаточно промокнуть салфеткой кожу, чтобы она перестала блестеть.

**Термальная вода.** Она не только освежает дерму снаружи, но и устраняет лишнее сияние. Кожа увлажняется, водный баланс восстанавливается.

## ВЫБИРАЕМ СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ

**П**ринимая ванну, непременно добавьте в воду косметическую соль. Она смягчает кожу, делает ее гладкой, устраняет зуд, стимулирует клеточное обновление.

Среди основных типов солей для ванны: морская (расслабляет, богата магнием, йодом, кальцием),

английская (благоприятно влияет на состояние кожи и волос), гималайская (содержит более 80 полезных компонентов, смягчает).

В составе любой соли не должно быть синтетических красителей, парфюмерных отдушек и полиэтиленгликоля (PEG).

Эти компоненты могут вызвать аллергическую реакцию и спровоцировать возникновение воспалений на коже.

Также имейте в виду: чем крупнее кристаллы выбранной косметической соли, тем больше в них содержится полезных минералов и микроэлементов.



**Уход за собой в холодное время года имеет свои особенности. Рассказываем, какие процедуры помогут разогреть тело, разогнать кровь и улучшить состояние кожи.**

## СОГРЕВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ

**Ч**то может быть лучше приятного спа в собственной ванной комнате, когда за окном ветер и холод? Выделите себе вечер и проведите разогревающие процедуры: они не только приятны, но и полезны в борьбе за красоту и молодость.

### Парафинотерапия

Заметно улучшает состояние кожи рук и ногтей, которые страдают от сухости и перепадов температуры. Процедура увлажняет, питает, повышает эластичность дермы, расслабляет. При регулярном применении оказывает омолаживающий эффект, что очень важно, ведь первыми выдают возраст именно руки.

**Как делать?** Приобретите в магазине косметический парафин. Растворите его на водяной бане, дайте остыть до комфортной температуры. Опустите кисти рук в емкость с парафином. Наденьте сверху целлофановые перчатки или пакеты, затем теплые варежки. Оставьте на 15 мин., аккуратно удалите парафин с рук, воспользуйтесь питательным кремом.

### Ванночка для ног

Раз в неделю балуйте себя расслабляющей ванночкой для ног. Благодаря ей снимается усталость, снижается отечность, улучшается кровообращение. Процедура особенно рекомендована тем, у кого есть проблема повышенной потливости ног. Идеально после такой ванночки выполнять домашний педикюр.

**Как делать?** Налейте в глубокий таз горячую воду, температура - около 36-40°. Добавьте 3 ст. л. пищевой соды и 5 капель эфирного масла (можно взять масло апельсина, кедра или иланг-иланга). Перемешайте все ингредиенты, опустите ноги в воду на 15 мин. После можно мягко удалить огрубевшую кожу с пяточек с помощью пемзы.

**Доктор советует.** Беременность – серьезное психологическое испытание для супругов отчасти именно из-за нарушения привычного ритма половой близости. Однако заочно невозможно сказать, была ли действительно у вас острая необходимость сажать мужа в спальне на голодный паек. Если нет риска серьезных осложнений (угрозы выкидыша, кровотечения),

### Теплая маска для лица

Секрет теплой маски - в разогревающем эффекте, который она оказывает на кожу. За счет этого усиливается кровоток в верхних слоях дермы, ускоряются обменные и восстановительные процессы в клетках.

К тому же теплый состав помогает раскрыть поры, после чего можно провести бережную чистку лица - удалить угри.

**Как делать?** Заварите 1 ст. л. геркулеса 60-70 мл горячего молока. Перемешайте, добавьте 1 ч. л. жидкого меда. Смесь должна быть теплой (35-40°), приятной при нанесении. Распределите ее на коже лица, накройте марлей. Полежите 15-20 мин., после чего маску можно смыть теплой водой.

✓ *Для снятия усталости с глаз в конце дня используйте разогревающую маску с гелевыми шариками внутри. Перед применением ее необходимо нагреть в микроволновке в течение 1 мин.*

### Антицеллюлитный скраб

Такой продукт не только борется с проявлениями целлюлита, но и удаляет омертвевшие клетки кожи, улуч-

### Тепло снаружи и внутри

**После согревающих процедур обязательно порадовать себя ароматным чаем. Лучший вариант для холодных вечеров - имбирный напиток. Небольшой кусочек свежего имбиря натрите на мелкой терке, добавьте 1 ст. л. листового черного чая, 0,5 ч. л. молотого кардамона, 1 ч. л. лимонной цедры (натереть на терке). Залейте 500 мл кипятка. Накройте крышкой, дайте настояться 5-10 мин.**



шает кровоснабжение, разгоняет лимфу. Перед первым применением следует проверить реакцию дермы на состав: может чувствоваться легкое жжение, покалывание, но болевых ощущений быть не должно. Для видимого эффекта одной процедуры недостаточно, нужно применять скраб регулярно - 2 раза в неделю.

**Как делать?** Возьмите 1 ст. л. крупной морской соли, 1 ч. л. молотой корицы и 1 ч. л. молотого черного перца, перемешайте, добавьте 2 ст. л. подогретого на водяной бане растительного масла. Распределите по проблемным зонам массирующими движениями, оставьте на 5-7 мин., смойте водой. Можно усилить эффект с помощью антицеллюлитного крема, нанесенного сразу после процедуры.

### Ванна Клеопатры

Молочная ванна не только улучшает состояние кожи, но и положительно образом воздействует на нервную систему - расслабляет, успокаивает. Эту процедуру рекомендуется проводить раз в неделю при наличии сухости кожи, шелушений, ощущения стянутости. Любые косметические средства, нанесенные после приема ванны Клеопатры, окажут двойной эффект.

**Как делать?** Приготовьте ванну с теплой водой. Подогрейте 2-3 л молока (жирность не менее 3%), но не кипятите его. Влейте молоко в воду. Можно добавить разогретый на водяной бане жидкий мед - около 10 ст. л. Принимать такую ванну рекомендуется 15-20 мин.

## Мужа – на голодный паек

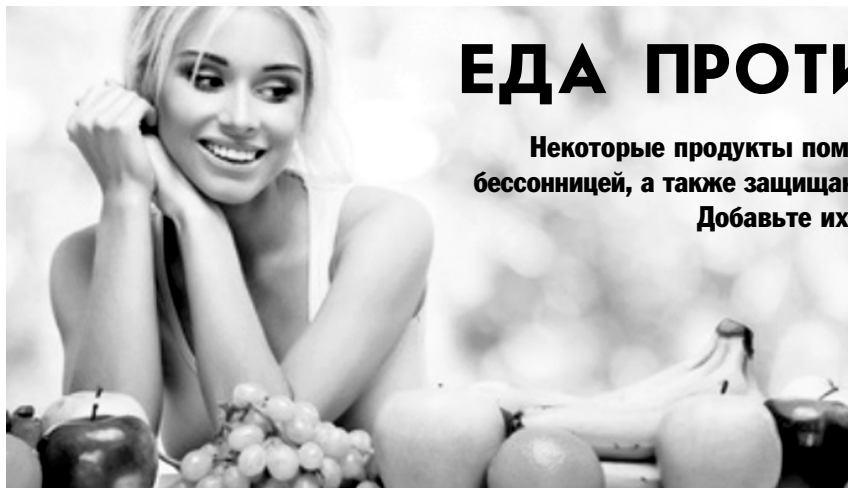
**?** *Мне скоро предстоят роды. Все эти месяцы мы не занимались сексом с мужем: боялись навредить ребенку. Однако я вижу, что супруг из-за воздержания очень страдает... Как скоро после родов я смогу вести полноценную половую жизнь?*

заниматься любовью можно вплоть до последнего месяца беременности. Другое дело, что нужно правильно выбирать позы. Так, категориче-

ски не рекомендуются позы, при которых мужчина своим весом давил бы на живот партнерши (предпочтительна поза «женщина на боку»).

Если роды пройдут без осложнений (разрывов, некоторых акушерских осложнений, требующих оперативного вмешательства), начинать половую жизнь можно уже через полтора-два месяца.

И не забудьте о контрацепции! Мнение о том, что женщина не может забеременеть, пока кормит грудью, не более чем миф!



## ЕДА ПРОТИВ СТРЕССА

**Некоторые продукты помогают бороться со стрессом, бессонницей, а также защищают мозг от возрастных изменений. Добавьте их в свой рацион!**

**С**тресс - это естественная реакция организма на внешние раздражители. В малых дозах он может быть полезным, помогая мобилизовать ресурсы организма в экстремальных ситуациях. Однако, если стресс становится хроническим, это может привести к негативным последствиям для физического и психического здоровья.

Повысить стрессоустойчивость можно, в том числе, за счет правильного сбалансированного питания. Вот какие продукты помогут в первую очередь.

### Натуральный йогурт

Бактерии, живущие в кишечнике, вносят свою лепту в возникновение стрессового состояния - об этом говорит наука. Поэтому тем, кто ежедневно ощущает напряжение и беспокойство, рекомендуется употреблять натуральный йогурт. В 2013 году исследование американских ученых показало, что пробиотики, содержащиеся в этом продукте, влияют на работу мозга и уменьшают выброс гормона стресса кортизола.

✓ *Употребляйте 100-150 г натурального йогурта в неделю в течение месяца, чтобы заметить положительный эффект.*

### Грейпфрут

Грейпфрут содержит флавоноид нарингин, обладающий противовоспалительным действием, а также фуранокумарины, необходимые для нормальной работы печени.

Витамины и минералы в составе цитруса повышают уровень энергии и нормализуют работу нервной системы. При бессоннице и умственных перегрузках полезен витамин PP, которым богаты оранжевые плоды.

✓ *Достаточно есть грейпфрут 3-4 раза в неделю небольшими порциями, после основного приема пищи.*

*Ежедневное употребление не рекомендуется.*

### Семечки, но не подсолнечные

Есть жареные семечки подсолнуха - не самая полезная привычка, зато она помогает справиться со стрессом. Диетологи предлагают альтернативу с тем же антистресс-эффектом, но без вреда для ЖКТ.

✿ **Кунжут.** Семена кунжута являются источником магния и меди, кальция, железа, фосфора, цинка, клетчатки. Они предотвращают повышение давления, борются со

стрессом, стимулируют работу печени, снижают уровень холестерина в крови. Семена кунжута сочетаются с овощными салатами и домашним хлебом.

✿ **Тыква.** Очищенные тыквенные семечки содержат витамины А, С, D, E, группы В, улучшают обмен веществ, снижают уровень холестерина, предупреждают развитие остеопороза. Они помогают справиться с депрессией и неврозами. Добавляйте семечки в овощные рагу, салаты, супы.

✿ **Лен.** Семена льна содержат клетчатку, альфа-линолевую кислоту. Благодаря богатому составу они регулируют аппетит, облегчают симптомы ПМС, снижают вероятность депрессии. Употребляйте семена в измельченном виде, добавляя их в каши, выпечку, смузи.

### Грецкие орехи

Во время фаз глубокого сна ночью организм восстанавливается и наполняется энергией. Во время стресса эти фазы нарушены, и утром человек может ощущать усталость и слабость. Чтобы помочь организму, включите в рацион продукты, богатые клетчаткой. Они увеличивают продолжительность глубокого сна. Это грецкие орехи, которые также являются источником триптофана (аминокислота, отвечающая за хорошее настроение), миндаль, богатый магнием (влияет на качество сна), отруби и крупы. Последние улучшают работу ЖКТ: сбои в работе кишечного тракта часто провоцируют проблемы со сном.

## Что полезнее: ряженка или кефир?

**Оба молочных напитка полезны для здоровья, но у них есть различия.**

**К**ефир содержит больше видов пробиотических бактерий и помогает поддерживать здоровую кишечную микрофлору. Он в целом улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет и снижает уровень стресса.

Ряженка производится с использованием закваски, которая включает молочнокислые бактерии, но их разнообразие ниже, чем в кефире. Продукт полезен для пищеварения, однако в плане пробиотических свойств уступает кефиру.

При этом ряженка оказывает более мягкое воздействие на желудок и кишечник. Она полезна для людей с повышенной кислотностью так как способствует защите слизистой оболочки желудка.

Так что же выбрать? Если вам важно нормализовать микрофлору кишечника и улучшить пищеварение, кефир будет хорошим выбором. Требуется что-то более калорийное для поддержания энергии? Остановитесь на ряженке.







### АННА ТИХОМИРОВА: «Всё начинается с любви»

**Всё, за что берется первая солистка большого театра Анна Тихомирова, она старается доводить до идеала. Это и от балетной школы, и от воспитания, и собственный характер. Ко всему у Анны неугомонная жажда новых свершений: захотелось развиваться вне театра — она стала организовывать свои проекты, захотелось выйти за рамки привычных навыков — с удовольствием погрузилась в мир моды и создала совместно с брендом Finn Flare капсулу Ballet...**

**- Мы встречаемся в обеденное время, но пьем чай. Ты всегда должна быть в форме? Наверное. Ты очень бы меня удивила, если бы заказала себе десерт к чаю. Ты их вообще ешь?**

- Ну конечно! (Смеется.) Я не видела ни одну балерину, которая бы плохо ела. Да, я могу не позавтракать — просто потому, что не успела, могу не пообедать — потому что репетиции. Но ужин — это святое. И всякую вредную еду мы тоже едим. Я только после 35 начала всё это исключать. Я не пью кофе, не употребляю алкоголь, не курю. А худела я в последний раз, когда училась в Академии балета, потому что у нас были взвешивания.

