

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

№35

сентябрь 2023

**Здоровый
образ жизни**

стр.6

Железодефицитная

анемия

стр.12

**Коллекция
рецептов**

стр.30, 31

**Женщина –
это цветок**

стр.22

**Как казаться выше
и стройнее с помощью одежды**

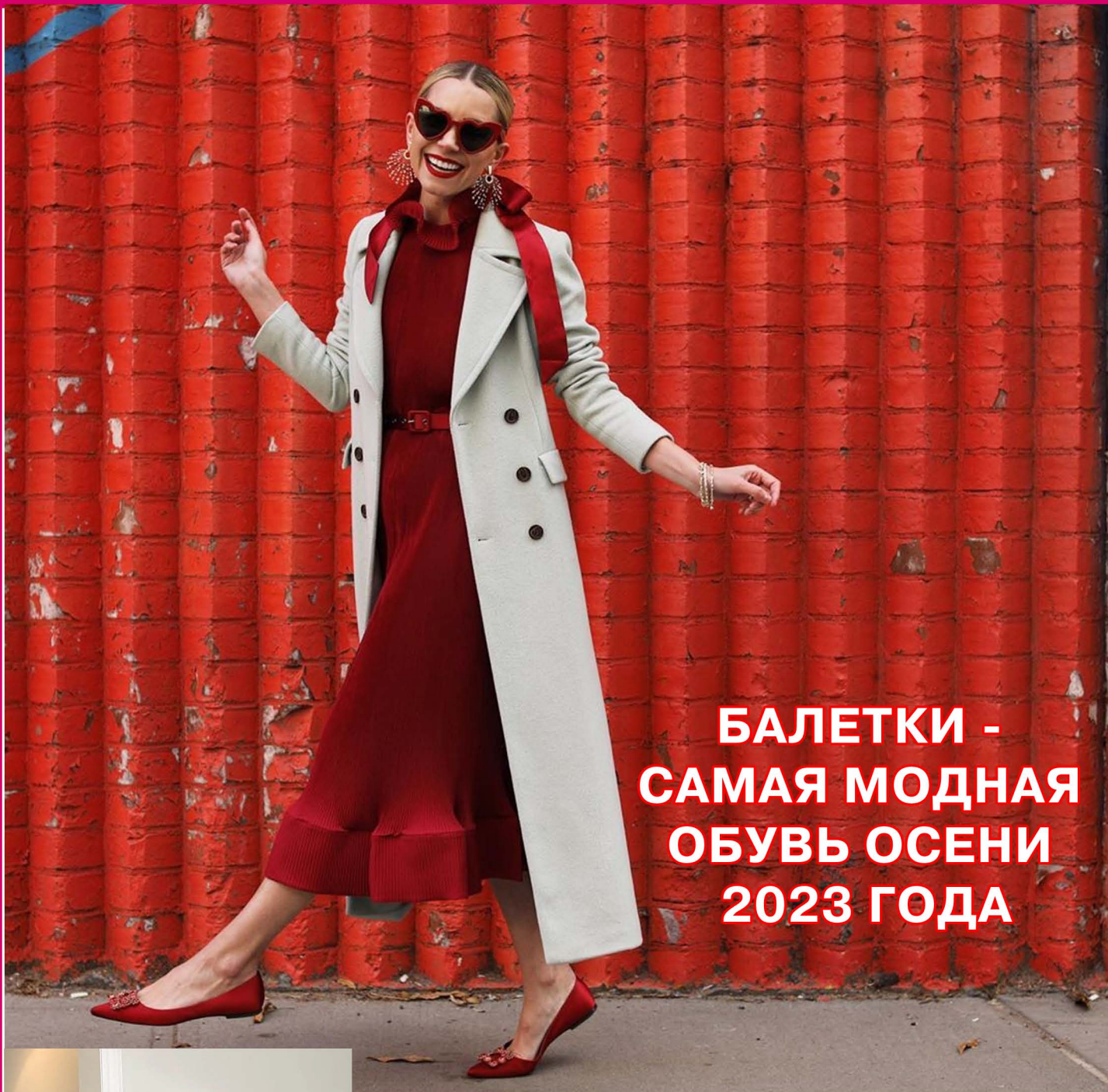
стр.19

Тина Кароль:

стр.16, 17

«Я не со всем готова мириться и жить»

цена:
2,5 лари



БАЛЕТКИ - САМАЯ МОДНАЯ ОБУВЬ ОСЕНИ 2023 ГОДА



Как и с чем их носить?

Вы легко можете носить балетки с мини-юбкой и длинным пальто или различными осенними платьями. Всегда актуально будет выглядеть образ, в котором балетки сочетают с классическими джинсами и свитерами.

Более элегантно будут выглядеть образы с балетками и широкими брюками. Также весьма эффектно будут смотреться наряды, в которых эту обувь сочетают с рубашками, пиджаками и толстовками.

Тем девушкам, которые ценят консерватизм, стоит попробовать монохромный прием. Если у вас черные балетки, то выбирайте остальную одежду в таком же цвете. Так вы будете выглядеть очень стильно. Также хорошо будут выглядеть балетки в паре с кожаными брюками и полосатыми джемперами.

Словом, балетки можно носить практически с любыми изделиями. Главное, чтобы они гармонично вписывались в ваш образ.



НОВУЮ ПЕСНЮ ТИНЫ КАРОЛЬ НОМИНИРОВАЛИ НА ГРЭММИ



Новую песню певицы Тины Кароль под названием One Nation Under Love выдвинули сразу в нескольких номинациях музыкальной премии Грэмми.

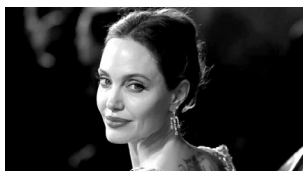
Песню для Кароль написала композитор с мировым именем Дайан Уоррен.

«Она чрезвычайная, она реально поддержива-

ет Украину. Она сказала, что у нее есть песня для меня и очень рада, что именно я исполню ее», - добавила Тина.

Отметим, Дайан Уоррен сотрудничала с такими артистами как Уитни Хьюстон, Тина Тернер, Шер, Селин Дион, Леди Гага, группа Aerosmith.

ВИД АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ НА НОВЫХ ФОТО СМУТИЛ ФАНАТОВ



Вид актрисы и режиссера Анджелины Джоли на новых фото смутил пользователей Сети. Снимки знаменитости появились на Daily Mail.

Папарацци засняли 48-летнюю актрису в районе Сохо в Нью-Йорке. Звезда была со своим 19-летним сыном Паксом. Для выхода она выбрала монохромный черный наряд - брюки с завышенной талией, атласный топ с кружевным декольте и приталенный пиджак нараспашку. Также знаменитость распустила волосы и надела солнцезащитные очки и остроносые туфли на высоких каблуках.

«Еще больше бабушкиной одежды. Красивая женщина, но с плохим

вкусом», «Носит самые скучные наряды», «Не могу поверить, что она запустит собственный модный бренд, — сама всегда выбирает неподходящие вещи и цвета», «Почему она всегда в трауре?», «Выглядит как плакальщица», «Ей нужна другая прическа», — написали юзеры.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93-200-223

ДУА ЛИПА СНЯЛАСЬ ТОПЛЕС ДЛЯ VOGUE



Британская певица Дуа Липа снялась топлес. Так, она украсила новый выпуск Vogue Франция. Снимками с фотосессии звезда сцены косовского происхождения поделилась в Instagram.

Артистка предстала на черно-белых фото в темных образах. На одном из снимков она полностью отказалась от одежды, прикрывая руками грудь.

Кроме того, Дуа Липа обесцветила свои брови для всех снимков.

Автором фотосессии стал известный фотограф Мерт Алас.

«Дуа Липа, какой вы никогда ее раньше не видели! Поп-звезда - муза сентябрьского выпуска Vogue France. Чтобы зафиксировать Дуа и ее ду-



альность, фотограф Мерт Алас повезет нас в фантасмагорический Лондон ночью», - отметили в издании.

Напомним, что ранее Дуа Липа показала свои детские фото.



СЕКСУАЛЬНЫЙ СКАНДАЛ ВОКРУГ RAMMSTEIN ВЫШЕЛ НА «РУССКИЙ СЛЕД»

Немецкие медиа уже которую неделю сотрясает сочный скандал о якобы массовых сексуальных злоупотреблениях на концертах after-party группы Rammstein и ее фронтмена Тилля Линдемманна. Старина Тилль, по мнению германских СМИ, покусился на немыслимое и с особым цинизмом регулярно проделывал то, что до него никому из рок-звезд с начала 1960-х годов никогда не приходило в голову.

А делал он, ни много ни мало, следующее: приглашал на частные вечеринки с приватным продолжением девушек-фанаток. Тех самых, что регулярно отправляются за собственный счет в гастрольные туры вслед за своими кумирами и в изобилии ошиваются около сцены на каждом концерте. В надежде, что однажды им повезет и звезды всё же одарят их своим вниманием.

Однако это лишь одна сторона медали, ибо на другой выгравирован профиль голливудского продюсера Харви Вайнштейна — человека, преданного и опороченного теми, кого он некогда вознес на вершины голливудского Олимпа. Тилль это забыл.

Оставим эфемерные вопросы морали, нравственности и предательства на следующий раз, ибо предметом нашего материала является вовсе не моральный облик звезд мирового хард-рока и не падение нравов современной молодежи. Вы, наверное, будете смеяться, но мы поговорим о «русском следе» в деле о сексуальных злоупотреблениях за кулисами концертов Rammstein.

Согласно информации газеты Die Welt, прокуратура Берлина начала расследование против 35-летней россиянки Алены Макеевой, занимавшей в группе Rammstein неофициальную должность директора по

кастингу. «Мы можем подтвердить, что госпожа Макеева также фигурирует в качестве обвиняемой в расследовании против Линдемманна», — сообщила пресс-секретарь ведомства. Впрочем, сама Макеева утверждает, что столичная прокуратура к ней не обращалась, и воздерживается от комментирования сексуальных обвинений. Если отойти от немецкого юридического официоза, суть выдвигаемых против Макеевой уголовных обвинений заключается в следующем. Кастинг-директор, опираясь на собственный вкус и богатый жизненный опыт, составляла шорт-лист из претенденток на попадание в список участников пост-концертных вечеринок. Затем, не говоря «жертвам» об истинной причине отбора, подводила их к Линдемманну.

Фронтмен Rammstein, в свою очередь, по мнению берлинской прокуратуры, «совершал с ними действия сексуального характера». Оба участника музыкального коллектива также подозреваются в распространении наркотиков. Девушкам на вечеринках якобы давали напитки с так называемыми «нокаутующими каплями», делающими «жертв» более покорными и готовыми на любое приключение. С точки зрения независимой юриспруденции, абсурдность подоб-

ных обвинений очевидна, как и скрытые мотивы так называемых «жертв», охочих до мирской славы и денег. Однако дело Харви Вайнштейна в 2017-м уже приоткрыло дверь в зияющую бездну, поэтому просто так замять скандал уже не получится. Тем более что остальные участники Rammstein уже повели себя очень некрасиво по отношению к своему лидеру, что явно не добавляет 60-летнему Линдемманну очков в глазах лицемерной общественности.

Так, барабанщик Кристоф Шнайдер написал в соцсети, что Линдемманн «отдалился от нас в последние годы и создал свой собственный пузырь. Со своими людьми, своими партиями, своими проектами».

«Частные мероприятия певца не следует путать с официальными вечеринками группы. Даже если он считает, что не было никаких уголовных преступлений, произошли «вещи», «которые лично я не считаю нормальными. Выросли «структуры», которые вышли за рамки границ и ценностей остальных членов группы», — написал Шнайдер.

Уточняя, что именно за «ненормальные вещи» происходили на концертных afterparty, Шнайдер не стал. Но написал, что ожидания женщин, посетивших концерт и вечеринку, относительно «хорошего времяпрепровождения», очевидно, не совпали с ожиданиями Линдемманна. «Мне жаль их, и я им сочувствую», — подчеркнул ударник Rammstein.

Откровенно говоря, я даже не знаю, кто поступает более мерзко. Девушки, разыгрывающие из себя святую невинность и уверенные в том, что на концертных вечеринках рок-звезды пьют исключительно чай и беседуют о творчестве Достоевского? «Соратники» Тилля Линдемманна, топящие своего лидера, которому они обязаны буквально всем? Сотрудники берлинской прокуратуры, не брезгающие исполнением явно политического заказа? Или же немецкая общественность, призывающая к аутодафе своего кумира, которого буквально недавно носила на руках?

Впрочем, будем справедливы: Тилль Линдемманн тоже отнюдь не ангел. Он независим, не признает никаких авторитетов, позволяет себе идти наперекор общественному мейнстриму и даже отваживается на открытое выражение симпатий по отношению к России, которая, как известно любому немцу из национальных СМИ, ведет «агрессивную и неспровоцированную войну против Украины». В современной Германии данные преступления проходят по категории особо тяжких.

Что же касается Алены Макеевой, ее роль в этом деле не столь однозначна. Однако и она не заслуживает того, чтобы немецкие СМИ бездоказательно навешивали на нее всевозможные ярлыки.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Что же нужно есть перед тренировкой?