**- Даже звучит страшно.**

- Да! (Смеется.) Нам, конечно, хотелось быть легче и стройнее подруги, и мы все сидели на строгих диетах или питались из серии «не есть после 18.00». Я могла только лишь позавтракать, например... пловом. Да, я действительно тогда худела, но сейчас заклиная девочек никогда этого не делать: у меня было идеальное соотношение роста и веса, как требовалось, но...

**- Не было сил?**

- Да ладно сил! Я съедала целую шоколадку, после чего мне было очень плохо. Я просто умирала. И сейчас, когда ко мне обращаются девочки за советом, как похудеть, я выступаю против жестких мер. Гадости не ешьте никакие. Больше клетчатки, меньше углеводов.

**- У вас такие трудозатраты, что их невозможно компенсировать одним листом салата.**

- Абсолютно. В нашей семье так удачно сложилось, что мой муж (Артем Овчаренко — артист балета, премьер Большого театра) прекрасно готовит, пробует постоянно новые рецепты из всего, что найдет в холодильнике. Я ему не мешаю. (Смеется.) Поэтому по вечерам у нас всегда есть что-нибудь из «шедевров кулинарного искусства». Тема еще любит под вечер выпить чай с чабрецом и варенье от моей мамы добавить. Моя мамочка тоже вкусно готовит и часто нас балует. Мы, конечно, стараемся держать себя в форме. Если бы не было наших сильных физических нагрузок, мы могли бы и поправиться, например на отдыхе. Правда, и там все-

гда занимаемся и я делаю балетный станок хоть на детской площадке, хоть в фитнесе. Это всегда помогает оставаться в тонусе.

**- Балет — это же только с виду изящное искусство, а по сути та же армия: строгая дисциплина, ответственность, режим. Скажи, этому можно научиться или такое может быть только заложено с рождения?**

- Я думаю, этому точно можно научиться. Этот процесс еще в Академии запускается. Какой бы ни пришел человек с горящими глазами, его в первую очередь ставят к балетному станку. Я тоже шла с мыслями «танцевать!», но нет, сначала отработываешь всё у станка. Правда, для меня это не стало большим откровением, потому что мой папа — артист балета, педагог с 50-летним стажем, который выпустил невероятное количество балетных звезд. Вся его работа была у меня перед глазами. Он и меня тоже тянул и помогал мне, моя старшая сестренка тоже балерина. Для меня с раннего детства всё было понятно, хотя я и сама всегда была пахарем. Я же привыкла как: мне сказали — я сделала. Будет у меня температура 40, я всё равно выйду и сделаю. «Если не вышел на сцену, значит, ты умер» — так нас приучили.

**- Это слова Станиславского — его система работает у артистов, спортсменов и у солдат, как я уже сравнила...**

- На самом деле это ужасно, я сейчас стараюсь из себя это выкорчевывать, потому что та самая любовь к себе как к женщине — она просто отсутствовала все эти годы. В какой-то момент я вдруг поняла, что всё время себя с кем-то сравнивала, критиковала себя, вечно я для себя была не такая, как прима, сомневалась в себе. Все говорила, что у меня всё отлично, но я не была уверена в себе до конца. Даже танцуя сольные партии, всё равно я пять лет отстояла в кордебалете. Это был огромный урок, такая база, которую каждая балерина, я считаю, должна пройти. Именно здесь закаляется тот самый характер: это и вода, и огонь, и медные трубы. До сих пор помню, как я ехала в метро и у меня дико болели ноги... Мне даже место уступали иногда, представляешь? Люди видели, что мне плохо. Сейчас, вспоминая это, я понимаю, что всё не зря. Даже когда проработаешь в себе вечную неуверенность и начинаешь танцевать сольные и главные партии, всё равно помнишь весь свой огромный путь: восемь лет в Академии, 25 лет на сцене... Я по природе всегда была «суеологом», даже мой педагог называла меня «Бешеный москит». Но

сейчас я становлюсь более спокойной и независимой от чужого мнения и от сомнений в себе и в людях.

**- Уже хочется больше управлять процессом, а не быть управляемой?**

- И да, и нет. Самое главное для меня — это состояние. Результат, конечно, тоже важен, но для меня важнее процесс. Поэтому я так люблю репетировать. Я получаю невероятное удовольствие от самого процесса создания чего-либо.

**- Давай тогда поговорим про вашу капсулу с брендом Finn Flare. Как началось ваше сотрудничество?**

- Надо сказать, что с владелицей бренда Ксенией Рясовой мы дружим довольно давно — познакомились на одной из съемок. Раньше я часто видела магазины Finn Flare, но почему-то никогда туда не заходила. Мне казалось, что эта одежда мне не подходит. А на той съемке, где я примерила всю их одежду, решила, что всё это тут же скуплю. (Смеется.) Первое, на чем я остановилась (купила сразу три пары!), — джинсы с флисовой подкладкой. Обтягивающие, очень красивые брюки, под которые не надо поддевать подштанники зимой. Я очень люблю тепло, а ноги — вообще мой хлеб. Там же я запаслась одеждой для прогулок с детьми. Быстро стало понятно, что у Finn Flare отличное качество, а для меня как для Козерога практичность важнее всего.

**- Скажи, а в капсуле Ballet насколько ты сама принимала участие? Есть ли у тебя там какая-то любимая вещь?**

- Если честно, я с большим энтузиазмом принимала участие в совместной коллаборации и была рада еще раз увидеть итоговые модели на съемке. Когда мы обсуждали выбор моделей и принтов, я старалась привнести свой опыт понимания необходимого комфорта и визуальной составляющей. Моя любимая вещь — черный свитшот с фотографией. Надо еще рассказать историю этой фотографии. Ее сделала в Большом театре моя подруга Мариночка Рязанцева, фотограф из Санкт-Петербурга. Я была в своей обычной разогреченной одежде и в пачке умирающего лебедя. Я не была накрашена, в репетиционном зале не было никакого специального света... Марина сделала на свой маленький фотоаппарат какие-то кадры, и получился просто фантастический, один из моих любимых на сегодняшний момент портрет. Буквально за несколько минут снятый кадр, какой-то миг, который она смогла поймать. Настоящее. У меня еще тогда настроение было такое романтическое. Всё это очень видно на этой фотографии. Еще мне очень

нравится белое худи с надписью Ballet. Фотография умирающего лебедя на нем сделана прямо во время спектакля. И еще в капсуле крутые тренировочные лосины — я даже на гастроли в лосинах летаю всегда. В них вообще можно куда угодно. Они очень хорошо скроены и отличного качества.

**- А юбки-пачки ты носишь в обычной жизни или тебе на работе хватает?**

- Муж как-то подарил мне на день рождения платье, сшитое по его эскизам нашим другом-дизайнером. Оно было такое изящное: розовое, очень пышное, как пачка — такая настоящая зефирка. И моя первая реакция была: «Боже, как это красиво, но где я буду это носить?» Моя практичность подпортила впечатление (Улыбается.), но в итоге это платье мне очень нравится (оно сидит идеально), я его не раз надевала на мероприятия. В жизни, конечно, я редко выбираю такие юбки, а тут захотелось, чтобы в нашей коллекции была пышная юбка-шопенка, чтобы, надев ее, каждая женщина могла почувствовать себя принцессой. Знаю, как об этом в детстве мечтают все девочки.

**- Ты росла за кулисами и рано поняла ценность труда. Ваши с Артёмом дети тоже живут в подобных обстоятельствах. Заставлять их «работать» приходится?**

- Я их вообще пока не заставляю работать и достигать чего-либо. Я сама это выбрала в 6 лет, обожала танцевать — родители просто разожгли искру. Когда раньше спрашивали, хочу ли я, чтобы мои дети занимались балетом, я отвечала однозначно: «Нет!» Но когда они родились, когда я увидела эти ноги, эти данные, эти гены и артистизм, я поняла, что не могу пойти против течения. Мне предлагали Ариашку уже отдать на фигурное катание. Я прекрасно понимаю, что в спорте иногда ребенка ломают, чтобы в итоге достичь результата. А я просто хочу, чтобы она была счастливой женщиной. Она ходит в музыкальную школу и играет на фортепиано, чуть-чуть занимается балетом. Я ее не заставляю, у нее всё легко получается, она быстро всё схватывает и запоминает. Я понимаю, что ей не нужны все эти конкурсы, победы, чтобы почувствовать, что она какая-то особенная, она и так такая. Пусть всё попробует. Вообще мне хочется, чтобы она была универсальным артистом: и пела, и танцевала, и играла. А дальше она сама выберет, кем хочет стать.

**- Ты только хвалишь ее?**

- Я стараюсь ей не делать замечания, хотя иногда очень хочется. Но однажды, когда я ей что-то сказала про технику, мне очень помогла моя

подруга, которая меня одернула: «Аня, просто будь для нее мамой. Выключи в себе профессиональную балерину, педагоги сделают это за тебя». Я усвоила урок и теперь просто во всем ее поддерживаю. Вообще, поняла, что очень важно общаться с людьми, особенно родными, из состояния любви. Подбирать правильные формулировки, не бросать обидных слов на эмоциях. Я стараюсь сейчас очень за этим следить и подавать правильный пример детям.

**- У тебя перед глазами тоже есть такой пример. Я увидела в соцсетях, как вы отмечали годовщину свадьбы твоих родителей. Для тебя это просто радость, что они столько лет вместе, или чувствуешь некую ответственность и за свой брак перед ними?**

- Я безмерно благодарна своим родителям за то, что они всегда помогали мне реализовываться и до сих пор остаются моими главными помощниками и моей опорой, но при этом какой-то особой ответственности за мой брак перед ними у меня нет. Я считаю, что просто внутри нас существует какой-то паттерн. Когда ты растешь в полной семье, видишь, как люди любят друг друга, пусть даже иногда и ссорятся, но чаще видишь их заботу друг о друге, поддержку и сплоченность, то и себе партнера выбираешь подсознательно по такому принципу.

**- А сколько вы вместе с Артёмом?**

- Пока только 16. (Улыбается.) Но поженились после восьми лет отношений, хотя практически сразу стали жить вместе. Это Артём в какой-то момент сказал, что хочет свадьбу и видеть меня в белом платье. Я не особенно хотела, если честно. Я та самая неправильная невеста, которая не мечтает о фате и лимузине. Сейчас ни капли не жалею, что мы это сделали, это был потрясающий праздник, сказка. В общем, выбор супруга — наверное, часть природной женской интуиции: найти того человека, от которого ты хочешь детей. И надо сказать, что любовь не сразу приходит, мы долго дружили, общались, танцевали вместе. Чувства раскрылись постепенно и становятся с каждым годом всё сильнее. Это работа, настоящая работа в отношениях. Ты работаешь над собой в первую очередь, ты не хочешь подавить человека, знаешь, когда нужно что-то сказать, а когда не нужно. Уже практически не случается обид, если они и происходят, то очень редко и быстро исчезают. За 16 лет мы так толком и не поссорились. (Смеется.) С Артёмом это невозможно: он очень мудрый, всегда умеет погасить мои эмоции.



## ЕСЛИ МУЖ — ЧЕЛОВЕК НАСТРОЕНИЯ

**Сегодня ваш партнер внимательный и радостный, а завтра — раздражительный и молчаливый. С чем могут быть связаны перепады настроения у мужчин? И как не потерять себя в таких отношениях?**

**М**argarита, 32 года, делится: «Я не понимаю, что происходит с моим мужем. Каждый день у него эмоциональные качели: то проявляет нежность, то злится без повода, то заставляет чувствовать себя виноватой. Невозможно предугадать, в каком настроении он проснется. Мы так живем уже почти год, и я стараюсь лишний раз его не трогать. Однажды предложила обратиться к психологу. Отказался конечно. Потом неделю со мной не разговаривал. Разве это нормально?» Каждый случай эмоциональной нестабильности индивидуален. И все же психологи выделяют некоторые общие закономерности, которые могут стать причиной переменчивого настроения.

### В ЧЕМ ДЕЛО?

Вам кажется, что партнер сошел с ума, или его кто-то подменил, ведь человек не может так кардинально измениться за какие-то несколько месяцев. Оказывается, может, особенно с возрастом.

Когда колеблется (то повышает, то понижается) уровень тестостерона в организме, мужчина становится менее энергичным, более раздражительным. Также ученые считают, что гормональные изменения влияют на самооценку.

Вот что еще может вызвать эмоциональную нестабильность.

Усталость и недосып. Частые переработки, недостаток отдыха и хроническое недосыпание отража-

ются на настроении.

Проблемы со здоровьем. Определенные болезни, например диабет или проблемы с щитовидной железой, провоцируют эмоциональные перепады.

Стресс и эмоциональное выгорание. Партнер не всегда охотно делится своими трудностями, накапливая стресс. Проблемы растут как снежный ком, появляется выгорание.

Внешние обстоятельства. Сюда можно отнести проблемы на работе, финансовые трудности, неудовлетворенность личной жизнью.

### ПОМОЧЬ ПАРТНЕРУ И СЕБЕ

Вместо того чтобы допытываться: «Что с тобой происходит? Ты сводишь меня с ума!», проявите терпение. Важно не принимать смену настроения партнера на личный счет. Его поведение может быть следствием стресса или проблем со здоровьем.

Также желательно установить открытое общение. Дайте мужу понять, что вы готовы поддержать его, но без давления. Например, так: «Я заметила, что у тебя в последнее время часто меняется настроение. Если хочешь, я готова обсудить это с тобой. Скажи, могу ли я чем-то помочь?» Попробуйте обсудить способы расслабления. Это могут быть спорт, хобби, прогулки или

**• Плохое настроение не должно быть оправданием плохого поведения.**

совместные занятия, такие как йога, семейный просмотр фильмов или медитация.

Не душите заботой. Иногда лучшее, что можно сделать, — дать партнеру побыть одному, чтобы разобраться в своих чувствах.

**• Нестабильное настроение сопровождается агрессией, затяжной апатией, вредными привычками? Обратитесь за помощью к психологу. Это может быть признаком депрессии или биполярного расстройства.**

### КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ?

Вы не можете контролировать настроение другого человека, но в состоянии поддерживать его. Забота о себе и своих границах не менее важна, иначе есть риск «утонуть» в чувстве вине.

**• Не игнорируйте свои чувства.** Если общение становится эмоционально тяжелым, сделайте паузу. Можно сказать мужу: «Мне нужно немного времени. Вернемся к этому разговору позже».

**• Ищите поддержку.** Если поделиться своими переживаниями с другом или психологом, получится вернуть себе чувство контроля над ситуацией.

**• Устанавливайте границы.** Когда настроение партнера влияет на ваши решения, важно убедиться в том, что вы действуете в своих интересах, а не являетесь марионеткой в руках манипулятора. Каждый раз задавайте себе вопрос: «Это мое решение или мне его навязали?»

### Может, это ловушка?

Иногда сложно понять, что происходит: мужчина страдает от стресса и потому его настроение нестабильно, или он просто абьюзер, который наконец показал свое истинное лицо.

В таком случае партнер не только предлагает вам прокатиться на эмоциональных качелях, но и обесценивает вас («Подумаешь, потратила выходной на уборку: все так живут и не жалуются!»), устанавливает ограничения и собственные правила («В гости к этой подруге не пойдешь, она мне не нравится»), часто занимает позицию жертвы («Знала бы ты, как мне тяжело приходится!»). Цель в данном случае — получить доступ к вашим ресурсам.

Будем откровенны: «реанимировать» отношения с манипулятором невозможно. С каждым днем они будут приносить все меньше удовольствия. Единственный выход из ловушки абьюза — расставание.

**Нас с детства учат: женщина должна уметь терпеть, обходить острые углы, идти на компромисс. Это залог успеха в семейных отношениях. Однако иногда в конце длинного супружеского пути возникает вопрос: а стоило ли?**

**Я** работаю в бухгалтерии крупного учреждения, мой муж занимает должность заместителя директора в одном из банков. Одним словом, у обоих работа ответственная. За день мы устаем от звонков по работе, общения, задач. Однако муж, придя домой, может позволить себе рывкнуться из-за плохого настроения и закрыться в комнате: «Мне нужно отдохнуть!» А я? Правильно, мне не положено, ведь я женщина. Как говорится, терпи!

Мой супруг не тиран, самодур и абьюзер! Он прекрасный человек, который долго шел к успеху. Его любят друзья, ценят в коллективе, уважают наши дети. А грустно мне лишь из-за того, что у него, в отличие от меня, всегда было право на расслабление и свободные минуты.

То же самое касается наших мальчиков. Артем и Антон - славные ребята, но из-за высокой школьной и спортивной загруженности не помогают мне с домашними делами. Ни посуду помыть, ни даже мусор вынести. Приходят как два ежика, и я принимаюсь распутывать их клубки напряженных отношений с одноклассниками, проблем с учителями, ошибкам в спорте.

Под вечер чувствую себя как выжатый лимон. Но много лет я считала, что это норма. Однажды подруга, которая умела наслаждаться жизнью, не выдержала: «Света, ты же не живешь, а выживаешь! А жить надо, получая удовольствие...»

Она, конечно, его получала. Замуж сходила лишь раз и практически сразу оттуда сбежала, так как поняла, что брак подразумевает уход за мужчиной, пусть он со временем и становится тебе близким, почти родным. Детей рожать не стала - «с ними одни хлопоты». Даже собаку, которую подарила сестра, со временем ей же и отдала. «Понимаешь, с песиком гулять надо, а я так не люблю это делать...»

Я не считала ее удачливой по жизни. Но и себя счастливой назвать язык не поворачивался. Много лет наступала на горло собственным желанием. Жила ради семьи и думала, что так и должно быть. Вспоминала слова моей матери, которая говорила: «Главная роль женщины - жена! Если не состоялась в ней, считай, не состоялась ни в чем». Я долго считала, что она права. И только недавно стали появляться мысли: а если нет?

Пару лет назад я с завистью наблюдала за своей коллегой, которая после тридцати лет брака решила



## ТЕРПЕЛИВЫМ ЖЕНЩИНАМ ПОСВЯЩАЕТСЯ

на развод. «Что не так?» - жадно спрашивала я ее, не из любопытства, а действительно желая понять эту историю. А та лишь пожимала плечами. Говорила, что чувства ушли, чужими друг другу стали, больше не хочется о муже заботиться, делать ему все в угоду, быть опорой и прочее. Иными словами, хочет пожить для себя.

Для меня Леночка в один миг стала героиней. Я наблюдала за тем, как она изменилась после развода: расправились плечи, засияла улыбка на лице. Наконец она накрашила губы и сменила сумочку, с которой ходила последние несколько лет. Лена стала навещать театры и на выставки и вскоре познакомилась с интересным мужчиной. Теперь они вместе.

Могла ли я поступить так же? Точно нет. Несмотря на то, что муж давно не вызывает у меня прежнего трепета, и я отношусь к нему как к родственнику, все-таки пресловутое «надо» выше всего. Раньше, когда терпение заканчивалось, я начинала припоминать супругу его огрехи. В памяти всплывали неприятные моменты - как он уходил гулять с друзьями, а я оставалась один на один с пеленками и погодками, как он умчал в отпуск, а мне пришлось нести вахту дома - у младшего началась ветрянка. Вроде мелочи. Но каждый такой момент был словно капля воды в огромной бочке, которая давно переполнена.

«Света, принеси чай!» — требовательно говорил муж из гостиной каждый вечер. Начинаясь его любимая передача, и я уже знала, что нужно делать. Чай - обязательно черный, один кусочек сахара. Рядом бутерброд с маслом, масло должно быть намазано тончайшим слоем. И все это хозяйину дома, да как можно быстрее.

Кто бы мне хоть раз принес завт-

рак — даже не в постель, просто сделал бы и поставил на стол! Или предложил вместо ужина дома сходить в кафе. Без повода, просто так, чтобы не стоять у плиты.

«Все так живут», - сказала однажды мама, послушав мои жалобы. И я старалась успокаивать себя тем же. А еще не раз повторяла: однажды дети вырастут, а я смогу посвятить время себе.

Наши сыновья уже подростки. В быту с виду самостоятельные, помощи не просят. Но рубашку погладить сами не могут, обед себе не соберут, про контрольную забудут. И снова вместо того, чтобы сходить на мастер-класс по любимой керамике, я остаюсь дома решать рутинные вопросы. «Хозяюшка», - иногда мимоходом говорит муж, и считает, что так он меня бодрит.

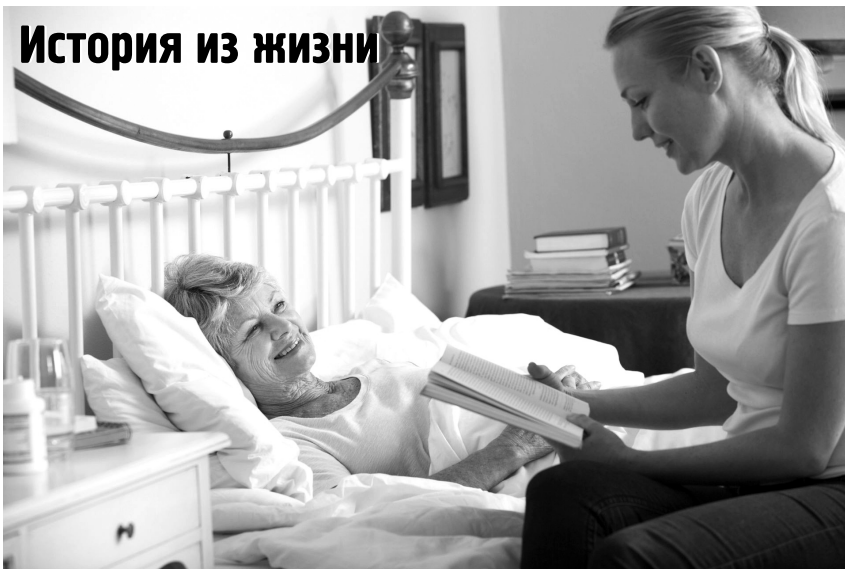
Иногда под вечер я закрываюсь в комнате и тихонько плачу. Прячусь от домашних, чтобы не увидели моей слабости, хотя так хочется, чтобы они заметили, что рядом живет человек, которому бывает грустно и одиноко...

Светлана

### Комментарий специалиста

#### НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ!

**Нередко женщины в заботе о муже и детях забывают о себе. Ставят собственные интересы на последнее место, считая, что другим их внимание важнее. Между тем счастливая семья начинается со счастливой женщины. Иногда стоит не проверять уроки у сына, не погладить брюки мужу и не приготовить обед, а позаботиться вместо этого о себе любимой. Налейте чашечку ароматного чая, запишитесь на массаж, посмотрите любимый фильм или позвоните подруге. И после этого наполненная и заряженная возвращайтесь к домашней рутине.**



# ЦЕННЫЕ УРОКИ

**Иногда для того, чтобы принять верное решение, не хватает одного ценного совета. Но где найти мудрого наставника, который бы его дал?**

**П**ока ее подруги катались как сыр в масле, Катя в свои двадцать шесть локтями пробивала дорогу в светлое будущее. В жизни ей ничего не давалось просто, но, врожденный оптимизм позволял не драматизировать.

### СВАРЛИВАЯ СТАРУШКА

— Лена, где мой суп, позволь узнать? – противный старческий голос было слышно сквозь толстые стены и закрытые двери. Он принадлежал довольно хрупкой старушке, но ее характер явно был мощнее внешнего вида.

В дверях показалась бледная изможденная женщина лет пятидесяти. В руках она держала тарелку с супом, от которой шел пар.

— Я отсюда вижу, что он перегрет, - вынесла вердикт старушка. Но потом смягчилась: — Ладно уж, неси.

Суп был чудесным. Старушка долго смаковала первую ложку, потом одобрительно хмыкнула и стала есть. Бледная женщина, казалось, выдохнула.

Это и была Лена, Елена Петровна. После смерти отца-профессора ей досталась шикарная квартира в центре столицы, хорошие сбережения и мать, за которой нужен уход. Раньше эту функцию выполнял папа и никогда не жаловался. Его супругу разбил инсульт пять лет назад. Она пересела в инвалидное кресло, стала ворчливой и вечно недовольной. Но для него оставалась любимой Ниночкой, солнышком, светом в окошке. Теперь же

Лена поняла, как непросто приходилось отцу.

— Все бы ничего, - жаловалась она подруге. - Только силы уже заканчиваются! Как ни стараюсь, маме все не так.

Подруга предложила:

— А ты найми сиделку. Деньги есть, чего мучиться?

Эта мысль прочно засела в голове у Леночки. Она долго думала, изучала профильные сайты. А потом вспомнила! Ну конечно, Катя! В ее ситуации вряд ли откажешься.

### БРЕМЯ СТАРШЕЙ СЕСТРЫ

Когда Елена Петровна позвонила Кате, та в очередной раз сводила дебет с кредитом. Баланса не получалось. Обидно, что некоторых ее друзей-ровесников до сих пор обеспечивали родители, а ей приходилось выживать самой.

Нет, родители у Кати были. Только так вышло, что любили они больше младшую дочь. Ей насобирали на квартиру, ее устроили к отцу на службу. Кате же все доставалось по остаточному принципу, а иногда и вовсе ничего не перепало. Если Наташеньке родители оплатили учебу в вузе, то Кате сказали: «Ты старшая, должна всего добиваться сама». Со второго раза девушка еле-еле поступила на бюджет. Выучилась на врача, но хорошую работу не получила и устроилась в поликлинику.

Когда она впервые влюбилась и хотела познакомиться родителей со своим избранником, встретила в ответ равнодушие. «Нам бы Ната-

шу замуж выдать...» - вздохнула мать, намекая, что в случае с Катей смотрины им не интересны.

С молодым человеком ничего не вышло, а больше искать себе пару Катя не стала. Сняла квартиру недалеко от поликлиники, подружилась с коллегами. Врачом была равнодушной и доброжелательным, пациенты ее любили.

Знала ее и Елена Петровна. Когда-то она близко общалась с матерью девушки. И когда встал вопрос о необходимости сиделки, женщина вспомнила о Кате. Она медик, да и деньги ей точно не будут лишними!

### МОРОЗ И ОТЕПЕЛЬ

Когда Катя впервые пришла к Нине Арсентьевне, то боялась слово сказать - была наслышана о ее характере.

Встретили девушку действительно неприветливо. Елена Петровна старалась сглаживать острые углы, но ее мать явно не стремилась произвести хорошее впечатление.