О кей, что же необходимо и как необходимо есть. Собственно говоря, вся еда у нас дробится на главные макронутриенты - это белки, жиры, углеводы. В процессе наших тренировок в первую очередь у нас будет расходоваться гликоген, который запасается у нас в мышцах, либо в печени. Главная рекомендация для приема пищи перед тренировкой - обязательно включать сложные углеводы, непременно рекомендуется ограничить сахар и простые углеводы а, наоборот, добавить послабнее, то есть поменьше сладкого и побольше цельно зерновой каши, будь то, например, овсянка, либо гречка, чем сложнее и медленнее углеводы, тем лучше.

Есть еще один прием, как сделать из медленного углевода еще более медленный, то есть уменьшить гликемический индекс, это добавить в наш прием пищи клетчатку. Клетчатка - это природное волокно, которое очень полезно для кишечника, но также она и замедляет расщепление нашего завтрака, обеда или ужина. Где содержится клетчатка? В любой жесткой волокнистой растительной пищи, первое, что приходит в голову это, например знаменитая белокочанная капуста. Но также клетчатки много и в цветной капусте, и в моркови, и многих бобовых.

Следующий компонент это белки, особенно актуально принимать белково содержащие продукты перед тренировкой, если вы занимаетесь силовыми тренировками, в особенности на мышечную массу, потому что много раз было доказано, что если мы перед тренировкой употребляем адекватное количество белка, то этим самым

мы будем в значительной степени купировать катаболические процессы во время и сразу после тренировки, потому что мы все с вами хорошо знаем про белковое окно после тренировки и до. В первую очередь то, что в процессе тренировки мы наносим определенный урон нашей мышечной системе, организм входит в катаболическую фазу во время и сразу после тренировки. Так вот, исследования показали, что если за два часа до тренировки мы приняли хорошую дозу белка, то эти катаболические процессы мы в значительной степени куперуим.

Следующий компонент - это жиры. И вот жиров рекомендуется перед тренировкой есть поменьше, а все дело в том, что жиры излишком сильно замедляют процессы пищеварения.

Так вот, как может выглядеть прием пищи перед тренировкой.

Это источники углеводов, желателно послабнее, например овсянка, желателно без сахара.

Или, например гречка, к этому делу мы добавляем не жирный источник белка будь то, например, куриная грудка, это могут быть яйца с упором на яичные белки, нежели, чем желтки. Ну да, желтка съесть можно также, очень хороший здоровый источник белка. Это, например, рыба, либо сюда еще подходит, например, творог хотя казеин, тот самый молочный белок, с точки зрения набора мышечной массы является не самым эффективным представителем белка, и поэтому, все-таки предпочтение лучше отдавать белому мясу и рыбе.

А жиров мы добавляем небольшое количество, можем съесть не-



большую щепотку, например, орехов, если мы едим мясо то лучше, конечно же, нежирное. Потому что если это будет жирный кусок говядины или свинины, то нужно понимать, что такие смачные куски красного мяса в нашем желудке могут лежать до 7 часов, ни в коем случае не рекомендуется перед тренировкой есть фастфуд, все жирное.

За сколько необходимо принимать пищу перед тренировкой здесь, конечно же, все довольно сильно индивидуально, это зависит и от вашей скорости метаболизма, и от того, какую пищу вы едите, в целом нужно есть хотя бы минимум за 1 час до тренировки и не более чем за два часа. То есть один-два часа до тренировки. У нас идет прием пищи, но нужно очень хорошо ориентироваться на свой личный опыт и на свои собственные ощущения, мы должны подходить к тренировке с хорошим ощущением в районе живота. Ощущение переполненности не должно там быть, газообразования и бурления, но и ощущение, что там урчит и как-то голодно тоже быть не должно, помните, что объем белка, который вы употребляете перед тренировкой должен быть адекватным, примерно 20-40 грамм белка. Порция углеводов тоже, конечно, же индивидуальная. У всех разный аппетит.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни - серьезный фактор, который позволяет избавиться от развития различных хронических неинфекционных заболеваний



Ведь на здоровье человека в первую очередь влияет его образ жизни (50%). Система оказания медицинской помощи оказывает только 10-15% влияния, остальные 20-25% - это экология и генетика. Сразу видно, какой вклад мы можем внести в свое здоровье, если будем понимать, как правильно нужно действовать. Мало того, эксперты ВОЗ подчеркивают, что на 70% можно снизить бремя основных причин инвалидизации и смертности.

Давайте рассмотрим составляющие здорового образа жизни. Это, конечно же, в первую очередь, правильное и рациональное питание. Оно должно включать в большом количестве свежие овощи и фрукты - не менее 400-500 грамм в сутки. Мы должны избегать животных жиров, предпочитать растительные масла, лучше всего оливковое. Не есть слишком много жирного мяса, выбирать постную говядину, курицу, но при этом поглощать достаточное количество белка, необходимого для поддержания и обеспечения нашей жизнедеятельности, энергии, тонуса.

Чтобы иметь крепкие мышцы, нужно есть не менее 0,5-1 грамма белка на килограмм массы тела для взрослого человека. Особенно это актуально для пожилых людей, которые нередко утрачивают мышечную массу. Такое состояние называется саркопенией. Сегодня в мире очень высокая распространенность сахарного диабета 2-го типа.

Это тяжелое заболевание, при котором страдают сосуды, имеются

нарушения в деятельности периферической нервной системы. Чем правильнее мы будем питаться, тем меньше шансов заболеть сахарным диабетом 2-го типа и получить ожирение.

Необходимо избегать так называемых быстрых сахаров - конфет, сладостей, резко приводящих к повышению уровня глюкозы. Иногда можно позволить себе кусочек торта или пирожное. Но это не должно быть системой. Если захочется чем-то себя побаловать, то лучше съесть черный горький шоколад: он повышает уровень так называемых гормонов счастья - эндорфинов. Главное, чтобы в шоколаде не было сахара.

Лучше всего ягоды заморозить, а зимой размораживать и добавлять в кашу или творог на завтрак. Наш организм нуждается в омега-3 жирных кислотах. Поставщиком этого важного элемента является морская рыба жирных сортов. Желательно чередовать постную говядину, телятину, куриное мясо без кожи, особенно грудку, и рыбу. Это тот рацион, который позволит быть сытым и не потребует многочисленных перекусов.

Очень важно начиная с молодого возраста заниматься профилактикой остеопороза. Для этого нам нужны молочные и кисломолочные продукты. Творог, молоко, кефир не только разнообразят наш рацион, но и добавят в него кальций.

Сегодня наш быт обустроен так, что не надо вставать с дивана, чтобы включить телевизор, - все управляется с помощью пульта. Поэтому необходимо каждый день находить время для физической активности, несмотря на занятость и усталость. Наши мышцы созданы, чтобы работать. Мы должны бороться с ги-

подинамией. Повышения физической активности можно достигнуть и без похода в дорогостоящий фитнес-центр. Можно использовать обычную ходьбу как основное упражнение, которое разгоняет кислород по тканям, способствует утилизации глюкозы и выведению ее из организма.

Выходите из общественного транспорта на одну остановку раньше и прогуливайтесь пешком до дома. Работая в офисе, устраивайте себе небольшую паузу, чтобы встать из-за стола и походить.

Физической активности для взрослого человека составляет суммарно 150 минут в течение недели. Но лучше взять за правило ходить ежедневно по 30 минут. Меньше соли! Нужно обращать внимание, особенно людям, которые страдают артериальной гипертензией, на количество употребляемой в пищу поваренной соли. Суммарное количество хлорида натрия не должно превышать 5 грамм в сутки! Надо учесть, что соль есть во всех готовых продуктах, даже полезный зерновой хлеб подсаливают. Если не досаливать готовые блюда и не есть даже домашние засоленные огурцы и помидоры, то можно ограничить поступление соли, что автоматически снизит потребность в больших дозах антигипертензивных средств и скорректирует ваше давление.

Полностью излечиться от гипертонии невозможно, а медикаментозные средства, снижающие давление, принимаются пожизненно. Поэтому даже когда у вас нормальное давление, назначенные врачом препараты необходимо принимать. Почему мы так подробно говорим о повышенном давлении?

Потому что артериальная гипертензия - одна из ведущих причин смертности нашего населения от

болезней системы кровообращения и таких осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт.

По данным статистики, количество курильщиков у нас неуклонно уменьшается. Но в целом по стране, без разделения по полу и возрасту, курит 35% взрослого населения. А если взять отдельно мужчин, то там курильщиков более 40%. Почему курение так опасно? Вещества, которые мы вдыхаем, - никотин, сужающий сосуды и нарушающий циркуляцию крови на периферии, и еще около 50 токсических соединений - вызывают рак. И не только рак легких, но и рак гортани, поджелудочной железы, толстой кишки. Если сложно сразу отказаться от курения полностью, то следует хотя бы уменьшить количество ежедневного выкуриваемых сигарет. Курение - фактор риска номер один всех сердечно-сосудистых заболеваний, той же артериальной гипертензии, хронической обструктивной болезни легких. Но от этого фактора риска мы можем сами себя избавить.

Есть еще один негативный момент в курении, когда страдают окружающие любителя сигарет, становясь пассивными курильщиками. Родные и близкие, которые не курят, находясь с курильщиком в одном помещении, вдыхают все вредные вещества, находящиеся в табаке. Они могут также заболеть раком легких или раком гортани. Кроме того, токсические вещества, которые выделяются при выдыхании дыма, пропитывают все поверхности в доме и, накапливаясь, со временем могут привести к развитию онкологических заболеваний.

Говоря о злоупотреблении алкоголем, надо сказать о таком понятии, как стандартная доза. По предложению ВОЗ мы его используем, чтобы понять, сколько человек выпивает алкоголя, если пьет пиво, вино или крепкие напитки. Расчет идет на 10 грамм чистого 96%-го этанола. Эти 10 грамм содержатся в банке пива 300 мл, в бокале шампанского или сухого вина 120-150 мл, в рюмке крепкого алкоголя 30 мл. Стоит отметить, что даже самые элитные и до-

рогие напитки содержат этанол, который разлагается в организме, а продукты его распада вызывают поражение печени, желудочно-кишечного тракта и, главное, сердечной мышцы. Отсюда все внезапные смерти на фоне резкого нарушения сердечного ритма, которое развивается так стремительно, что скорая помощь просто не успевает доехать до пациента. Кроме того, злоупотребление алкоголем - это еще и асоциальное поведение, насилие в семье, убийства и самоубийства, многочисленные ДТП. Как не перейти опасную грань при употреблении спиртного?

В течение одного вечера женщина не должна выпивать больше двух доз алкоголя, а мужчина - не больше трех доз. В дни праздничных застолий не рекомендуется употребление больше четырех доз. Есть понятие «нулевое употребление», когда алкоголь нельзя пить вообще.

Для беременной женщины, кормящей мамы, человека за рулем автомобиля, лиц с хроническими неинфекционными заболеваниями и, в первую очередь, с артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца, лиц моложе 18 лет. Также не стоит употреблять алкоголь для борьбы с депрессией, так как тяжелое психическое состояние на фоне алкоголя будет только усугубляться.

Человек не должен пить ежедневно, в течение недели можно выпивать суммарно не более 4-6 доз. Стоит все время помнить о культуре потребления алкоголя: выпивать каждый бокал до конца, а не «освежать» постоянно полупустой, чтобы понимать, сколько спиртного уже употребили. В промежутках между тостами пить как можно больше жидкости, чтобы алкоголь скорее выводился из организма.

Обязательно есть продукты, богатые калием (бананы, изюм, курага), так как при частом мочеиспускании под влиянием алкоголя, свойственном застолью, человек теряет калий, а на фоне гипокалиемии и происходит нарушение сердечного ритма. Эти несложные рекомендации помогут свести к минимуму ущерб для организма.



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЭМФИЗЕМЕ

При эмфиземе нужно тренировать диафрагму - она разделяет грудную и брюшную полости. Зарядку проводите в положении лежа и стоя.

1. Встаньте с широко расставленными ногами, отведите руки в стороны, сделайте вдох, затем переведите руки вперед и, наклоняясь вниз, медленно выдохните, при этом втяните мышцы живота.
2. Лежа на спине, руки положите на живот и сделайте продолжительный выдох ртом, а руками в это время надавливайте на переднюю брюшную стенку, усиливая выдох.
3. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержите воздух и короткими сильными толчками выдыхайте его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Такое дыхание способствует отхождению мокроты.
4. Сделав полный вдох, задержите его, а потом одним резким усилием вытолкните через открытый рот, сомкнув губы в конце выдоха. Повторите 2-3 раза.
5. Сделайте полный вдох, задержите воздух на несколько секунд. Тут же вытяните расслабленные руки вперед, потом сожмите пальцы в кулаки. Нарастив напряжение до предела, притяните кулаки к плечам, затем медленно и с силой, будто отталкиваетесь от стен, разведите руки в стороны и быстро положите кисти рук на плечи. Повторите последние движения 2-3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохните через рот.
6. Справиться с нарушением дыхания можно так: в течение 12 секунд совершайте вдох, затем на 48 секунд задержите дыхание и выдохните воздух за 24 секунды. Лучше всего такое упражнение делать 2-3 раза подряд.