— Что за пигалицу ты мне привела! Она хоть уколы ставить умеет?

Катя улыбнулась. Она почему-то вспомнила собственную бабушку - та тоже любила раздавать советы и во всем сомневаться. Девушка решила не обращать внимания на старческое брюзжание и просто выполнять свою работу.

Первые дни Нина Арсентьевна отказывалась общаться с «пигалицей». Но Катя не отчаивалась. Молча выполняла процедуры, приносила еду, уносила ее почти на тронную. Читала, не смотря на то, что старушка демонстративно надевала беруши.

Их отношения еще долго были бы в стадии обострения, если бы не один случай. В тот день она не должна была навещать Нину Арсентьевну, но сердце было неспокойно. Проходя мимо, решила позвонить в дверь. Никто не ответил, и Катя открыла своим ключом.

В квартире она обнаружила лежащую на полу старушку. Одно неловкое движение - и та выпала из кресла. На глазах у нее были слезы, выражение лица испуганное.

— Лена придет только к одиннадцати. Я думала, буду лежать так еще несколько часов.

Катя привела в порядок подопечную: накормила, дала таблетки, успокоила. Уходя, она чувствовала, что отношения между ними потеплели.

### ПРОСТИТЬ ОБИДЫ

Через несколько дней Нина Арсентьевна попросила дочь рассказать о сиделке. Елена Петровна поведала и о родителях Кати, и о том, как все блага достаются млад-

шей сестре, а Катя всего добивалась сама. Было видно, что старушка подобрела.

С тех пор она уже не надевала беруши, когда Катя садилась ей читать. Они обсуждали книги, говорили о жизни. Спросила Нина Арсентьевна и про мать с отцом. Катя не удержалась: вылила все обиды благодарному слушателю. Оказалось, долгие годы она замалчивала то, что болело внутри...

— Знаешь, у моей матери семеро детей, — поделилась старушка. — О том, чтобы уделить внимание каждому, даже речи не шло. Да и мальчишек она любила больше, чем дочерей. Все они, кстати, выросли непутевыми, в отличие от нас. Так что я даже благодарна родителям за то, что не возились со мной. Я выросла самостоятельной и сильной.

Катя задумалась. Нельзя было сказать, что ее отношения с родителями были плохими. Скорее она сама, не сумев справиться с обидами, не была готова идти на контакт. Бывало, мама звонила и приглашала в гости, но девушка отказывалась, ссылаясь на занятость.

В тот вечер Катины пальцы сами набрали номер мамы. После пары коротких гудков она услышала родной голос.

— А что, если мне заехать к вам сейчас? — спросила Катя.

Спустя полчаса она стояла на пороге родительской квартиры. В духовке готовилась курица, на столе были закуски, мама на кухне резала салат. «Как мне не хватало этой атмосферы...» — невольно подумала Катя. Даже младшую сестру она в этот раз обняла по-особенному. Наташа рассталась с очередным кавалером и провалила экзамены — хотелось ее поддержать.

На маме из-за переживаний лица не было. И Катя вдруг обрадовалась, что не она — причина маминих слез. Почувствовала, как хорошо твердо стоять на ногах и быть по-настоящему взрослой.

Домашний вечер прошел дружно. Катя была рада побыть рядом с родными, но когда пришел черед прощаться, поняла, как важно иметь собственное гнездышко.

### **С ЛИЦА ВОДЫ НЕ ПИТЬ**

Своими маленькими победами и открытиями Катя теперь делилась с Ниной Арсентьевной. И как она могла раньше считать ее неуживчивой? Удивлялась и Елена Петровна, которая прежде не видела мать в столь хорошем расположении духа.

Больше всего старушка переживала, что Катя одинока. В ответ девушка призналась, что у них в поли-

клинике есть хирург на пару лет ее старше. Паша часто приносил Кате кофе — «просто так», делал комплименты. Но как мужчина он девушке мало интересовал. Невысокого роста, в очках, немного заикается — одним словом, не предел мечтаний.

— Ты что, не знаешь пословицу «с лица воды не пить»? — возмутилась Нина Арсентьевна. — В мужчине внешность не важна. Я со своим Андрюшенькой прожила сорок три года. Думаешь, он красавцем был? Как бы не так! Зато ухаживал красиво, помогал, когда остальные отворачивались. А когда меня разбил инсульт, не отходил ни на минуту...

Чтобы не огорчать старушку, Катя пообещала как-нибудь пообедать с Пашей. И когда через несколько дней молодой врач пригласил ее в кафе, отказываться не стала. Паша оказался интересным собеседником и равнодушным человеком. В следующие выходные они вместе съездили в парк, потом на выставку, а потом уже никто не удивлялся, когда они везде стали появляться вместе.

### **ПОДАРОК НА ПРОЩАНИЕ**

— Теперь ты в надежных руках, и я могу умереть спокойно, — шутила Нина Арсентьевна. Катя ее одергивала.

Впрочем, самочувствие старушки действительно оставляло желать лучшего. Несмотря на должный уход, внимание и заботу, она все больше уставала, несколько раз ложилась в больницу. Врачи не исключали повторного инсульта...

Летом Катя с Пашей собрались навестить его родителей. Пришлось на две недели оставить Нину Арсентьевну.

— Буду скучать, — призналась старушка. — Отдохни как следует. Спасибо тебе за все.

Эти слова звучали как прощание, но тогда девушка не обратила на это внимание. А после отпуска ее встретила заплаканная Елена Петровна.

— Не стало мамочки, — рыдала она.

Нина Арсентьевна не оставила свою добрую сиделку с пустыми руками. Елена Петровна передала девушке часть ювелирной коллекции матери.

— Это она завещала вам. Сказала, вы скрасили ее последние дни.

Большую часть украшений Катя продала — об этом прямо просила ее Нина Арсентьевна в своем прощальном письме. Оставила себе лишь одно кольцо с маленьким камушком в память о наставнице, которая всегда давала ей мудрые советы.

## **ДОМ НАЧАЛ ЧУДИТЬ...**

**После смерти хозяина заискрилась электропроводка, стена начала сыпаться, упала люстра...**

Очень люблю свой дом, потому что долго не было своего угла. Мы постоянно мотались по съемным квартирам. Как же я радовалась, когда появилась собственная квартира! В ней сразу поселился уют, дом засверкал чистотой, ну а родных радовали регулярные борщи с пирогами.

Муж умер после тяжелой болезни. Прожили вместе 25 лет. И у меня в груди поселилась такая боль, что не передать словами. Вдобавок посыпались беды и несчастья. И наш дом внезапно начал чудить: протекали трубы, искрилась электропроводка, появлялась плесень на стенах... Потом грохнулась люстра, упал телевизор. Стена в коридоре ни с того ни с сего начала сыпаться. Дурдом, а не дом!

Количество бытовых происшествий стало зашкаливать. Я не выдержала и пошла к одной бабке, чтобы посоветовала, как справиться с бедой. А может, нас просто кто-то сглазил?

— Нету тебя ни сглаза, ни порчи, ни домового, ничего плохого, — пояснила бабушка. — Просто жизнь, как она есть, кипит во всей своей красе. Вижу твою боль. Эта печаль, моя дорогая, тебе дана не на один год. А в квартире у тебя все вверх дном потому, что дом тоже по-своему тоскует по ушедшему хозяину.

— Ничего себе тоскует! — не выдержала я. — Все вокруг рушится.

— А ты как думала? — усмехнулась бабка. — Конечно, тоскует. И не потому, что твой хозяин был на все руки мастер и все делал по дому. Нет! Вот ты говоришь, что вы жили в любви и деньги водились. Представь, дом тоже любит достаток. Когда полотенички новые, ремонт свежий. И кстати, если на кухне старая сковородка еще от бабушки, то это не беда. Не надо тут же ее выбрасывать и покупать новую. Поняла, что сказать хочу?

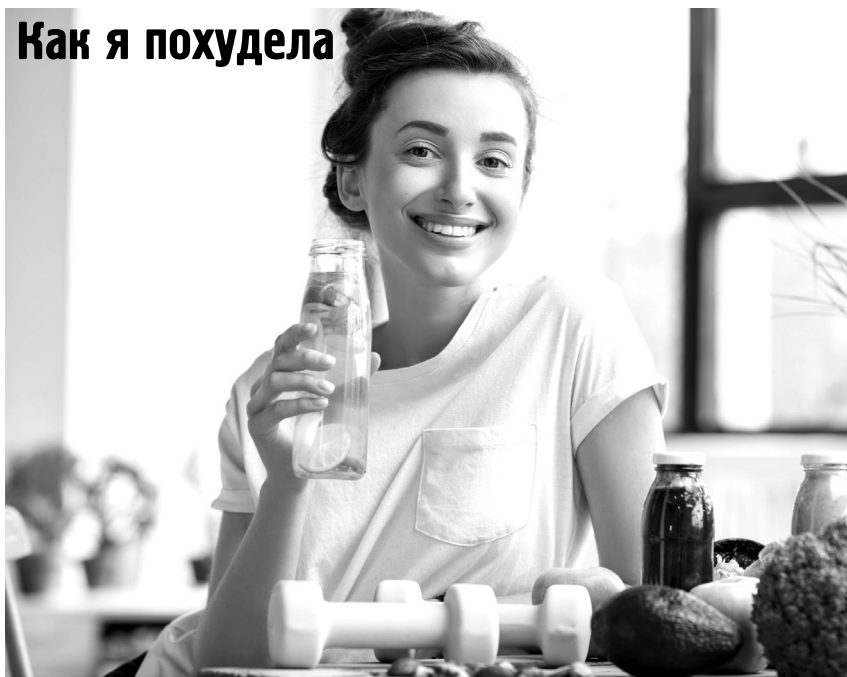
— Не совсем.

— Пройдет твоя боль, и боль дома тоже пройдет. Он тоже держит траур.

С тех пор прошло несколько лет. Верно говорят, жизнь имеет свойство налаживаться — по капельке, незаметно, сразу и не поймешь. Через некоторое время в доме опять запахло борщами и пирогами. Дом сразу перестал «болеть». Он словно после тяжелой и затяжной болезни вошел в стойкую ремиссию. Тревоги, заботы, проблемы перестали казаться мне такими страшными. Я снова отдыхаю, высыпаюсь в своем доме. Даже здоровье больше не беспокоит.

*Елена*

# Как я похудела



## РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ 5 ПРАВИЛ ДЕТОКСА

**В процессе детокса организм не только очищается, но и избавляется от лишних килограммов. Если выполнять его правильно.**

**З**доровый организм способен сам справиться с повышенной нагрузкой: печень, почки, лимфатическая система выводят токсины постоянно. Но во время праздников жирного, сладкого и спиртного становится слишком много. Все это автоматически откладывается на талии и бедрах. Организму нужен детокс!

### 1. ПЛАВНЫЙ ВХОД И ВЫХОД

Если вы привыкли обильно питаться, а в детокс-программу входите резко, с суточной калорийностью всего 600 ккал, организм спасибо не скажет. Резкий выход из детокса также чреват проблемами со здоровьем.

Подходите к очищению постепенно. За три дня до начала откажитесь от сладостей, фастфуда и мяса, постепенно снижайте калорийность. Вместо соли приправляйте пищу пряными травами. Выходите из программы тоже лучше в течение трех дней.

### 2. ПРАВИЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Если вам хочется дать желудочно-кишечному тракту передышку после новогодних застолий или экстренно скинуть пару килограмм перед важным мероприятием, подойдут разгрузочные дни (1-2 дня монодиеты). В это время из организма уходит лишняя жидкость, за

счет чего объемы визуально уменьшаются.

Необходимо восстановить организм после праздников или настроиться на процесс похудения всерьез? Выбирайте более длительные детокс-программы. Например, подойдет недельная вегетарианская диета. Особенность таких программ в сбалансированности меню: вы будете получать достаточное количество белков, жиров и углеводов, но из-за дефицита калорий будете худеть. Другой вариант - диета на соках (яблочный, арбузный, гранатовый, ананасовый и т.д.) Важно разбавлять соки водой в соотношении 1:1.

### 3. ОСОБЫЕ ПРОДУКТЫ

В зависимости от того, какую программу детокса вы выберете, необходимо спланировать приемы пищи. Если это однодневная разгрузочная программа, подойдут легкие низкокалорийные продукты с высоким содержанием клетчатки. Разгрузочные дни можно устраивать на овощах и фруктах (огурцы, яблоки) или на крупах. Следует быть осторожнее с монодиетами на соках. Держать такую диету можно не более одного дня, при условии отсутствия проблем с ЖКТ.

Более длительный детокс предполагает рацион с гармоничным сочетанием макронутриентов. Основой должны стать растительные

продукты - овощные салаты, рагу, смузи. В овощах и зелени содержится много антиоксидантов, которые защищают клетки от воздействия свободных радикалов.

На завтрак и обед можно есть сырые овощи, на ужин - тушеные или запеченные. В качестве источников белка подойдут бобовые, в качестве углеводов — злаки (в идеале безглютеновые, например, гречка), в качестве жиров - орехи.

**• Продукты животного происхождения, молочные продукты, сладости, выпечка, рафинированные крупы, кофе и алкоголь на время детокса следует исключить.**

### 4. БОЛЬШЕ ВОДЫ

Во время детокса в организме образуется много шлаков и токсинов, которые попадают в кровь и вызывают интоксикацию. Из-за этого в первые дни очищения возможны слабость, тошнота, усталость, головные боли.

Вода помогает быстрее вывести токсины из организма, снижает аппетит, улучшает метаболизм. Кроме того, нормальный питьевой режим - обязательное условие любого похудения. В воду можно добавлять лимонный сок (1/2 ч.л. на 300 мл воды). Он помогает сбрасывать вес еще быстрее.

### 5. УГОЛЬ И БАДЫ

Активированный уголь поможет быстрее вывести продукты распада из кишечника и уберечь от симптомов интоксикации.

С разрешения врача можно принимать биологически активные добавки. Например, янтарная кислота способствует разрушению токсинов, витамин С поддерживает печень, селен ускоряет детоксикацию.

При возникновении запоров в период детокса можно воспользоваться следующим рецептом. Возьмите по 2 ч. л. семян льна, отрубей, овса, изюма, инжира, залейте 250 мл теплой воды, дайте настояться. Напиток обладает легким слабительным эффектом и поможет очистить кишечник.

### ПРАВИЛО ТРЕХ «С»

**В период детокса вам нужны: спорт, сауна, сон. Физическая активность разгоняет кровотоки и улучшает движение лимфы. Посещение сауны способствует выведению токсинов через пот. Сон позволяет восстанавливать запасы энергии, которой во время детокс-программ становится меньше.**

## Ваш любимый сканворд

Слезное дело	"Фантомас" (актер)	↘	"Весь мир в кармане"	Мелодия	↘	Марка автомобиля (США)	↘	Ароматич. масло христиан	→				
↘	↘		↘	Важная персона	→				↘	Национальность Отелло	↘	Европеоид	
Грузинский рубль	↘					Плод южного дерева		"+,-"	↘				
Мера пресечения	↘			Тот, кто ест	↘			↘		Высота		Земля	
... Брэдбери		Платье индианки	→	↘		Гримаса	Любовное свидание		Джентльмен	↘	Крепкая английская водка	↘	
↘	"Упал, очнулся" ...	↘	Рот		Хищный зверь	↘							
↘					↘		1/100 шекеля	"... Трейси"	↘				
	Город невест		Денежные средства	→			↘	Еврейский язык	↘				
↘			↘	Обработанная шкура	↘				Крупа из крахмала	↘	... Воробьянинов	↘	Варвар
Др.-рус. народность	Большая настенная роспись	Спешная работа		Опорная доска черного пола		Лавина по сути		Сток жидкости	→				↘
↘	↘			↘	Высокая награда	↘				Мчаться во весь ...	↘	Ларец для мощей	
Испанский титул		Египтянин	→				Скопище, банда	Пионерский будильник	→				
↘					Ниагарский ...	→							
Двенадцать полупешек		Взрослый самец-кабан	→					Глаза красавицы	↘	Малолитражка	→		
↘					Вольнодумец	→							



## Самоанализ



# ХОББИ ДЛЯ РЕЛАКСА И РАЗВИТИЯ

**Пазлы на 5000 деталей, раскраски с котиками и мандалами, картины по номерам, конструкторы и настольные игры... Зачем нам, взрослым, играть в игры и заниматься «детскими» делами?**

**В**опреки расхожему мнению, в игры нужно играть не только малышам, но и взрослым. Недаром Альберт Эйнштейн говорил: «Игра - это высшая форма исследования». Нет, так вы не впадете в детство, и никакого отката в развитии нет. Скорее, наоборот: игры - это не просто развлечение, а источник креативности.

### РАСКРАСКА — ПОЧТИ МЕДИТАЦИЯ

Последний раз раскрашивали что-то в далеком детстве? Зря! Взрослые во всем мире давно практикуют этот вид творчества.

Впервые сложные раскраски для взрослых с обилием всевозможных деталей придумала британская художница Джоанна Бэсфорд. Ее идею быстро взяли на вооружение, придумав огромное количество тем для раскрашивания. Это не только цветочки и зайчики, но и мифологические персонажи, пираты, герои саги «Игра престолов» и «Гарри Поттера». Есть даже варианты по мотивам Моне или Ван Гога – на любой вкус.

Раскрашивание - действие монотонное и повторяющееся, поэтому оно позволяет расслабиться, на время «отключиться» от бытовых дел. Да, это не решит серьезные проблемы и не избавит от стресса - для этого нужна терапия под руководством психолога, но даст возможность проявить фантазию и улучшить настроение.

• **В игровой форме мы осво-**

**бождаемся от ограничений и страхов, исследуем свои возможности, находим новые идеи, экспериментируем и развиваем воображение.**

Полина, 35 лет, в детстве посещала кружок рисования: «Мне нравилась атмосфера в студии — мольберты, баночки с красками, кисточки. Да, у меня не было способностей, но я и не метила в художники. Увы, когда я пришла заниматься на второй год, преподаватель сказала: «Ой, а я думала, ты не придешь, зачем тебе это?» После этого — как отрезало».

Снова сесть за мольберт ее побудили именно раскраски. «Маме кто-то подарил раскраску-антистресс, но она забросила ее в дальний ящик. А мне так понравилось, что я купила сразу несколько таких, а потом перешла на картины по номерам. В прошлом году набралась смелости и записалась на курсы живописи. Теперь рисую сама и мне никто не говорит: “Зачем тебе это, ты же не будешь художником!”»

### ПАЗЛЫ: ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МОЗГА

Собирая из кусочков натюрморт или замок, вы улучшаете память, скорость мышления, путем проб и ошибок развиваете собственную изобретательность и стратегию. Еще один приятный бонус - развитие пространственного и визуального мышления.

Сбор мозаики — еще и мини-медитация, в ходе которой можно от-

решиться от будничных дел и неприятностей. Прежде чем выговаривать что-то детям или мужу, сядьте за пазл, это успокоит нервы.

Ирина, 55 лет, - учитель музыки. Ее работа — один большой стресс, поэтому ей просто необходимо время справиться с напряжением. «Мне на работе хватает шума и экстрима, поэтому дома я люблю заниматься спокойными делами. Раньше это было вязание носков, потом появились пазлы. Кто-то из учеников презентовал мозаику с видами Праги, и она пригодилась мне после нервного педсовета. Теперь собираю и отдыхаю душой!»

• **Не покупайте сразу пазл в 5000 деталей. Начните с 500, а затем постепенно повышайте свой уровень.**

### СКАНВОРД ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

Кроссворды, сканворды, sudoku, ключворды считаются способом занять время. Однако многие их недооценивают! Например, психологи говорят о том, что разгадывание головоломок помогает расширить словарный запас, повысить концентрацию, улучшить память.

Особенно такой вид деятельности рекомендован людям в возрасте. Их ум со временем теряет некоторые навыки. Держать под рукой сканворды рекомендуется и тем, у кого в роду были родственники, страдающие болезнью Альцгеймера, Паркинсона и ментальными нарушениями. Что лучше - сканворды, sudoku, филворды, ключворды? Нет единого мнения. Все они предполагают умственную нагрузку, а потому выбирать следует, исходя из собственных предпочтений. Занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие - тогда и польза увеличится в разы.

### Комментарий специалиста

#### ИСКУССТВО КАК ЛЕКАРСТВО

**Для улучшения показателей здоровья используют не только музыку, но и другие творческие стимулы.**

**Арт-терапия — это психотерапевтический подход, где отыгрывание сложных эмоций происходит через художественный объект — рисунок, инсталляцию, аппликацию. В идеале этот процесс должен проходить под руководством специалиста — арт-терапевта, но исцеляющую силу творчества можно ощутить и в домашних условиях.**

**В момент, когда вы рисуете или лепите из глины, оказываются задействованы разные зоны мозга. Это позволяет минимизировать уровень стресса, убрать тревожность и даже снизить риск ранней деменции.**



## КОГО РАНЬШЕ ЗАМУЖ НЕ БРАЛИ?

**Выйти замуж в прежние времена считалось обязательным. Но были и те, кто на такой подарок судьбы рассчитывать не мог. Некоторым приходилось ждать жениха годами.**

**С**уществовали определенные критерии, по которым молодые люди выбирали себе невест. Подходила не каждая! Присматривались тщательно, ведь возможные изъяны лучше увидеть сразу, чем обнаружить в ходе супружеской жизни.

### **ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА БЫТЬ «В ТЕЛЕ»!**

Это сегодня в почете девушки модельной внешности, а раньше ценились красавицы с пышными формами. Бедрa должны были быть широкими, грудь - высокой, на лице - здоровый румянец.

Умеренную полноту называли дородностью и почитали в обществе. На то была причина: на молодую жену после свадьбы перекладывали много работы по дому. Ей нужны были силы и хватка, чтобы со всем управиться. У тщедушных девиц не оставалось шансов показать себя как следует.

Худоба в принципе считалась недостатком, изъяном. Худых девушек считали большими и интересными у семейства, отчего девица телом не вышла. Женихам было особенно важно будущее потомство. Но как они могли рассчитывать на жену-тростиночку с узким тазом? Такая и ребенка-то родить не сможет!

На смотрины худенькая девушка часто одевалась как капуста, сразу в несколько одежд, чтобы казаться толще.

### **МЕНЬШЕ УМА, БОЛЬШЕ ПОСЛУШАНИЯ**

Даже сегодня девушкам намекают: свой ум лучше мужчине не демонстрировать. Прежде и вовсе следовало держать его при себе. Считалось, что слишком умная девушка запросто может оказаться ведуньей. К тому же, мужчины боялись, что такая невеста будет претендовать на лидерство в семье.

Девушка должна была быть молчаливой, послушной и мудрой. Свое мнение не высказывать, мужа беспрекословно слушаться.

Ладно ум - его скрыть можно, а куда денешься от характера, который женщина нет-нет да и демонстрировала? Потому в жены искали девиц покорных, безропотных, по большей части молчаливых и застенчивых. Сначала женихи к ним долго присматривались: как себя ведут, много ли себе позволяют. Наблюдали и за семьей - как там выстроены отношения, слушается ли жена мужа. Считалось, что яблоко от яблони недалеко падает.

Но не было ничего страшнее для мужчины, чем жена злая, ворчливая, гневливая. Такая обычно супруга быстро загоняла под каблук и не давала слова вставить. Плохо, если скверный характер обнаружился уже после свадьбы. Жизнь с «ведьмой» называли адом, а сильный пол рядом с такими бабами начинал чахнуть. Отсюда и выраже-

ние пошло: «Мужа извела - в могилу свела».

### **А РОДИТЬ-ТО СМОЖЕТ?**

Раньше семьи были большими, многодетными. Если у пары рождался всего лишь один ребенок, по деревне могли пойти слухи, что в семье что-то не так. А вот если семеро по лавкам сидят - это нормально!

Но как с ходу определить, что девушка здорова и способна подарить молодцу такое же здоровое потомство? Достоверных способов не существовало. Единственное, в жены предпочитали брать девушек целомудренных, приличных, воспитанных в строгости. Никаких блудниц!

Но и тут можно было напороться на «ялицу», «пустоцвет» - так называли тех, кто не мог зачать ребеночка. Для семьи это было настоящим горем. Чтобы избежать подобного позора, мужчины, бывало, сватались к вдовам с детьми. Мужа рядом уже нет, зато точно ясно, что женщина хорошая и детей способна выносить и родить.

### **ВМЕСТЕ ЗА СТОЛ – СВАДЬБЫ НЕ ВИДАТЬ!**

Раньше во время полевых работ мужчины и женщины непременно ели отдельно. И неспроста! Считалось: если парень и девушка вместе сидят за трапезой, мужем и женой они стать не могут. С тех пор они почитались почти что братом и сестрой, ведь обед с кем попалось делить не будешь. Так что совместных трапез молодые люди на всякий случай старались не проводить.



# СТАРШИЕ И МЛАДШИЕ Порядок рождения влияет на характер?

**Часто дети из одной семьи вырастают очень разными по характеру. Психологи утверждают: на формирование личности значительно влияет очередность рождения.**

**Б**езусловно, формирование личности зависит в первую очередь от природного темперамента и типа нервной системы. Однако нередко проявляется закономерность, когда старшие дети растут более взрослыми и собранными, а младшие - более открытыми и во многом инфантильными. Как именно характер ребенка зависит от порядка рождения в семье?

### **ПЕРВЫЙ РЕБЕНОК - ПОСЛЕДНЯЯ КУКЛА?**

Старшему ребенку в каком-то смысле приходится сложнее всех. Родители еще неопытны. Первые навыки по уходу за ребенком и воспитанию они получают со старшими детьми. Отсюда, как правило, следует, что такому ребенку достаются менее уверенные в себе, но более категоричные родители, к тому же чаще тревожные.

Все у них в первый раз, и они еще учатся быть родителями. Соответственно, совершают первые педагогические ошибки. Стремясь выстроить отношения в семье по определенным правилам, многого ожидают и требуют от первенца. Это усиливается, когда рождается второй ребенок.

Если разница в возрасте у детей при этом небольшая, первенцу в очень нежном возрасте приходится резко сменить статус - из самого младшего в семье он превращается в старшего брата или сестру. Ему приходится помогать с млад-

шим, уступать в конфликтных ситуациях, делить внимание и любовь родителей, которые до сих пор принадлежали только ему. От него начинают больше требовать и меньше с ним договариваться.