Воспалительные заболевания кишечника у детей

Воспалительные заболевания кишечника у детей - это группа хронических заболеваний, которые приводят к воспалению различных частей кишечника. Два наиболее распространенных воспалительных заболевания кишечника у детей - это болезнь Крона и язвенный колит. Вот некоторая информация о них:

Болезнь Крона (мукозальный гранулематоз): Это хроническое воспалительное заболевание, которое может затрагивать любую часть пищеварительного тракта, начиная от рта и заканчивая задним проходом. Симптомы могут варьироваться в зависимости от местоположения и степени вовлеченности. Основные симптомы включают боли в животе, диарею, потерю веса, усталость и плохой аппетит. Болезнь Крона обычно имеет периоды обострений и ремиссии.

Язвенный колит (язвенный воспалительный колит): Это также хроническое воспалительное заболевание, которое воздействует на слизистую оболочку толстой кишки и прямой кишки. Главные симптомы включают кровавую диарею, боли в животе, утомляемость, а также потерю аппетита. Язвенный колит может иметь периоды обострений и ремиссий.

Лечение воспалительных заболеваний кишечника у детей может включать следующие подходы:

Медикаментозное лечение: Врач может назначить антиинфламаторные препараты, иммуномодуляторы и другие лекарства для снижения воспаления и симптомов.

Диета: Управление диетой может помочь контролировать симптомы. Врач может порекомендовать определенные изменения в рационе.

Поддерживающая терапия: В случае, если ребенок сталкивается с недостатком питательных веществ из-за болезни, может потребоваться поддерживающая тера-

пия, такая как дополнения и специальные питательные смеси.

Хирургическое вмешательство: В некоторых случаях, когда консервативное лечение неэффективно, может потребоваться хирургическое вмешательство для удаления пораженных участков кишечника.

Важно обратиться к педиатру или педиатрическому гастроэнтерологу, если у вашего ребенка есть симптомы воспалительных заболеваний кишечника, чтобы получить правильную диагностику и лечение.

Псориаз - это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое характеризуется появлением пятен, покрытых сухими чешуйками. У детей псориаз может проявляться по-разному, и есть несколько особенностей, которые следует учитывать при диагностике и лечении псориаза у детей:

ВИДЫ ПСОРИАЗА:

Псориаз с обычными высыпаниями: Это наиболее распространенная форма псориаза, при которой на коже появляются высыпания в виде сухих чешуек, покрытых серебристо-белыми масштабами.

Обратный псориаз: У детей это может про-

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПСОРИАЗА

являться в области сгибов, например, под коленями или под мышками. Отличительной особенностью является отсутствие сухих чешуек, но есть воспаление и покраснение.

Пустулезный псориаз: Этот вид редок у детей. Он характеризуется появлением на коже пузырьков, наполненных гнойной жидкостью.

СИМПТОМЫ:

У детей псориаз может проявляться более интенсивно, чем у взрослых, с быстрым появлением большого количества высыпаний.

Высыпания могут быть заметны на различных участках тела, включая кожу головы, локти, колени, спину и даже лицо.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ:

Псориаз может повлиять на эмоциональное состояние ребенка из-за видимости высыпаний. Важно обеспечить поддержку и понимание, чтобы ребенок не чувствовал себя изолированным.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА:

Псориаз у детей может путаться с другими кож-

ными заболеваниями, поэтому важно получить точный диагноз.

ЛЕЧЕНИЕ:

Лечение псориаза у детей может включать применение местных средств, таких как мази и кремы, а также применение светотерапии (фототерапии).

Для некоторых случаев может потребоваться системное лечение, включая лекарства.

Важно проконсультироваться с детским дерматологом или педиатром при подозрении на псориаз у вашего ребенка. Тщательное наблюдение, диагностика и правильное лечение помогут облегчить симптомы и управлять этим хроническим состоянием.

КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК - БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Специалисты нередко рассматривают колоректальный рак как болезнь цивилизации, связанную с увеличением продолжительности жизни, недостаточной физической активностью, употреблением большого количества мясных продуктов и недостаточного количества клетчатки. В мире отмечается рост заболеваемости колоректальным раком. Как обезопасить себя от неприятного диагноза и что делать при первом подозрении?

Распространен и опасен

Колоректальный рак - группа злокачественных новообразований эпителиального происхождения, расположенных в области толстой кишки и анального канала. КРР включает в себя несколько видов. Самый распространенный - рак ободочной кишки (аденокарцинома толстой кишки).

Второй по частоте - рак прямой кишки (аденокарцинома прямой кишки).

И третий вид - рак анального канала. Значительно реже встречаются другие злокачественные опухоли прямой ободочной кишки: гастроинтестинальная стромальная опухоль, нейроэндокринный рак или карциноид. Колоректальный рак по заболеваемости находится на третьем месте в мире.

Наследственность имеет значение

К факторам риска возникновения болезни относят: возраст - старше 50 лет; пол - чаще мужской; наследственность - семейный онкоанамнез; диетические особенности; вредные привычки (алкоголь, курение); ожирение (ИМТ > 30); гиподинамия; наличие некоторых заболеваний, в частности аденоматозных полипов (более чем в 80% случаев КРР развивается из аденоматозных полипов), воспалительных заболеваний кишечника (болезнь Крона и неспецифический язвенный колит), некоторых наследственных заболеваний кишечника (синдромы Линча, Пейтца-Егерса, Гарднера, семейного аденоматоза).

Также можно выделить группы риска возникновения: Средний риск: возраст 50 лет и старше, отсутствие любых из нижеперечисленных категорий. Умеренный риск: одиночные и множественные аденоматозные полипы даже после их удаления; КРР в анамнезе; КРР у родственника первой степени родства в возрасте до 60 лет или у двух и более родственников первой степени родства в любом возрасте. Высокий риск: хронические воспалительные заболевания кишечника (болезнь Крона, НЯК); семейный аденоматозный

полипоз; наследственный неполипозный синдром (Линча). Когда стоит насторожиться? Надо отметить, что никаких специфических симптомов на ранних стадиях КРР нет. Настораживающие симптомы, требующие повышенного внимания, - любые изменения в дефекации (качественные и количественные), ощущение не полностью опорожненного кишечника после дефекации, ложные позывы к дефекации, дискомфорт в животе, вздутие, колики, кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле, боль при дефекации, незапланированная резкая потеря веса, беспричинная анемия, слабость и быстрая утомляемость. Нельзя игнорировать эти симптомы. Любой из них - это повод обратиться к специалисту.



Скрининг обязателен

Скрининг обязателен

Колоректальный рак относится к числу злокачественных заболеваний, в отношении которых могут и должны применяться профилактические мероприятия. И скрининг - одно из них. Но скрининговые программы могут быть эффективны лишь тогда, когда население сознательно и мотивировано. Задолго до появления пер-

вых клинических признаков заболевания в каловых массах можно обнаружить кровь. Первая стадия скрининга для всех групп риска - это иммунохимический анализ кала на скрытую кровь. Тест бывает количественный и качественный, но лучше выбирать количественный. В рамках диспансеризации исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом выполняется в возрасте 40-64 лет (раз в два года) и в возрасте 65-75 лет (ежегодно). При положительном анализе кала на скрытую кровь необходим осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом.

Дополнительные исследования - видеокOLONOSКОПИЯ или ректороманоскопия - выполняются по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога. Что мы еще можем сделать для снижения риска?

Во-первых, отказаться от курения. Во-вторых, стараться употреблять больше клетчатки и меньше переработанного красного мяса. В-третьих, все проблемы с функционированием кишечника (синдром раздраженной кишки, нарушения стула) нужно своевременно лечить, и обязательно регулярно проходить диспансеризацию.

А В И Т А М И Н О З



Авитаминоз – термин, получивший широкое употребление. Сегодня об авитаминозе говорят многие, а слышаны практически все. При этом авитаминоз, как правило, понимается более широко по сравнению с тем, что в это понятие вкладывается медициной. Медицина различает два патологических состояния: авитаминоз – когда в организме отсутствует какой-либо витамин (разновидность авитаминоза, при котором отсутствует сразу несколько витаминов, называется полиавитаминозом); и гиповитаминоз – когда организм испытывает недостаток каких-либо витаминов. В массовом сознании эти два состояния обычно не различаются, и любой недостаток витаминов называется авитаминозом. На самом деле авитаминоз сегодня встречается сравнительно редко, гораздо чаще приходится сталкиваться с гиповитаминозом.

Витамины – это органические низкомолекулярные вещества, жизненно необходимые для человека. Низкомолекулярные соединения – химически нестойкие, поэтому большинство витаминов легко разрушается, например, при нагреве, или окисляется при контакте с воздухом. Но при этом витамины участвуют в различных обменных процессах, и их дефицит или отсутствие приводит к нарушению обмена веществ и развитию серьёзных патологий.

Витамины попадают в наш организм несколькими путями:

- с потребляемой пищей;
- вырабатываются нормальной микрофлорой кишечника;
- витамин D синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетового излучения.

Симптомы авитаминозов

Проявления авитаминоза (гиповитаминоза) зависят от того, какого именно витамина не хватает.

Дефицит витамина А (ретинола) проявляется, прежде всего, в виде офтальмологических и дерматологических патологий. Нарушается «сумеречное зрение» – способность уверенно ориентироваться в отсутствии недостаточной освещенности. Плохо воспринимается яркий дневной свет. Поражается конъюнктив (развивается конъюнктивит) и роговица (она размягчается, становится возможна её перфорация). Кожа становится сухой и уязвимой для проникновения инфекции (типичными проявлениями являются пиодермия и фурункулез). При недостатке витамина А также повышается вероятность развития заболеваний дыхательных путей (ринитов, бронхитов).

Дефицит витамина В1 (тиамина) проявляется в виде комплекса симптомов, получивших название болезнь бери-бери. Наиболее типичны неврологические нарушения: головная боль, быстрая утомляемость, непереносимость умственной нагрузки, общая слабость, неуверенность при ходьбе,

ощущения онемения и покалывания. Возможны также боли в области сердца, тахикардия, тошнота, запоры и некоторые другие проявления.

Дефицит витамина В2 (рибофлавина) проявляется поражением губ (губы трескаются, появляются заеды в уголках рта), слизистой ротовой полости (развивается стоматит). Также наблюдаются сухость кожи; возможны похудание и анемия.

Дефицит витамина В6 имеет кожные и неврологические проявления. Наиболее типичными симптомами являются сухость кожи, себорейный дерматоз (волосистая часть головы, лицо, шея), покраснение языка, трещины в уголках рта, ощущения онемения и покалывания (кисти и стопы), анемия, у маленьких детей возможны судороги.

Дефицит витамина В12 является одной из распространённых причин анемии, на фоне которой чаще всего наблюдаются такие симптомы как общая слабость, бледность кожных покровов, одышка, тахикардия, шум в ушах, головокружения.

Дефицит витамина С (аскорбиновой кислоты) исторически известен под названием цинги. Характерные симптомы: покраснение, отёчность и кровоточивость дёсен (в тяжёлом случае возможно выпадение зубов), мышечная слабость, болезненность ног при ходьбе, на коже возможно появление синяков.

Дефицит витамина D может быть причиной рахита и остеопороза, так как приводит к изменениям костной ткани. У детей может наблюдаться деформация костей, взрослые (особенно в пожилом возрасте) часто страдают от переломов. Другие проявления: слабость, повышенная утомляемость, судороги мышц рук и ног, бессонница, снижение веса и потеря аппетита.

Дефицит витамина Е вызывает гемолиз (распад эритроцитов), приводит к нарушению репродуктивной функции. Основные проявления: мышечная дистрофия, нарушение координации движений, ухудшение зрения. Кожа теряет эластичность, волосы становятся тусклыми и начинают ломаться.

Дефицит витамина К приводит к нарушению свертываемости крови и повышенной кровоточивости (возможны носовые, подкожные и желудочно-кишечные кровоизлияния).

Методы лечения авитаминоза

Лечение гипо- и авитаминозов направлено на возмещение недостающего в организме витамина.

Переизбыток витаминов в организме – гипervитаминоз – является опасным состоянием и может приводить к различным нарушениям и расстройствам.

Коррекция диеты

Поскольку основной источник витаминов – пища, громадное значение имеет правильное, сбалансированное питание. Желательно употреблять в пищу свежие и натуральные продукты. Также стоит учитывать, что жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) при термической обработке сохраняются, а водорастворимые (витамины группы В, С) – разрушаются.

В мясе содержатся витамины В1, В2, РР, В6, В9, Н, В5, липоевая кислота, А. В рыбе – В12, Е, D и В5. Яйца снабжают наш организм витаминами Е, D, В5, Н, А; зерновые – В1, РР, В6, В9, Е; орехи – РР и Н; растительные масла – витамином Е. Молочные продукты содержат В2, В12, А, D; овощи, листовая зелень и фрукты – витамины С, В6, В9, К, Н, Р, липоевую кислоту, бета-каротин.

Прием витаминсодержащих препаратов

В серьёзных случаях для восполнения недостатка витаминов назначаются витаминсодержащие препараты (витаминные комплексы и монопрепараты). Не стоит забывать, что подобные препараты оказывают серьёзное воздействие на организм, и злоупотреблять ими не следует. Курс приёма витаминов должен назначаться врачом.

Боль в шее: какой она бывает?

Болят шея

Боли в шее – часто встречающийся симптом. Согласно медицинской статистике, каждый третий взрослый человек когда-нибудь испытывал боль в области шеи. Прямо сейчас шея болит у каждого десятого.

Как правило, боли в шее носят постоянный, ноющий характер. Иногда боль сопровождается головокружением, тошнотой, шумом в ушах. В некоторых случаях боль иррадирует (распространяется) в руки. Одновременно с болью в шее могут ощущаться также боли в области сердца, особенно при неудобной позе. Ещё при болях в шее могут встречаться жалобы на ограниченную подвижность шеи или хруст в шее при повороте головы.

Почему болят шея?

Причины, по которым может болеть шея, довольно разнообразны. Наиболее часто боль в шее объясняется одной из следующих причин:

- ✓ длительное нахождение в неправильной позе, например, сон в неудобном положении, или работа, при которой приходится долгое время сохранять одинаковое положение головы. У офисных работников довольно часто становится причиной боли в шее неправильное положение монитора на рабочем столе;
- ✓ длительные физические нагрузки;
- ✓ стрессы, депрессии, чувство тревоги;
- ✓ травмы и растяжения;
- ✓ неправильная осанка;
- ✓ переохлаждение шейных мышц. В народе до сих пор в этом случае говорят: «шею продуло». Сквозняк – устойчивый поток холодного воздуха – приводит к местному ухудшению кровоснабжения, в результате чего в шее появляется ноющая боль.
- ✓ Наиболее частой причиной боли в шее является остеохондроз. Это группа заболеваний, характеризующаяся ухудшением свойств хрящевой ткани позвоночника, в основном,

из-за возрастных изменений организма или травматических последствий. Шейный остеохондроз часто становится причиной не только боли в шее, но и головных болей. Грозным осложнением шейного остеохондроза является появление межпозвоночных грыж. Межпозвоночная грыжа – это выпячивание части межпозвоночного диска. При этом происходит сдавливание нервных волокон, что вызывает усиление боли при нагрузке или в статичном положении. При межпозвоночной грыже шейного отдела позвоночника боль иррадирует в руки. Могут неметь кончики пальцев.

✓ Боли в шее могут быть вызваны и другими причинами, в том числе – некоторыми серьезными заболеваниями, требующими неотложного лечения. Например, боль в шее и ограничение движений головы наблюдаются при менингите, сосудистых, инфекционных и онкологических заболеваниях, травмах шейного отдела позвоночника, при иммунных нарушениях (ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилит, артриты при воспалительных заболеваниях кишечника), а также различных заболеваниях внутренних органов.

Пригодится

- ✿ При сидячем образе жизни к позвонкам поступает меньше питательных веществ. Это их рано изнашивает.
- ✿ Остеохондроз шейного отдела часто становится причиной постоянных головных болей. А проблемы половой функции могут скрываться в крестце.
- ✿ Следите за осанкой, не носите тяжести, больше двигайтесь, развивайте гибкость и укрепляйте мышечный корсет!
- ✿ Даже незначительное искривление позвоночника приводит к смещению внутренних органов и нарушает их нормальное функционирование.
- ✿ Проблемы позвоночника могут спровоцировать язвенную болезнь, появление камней в желчном пузыре.

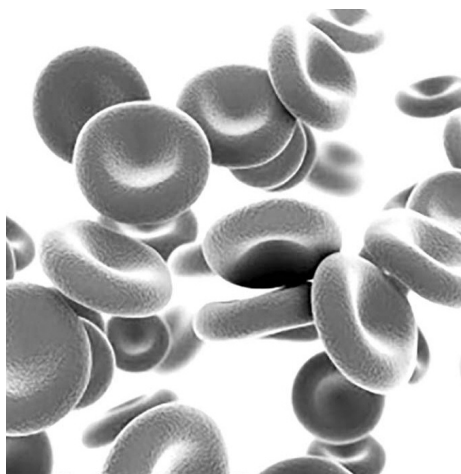


Болят шея: что делать?

Боли в шее, вызванные какой-либо механической причиной, могут пройти за несколько дней. Если Вы уверены в том, что боль в Вашем случае объясняется тем, что Вам просто продуло шею или Вы резко ее повернули, попробуйте поддержать шею в мягком тепле. Также рекомендуется обеспечить снижение статической нагрузки на мышцы шеи и удобное положение головы во время сна. Однако при продолжительной или сильной боли необходимо обратиться к врачу. Самолечение будет неэффективно, ведь, прежде чем начинать лечение, необходимо поставить диагноз. При боли в шее очень важно пройти инструментальные методы исследования, в частности, рентгенографию или, ещё лучше – компьютерную томографию шейного отдела позвоночника. Это позволит отличить "банальный" остеохондроз, например, от опухолевых заболеваний.

К какому врачу обращаться при боли в шее

Если у Вас болят шея, Вам необходимо в первую очередь обратиться к врачу общей практики (терапевту), который определит дальнейшее направление обследования. Для определения причин болезненных ощущений в области шеи и проведения эффективного лечения может потребоваться помощь врачей: невролога, ревматолога, травматолога и некоторых других врачей-специалистов.



ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

Железодефицитная анемия - это заболевание крови, которое по праву считается самым распространенным на планете. Наиболее подвержены анемии две группы населения: дети раннего возраста и беременные женщины. По данным статистики, 90% всех анемий в детском возрасте приходится на железодефицитную анемию, в основе которой лежит недостаток железа в организме.

Причины развития

У здорового человека количество поступающего в организм железа уравновешивается его потерями, при нарушении этого равновесия развивается дефицит железа. Каковы наиболее частые причины дефицита железа у ребенка? Во-первых, снижение потребления железа. Чаще всего недостаток потребления железосодержащих продуктов наблюдается у детей родителей-вегетарианцев, когда в рационе полностью отсутствуют мясные продукты или любые продукты животного происхождения. Недостаток потребления железа связан с несбалансированным питанием, когда в рационе ребенка преобладают хлеб и хлебобулочные изделия, мучные продукты, макароны, кондитерские изделия, молоко, молочные продукты, картофель. Во-вторых, кровотечение. В группу риска попадают девочки-подростки из-за быстрого роста, обильных и длительных менструаций, гормонального дисбаланса. Потеря железа происходит при паразитировании гельминтов, некоторые из которых могут потреблять до 0,15-0,2 мл крови в сут-

ки. Актуальными для детей раннего возраста в плане потерь железа остаются шелушащиеся дерматозы. В-третьих, нарушение усвоения железа, связанное с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (хронические энтериты, целиакия, болезнь Крона).

Тревожные сигналы

Железодефицитное состояние не возникает остро, а проходит три стадии и в конечном счете приводит к анемии. Течение каждой из стадий может быть продолжительным. Это объясняется тем, что организм легко приспосабливается к небольшим степеням кислородного голодания. Если не восполнять дефицит железа на каждой из стадий, то она переходит в следующую. Жалобы, связанные с недостатком кислорода (бледность кожных покровов и слизистых оболочек, сонливость, вялость, слабость, капризность, раздражительность, плаксивость, головокружение, снижение работоспособности, непереносимость физических нагрузок, головные боли, шум в ушах, одышка), маскируются под состояния, которые

родители детей старшего возраста объясняют повышенной загруженностью ребенка в школе, подготовкой к экзаменам, психологическими проблемами в семье, зимним периодом года и прочим.

Родителям детей раннего возраста зачастую на руку, что капризный ребенок много спит и не отнимает время. Когда уровень железа снижается значительно, родители обращают внимание на появление специфических изменений в поведении ребенка: извращение вкуса (дети начинают есть землю, лед, волосы, глину, мел, штукатурку, зубную пасту, уголь); извращение аппетита (у ребенка появляется склонность к поеданию сырых продуктов: теста, крупы, вермишели, сырого фарша, картофеля); извращение обоняния, пристрастие к резким запахам (ацетон, бензин, нафталин, обувной крем, лак, жженая резина, выхлопные газы); недержание мочи при смехе и кашле; у девочек - нарушение менструального цикла.

У детей школьного возраста - трудности в обучении, освоении предметов, запоминании материала даже небольшого объема. Родители жалуются на сухость и шелушение кожи у детей ран-

него возраста, потливость, ломкость и выпадение волос, «исчерченность» ногтей, «заеды» в углах рта, склонность к запорам, повышенную заболеваемость острыми кишечными и респираторно-вирусными инфекциями.

Доступная профилактика

Профилактика железодефицитной анемии доступна каждому родителю. Это соблюдение гигиенических условий жизни ребенка любого возраста, использование природных факторов - воздуха, солнца, воды. По возможности стоит увеличить время пребывания на свежем воздухе, взять за правило гулять с семьей - это еще и способствует здоровому климату внутри семьи. Это систематическая физкультура с раннего возраста, при этом важно ограничить чрезмерные физические нагрузки, особенно после учебного дня. Это увеличение продолжительности сна: нужно предлагать ребенку дневной сон или просто отдых после школы. Это разнообразное питание продуктами, богатыми так называемым гемовым железом (говядина, телятина, свиная печень, говяжий язык). При этом не следует совмещать мяс-

ные продукты с молочными и мучными блюдами, так как ухудшается всасывание железа из-за кальция и фосфора, содержащихся в них.

«Негемовое» железо в большом количестве содержится в тахинной халве, шпинате, овощах, сухофруктах, чернике, черном хлебе. Для усвоения этой формы железа полезно пить за едой апельсиновый сок или другие фруктовые и овощные соки. Обязательно употреблять морепродукты, содержащие йод, марганец, медь. Еще важно предлагать детям раннего возраста, находящимся на смешанном и искусственном вскармливании, только адаптированные молочные смеси.

В рацион маленьких детей должны входить фруктовые соки и пюре. Первый прикорм лучше начинать с овощного пюре, богатого солями железа (картофель, морковь, капуста), исключив из рациона белые каши (манная, толченая) и отдавая предпочтение гречневому, ячменному и кукурузным.

Задачи лечения

Компенсация уже имеющегося дефицита железа и коррекция железодефицитной анемии не могут быть достигнуты с помощью «пищевой коррекции». Задача врача-педиатра - донести эту информацию до родителей больного ребенка, так как именно от этого зависит своевременность начатого лечения, которое преследует две главные цели: установить причину дефицита и по возможности ее устранить и назначить препараты железа в дозе, необходимой для излечения анемии и восстановления запасов железа организма.

Как предупредить рак молочной железы

Рак молочной железы у женщин - самая частая онкологическая патология во всем мире. Ранняя диагностика рака молочной железы успешна только при регулярном прохождении женщинами профилактической маммографии. К сожалению, обнаруженная руками опухоль (врачом или при самообследовании) - это чаще всего уже 2-я или 3-я стадия болезни. По статистике пациентки сами находят у себя опухоль величиной от 2 см, тогда как врач - от 1,5 см. Поэтому задача скрининга - обнаружить раковую опухоль еще меньшего размера до того, как ее сможет найти сама пациентка или врач.

Надо сказать, что анализы крови для достоверной диагностики рака молочной железы, да и вообще какого-либо рака, не существует.

Никаких специфических отклонений показателей в клиническом или биохимическом анализе крови при раке груди не будет, тем более на ранней стадии. Что касается онкомаркеров, при раке молочной железы они повышаются у очень незначительного числа пациенток.

УЗИ как метод диагностики рака молочной железы может быть только вспомогательным. Основным методом диагностики и скрининга - маммография. Женщины 45-54 лет должны проходить ее ежегодно, после 55 лет - раз в два года.

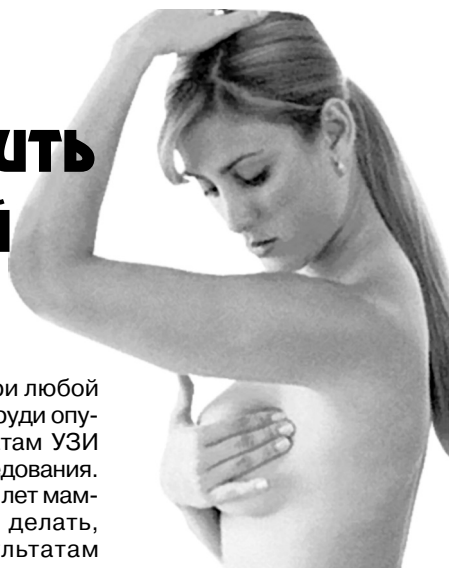
С 40 лет женщине должна предоставляться возможность пройти скрининг. Пациенткам старше 35 лет необходимо выполнять

маммографию при любой обнаруженной в груди опухоли по результатам УЗИ или ручного обследования. Пациенткам до 35 лет маммографию надо делать, если по результатам осмотра обнаружена ямка или площадка кожи над опухолью, а на УЗИ высота опухоли равна ее ширине, так как такая опухоль подозрительна на рак. Возраст не противопоказание к маммографии. Как ставится диагноз? После того как маммография или УЗИ выявили подозрение на рак молочной железы, необходимо с результатами обоих обследований явиться на консультацию к оперирующему онколог-маммологу. Только он сможет реально оценить состояние проблемы и обеспечить быстрое обследование у конкретных и необходимых специалистов, не проводя ненужных исследований и не тратя зря ваше время.