Благодаря этому старшие дети чаще отличаются такими чертами, как самостоятельность, инициативность, ответственность и дисциплинированность. Такой ребенок легче подчиняется правилам, больше проявляет осторожность, отыгрывает роль старшего и авторитетного, более целеустремленный. К тому же благодаря осознанию своего первенства такие дети по характеру более властные и рано проявляют лидерские качества.

### **СРЕДНЕНЬКИЙ: И ВАШИМ И НАШИМ.**

Средние дети с первого дня делят любовь и внимание родителей со старшим братом или сестрой. Кроме того, родители уже получили некоторый опыт воспитания, стали спокойнее и увереннее, но и более уставшими. Если разница между первым и вторым ребенком небольшая (погодки), они в целом растут почти как ровесники. Однако второй ребенок некоторое время занимает позицию младшего.

Когда же появляется третий ребенок, второй становится одновременно и младшим, и старшим. Многие дети сложно воспринимают такую перемену. Психологи отмечают проявления «синдрома среднего ребенка», когда вчераш-

ний младшенький отказывается передать этот статус новому члену семьи и неосознанно стремится остаться маленьким. Это проявляется в форме бунта, непослушания. Ребенок пытается привлечь к себе внимание, часто ведет себя «не на свой возраст», невольно подражая малышу. Ведь он теряет статус младшего, не приобретая взамен более выигрышный статус старшего, который сохраняется за первым ребенком.

Средние дети часто отличаются гибкостью. Им приходится больше адаптироваться, лавировать между членами семьи. Они нередко бывают бунтарями, соревнуются, но также умеют идти на переговоры и находить компромиссы.

### **ВСЕГДА МАЛЕНЬКИЙ**

Младший ребенок - особая позиция. Она не меняется: ребенок всегда остается на положении «маленького» в семье. Его роль самим рождением определена как «ребенок». Он малыш и для родителей, чьи другие дети уже кажутся совсем взрослыми, даже если разница в возрасте невелика, и для старших братьев и сестер.

Нередко самый младший в семье рождается после значительно перерыва. Родители к этому времени уже набрались опыта воспитания разных детей, научились учитывать разность характеров и темперамента, стали менее тревожными и более снисходительными.

Кроме того, младший (при большой разнице в возрасте) часто бывает той самой возможностью «повторить» бесценный опыт, прожить его еще раз. Такому ребенку достается больше внимания и ласки. Тем более что старшие дети уже стали более независимыми.

Для таких детей характерна некоторая избалованность, долюбленность, открытость. Но повышенное внимание и забота со стороны всех членов семьи иногда мешают им вовремя «повзрослеть» и начать процесс сепарации. Часто эти дети не имеют особых обязанностей по дому, поэтому в целом отличаются большей инфантильностью, а также привязанностью к родителям.

Они часто более веселые и подвижные, более озорные и обаятельные, но и более зависимые и легкомысленные. Для них в меньшей степени свойственны дисциплинированность и подчинение правилам.

**Появление младших детей помогает старшим развить в себе лидерские качества.**

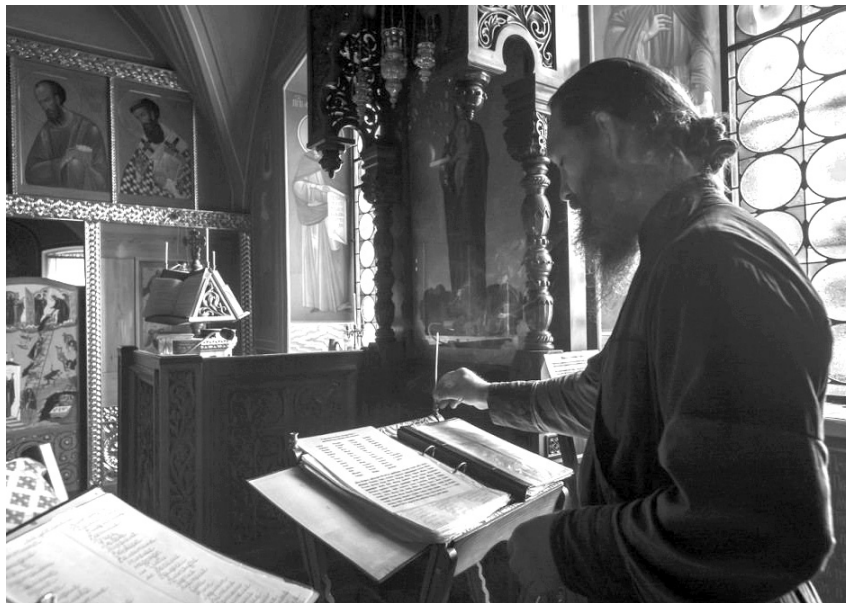
## Надо ли освящать машину?

**Муж купил новую машину. Я считаю, что ее нужно освятить, а он говорит, что это лишнее и вообще суеверие. Кто из нас прав?**  
Ирина

В православной церкви действительно есть так называемый «чин благословения автомобиля». Он представляет собой освящение машины святой водой, сопровождаемое молитвами батюшки. Священник просит в этот момент Господа Бога о том, чтобы тот приставил ангела-хранителя, который будет помогать водителю за рулем. Убережет от вспыльчивости, подарит мудрость в непростых дорожных ситуациях, дарует внимательность и аккуратность при вождении.

Многие считают этот чин чуть ли не чудодейственным и ждут, что после него автомобилю будут не страшны никакие поломки и аварии, вне зависимости от того, как его обслуживают и как его водят. Вот это и есть суеверие. Машина - лишь металл в руках человека. И ангел-хранитель нужен не столько ей, сколько самому водителю. Если он будет вести себя невнимательно на дороге, никакие чины освящения не помогут.

В остальных случаях они возымеют действие. Также рекомендуется, садясь в автомобиль, читать молитву, прося о легком и безопасном пути.



## КОГДА НУЖНО ИДТИ К СТАРЦУ?

**У меня есть вопрос, который давно мучает, но священник не дает на него четкого ответа. Может, стоит обратиться к старцу?**

Евгения

Прозорливые подвижники, которых принято называть старцами, во все времена собирали вокруг себя верующих людей. Те стремились к ним за ответами на вопросы, которые волновали больше всего. Беседа, молитвой, особыми словами старцам удавалось найти путь к сердцу и подсказать верную дорогу по жизни.

Сегодня чаще всего старцами становятся монахи. Именно в иноческих обителях ранее и зародилось старчество: монахи становились духовными наставниками братии. Однако в наши дни к этим прозорливым людям часто обращаются, прося благословить на замужество, переезд и так далее. Все это может сделать и священник, но человеку кажется, что старец обладает более весомым словом. Его наставления, общение с ним представляются мирянам настоящим чудом.

Однако в обращении к старцу часто таится искушение. Человек

воспринимает его слово как решающее, снимая ответственность с самого себя. Идет за тем, чтобы кто-то другой распорядился его жизнью.

Поэтому, прежде чем обращаться к старцу за ответами на вопросы, следует достичь определенного духовного уровня. Он подразумевает мудрость и смирение. Тогда слова духовного учителя прозвучат не как строгое наставление, а как совет ближнего. Нередко, обращаясь к прозорливому духовному человеку, мы уже знаем ответ на свой вопрос, и совет со стороны лишь подтверждает правильность наших мыслей.

Тревожить старца простыми мирскими вопросами не стоит: благословить на них легко может священник, духовный отец, которому человек доверяет. К старцам, как правило, обращаются в трудных жизненных ситуациях, когда необходимо укрепление веры.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ОБРАЗАМИ ИЗ ЖУРНАЛОВ?

**Часто встречаю журналы со святыми образами внутри. Считать ли их иконами, как обращаться и можно ли выбрасывать после прочтения такие издания в мусорное ведро?**

Анна

Сегодня, действительно, в продаже можно найти множество печатной продукции с изображением святых и иконами внутри. Они предназначены для ознакомления, не освящены, так что вырезать и ставить их в красный угол

рядом с остальными иконами нельзя.

При этом хранить подобные вырезки допустимо, так как всякий святой лик остается святым на любой бумаге, и его следует чтить. Если же вы собираетесь утилизи-

ровать такое издание, лучше не выбрасывать его в мусорное ведро. Некоторые копят журналы и после относят их в храм с просьбой сжечь в церковной печи.

Однако в храме не всегда есть возможность уничтожить большое количество продукции. Допустимо собрать журналы и сжечь самостоятельно - например, на дачном участке.



# 10 правил идеального шопинга

**Нередко, отправившись в магазин за свитером, мы возвращаемся без него, зато с 25-й белой рубашкой. Профессиональный стилист поможет сделать прогулки по магазинам по-настоящему эффективными.**

**1. Эффективный шопинг начинается дома.** Освободите в шкафу место для обновок, избавившись от изношенных и неподходящих по размеру, фасону или образу жизни вещей.

**2. Составьте список покупок.** Первыми включите в него вещи, которые носили «до дыр» и выбросили при выполнении первого пункта. Затем дополните перечень недостающими базовыми вещами на каждый день. В конец списка впишите желанные модные обновки, которые поднимут вам настроение и внесут нотку свежести в ваш образ.

**3. Определите бюджет.** Укажите примерную цену каждой вещи в перечне покупок. Если общая стоимость превышает сумму, которую вы можете потратить на одежду, перекроите список: сначала действительно необходимое, потом - вещи, покупку которых вполне можно отложить на некоторое время. Обязательно придерживайтесь списка покупок во время шопинга. Этот простой совет и, довольно банальный, действительно работает. Если делать все правильно, впечатляющий результат гарантирован.

**4. Выберите правильное время для шопинга.** Это позволит сэкономить время и силы: не придется стоять в очереди в примерочную

или на кассе. Лучше всего отправиться по магазинам в середине недели и в первой половине дня. Но, если это не ваш вариант, то приезжайте в магазин в выходной день с утра.

**5. Компании для шопинга.** Как бы ни был велик соблазн позвать с собой подруг или любимого мужчину, лучше этого не делать. Причина проста: у близких людей есть не только собственный вкус, но и мнение о том, как именно вы должны одеваться. Даже не желая того, они будут влиять на ваш выбор своими советами. Это сбивает с толку и мешает выполнить поставленную задачу.

**6. Комфорт и красота!** Наденьте удобную одежду и обувь - примерка пройдет быстрее. Нанесите легкий макияж, чтобы с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Так вам будет проще принять верное решение при покупке той или иной вещи. Яркий мэйк-ап не советую: он будет отвлекать вас от фасонов и си-

луэтов и помешает выбрать правильный цвет (например, ярко накрашенные губы «перетянут» на себя все внимание).

**7. И вот День шопинга настал - вы на пороге гигантского торгового центра.** Обдумайте, в каких магазинах может продаваться одежда из вашего списка, наметьте маршрут и следуйте по нему, не отвлекаясь на встречающиеся яркие витрины. Отклонение от курса чревато выходом из молла без сил, денег и нужных вещей.

**8. Новые наряды в руках, вы идете к кассе.** Перед тем, как доставать деньги из кошелька, еще раз оцените каждую вещь. Она ваша, если: есть в списке покупок, ее цена укладывается в рамки бюджета, идеально вам подходит по цвету, фасону и образу жизни, хорошего качества.

**9. Обновка прошла испытание по всем критериям пункта 8?** Отбросьте сомнения и оставьте попытки найти такую же, но лучше, дешевле, с рюшами или без. Покупайте!

**10. Даже профессиональный байер делает паузу каждые 1,5-2 часа.** Выберите кофейню и расслабляйтесь.

## ШОПИНГ-ХИТРОСТЬ

**Когда мы смотрим в зеркало в примерочной, не всегда понятно, как вещь сидит сзади и сбоку.** Кроме того, мы автоматически принимаем позы, при которых наряд нам льстит. Брюки морщятся на коленях? Распрямляем ноги так, чтобы этого не видеть. В таких ситуациях, просто попросите продавщицу сфотографировать вас на телефон сзади и спереди. По этим снимкам станет понятно, хорошо ли сидит одежда, которую вы собираетесь купить.

# «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»



Старик сунул руку в отверстие в стене. Я встала на колени рядом с ним и наблюдала, как он достает перо птицы, покрытое слоем пыли. Старик покрутил его между пальцами, улыбнулся и положил на деревянный пол. Рядом с ним он положил камешек абрикосового цвета, монетку в один пенс, три белые ракушки и потрепанный туз червей.

– Я нашел ее внизу, у лестницы, – сказал Уоррен, рассматривая игральную карту. – Мама разрешила мне сохранить эту находку.

Мама.

Он снова сунул руку в углубление в стене и на этот раз вытащил конверт. Уоррен дрожащей рукой протянул его мне. На конверте едва различалась выцветшая надпись: «Дэниелу». Старик повернулся ко мне.

– Клэр, прочти, пожалуйста.

Я кивнула, открыла пожелтевший конверт, достала сложенный листок, развернула его и, сначала взглянув на Уоррена, начала читать:

– «Мой самый дорогой и любимый Дэниел!

Мир перестал для меня существовать в тот день, когда исчез ты, мой любимый сынок. Тот, кто забрал тебя, украл и мое сердце, и мою жизнь. Я жила только для того, чтобы видеть твою улыбку, слышать твой смех, делить твою радость. Без тебя мир стал другим, не таким прекрасным. Я знаю, что ты где-то рядом. Я чувствую это сердцем. Я верю, что ты вернешься сюда и заглянешь в наш с тобой тайник. А когда ты это сделаешь, я хочу, чтобы ты узнал, как сильно я люблю тебя, пусть даже меня не будет рядом, чтобы сказать тебе об этом.