Диагноз «рак» устанавливается на 100% только по результату биопсии, когда под микроскопом обнаружены раковые клетки. Все остальные обследования и анализы, симптомы и онкомаркеры, осмотры у самых выдающихся врачей могут с разной долей вероятности лишь предполагать наличие рака. Только биопсия гарантированно подтверждает или опровергает диагноз «рак»!

Каковы признаки рака молочной железы?

Если вы обнаружили различные уплотнения при пальпации груди, выделе-



ния из соска, асимметрию молочных желез, покраснения, «апельсиновую корку» на коже груди, втянутость или изменение формы соска, уплотнение подмышкой или если грудь болит, несмотря на прием обезболивающих препаратов, - даже один из этих симптомов уже повод немедленно обратиться к врачу!

Как профилировать?

Регулярно проходите диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры. Проводите самообследование молочных желез, чтобы обнаружить злокачественные новообразования на ранней стадии. В этом случае лечение будет более эффективно, а прогноз более благоприятен. Генетический анализ на предрасположенность к раку молочной железы оправдан, если у ваших кровных родственников (или у вас ранее) уже были случаи рака молочной железы, или яичников, или желудка, предстательной или поджелудочной желез. Стоит отметить, что загар и доброкачественные заболевания молочной железы не вызывают рак. Воспалительные заболевания в гинекологии и травмы молочных желез не предрасполагают к раку молочной железы.



Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - это группа заболеваний, которые воздействуют на сердце и сосуды, включая артерии и вены. Эти заболевания могут иметь разнообразные формы и причины, но обычно они связаны с нарушениями кровообращения, артериальным давлением и функцией сердца.

Некоторые из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний включают:

Ишемическая болезнь сердца (ИБС): Это состояние, при котором артерии, которые поставляют кровь к сердцу, сужаются или блокируются, что может привести к ишемии (недостаточному кровоснаб-

жению) сердечной мышцы и, в конечном итоге, к инфаркту миокарда.

Инфаркт миокарда: Известный как сердечный приступ, это состояние, при котором кровоснабжение определенной части сердца прекращается из-за блокировки артерии, что может привести к повреждению сердечной мышцы.

Сердечная недостаточность: Это состояние, при котором сердце не может эффективно сжиматься и перекачивать кровь по организму, что приводит к недостаточному кровоснабжению органов и тканей.

Артериальная гипертензия (гипертензия): Это высокое артериальное давление, которое может

оказать дополнительную нагрузку на сердце и сосуды, повышая риск развития других ССЗ.

Сердечные аритмии: Это аномалии в сердечном ритме, которые могут привести к неправильным сокращениям сердца.

Сосудистые заболевания: Включают атеросклероз (накопление жировых отложений на стенках сосудов), артериосклероз (утолщение и уплотнение артерий) и другие, которые могут уменьшить пропускную способность сосудов и нарушить кровообращение.

Стенокардия: Это болезнь, при которой возникают боли или дискомфорт в области груди из-за недостаточного кровоснабжения сердечной мышцы.

Воспалительные заболевания сердца: Например, перикардит (воспаление мембраны во-

круг сердца) и миокардит (воспаление сердечной мышцы).

Клапанные заболевания: Относятся к нарушениям работы клапанов сердца, которые могут привести к нарушению кровотока.

Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний включает в себя здоровый образ жизни, такой как сбалансированное питание, регулярная физическая активность, управление стрессом, избегание курения и умеренное употребление алкоголя. Ранняя диагностика и лечение также являются ключевыми факторами в управлении сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если у вас есть предрасположенность или высокий риск развития этих заболеваний, важно регулярно обследоваться и следовать рекомендациям врачей.

ЕСЛИ УКУСИЛА ЗМЕЯ

Если вас укусила змея, важно действовать быстро и принять меры для минимизации последствий. Вот что следует делать:

Сразу вызовите экстренную медицинскую помощь: При укусе змеи каждая минута имеет значение. Вызовите скорую помощь или перевезите пострадавшего в ближайший медицинский центр.

Успокойтесь и укажите на место укуса: Если безопасно, попросите пострадавшего полежать, чтобы замедлить распространение яда. Отметьте место укуса, чтобы медицинские специалисты могли быстро оценить ситуацию.

Ограничьте движение: Попросите пострадавшего минимизировать движение той конечности, ко-

торая была укушена, чтобы замедлить циркуляцию яда через кровь.

Не пытайтесь высасывать яд или делать надрез: Эти методы могут усугубить ситуацию и привести к дополнительной травме.

Не применяйте холод: Применение холода на место укуса может усугубить проблему.

Не прикладывайте жгуты: Применение жгутов может ухудшить кровоснабжение и усугубить тканевые повреждения.

Не употребляйте алкоголь и не принимайте лекарства: Эти меры могут ухудшить состояние пострадавшего.



Избегайте паники: Сохраните спокойствие, так как стресс может увеличить частоту пульса и распространение яда.

Какие-либо действия по самостоятельному лечению укуса змеи могут быть опасными и неэффективными. Лучше всего оставьте оказание помощи медицинским специалистам, которые могут оценить ситуацию и принять соответствующие меры.

↙	Валентин со своим Домом моды	↙	Рыба из чёрной икринки	↘	Откуда родом Одиссей?	↙	Единица мощности СИ	↙	Напыщенность в речи	↙	Тип, что никогда не умылся	↙	Мусор, оставшийся от производства	Одежда, изношенная в ключья
	... Бабенко (актриса)		Неудача в духе "Всё пропало!"	↘				↘	Хозяйка волшебной палочки	↘				↘
↘					Стародавняя "Фанта"		Французское красное вино	↘			Античный златоуст		Гоночный "метеор" Шумахера	
	Город, знаменитый соловьями		Америк. педиатр Бенджамин ...	↘					Ненависть, кипящая в душе	→				
↘					Воротник, не требующий галстука	→	"Плачет девушка в автомате" (певец)					"Крёстный отец" - ... Корлеоне		
	Проплыл 20000 лье под водой	Сударь из Марселя	↘					Наф-Нафово личико	Уменьшение чего-либо	→				
↘			Демонстрация моделей на подиуме	→	Поручни по краю лестницы							"Жучок" в программе	Поручительство по векселю	
Певца Алёна ...	Кость под глазами	→		↘			Восточный дедок	Перемычка меж извилов реки						
↘	Обычно он там же, где и выезд	Персонаж романа "Золотой телёнок"			Часть сбруи	→				Малина, что к себе манила (песен.)	Водоём надежды (песен.)		Земляная насыпь	
↘					"Обгон запрещён" у дороги	↘	Сельский домик в Альпах							
	Масличная кормовая культура	Клочок рая среди пустыни	→					"Снежная ..." (сказка)	Обмелевшее море в Азии	→				
↘				Государство в Юж. Африке		Пассия горького пьяницы	→							
	Показ фильма в кинотеатрах	↘				Биография разведчика		"Фабричная" певица Виктория						
	"Подскок" пушки после выстрела		Курочка-пеструшка	↘										
↘					На нём "сидят" госслужащие	↘								
	Плюсы баланса бухгалтера		Элитный английский колледж	↘			Четырёхвёсельная ладья							
↘					Белорыбца либо омуль		Тип парусного судна							
Громкий вопль		Снежная кончина	→											
					Депо для судов	→								
Американец покуче быка		Точка отсчёта	→											

☺ ☺ ☺

Три мужика попадают в Рай. Бог им объясняет, что Рай очень большой и, чтобы попасть из одного места в другое, нужен автомобиль. Тут Бог начинает раздавать им машины. Спрашивает у первого: "Сколько раз ты изменял своей жене?" Он отвечает, что 3-4 раза, получает от Бога Хонду и уезжает. Второй мужик отвечает, что изменял жене всего один раз, получает Лексус. Третий мужик честно говорит, что никогда даже и не думал об измене. Бог его за это награждает Мерседесом. Через пару дней встречаются они снова, и третий мужик сидит очень грустный. Два других спрашивают:

- Чего ты такой грустный - ведь самую лучшую машину получил?!
- Так вот я сегодня свою жену встретил - она на роликах катается!

☺ ☺ ☺

Принять человека таким, какой он есть, согласна только земля... И военкомат.

Лицо с обложки



ТИНА КАРОЛЬ: «Я могу простить абсолютно все, но не со всем готова мириться и жить»

Тина Кароль популярная украинская певица, которую любят миллионы. Ее талант — исключителен, сила воли — поразительна, а история жизни — невероятно сложная и интересная. Биография, личная жизнь и интересные факты о Тине Кароль в нашем материале.

Настоящее имя Тины Кароль — Татьяна Григорьевна Либерман. Отец — Григорий Самуилович Либерман, инженер, главный конструктор в строительной компании. Мать — Светлана Андреевна — тоже инженер, работает в пенсионном фонде Украины. У Кароль есть брат Станислав Либерман.

В 1992 году, когда будущей звезде было 7 лет, семья Либерманов переехала в Ивано-Франковск — на родину мамы Тины. Там девочка окончила Музыкальную школу по классу фортепиано, а в 2004 отучилась в Киевском высшем музыкальном училище им. Глиера. Второе высшее образование Кароль получила, отучившись на факультете менеджмента и логистики Национального авиационного университета, а в 2005-м стала солисткой Ансамбля песни и пляски ВСУ.

Слава к Тине Кароль пришла после участия на фестивале «Новая волна» в 2005 году. Тогда певица заняла

второе место на конкурсе и получила специальный приз «Алла» в размере 50 000 долларов. На эти деньги она сняла дебютный клип на песню «Выше облаков».

Год спустя вышел первый альбом Тины «Show me your love», ставший впоследствии золотым. С одноименной песней «Show me your love» Кароль отправилась представляя Украину на «Евровидении-2006», где заняла седьмое место.

В 2006-м вышел второй альбом «Ноченька» (тоже золотой), а в 2007 году Кароль презентовала песню «Люблю его» на фестивале «Таврийские игры». Тогда же она была признана самой популярной певицей Украины.

В ноябре 2007 года начался двухмесячный Всеукраинский тур «Полус притяжения», а в декабре Тина представила альбом с таким же названием, который всего за три недели стал «золотым», а спустя девять месяцев — «платиновым».

В 2008 году в рамках фестиваля «Таврийские Игры» Тина Кароль представила клип «Ключик», а в октябре ушла в декретный отпуск. Спустя три месяца после родов она вернулась на сцену.

В 2012 году Тина стала звездным тренером в вокальном проекте канала «Голос. Дети», а весной 2013-го — звездным тренером в проекте «Голос країни-3».

Всеукраинский тур Тины Кароль с программой «Сила любви и голоса» стартовал в ноябре 2013 года и завершился в конце февраля 2014-го. В том же месяце состоялся релиз пятого альбома «Помню» и премьера фильма «Сила любви и голоса». В марте Тина победила на премии Упса в номинации «Лучшая певица года».

21 февраля 2015-го Тина Кароль стала наставницей второго сезона «Голос. Дети», где вместе со своим членом команды Романом Сасанчиным одержала победу. В том же году состоялась премьера клипа и песни «Украина — это ты». 8 марта Тина вновь заняла кресло звездного судьи на шоу «Голос страны» и представила свою сольную программу «Я все еще люблю».



В апреле 2015 года Тина опять победила на премии Yupa в номинации “Лучшая певица года”, а в ноябре — на премии ELLE Style Awards в номинации “Телезвезда года”. В том же месяце Кароль представила клип и песню “Сдаться ты всегда успеешь”, а в декабре порадовала поклонников музыкальным фильмом “Рождественская история с Тиной Кароль”.

В 2016 году Тина Кароль выпустила праздничную программу “Колядки и избранные хиты” и снова стала звездным тренером на шоу “Голос страны-6”. Спустя год, 22 января 2017-го, бывший президент Петр Порошенко присвоил Тине Кароль звание “Народная артистка Украины”.

В 2018 году в свет вышел еще один музыкальный фильм певицы “Интонации Тины Кароль”, а в августе того же года Тина стала ведущей шоу “Танцы со звездами”. В апреле 2019-го случилась еще одна громкая премьера: Кароль и группа “Бумбокс” презентовали в дуэте песню и видеоклип “Безодня”, а в октябре певица вместе с Даном Баланом выпустила трек “Домой”. В том же 2019 году Тина Кароль и Юлия Санина порадовали поклонников дуэтом “Вільна”.

В феврале 2020-го Тина стала одной из судей Национального отбора Украины на песенный конкурс “Евровидение-2020”. В том же году Кароль презентовала дуэтный трек с Даном Баланом “Помнишь”, а также

приняла участие в “Славянском базаре”.

7 июля 2020 года по случаю Дня Конституции Украины президент Украины Владимир Зеленский наградил Тину Кароль Орденом княгини Ольги III степени. 5 и 6 июля 2021 года на фестивале “Atlas weekend” Тина Кароль представила шоу “Красиво”.

С начала полномасштабной войны Тина Кароль активно занялась благотворительностью. 5 апреля 2022 года благотворительный фонд Тины Кароль “Полюс притяжения” в партнерстве с Израильским фондом “Israeli Friends of Ukraine” приобрели необходимые лекарства для двух больниц Украины, специализирующихся на лечении онкобольных детей, а в августе певица подарила квартиру для семьи 9-летнего мальчика Егора Кравцова, который весной потряс всю Украину своим дневником с описанием жизни в оккупированном Мариуполе.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ ТИНЫ КАРОЛЬ

В 2008 году Тина Кароль тайно вышла замуж за своего продюсера Евгения Огира, в ноябре того же года родила первенца — сына Вениамина. К сожалению, семейное счастье продлилось недолго: в апреле 2013 года после длительной борьбы с раком желудка муж Тины умер.

После смерти любимого Тина долго не могла прийти в себя.

Тина откровенно рассказала, как



ей удалось пережить смерть мужа.

Так, в одном из интервью артистка призналась, что справиться с горем ей помогла молитва. Именно обращение к Богу помогло Тине не падать духом и понять, что у нее есть смысл жизни — сын Вениамин.

Певица поставила свою карьеру на паузу, однако вернулась в шоу-бизнес с циклом песен и фильмом, которые посвятила покойному супругу.

Звезде приписывали романы со многими коллегами (в частности, с Даном Баланом), однако никаких официальных подтверждений этому не было. Сама Кароль свою личную жизнь не комментирует, а лишь время от времени в интервью вспоминает о том, как сильно любит мужа.

Сын Тины Вениамин учится в Англии. Сама певица в свободное время от работы ведет довольно закрытый образ жизни: занимается спортом, трудится на огороде и пишет песни.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ТИНЕ КАРОЛЬ

В 2005 году Тина Кароль с миротворческой миссией посетила Ирак и Косово.

Диапазон голоса певицы — 3 октавы.

Тина открыла Благотворительный фонд “Полюс притяжения” 1 июня 2014 года в День защиты детей.

Тина Кароль любит заниматься спортом и ежедневно заботится о своем теле с помощью тренировок.

После смерти мужа Тина Кароль начала постоянно красить губы красной помадой. По словам певицы, это помогало отвлекать внимание публики от ее заплаканных глаз.



С семьей

Полезные советы



ПРАВИЛА КАЧЕСТВЕННОГО ШОПИНГА: КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ПРИВЫЧКИ “КУПИТЬ ВСЕ”

Часто, идя на шопинг, женщины покупают чуть ли не всю одежду, на которой есть акционные скидки. Обычно потом эти вещи лежат в шкафу и не используются годами, потому что выгодно — не всегда означает практично. Расскажем, как

уберечь себя от некачественного шопинга. Есть несколько правил, которые помогут сделать покупки одежды максимально удачными.

ОЦЕНИТЕ СВОЙ ГАРДЕРОБ

Перед шопингом нужно разоб-

рать свой шкаф и четко определить, какие вещи у вас есть, какие из них постоянно используете, и что не любите носить. Подумайте, чего не хватает для комфорта и стиля.

ЦЕНА СООТВЕТСТВУЕТ КАЧЕСТВУ?

Не всю одежду выставляют по акции 50%. Если вещь действительно качественная и может относиться к базовому гардеробу, ценность такой одежды будет всегда высокой. Следовательно, не стоит покупать на акционные скидки. Вероятно, более дешевая вещь будет просто лежать в шкафу, потому что вы так и не найдете, с чем ее надеть.

ЦВЕТ И МОДА

Никогда не гонитесь за нестандартными оттенками и вошедшими в моду фасонами. Дело в том, что тренды меняются. А еще — меняетесь вы. К примеру, яркая блондинка уже завтра может сменить имидж и стать брюнеткой. В результате, часть цветов, которые были специфичными для конкретного человека, а не универсальными, перестанут вам подходить.

ТКАНЬ

Во время шопинга всегда обращайте внимание на материалы, из которых сделана одежда. Хорошая, дорогая вещь не всегда будет носиться, если качество не будет соответствовать ожиданиям. Поэтому всегда обращайте внимание на этикетку.

ТОП-3 СТИЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ ОБРАЗА ДЛЯ СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

ДЖИНСЫ + ПИДЖАК

Стильное сочетание джинсов с пиджаком давно вошло в тренд.



Выберите классические или даже рваные джинсы. Цвет — по вкусу. Из обуви выберите балетки или туфли на низком каблуке.

Пиджак может быть любого цвета. Дизайнеры рекомендуют выбирать приталенные пиджаки, чтобы подчеркнуть изысканность вашего образа. Не забывайте про аксессуары: дополните свой стиль красивыми очками от солнца и необычной дамской сумочкой.

ЮБКА + СВИТЕР

Стильным решением для прохладной погоды на сентябрь 2023 года также станет длинная роскошная юбка с вязаным свитером. Такая одежда может быть по фигуре, или же оверсайз — модно и так и так.

Выбирайте цветовую гамму контрастных или нюдовых цветов. К такому стилю будут подходить кроссовки, туфли и балетки.



КОЖАНЫЕ КУРТОЧКИ

Не выходят из моды кожаные курточки. Они могут быть как классические, — похожие на пиджак, так и в ковбойском стиле. Под такую курточку можно надеть блузку или майку на бретельках. К кожаным курткам подходят и юбки, и брюки, и джинсы.

Каждый из нас гарантированно хотя бы раз в жизни мучился с новой парой обуви. Обычно, даже если размер подобран идеально, новенькие туфли или кроссовки еще нужно разносить, чтобы чувствовать себя в них на 100% комфортно. Как этот неприятный процесс сделать безболезненным - рассказываем в этом материале.

Четыре хитрые совета на все случаи жизни. Три из них касаются моментов в жизни, когда обувь маловата и ее надо быстренько разносить, а еще один лайфхак - как раз таки для слишком большой пары и тех моментов, когда пятка скользит по внутренней поверхности туфли.

ТРЮК 1.

Как разносить обувь

Если новая пара туфель жмет, обуйте ее на толстые носки и воспользуйтесь феном. Горячим воздухом нужно обработать узкую часть туфли - так вам удастся быстро и безболезненно избавиться от проблемы.

ТРЮК 2.

Как носить лодочки, чтобы было удобно и они не натирали

Для комфортного ношения туфель-лодочек обмотайте пластырем 3-ий и 4-ый пальцы на каждой ноге. Тогда узконосые туфли на каблучке не будут создавать вам дискомфорт.

ТРЮК 3.

Как увеличить размер обуви

Оказывается, для того, чтобы разносить обувь, ее не обязательно надевать. Достаточно поместить внутрь каждого ботинка мешок с водой и положить обувь в морозильную камеру. Хитро, правда же?

ТРЮК 4.

Если скользит пятка

Чтобы нога не скользила в обуви, просто побрызгайте на нее немного лака для волос. Это поможет зафиксировать пятку на нужном месте.

Помните, что удобство - один из самых главных критериев при выборе новой обуви.



НЕ ТОТ РАЗМЕР ОБУВИ - НЕ ПРОБЛЕМА

КАК КАЗАТЬСЯ ВЫШЕ И СТРОЙНЕЕ С ПОМОЩЬЮ ОДЕЖДЫ

Женщин почти никогда не устраивает то, чем наградила их природа. Поэтому они все время пытаются улучшить свой внешний вид, идя на различные ухищрения. Так, сделать фигуру стройнее визуально можно благодаря некоторым стилистическим способам, делимся ими в этой статье.

По словам стилистов, существуют несложные способы, благодаря которым вы можете визуально уменьшить свою фигуру на один размер.

Чтобы скрыть неидеальную талию, можно привлечь внимание к стройным ногам. Это можно сделать, если надеть свободного кроя свитер и заправить его в короткую, но объемную юбку.

Скрыть недостатки в зоне боков или талии можно, если заправить топ в юбку или брюки лишь наполовину, оставив заднюю часть изделия на выпуск.

Скрыть недостатки на бедрах и удлинить ноги можно, если покупать одежду силуэта "песоч-



ные часы". Выберите юбку небольшого объема и дополните ее приталенным верхом. Лучше этот образ будет смотреться с туфлями на каблучке.

Платье любимого цвета и прямого силуэта до колен или выше

не только удобное, но и способно скрыть все недостатки фигуры.

Добавить грации и сделать вас визуально выше и стройнее может обувь на высоком каблуке со слегка заостренным носком.

Длинные однотонные кардиган или пальто тоже помогут вам выглядеть стройнее.

Обратите внимание на одежду из контрастных блоков цвета в зоне талии. Так она будет выглядеть на размер (а то и два) меньше.

Если у вас большие бедра, выберите платья А-силуэта - они сделают ваши ножки визуально стройнее.

Не забывайте о корректирующем белье, оно действительно работает.

Забудьте об обтягивающей одежде с объемными карманами и принтами, а также юбках с оборками, болеро и джинсовых комбинезонах, зачем вам одежда, которая визуально только добавляет килограммы?



7 СЕКРЕТОВ, КАК ОТЛИЧИТЬ КОЖУ ОТ КАЧЕСТВЕННОГО ПОДЛОГА

Производители кожзаменителя научились делать настолько качественные материалы, что их часто можно легко спутать с самой кожей. Как не пойматься на обмане.

1. КОЖА И ВОДА

Прижмите влажную салфетку к изделию на 10 секунд. Если это кожа, то пятно высохнет, и не оставит никакого следа. Если это заме-

нитель, то и высыхать будет нечему, потому что он не поглощает воду.

2. ТЕПЛО

Прижмите руку к материалу на 15 — 30 секунд. После этого приложи-

те изделие к щеке. Если вы почувствуете тепло, — это кожа.

3. ТОРЦЫ

Производители, работающие с кожей, обычно оставляют торцы свободными. Все вещи из кожзама будут иметь обработанные края.

4. ИГЛА

Возьмите тоненькую иглу и проткните ею изделие. Она легко пройдет через кожзаменитель, но будет скрипеть и гнуться, если это — кожа.

5. РАСТЯЖКА

Чтобы убедиться в том, что в ваших руках кожа, немного растяните материал. Натуральная кожа вернется в свою форму и не изменит цвета. Если вы видите мятый оттенок — это заменитель.

6. ПОРЫ

На коже можно рассмотреть поры, которые будут отличаться между собой. Если перед вами подделка, поры тоже могут быть заметными, но одинаковыми.

7. ОБРАЗЕЦ МАТЕРИАЛА

Обычно производитель добавляет отрезок кожи к изделию, чтобы убедить клиента в натуральности вещи. Также на ярлыках всегда есть метка: “genuine leather”, “vera pelle”, “suir” или “echtleder”.

КАК ЛЕГКО ПОХУДЕТЬ И ВЕРНУТЬСЯ В РЕЖИМ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Помогите организму справиться со стрессом.

Во время отпуска так хочется забыть о диете, насладиться экзотическими блюдами и подольше поспать. Даже те, кто в обычной жизни не пропускает тренировки, во время поездок расслабляются. Поэтому дома на весах можно обнаружить серьезную прибавку.

Не стоит паниковать. Вернуться к прежним формам можно спокойно и без стресса.

НЕ ВИНИТЬ СЕБЯ

Отдых нужен всем, не стоит ругать себя за то, что вы позволили организму и психике расслабиться. Постоянное обвинение лишь приведет к стрессу, а значит, замедлит похудение. Во-первых, кортизол мешает сжиганию жира. Во-вторых, многие в подавленном настроении начинают заедать негативные эмоции, поправляясь еще больше.

НИКАКИХ СРОЧНЫХ ДИЕТ

Избавиться от нескольких лишних килограммов за неделю — соблазнительная, но губительная для психики и организма идея. Тело за время отпуска привыкло к количеству калорий, сладкому, углеводам. Слишком резкий переход к строгой



диете станет стрессом, а за ним, скорее всего, последует срыв.

Постепенно перестраивайте рацион на более здоровый, не отказываясь от любимых «вредных» вкусняшек.

ПИТАЙТЕСЬ ЧАСТО

Главная хитрость восстановления фигуры после отпуска — не позволять себе голодать. Ешьте 5—6 раз в день порциями до 200 грамм. Старайтесь чередовать сладкое и соленое: например, чашка творога или банан на завтрак, сэндвич с курицей на перекус, бульон и овощи

на обед, персик на полдник и омлет с помидорами на ужин.

Так вы не будете постоянно думать о еде, а организм начнет тратить запасы жира.

ПЕЙТЕ

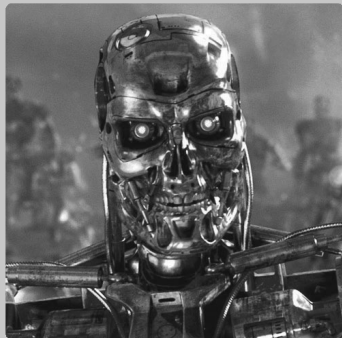


Банальный совет, но, скорее всего, большая часть килограммов, привезенных из отпуска, — это отек. Чтобы лишняя жидкость ушла, начните пить больше воды. Старайтесь постоянно держать рядом бутылочку или стакан. Так вы не забудете о балансе жидкости.