Настанет день, и мы с тобой встретимся, дитя мое. Когда-нибудь я снова спою тебе песенку и обниму тебя. А пока я буду всегда любить тебя и думать о тебе.

Твоя любящая мама Вера».

Передо мной снова был маленький Дэниел. Я видела его таким, каким ви-

дела его когда-то Вера. Мягкие пухлые щеки вместо морщин. Белокурые локоны вместо седых прядей. Яркие голубые глаза, не потускневшие с возрастом.

Уоррен взглянул на меня.

– Это кафе, – медленно спросил он, – его собираются снести?

– Мне очень жаль, Уоррен. Доминик его продает. Он вынужден это сделать...

– Сколько ему предложили?

– Простите?

– Какую сумму ему предложил застройщик, который хочет купить кафе?

Я пожала плечами.

– Не знаю. Доминик не сказал.

– Я ее удвою.

Я расплылась в улыбке.

– Правда, Уоррен? Вы действительно это сделаете?

Он тоже улыбнулся.

– Я же не могу позволить им уничтожить дом моего детства, верно? И разве молодой человек не говорил, что его семье нужны деньги? Пусть старые деньги Кенсингтонов пойдут на благое дело. – Он оглядел маленькую комнату. – Да, этот замечательный молодой человек сможет оставить все как есть. Я ничего не стану менять. – Глаза старика затуманились. – Кроме одного.

– И что же это?

– Название. Кафе будет называться «У Веры».

– О, Уоррен! – воскликнула я, крепко обнимая его. – Она бы так вами гордилась!

Я в последний раз взглянула на письмо Веры, и мое внимание привлекли несколько строк в самом низу страницы. Постскрипtum. Я его почему-то не заметила.

– Подождите, – торопливо проговорила я. – Я кое-что пропустила.

**P.S.** Дэниел, не забудь Макса. Я нашла его в снегу. Он по тебе скучал.

Я удивленно посмотрела на Уоррена.

– Макс?

Уоррен был изумлен не меньше моего. Он снова сунул руку в тайник, на этот раз чуть глубже. Спустя мгновение он вытащил плюшевого мишку, потрепанного, с потертым бантом из голубого бархата.

– Макс, – произнес Уоррен, поправляя пыльный бант. – Я уронил его в ту ночь, когда она пришла за мной, – его подбородок задрожал. – Она не позволила мне вернуться за ним.

– Джозефина?

– Да. Я все время думал о том, как ему холодно в снегу. Было ужасно холодно.

Я положила руку ему на плечо.

– Ваша мать нашла его и сохранила для вас. Она знала, что вы вернетесь домой.

Уоррен поднялся на ноги, обнял мишку, прижался лицом к его мордочке, просунул палец под ветвую ленту, как, должно быть, делал в детстве. Это

была всего лишь ткань и набивка, грубо сшитая игрушка. Но для Уоррена этот плюшевый мишка был дороже всего его состояния.

– Я подожду вас на улице, – шепнула я, давая ему возможность побыть одному. Я чувствовала, что старику это необходимо. – Мы сможем уехать, когда вы будете готовы.

Он кивнул, и я спустилась вниз, в кафе. Доминик стоял с засунутыми в карманы руками и застенчиво смотрел на меня.

– Мне так жаль, что...

– Пожалуйста, не извиняйся, – остановила его я. – Все произошло так, как должно было произойти. Кстати, когда Уоррен придет в себя, он был бы рад кое-что с тобой обсудить.

– В самом деле? – удивился Доминик.

Я улыбнулась и направилась к двери. Доминик с сожалением смотрел мне вслед.

– Прощай, Доминик, – сказала я, распахивая дверь и выходя на улицу. Скоро подъедет Этан. Мы начинаем новую – лучшую – главу нашей жизни, и от этого предчувствия сердце мое замирало. Сквозь ветви деревьев пробивалось солнце, и я заметила зарюнку, замершую возле моих ног. Отважная, не испугавшаяся моего присутствия птичка смотрела на меня, склонив головку набок. Я не сразу увидела ее гнездо в нескольких шагах от меня, упавшее на тротуар и превратившееся в кучку веточек и кусочков мха. Из единственного голубого яйца с треснувшей скорлупой вытек желток.

Бедняжка. Она потеряла свое дитя, как когда-то Вера потеряла своего сына и – я глубоко вздохнула – как я потеряла ребенка. Это несправедливо. Это трагедия. Но такова жизнь.

Птица приблизилась к гнезду, попыталась потянуть за веточку, потом отлетела в сторону. Я почти ощутила тот момент, когда она поняла, что ее усилия тщетны, ту минуту, когда она отпустила то, что связывало ее с прошлой жизнью. Зарюнка взлетела, села на ветку вишни, словно для того, чтобы запомнить это место навсегда и сказать последнее «прощай».

Я почувствовала тянущую боль в животе, старую, привычную боль. Я обхватила руками свой живот, который выносил и потерял ребенка. Прощай, мой Дэниел.

– Я всегда буду любить тебя, – прошептала я.

Налетел ветер и раскачал ветви тополя, с которых сорвались и полетели во все стороны пушистые семена. Со всем как снег. Я поймала одну пушинку и улыбнулась, глядя в небо. А зарюнка, захлопав крыльями, взлетела, сделала круг и умчалась прочь.

Сара Джиро  
(Конец).

## Необычный гороскоп



# САМЫЙ СЛАДКИЙ ПРОГНОЗ

**Сладости, а именно конфеты, любят все или почти все. Кстати, у каждого вида конфет есть магическая «суперспособность», которая раскрывается в зависимости от знака их любителя. Итак, каких же сюрпризов ждать от конфеток?**

### ОВЕН

Шоколадные конфеты помогают Овнам справляться с гневом и раздражительностью, успокаивают и оберегают от досадных ошибок. Также наделяют силой и уверенностью в себе, которые позволяют добиться уважения окружающих, признания умственных и творческих способностей. А это очень важно для первого знака.

### ТЕЛЕЦ

Помадки поддерживают скромность и надежность Тельцов, верность своему партнеру. Благодаря им они становятся умнее, сообразительнее и мудрее. С ними представители второго знака избегают крайностей. Например, их уверенность в собственных силах и мыслях не заставит чуть ли не силой навязывать свою точку зрения окружающим.

### БЛИЗНЕЦЫ

Конфеты с начинкой не дают разноречивости Близнецов перейти разумные границы. Они не позволяют излишней активности вырабатывать у них нервозность, а способности переключаться с темы на тему - привести к эмоциональной неустойчивости и непостоянству. Съев любимую конфету, представитель третьего знака начинает

больше прислушиваться к внутреннему голосу, который не обманет.

### РАК

Карамель успокаивает рожденных в разгар лета, дарит им гармонию и умиротворение. Вкус любимой конфеты позволяет им забыть о проблемах и не беспокоиться по пустякам. Тонкая душевная организация Раков часто заставляет их пребывать в состоянии стресса, карамель же хорошо его снимает и не дает сорваться.

### ЛЕВ

Тянучки придают Львам творческие силы, веру и оптимизм. Они подпитывают их физические способности, бодрость духа и стремление к своей цели. Поглощая любимые конфеты, рожденные под покровительством Солнца способны выполнить самые трудные задания и переделать множество дел.

### ДЕВА

Ирис уменьшает стремление шестого знака менять занятия, которое обычно не позволяет достичь высших ступеней мастерства в одной конкретной области. Благодаря ирису Девы погружаются в рабочий процесс с головой, становятся более дотош-

ными и стараются довести начатое до конца. Данный вид конфет делает их более сосредоточенными.

### ВЕСЫ

Жевательные конфеты позволяют Весам видеть ситуацию во всем объеме ее сложных связей с окружающим миром и понимать, что любое принятое решение нельзя будет назвать идеальным. Таким образом, перфекционизм, присутствующий седьмому знаку, перестает быть болезненным и доведенным до крайности.

### СКОРПИОН

Конфеты с фруктовой начинкой - отличное средство для Скорпионов переключиться с мысли о работе и других обязанностях на что-то более легкое и позитивное. Это уберегает рожденных в конце осени от меланхолии и депрессии, которые сваливаются на них из-за переутомления.

### СТРЕЛЕЦ

Конфеты с алкоголем не дают тяге Стрельцов к новизне обернуться некоторой бесцеремонностью вторжения в чужую личную жизнь. Их открытость личности не оборачивается вульгарностью и беспардонностью, а избыток жизненной энергии не приводит к гиперактивности.

### КОЗЕРОГ

Грильяж способствует накоплению жизненной энергии, избавляет от нерешительности и мнительности, свойственной Козерогам. Любимые конфеты делают их немного мягче и снисходительнее, позволяют прощать окружающим их ошибки и промахи, сделанные ненамеренно.

### ВОДОЛЕЙ

Трюфели усиливают восприимчивость Водолеев к окружающим людям и событиям, дают осознать собственную значимость в конкретный момент. Представители одиннадцатого знака часто слишком погружены в свой внутренний мир и не замечают, что происходит.

### РЫБЫ

Драже помогает Рыбам лучше понимать других людей. Они буквально интуитивно могут почувствовать и прочувствовать настроение чужого человека, с которым только что познакомилась. Также любимые конфеты придают им уверенность, когда дело касается проявления эмоций по отношению к друзьям и партнеру.

Не нужно думать, что куриные крылышки - нечто скучное и предсказуемое. Они могут быть нежными, острыми, кисло-сладкими, с хрустящей корочкой... Попробуйте использовать разные маринады, соусы, панировку, и любимое блюдо обретет новые вкусовые оттенки!

## В МАРИНАДЕ

**Понадобится:** куриные крылышки - 1 кг, луковица - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, соль и черный молотый перец - по 1/2 ч.л., оливковое масло - 2 ст.л., острый перец - 1 шт., дижонская горчица 1 ч.л., темное пиво - 1 стакан, молотая паприка - 1/4 ч.л., свежий имбирь - 2 см.

Луковицу очистите и мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Имбирь натрите на мелкой терке. Соедините ингредиенты, добавьте дижонскую горчицу, оливковое масло, паприку, черный молотый перец, соль и измельченный острый перчик (без семян). Влейте пиво, перемешайте.

Подготовьте крылышки - разрежьте на части, самые мелкие удалите. Опустите в маринад и оставьте в прохладном месте минимум на 4 часа. Выложите на противень.

Запекайте при 200° до готовности, перевернув крылышки в середине приготовления. Подавайте с мелко нарубленной зеленью.

## С ПАРМЕЗАНОМ

**Понадобится:** куриные крылышки - 10 шт., тертый пармезан - 30 г, соль, черный молотый перец, сушеный чеснок, сушеная петрушка - по вкусу, растительное масло - 2 ст.л.

Куриные крылышки промойте, обсушите, разделите по суставам на три части, удалите мелкие фаланги. Выложите в миску, посыпьте солью, черным молотым перцем и полейте растительным маслом. Все перемешайте.

Включите духовку на 200°. Выложите крылышки на противень и поставьте запекаться до готовности. Сыр смешайте с сухим чесноком и петрушкой. Щедро посыпьте приготовленной смесью крылышки. Поставьте в духовку, пока сыр не станет золотисто-коричневого цвета.



С пармезаном



## КРЫЛЫШКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Румяные ароматные крылышки выглядят очень аппетитно! Их можно запечь в духовке, обжарить на сковороде или на гриле. Главное, готовятся они быстро и просто.

### ВО ФРИТЮРЕ

**Понадобится:** куриные крылышки - 1 кг, чеснок - 2 зубчика, яйцо - 1 шт., мука - 200 г, соль - 1 ч.л., куркума, кориандр, черный и красный молотый перец - по вкусу, вода - 1 стакан, растительное масло.

Крылышки ополосните, обсушите, кончики обрежьте. Чеснок пропустите через пресс, выложите на крылышки. Посыпьте солью и специями. Перемешайте, оставьте на некоторое время.

Яйцо взболтайте, добавив воду. Муку перемешайте со специями. Порционно всыпьте мучную смесь в яичную, перемешайте.

Обмакните крылышки в готовый кляр. Обжарьте во фритюрнице. Выложите готовые крылышки, чтобы стекло лишнее масло.

### В ТОМАТНО-МЕДОВОМ СОУСЕ

**Понадобится:** куриные крылышки - 10 шт., картофельный крахмал - 3 ст.л., чеснок - 1 зубчик, мед - 2

ст.л., томатная паста - 3 ст.л., соевый соус - 2 ст.л., растительное масло - для жарки, соль и черный молотый перец - по вкусу.

Крылышки промойте, обсушите бумажными салфетками, разделите на три части, самые мелкие удалите. Посолите, поперчите, сбрызните соевым соусом. Перемешайте.

Обваляйте в крахмале и обжарьте с двух сторон на сковороде с растительным маслом до зарумянивания. Влейте немного воды и доведите крылышки до готовности.

Смешайте томатную пасту с медом, 1 ст. л. соевого соуса, мелко нарубленным чесноком. Влейте соус в сковороду. Тушите до загустения соуса.

Подавайте, полив сверху готовым соусом из сковороды и посыпав на выбор семенами кунжута или дроблеными орешками.

✓ Крылышки отлично сочетаются с ягодным, томатным, горчичным соусами.