ДОБАВЛЯЕМ ДВИЖЕНИЕ

Это особенно актуально, если отдых был ленивым. Добавьте в режим дня прогулки, хотя бы получасовые. Включайте музыку и потанцуйте 15 минут или выполните тренировку по йоге. Любая регулярная активность позволит быстрее прийти в форму.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Стресс от выхода на работу может привести к бессоннице, старайтесь не допустить этого. Сейчас организму особенно нужен отдых. Выпейте на ночь чай с мятой или ромашкой, примите теплый душ и ложитесь не позже 23:00.

	Голос Энрико Карузо		Яичница, хлебнувшая молочка		Фильм «... еще ...»		1/50 часть США		Ночная «серенада» спящего	
	Человеческий сустав		«Клевое» подледное занятие		«Хорошее ... поддела откачал»		Борьба японских гераклов		Окружение твердыни	
Замени-тель воска в свечке	Пришелелел, похожий на человека	Банкетка						Плач в три ручья	Ответ вороны лисице	
			Спела про луну и цветы		Твердый одно и то же		Концентрат темноты			
Избавление с помощью денег	Деми из фильма «Солдат Джейн»			Интеллект						
					«Прис-тавка» к винтовке		Столица страны пирамид	Крутой кипяток		
Платье крестьянки	Верхний антоним			Эффект от неожиданности						
				Одно-глазый		«Порода» человека				
Остров, «похожий на вопрос»	Бегающие мурашки	Лагерь близ Гурузфа								
	Жанр Горация			Герой, сражавшийся с барсом						
	Вождь	Один из крыловского трио			Жертва летного проекта Дедала		«Днем обрuchем, ночью змеей»			
				Стиль Миланского собора		«... и тигры у ног его сели»		Изобретатель конвейера		«Времена года» Гайдна по жанру
	Сорт сладких яблок	Лигачев				Союзник меча у Ильфа и Петрова				
					Юльевич Шмидт	... бланш		Мера веса лиха		Показатель морской карьеры
	На какое питание садятся?	Университет Англии								
						Крик, когда чепчики бросают				Мера площади
	«Крыша» для мотора	Учение персонала								
						Брачный полет вальдшнепа				



ЖЕНЩИНА – ЭТО ЦВЕТОК

Многие женщины не покладая рук работают над собой. Они стремятся к духовности.

Они самоотверженно посвящают себя знаниям и наукам, обещающим счастье.

Аффирмации, феншуй, вумбилдинг, аэробика, НЛП, телесно-ориентированная психотерапия, гештальт, рейки, космоэнергетика и прочее и прочее.

Женщины упорно работают над собой, переходя от одних духовных практик к другим духовным знаниям.

Но их глаза иногда говорят, что душа полна усталости и печали.

Слово работа – мужское слово. Женщина рождена не для работы, а для наслаждения.

Установка “Для того, чтобы стать счастливой мне нужно много работать над собой” ведет женщину не к счастью, а к усталости. Усталость обессточивает женщину, ее энергия истощается, и она теряет свой магнетизм. Вместо притяжения мужчин и совместного счастья она обретает одиночество.

Чего не хватает? Почему ТАКАЯ работа над собой дает обратный эффект?

Женщина, которая работает над собой, активизирует в себе роль работника и становится работником. Заметьте, я не говорю: становится работницей. Именно работником.

Еще древние даосы говорили: “Мужчина рожден обрести движение, женщина рождена обрести покой”.

В тот момент, когда женщина решает работать, она неосознанно хочет быть нужной другим, как мамочка. Мама всегда нужна своему ребенку, потому что он без нее не выживет.

Состояние “Мама” в женщине –

это выполнение мужских функций: мама должна накормить ребенка, защитить его, проконтролировать его безопасность. Все эти функции в нормальной обычной семье выполняет мужчина, но женщине, ставшей матерью, автоматически приходится их осуществлять по отношению к своему ребенку.

Если женщина выполняет эти функции по отношению к мужчине, она становится для него “Мамочкой”.

Не осознавая своего состояния “Мамочки” и считая, что контроль, как функция, абсолютно женское занятие, женщина чувствует внутренний дискомфорт.

Она понимает, что дискомфорт мешает ей находиться в покое, ради которого она рождена и принимает решение работать, чтобы стать счастливой. Как только она начинает работать над собой, мужская часть в ней еще больше активизируется, и она становится именно работником, а не работницей.

На что может рассчитывать женщина-работник в собственной семье?

На уважение может. На любовь – нет. На помощь может. На секс – нет.

Конечно, женщине нужны уважение и помощь, и она это ценит. Но любовь и секс ей тоже важны.

Женщина, работающая над собой, может рассчитывать на дружбу с мужчиной, но желание быть вместе на уровне душ у мужчины вряд ли возникнет.

ЧТО ЖЕ ХОЧЕТ МУЖЧИНА ОТ ЖЕНЩИНЫ?

Мужчина с большой буквы (именно

но такой, какого ищет каждая Женщина) вовсе не сынок, которому нужно, чтобы Мамочка больше работала и приносила больше материальных благ.

Больше всего Мужчина жаждет, чтобы женщина наслаждалась собой. И им, конечно же.

Установка женщины “надо работать над собой” заставляет Мужчину бежать от Мамочки-Работника в поисках той, которая уже сейчас наслаждается своей Женственностью.

С чем остается наша женщина-работник в итоге? С одиночеством и метанием между желанием еще больше работать над собой и все разрастающейся усталостью в теле.

ЖЕНЩИНА – ЭТО ЦВЕТОК

Каждая женщина очень любит цветы, потому что она сама цветок. Через цветы она ощущает свою красоту, заботу и внимание о себе со стороны мужчин, окружающих и Вселенной.

Женщина – это цветок, а вы можете себе представить, чтобы цветок трудился над улучшением аромата? Цветок наслаждается, а не трудится. Цветок прямо сейчас пребывает в само очаровании, а не достигает его.

Так что же делать женщине, желающей изменить свою жизнь к лучшему?

Решение: “А довольна ли я собой сейчас?”

Женщине стоит поменять взгляд. Вместо решения: “Чтобы улучшить свою жизнь, мне надо работать над собой”, женщине лучше спросить себя: “Наслаждаюсь ли я собой и своим миром?”

Мир всегда такой, какой он есть. То, каким является мир, зависит от того, КТО этот мир наблюдает. Женственность выражается в согласии с миром и принятии мира, каким бы он ни был.

Однако, если на вопрос “А довольна ли я собой сейчас?” возникает ответ “Нет”, то стоит задать себе следующий вопрос: “Какое же чувство мешает мне прямо сейчас быть довольной собой?”

Почему женщине надо разобраться в своих чувствах, а не, к примеру, со своими мыслями. Потому что счастье и покой, к которым стремится женщина – это чувства, самоощущение, состояние, но вовсе не мысли. Для ощущения счастья и покоя следует разобраться, какое же другое состояние, отличное от желаемого прямо сейчас пребывает во мне и чего это состояние хочет?

Так как Женственность – это принятие мира со всем, что в нем находится, Женщине нужно принять

свою эмоцию, мешающую ей пребывать в покое и счастье. Принять, а не желать избавиться. Вот новый взгляд, который делает возможным переход от роли Работника, усердно трудящегося, к роли Цветка, само наслаждающегося под теплыми лучами солнца, каплями дождя, шумным ветром...

Вы можете сказать: "Но ведь не просто принять чувства и эмоции, которые мешают пребывать в покое и любви. Ты предлагаешь нам отказаться от работы над собой. Значит ли это, что мы должны сидеть во тьме невежества?"

Ответ:

- Чтобы принять чувство, надо его любить. По той причине, что оно внутри вас и оно часть вас.

Как ваша печень или ноготь. Принимайте все, что есть внутри вас. Это и есть любовь к себе. Если вы любите себя, то и мужчина полюбит вас.

Вместо мужских слов "работать над собой", я предлагаю вам женские слова "наслаждаться принятием". Разница между "работать над собой" и "наслаждаться принятием"... Чувствуете ли вы разницу между этими состояниями?

"Работать над собой" означает

урезать свой мир, избавляясь и отсекая от него то, что в нем есть, но признавать не хочется. Потому что больно. Больно признавать себя ничтожеством, или недостойной любимого...

Такую себя хочется убить, уничтожить и забыть, как кошмарный сон. Но она, эта гадина-ничтожество, все равно живет и еще голову поднимает. Как с ней-то быть счастливой? Надо много работать, чтобы это ничтожество глубоко закопать внутри, ведь она никуда не исчезает и потихоньку, в самый неподходящий момент вылезает на поверхность.

Эта бесконечная битва с собой опустошает, напрягает, приводит к усталости и одиночеству.

"Наслаждаться принятием" означает расширять свой мир, признавая свои негативные роли, например, собственное ничтожество, любовь к нему и объятия с ним. И тогда ваше, наконец, про любимое ничтожество вдруг трансформируется в другую роль: любимую, или радостную, или игривую, или уверенную. Однозначно в позитивную!

Благодаря принятию у вас появляется энергия, очарование, хариз-

ма и вы становитесь более женственной. Наслаждаясь принятием, вы позволяете себе быть разной. Вы, как цветок, разрешаете себе менять форму и аромат.

Иногда женщины имеют убеждение: "Пусть он меня принимает такой, какая я есть. И меняться в угоду ему я не желаю!"

В переводе на язык, понятный мужчинам это означает: "Я не принимаю ничего нового. Я хочу только то, что мне уже известно!"

На такую установку могут слететься только неуверенные в себе....

Перейти к взгляду "Наслаждаться принятием" означает принятие всего, даже новых техник, практик, семинаров или тренингов. Принимайте новые знания и включайте в свой мир.

Но помните: то, что вы принимаете - только для принятия своих чувств, а не для избавления от них.

Принятие делает вас более женственной. Такой вас создала все та же Мать-Природа.

Так позвольте же мужчинам работать, а себе оставить наслаждение! И равновесие мужского и женского в вашем мире будет восстановлено!

ДЫРЫ В СЕРДЦЕ

Это так странно – чувствовать дыру в сердце, знать, где она находится, с точностью до сантиметра. Сначала она болит невыносимо, и в нее со свистом улетают мысли, время, силы, воздух для дыхания.

Потом становится немного легче: края дыры медленно зарастают, организм подтягивает все свои ресурсы, чтобы закрыть пробоину, и болит уже временами, и это можно как-то потихоньку пережить.

Такие заросшие дыры со временем сами превращаются в ресурс. Опыт по их зарастиванию бесценен, его нельзя приобрести понаслышке, только лично, только через собственные усилия. И внутренним ресурсом, источником силы, становятся знания о том, что ты можешь пережить это. Это память о том, как сначала было очень плохо, потом стало легче, потом еще чуть легче. Эта память поддерживает, когда в жизни снова и снова случается что-то, что выбивает из колеи и отнимает силы.

И вот что я поняла совсем недавно, после оче-

редной потери. Самое страшное – это не сама дыра, а отсутствие рядом опоры в тот момент, когда силы со свистом улетают из тебя, как воздух из дырявого воздушного шарика. Бывают вещи, которые очень трудно пережить в одиночестве, и ощущение сочувствия, сопереживания – буквально как спасательный круг для тонущего.

Иногда бывает так плохо, что человек с пробоиной в сердце даже не понимает, что с ним происходит, и тонет, идет ко дну, а люди, находящиеся рядом с ним в этот момент, берут на себя очень важную роль: они могут поговорить с горяющим, назвать происходящее словами, обсудить, утешить, сказать: "Тебе сейчас очень больно, но это обязательно пройдет, мы тут, мы рядом, мы с то-



бой. Всплывай".

Поднимают медленно на поверхность, колышутся рядом на глубине, чтобы не случилось кессонной болезни. Так мама сажает на колени безутешно плачущего малыша и обнимает крепко, и качает его, и вытирает слезы, и говорит: "Мой маленький, я тут, я с тобой, все образуется, все заживет, шшшш".

И ровно в этот момент потеря становится ресурсом. Удивительное превращение. Через близкого человека, находящегося рядом, мы обретаем опыт всплытия со дна – опыт

приятности, опыт принятия того, что ситуация переносима, что мы способны эту ситуацию пережить и выжить и двигаться дальше по курсу со своей пробоиной, залепив ее наскоро заплаткой из грязи и веток, которая, как ни странно, держится и позволяет оставаться на плаву и даже снова набрать крейсерскую скорость. Дыра никогда не исчезает, но она уже не кровоточит, а спустя время и болит уже совсем не так, как в первые дни, – может, лишь временами, на непогоду, как старые переломы.



ЗАЧЕМ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ В ТРУДНОЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ

Может наступить плохое время в жизни. Например, человек потерял работу. Или оказался в замкнутом пространстве, откуда не может выйти по своей воле. Или ослаб и заболел, всякое может случиться. Что нам доступно? Как можно сохранить себя и свои силы, уменьшить потерю энергии?

Вот зачем лорд Мортимер в страшной камере Тауэра каждое утро брился? Вода в лоханке покрывалась корочкой льда - до того было холодно. И вместо бритвы был обычный ножик, который узнику дозволено было иметь.

Это же было сотни лет назад. Но лорд разбивал лёд и брился ножиком, без мыла. Это было довольно больно и неприятно, а он брился. Хотя, кроме тюремщика, никто его не видел. Да и зеркала не было!