Во фритюре



В томатно-медовом соусе



## Зеленый подоконник



# КОМНАТНАЯ РОЗА

## КАПРИЗНАЯ КОРОЛЕВА ПОДОКОННИКА

**Пышно цветущие миниатюрные розы в горшках беспрочно выглядят в магазине. Но после покупки часто начинают болеть и погибают. Как же сохранить эту красоту?**

Смотрит неопытный цветовод на мини-розы и думает: «Садовые розы - королевы, а эти милашки наверняка менее привередливые. С ними я точно справлюсь! И... не справляется. Все потому, что розы, даже миниатюрные, - не самые простые в уходе растения.

### УСЛОВИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Важно изначально выбрать в магазине здоровое растение. Приобретать розу стоит не в сетевом супермаркете, где, как правило, не соблюдаются необходимые условия, а в цветочном или садоводческом магазине.

Не покупайте растение, которое стоит близко к входной двери. Возможно, оно уже подморожено. Роза находится около окна? Тоже не лучший вариант, ведь там она может получить солнечный ожог. Смотрите, чтобы листья были зелеными, глянцевыми, а не сухими и пожелтевшими. Побеги должны быть ровными, зелеными, без каких-либо вкраплений и налета. Грунт - без плесени.

Если растение соответствует описанию на этикетке, выглядит здоровым и на нем нет признаков вредителей, смело покупайте. Попросите как следует упаковать его, чтобы хрупкой розе было легче перенести смену температур при транспортировке.

### В ДУШ И НА КАРАНТИН!

Почему горшечные мини-розы часто погибают после покупки? Для того чтобы роза активно росла, а потом цвела, перед выставлением на продажу ее, как правило, щедро обрабатывают стимуляторами и содержат в оптимальных условиях. Во время транспортировки и на торговой площадке условия содержания обычно резко меняются, растение испытывает стресс. Какое-то время (в период продажи) оно еще держится, но потом силы начинают его покидать.

Чтобы роза легче адаптировалась, дома ее не стоит сразу выставлять на солнечный подоконник. Тень подойдет лучше. Искупайте розу под теплым душем и оставьте для просушки. Первое время (10-14 дней) держите ее отдельно от остальных комнатных растений, чтобы не допустить возможное заражение болезнями и вредителями. Обработайте при необходимости фунгицидом или инсектицидом.

После карантина растение можно пересадить в новую емкость. Учтите, что горшок должен быть достаточно глубоким - обычно подбирают на 5 см глубже и на 3 см шире магазинного. Почву желательно взять специальную, для роз, и на дно горшка насыпать

дренажный слой (керамзит, галька и т.п.).

### В ТЕПЛЕ И КОМФОРТЕ

Оптимальная температура для комнатных роз - 20-22°. Они любят свет, но прямые солнечные лучи им не понравятся. Лучше всего подойдет рассеянный яркий свет. Поливать растение следует умеренно, водой комнатной температуры, только после высыхания верхнего слоя почвы на 2 см. Подкормки в теплое время года должны быть регулярными. Можно использовать специальное удобрение для роз или комплексное органоминеральное. К опрыскиваниям теплой водой растение относится хорошо: при недостаточной влажности воздуха его может атаковать паутинный клещ. Следите, чтобы капли воды не попадали на нежные розовые лепестки.

### ЧТО ПОРТИТ ЖИЗНЬ РОЗЕ?

Иногда у комнатной розы начинают сохнуть цветки и листья. Наиболее частая причина - недостаточный полив и слишком сухой воздух. Иногда растение, напротив, может желтеть из-за застоя влаги у корней. В этом случае следует слить воду из поддона и обеспечить дренажный слой во время пересадки растения.

Сухие желтые листья и паутина - признаки присутствия паутинного клеща. Мелких насекомых можно заметить, если приглядеться к нижней стороне листьев. Пораженные части растения необходимо срезать и обработать его акарицидом или инсектоакарицидом. Через две недели обработку повторить. Из народных средств цветоводы используют мыльный раствор, чесночный настой, уксус. Если на растении появился светлый налет, розу поразила мучнистая роса. Это грибковое заболевание, с которым борются с помощью фунгицида.

### Зимний сон

**С конца ноября у розы начинается период покоя: происходит подготовка к новому цветению. В это время опадают листья, все процессы замедляются. Растение желательно на время поставить в прохладную комнату (10-12°) и свести поливы к минимуму.**

**В конце февраля проводят обрезку розы, поливают, подкармливают и перемещают в более светлую и теплую комнату. При необходимости устанавливают опору.**

Уже не помню, как нам пришла в голову идея завести енота. Спустя пять лет я пришла к выводу, что это было худшим решением. Забыв о том, что еноты вообще-то дикие животные, мы поехали искать будущего питомца.

### МИЛЫЙ, ПОКА МАЛЕНЬКИЙ

Если вы хотите взять домой енота, присмотреться стоит к малышам в возрасте от одного до полутора месяцев. Тогда есть шанс воспитать животное под себя. Но стоит быть готовым к тому, что и выкармливать его придется самостоятельно. Помню, я взяла отпуск, когда в нашей семье появился Джек. Кормить из бутылочки его нужно было каждые 1-2 часа.

Заводчик посоветовал купить для Джека большую клетку, где можно было бы его оставлять в часы, когда дома никого нет. Это казалось варварством, но совету мы последовали.

Первые несколько месяцев малыш вызывал исключительно положительные эмоции. Но позже начался период полового созревания. Джек стал агрессивным, не шел на руки, постоянно пытался вылезти из клетки, где мы его все чаще запирали. Ради собственной же безопасности...

### ОТДЕЛЬНЫЕ ХОРОМЫ

Однажды ночью я проснулась от грохота. Стало не по себе. Домочадцы остались ночевать на даче, и в квартире я была одна. Не считая Джека, конечно. Оказалось, «милый енотик» умудрился открыть клетку снаружи, добраться до кухни, распотрошить холодильник, залезть на шкафчик и все оттуда свалить.

Надо отметить, что еноты — ночные животные. Днем они могут быть как сонные мухи, зато с наступлением темноты активность повышается. Каждой ночью Джек пытался устроить нам веселье — спасала разве что клетка.

«Выделите Джеку отдельную ком-



## ЗАВЕСТИ ДОМА ЕНОТА? НИКОГДА!

**Со стороны может показаться, что енот — идеальный питомец. Забавный, чистоплотный («полоскун» ведь), активный. Ну-ну! Кажется, вы не все знаете про этих животных.**

нату», — посоветовал заводчик. Отдельную комнату?! Сначала идея казалась абсурдной, но вскоре единственно возможной.

### ПОЛОСКУН — ЭТО НЕ ПРО ГИГИЕНУ

Это дикие еноты живут не более пяти лет, домашние — до 20. Осознав, что ближайшие годы для нашей семьи будут омрачены сомнительным соседством, мы стали искать для Джека новых хозяев. Но находились или перекупщики, или те, кто, так же как и мы, когда-то не понимал, что на самом деле стоит за красивой историей про енотов. Это со стороны кажется, будто енот-полоскун — чудо, которое никогда не даст семье унывать. Увы, нет. Полоскунами этих животных назвали неспроста: им все время нужно вертеть что-то в руках. Поэтому, если не держать зверя под контролем, он дом вверх дном перевернет. Кстати, обои тоже страдают!

А вот чистоплотностью

еноты не отличаются. Приучить Джека к собственному лотку мы так и не сумели и находили продукты его жизнедеятельности в самых неожиданных местах.

### В НАДЕЖНЫЕ РУКИ

Когда пошел пятый год пребывания енота в нашей семье, мы уже сами были не готовы его отдавать. Стало жалко несчастного... У нас он ожирел, приобрел пару болячек, привык к шалостям. Кто еще будет терпеть подобное?

Мы уже свыклись с мыслью о том, что Джек у нас надолго, как вдруг заводчик предложил отличный вариант. Его знакомым требовался некастрированный самец для спаривания и дальнейшего разведения потомства. Будущий хозяин был человеком с опытом общения с енотами, так что за Джека можно было не переживать.

Расставались мы хоть и со слезами на глазах, но однозначно с легким сердцем. Особенно радовались дети — наконец им вернули их комнату! Правда, в квартире пришлось делать ремонт...

*Наталья*



## ТАРТ «ДУБАЙСКИЙ ШОКОЛАД»

**Мука 200 г, какао-порошок 40 г, соль 1/2 ч. ложки, сахар 50 г, сливочное масло 160 г, яйцо 1 штука, тесто катаифи 180 г, фисташковая паста 300 г, тахини (кунжутная паста) 60 г, тёмный шоколад 120 г, жирные сливки 120 мл, фисташки по вкусу.**

В измельчителе соедините муку, какао, соль и сахар. Добавьте 115 г масла, нарезанного кубиками, и взбейте всё ещё раз. Введите яйцо, взбейте. Если масса кажется очень сухой, влейте 1–2 столовые ложки ледяной воды. Соберите тесто в ком, немного сплющите и заверните в пакет. Уберите в холодильник хотя бы на полчаса. Выложите на стол, присыпанный мукой. Раскатайте в пласт и перенесите в форму для тарта диаметром 23 см. Прижмите ко дну и бортикам. Наколите в нескольких местах вилкой. Накройте листом пергаменты и присыпьте сухой фасолью или рисом — это послужит грузом, чтобы корж сохранил форму. Поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 15–20 минут. Удалите бумагу с грузом и запекайте корж ещё 10–15 минут. Порубите катаифи. Растопите в сковороде 30 г сливочного масла на среднем огне. Обжарьте тесто до золотистого цвета. Смешайте катаифи с фисташковой пастой и тахини. Распределите по коржу. Уберите в холодильник на 30 минут. Порубите шоколад. Подогрейте сливки и залейте ими шоколад. Спустя минуту перемешайте. Полейте ганашом фисташковую начинку. Охлаждайте 1 час.

## ТЫКВЕННО-ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Сахар 200 г, растительное масло 120 мл, яйцо 1 штука, молоко 1 ч. ложка, тыквенное пюре 250 г, ванильный экстракт 1 ч. ложка, мука пшеничная 250 г, соль 1/2 ч. ложки, корица молотая 1,5 ч. ложки, разрыхлитель 2 ч. ложки, шоколадные капли 270 г.**

Венчиком взбейте сахар с маслом. Добавьте яйцо, молоко, тыквенное пюре и ваниль. Размешайте, чтобы получилась однородная масса. Просеянную муку соедините с солью, корицей и разрыхлителем. Всыпьте в жидкую массу и перемешайте. Введите в тесто шоколад. Застелите противень фольгой и сбрызните маслом. Столовой ложкой выложите на него тесто. Отправьте печенье в разогретую до 180 °С духовку на 10–12 минут.

## БАЛА БАЯНА

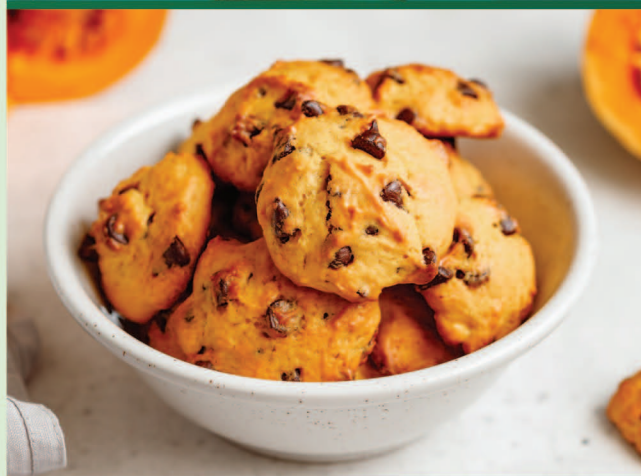
**Сгущённое молоко 380 мл, сливочное масло 50 г, кокосовая стружка 150 г, сахар 1 стакан, вода 1/2 стакана, лимонный сок 1 ч. ложка.**

В сухую сковороду поместите сгущёнку, масло и стружку. Поставьте на средний огонь. Постоянно помешивая, готовьте 5–7 минут до загустения. Выложите на тарелку и полностью остудите. Сформируйте из массы небольшие одинаковые шарики. В каждый воткните зубочистку. В маленькую кастрюлю всыпьте сахар, влейте воду и лимонный сок. Не перемешивайте. Доведите до кипения на среднем огне и варите, не мешая, до янтарного цвета. Окуните шарик в карамель и поставьте шпажкой вниз в стакан, чтобы он застыл. Так же сделайте остальные конфеты.

## АРАХИСОВАЯ ПАСТА

**Арахис 450 г. Можно добавить: молотую корицу по вкусу, морскую соль по вкусу.**

Всыпьте арахис на противень и разровняйте, чтобы он лежал одним слоем. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 15–25 минут. Каждые 5–8 минут перемешивайте. Пересыпьте арахис на полотенце, заверните и потрите. Разверните. Оставьте арахис на 10 минут, извлеките из шелухи и пересыпьте в чашу кухонного комбайна. Взбивайте арахис примерно 7–10 минут, пока текстура не станет шелковистой. Время от времени делайте небольшие паузы и счищайте кусочки со стенок чаши. Корицу или соль, если хотите их использовать, добавляйте примерно за минуту до готовности. Переложите арахисовую пасту в банку и герметично закройте крышкой. Храните в холодильнике не дольше 3 месяцев.



2009882682265