А брился он, чтобы не опуститься и сохранить силы. Внешний вид позволяет нам сохранить самоуважение и самооценку, а от них зависит наш ресурс борьбы и терпения. Это первое.

Второе - человек находится в гармонии с Космосом, если сам гармоничен.

Человек - это микрокосмос. Когда наш личный микрокосмос в порядке, мы получаем мощную подпитку от Космоса, мы встроены в него.

Удача, здоровье, силы придут к тем, кто опрятен и ухожен, пусть и при помощи самых простых средств.

Нет средств на дорогие салоны и процедуры? Придётся самим искать выход. Энергию забирают неопрятные ногти, невымытые волосы, запах, грязная одежда...

Если невозможно «навести красоту», как раньше, это не страшно и не опасно. Опасны руины красоты, мерзость запустения, когда человек не использует те средства, которые ещё доступны.

Лорд Мортимер не требовал поездки в бабершоп, он пользовался тем, что имел. Но пользовался упорно и регулярно. А потом получил власть и богатство. Как многие сильные духом люди, которые в заточении не пренебрегали своей внешностью...

И доктора знают: когда пациент следит за внешностью - это хороший признак. Скорее всего, он

выздоровеет даже от тяжелой болезни.

Забота о внешности - проявление энергии жизни. Значит, ее достаточно! И происходит гармонизация с Космосом, в организм поступает дополнительная энергия.

Надо самостоятельно улучшать внешность в трудное время. Не носить грязные и рваные вещи дома или в больнице - они навлекают нищету и болезнь. Надо причёсываться самостоятельно, мыть голову регулярно. В волосах сила. Чистые и причёсанные волосы - наша защита.

Ногти - древний символ защиты. И символ здоровья. Надо полечить и укрепить ногти, дать им отдохнуть. В трудный период лучше делать скромный и опрятный маникюр. Вот почему:

Длинные яркие ногти символизируют готовность к нападению, вызов судьбе. Не самый подходящий период для битвы. Особенно, если вы пока дома, среди своих, или проходите лечение.

Дамам желательно пользоваться косметикой. Это же и есть - наш маленький Космос, наше личное, интимное средство гармонизации. И нежный тонкий аромат очень полезен, почти неосязаемый, тайный. Это тоже защита и дар добрым духам, фимиам.

Свой микрокосмос надо поддерживать в трудное время всеми доступными способами. Это придаст сил и повысит защиту.

И вы будете правильно мыслить. Мысли тоже упорядочатся, придут верные решения. Нервы успокоятся. Тревога снизится... Много позитивных перемен привлечёт скромная и упорная забота о внешности.

Не сразу. Но спустя две недели вы можете ощутить, что все становится лучше. Контроль возвращается к вам. И красота вас не покинет, оскорбленная пренебрежением. Наоборот, вы можете расцвести. Так расцвести, что люди удивятся. И вы с удовольствием посмотрите на себя в зеркало, это красота Победителя.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ АНТИСЕКСУАЛЬНОЙ ПО МНЕНИЮ МУЖЧИН

ВОЗМОЖНО, ЭТИ ЧЕРТЫ ЕСТЬ И У ВАС

Тщательно выстроенный образ, декольте, каблуки и легкий флирт — иногда женщина кажется себе очень сексуальной. А мужчина отмечает лишь небольшие отталкивающие детали, делающие ее совсем не притягательной.



ХОЛОДНОСТЬ

Снежная королева притягательна только в сказках, в жизни мужчины хотят, чтобы девушка на них реагировала, давала понять, что испытывает симпатию, или даже проявляла инициативу.

Холодность и неприступность может вызвать азарт на первом этапе, но, если лед не удалось растопить, то мо-

лодой человек понимает: он всегда будет пытаться согреть замороженное сердце.

ВУЛЬГАРНОСТЬ

Обратная сторона холодности, когда женщина изо всех сил старается быть привлекательной и сексуальной. Она подчеркивает женственность одеждой, нарочито громко смеется над шутками, слишком часто прикасается. Все ее поведение пропитано сексом так, что окружающим становится неловко.

УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ВОЛОС

Молодым людям нравится представлять, как они скользят рукой по женским локонам, но заколки, невидимки, ободки мешают этой фантазии, поэтому на подсознательном уровне эти милые детали кажутся им непривлекательными.

МУЖСКИЕ ПРИВЫЧКИ

Одежда, напоминающая наряды мужчин, увлечения сильной половины человечества, мимика и жесты, больше характерные для парней — все это отталкивает и делает женщину в глазах противоположного пола несексуальной.

ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ

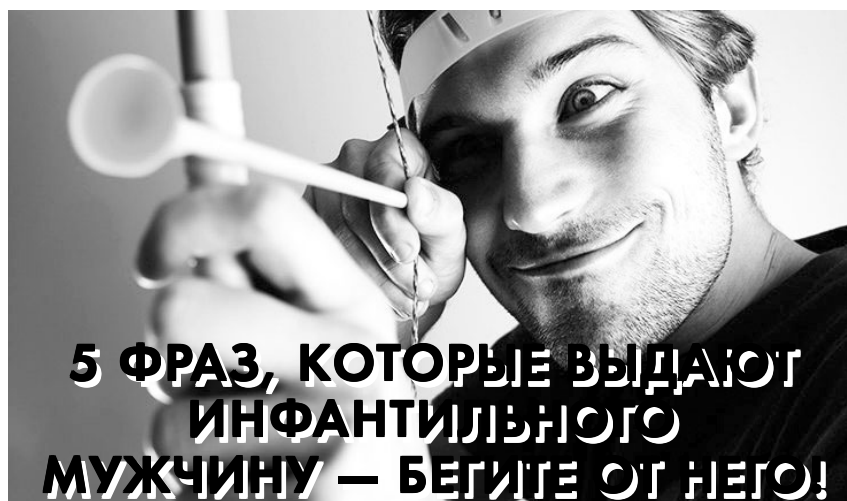
Мужчин, как и женщин, возбуждает разница между ними и второй половиной. Поэтому молодые люди с густой растительностью на теле так любят гладкие ножки. Как бы не ратовали сторонники бодипозитива за естественность, волосы на ногах, в интимной зоне, на руках кажутся мужчинам крайне отталкивающими.

РАЗГОВОРЫ О БЫВШИХ

Вот чего-чего, а вспоминать достоинства бывших ухажеров в делах постельных точно не стоит. Как бы там ни было, но каждому мужчине важно ощущать себя первым в сексуальном плане. Поэтому милым дамам не стоит забывать о здравом смысле, когда они вдруг решают предаваться воспоминаниям о былых временах.

НЕОПРЯТНОСТЬ

Кому-то кажется сексуальной короткая стрижка, другим — длинные волосы, одни мужчины в восторге от мини-юбок, а есть те, кто находят очень привлекательными мешковатые джинсы. Но никто не считает сексуальным неопрятность: пятна на одежде, грязные волосы, неряшливый маникюр — все это по-настоящему отталкивает мужчин.



5 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ВЫДАЮТ ИНФАНТИЛЬНОГО МУЖЧИНУ — БЕГИТЕ ОТ НЕГО!

Никому не хочется связывать жизнь с человеком, за которым придется бегать как за маленьким ребенком, и тем не менее таких мужчин становится все больше. К сожалению, понять, что перед вами эмоционально незрелый человек очень сложно. Мы посоветовались с психологами и готовы подсказать вам фразы, которые должны отпугнуть вас от отношений с новым знакомым. Будьте внимательны.

«ДЕТИ ИСПОРТЯТ МОЮ ЖИЗНЬ»

Хорошо, если вы услышите эту фразу еще до того, как войдете в отношения с мужчиной. Многие женщины считают, что смогут легко перевоспитать мужчину, и в итоге сталкиваются с большим разочарованием. Если мужчина, особенно мужчина далеко за 30, решил, что детям в его жизни не место, едва ли вы сможете что-то с этим сделать — человек просто эмоционально не готов брать ответственность за других. Вы готовы безрезультатно потратить годы своей жизни на сомнительное перевоспитание?

«ПРИНИМАЙ МЕНЯ ТАКИМ»

И здесь мужчина буквально кричит вам: «Я не собираюсь меняться для тебя!» Он честен с вами. Как мы уже говорили, многие женщины бросаются менять партнера. Кто-то предпочитает просто согласиться с таким подходом мужчины, рассчитывая на то, что плюсы мужчины перекроют незначительные минусы. Однако если партнер на самом раннем этапе отношений говорит вам о том, что он предпочитает вызывать клининг, а не брать в руки тряпку, а также не умеет готовить и не собирается подходить к плите, не ждите какой-либо помощи. Вы его не разжалобите своим изможденным видом после целого дня, проведенного у плиты. Мужчина ясно дает понять, что его инфантильная натура на данном этапе жизни не готова к компромиссам ни по каким вопросам.

«ДАВАЙ ТЫ САМА РЕШИШЬ»

Еще один «звоночек», что вы имеете дело с мужчиной, неспособным на решительные шаги. Нет ничего

хуже, чем услышать от мужчины, что он отказывается проявлять инициативу. Понятно, если вопрос незначительный и участие мужчины в принципе не требуется, однако в случае, когда предстоит сделать серьезный шаг, например, приобрести недвижимость или принять другое жизненно важное решение, мужчина отдалается и складывает лапки, подумайте, зачем вам строить отношения с ребенком.

«Я РАЗВЕ ОБЕЩАЛ?»

Эмоционально незрелый человек просто не понимает, насколько важно сдерживать обещания. Ему ничего не стоит все бросить и оставить вас с проблемой наедине. Предположим, вы договорились о встрече в то время, как у вас этого времени не так много из-за работы или по другим причинам, однако мужчина полностью игнорирует вашу жертву, заявляя, что сегодня не может и вообще сама идея ему не нравится. Если вы понимаете, что человек не готов держать обещания, просто отойдите в сторону и завершите эти отношения на самом начальном этапе.

«ДА МЫ ПРОСТО ПЕРЕПИСЫВАЕМСЯ»

Хуже всего, если вы все же узаконили ваши отношения и внезапно вы поняли, что вы далеко не одна в его жизни. Инфантильный мужчина не способен взять ответственность за свои действия, а потому начнет обвинять вас в излишней подозрительности, ведь для него даже переписка с чужой женщиной будет всплеском эмоций, в которых инфантильные люди искренне нуждаются. И это не прекратится. Несколько раз подумайте, с кем вы связываете свою жизнь.

ЧЕЛОВЕК – ПАРАЗИТ



Вычислить таких людей в своем окружении несложно. Как правило, люди такого типа имеют обычную, неброскую, ничем не выделяющуюся внешность, да и выдающимися качествами, например, талантами яркими способностями, они тоже не могут похвастаться. Но, тем не менее, они, на удивление куда более талантливым и способным людям, добиваются в жизни довольно многого.

Паразит - человек, живущий и действующий за счет других людей. Тотальные Паразиты встречаются редко - чаще человек проявляет позицию Паразита в какое-то время в какой-то области. Точнее говорить о позиции Паразита, которая когда-то бывает, похоже, у каждого из нас.

Люди-«паразиты» всегда дружат с теми, с кем дружить выгодно так или иначе, с теми, кто может оказать поддержку, обладает влиянием, весом, авторитетом. Когда-то во времена дефицита, они дружили с теми, кто мог что-то достать, обеспечить, организовать и пр., то есть, с людьми нужными и полезными.

Причем, такие люди умеют уговаривать, просить, убеждать. Даже если вы отказались выполнить какую-то просьбу, будьте уверены, что на вас начнут давить, апеллировать к дружбе, захваливать, преувеличивая ваши таланты и возможности, клясться, что это – последний раз, до тех пор, пока вы не сдадитесь и не сделаете требуемое. Но пройдет время, и все повторится, снова последуют просьбы, уговоры и так далее. И появится масса новых уловок, ведь, теряя вашу помощь, они теряют возможность удобного и спокойного существования.

Разберем признаки человека – паразита.

Первое – вокруг этого человека все страдают. Это самый главный признак. Все, кто находится рядом с этим человеком, все страдают. Если, например, это мужчина, и он сходитя с женщинами – у всех женщин после него рушится судьба.

Дальше, такой человек очень сильно эгоистичен, живёт только для себя. Хотя внешне он может делать какие-то вещи для виду. Но внутренняя его позиция – эгоизм. Этот человек так устроен, что он подсознательно присасывается к вам, и провоцирует вас на раскрытие.

Это называется «энерговампиризм».

И если вы раскрылись – вы потеряли энергию.

Простой пример: если бы я был человеком – паразитом, я бы начал сейчас очень сильно вас всех оскорблять, провоцировать на негативные эмоции, максимально раскачать вас на эмоции, чтобы вы раскрылись и начали сильно со мной спорить, меня осуждать. В это время я получаю заряд низкой энергии. Человек – провокатор – это всегда человек – паразит. Без исключений.

Теперь запомните, что эти люди питаются благочестием. Чтобы было понятно – запасом хороших поступков, запасом вашей хорошей

кармы. То есть, стоит вам разорвать связи с этими людьми, как у вас появляется здоровье, деньги, любовь, свобода, счастье, знания. Но эти люди так просто вас не отпустят. И вам нужно набраться смелости, если такой человек есть рядом с вами, и понять, что он вам нужен для того, чтобы вы получили силу и смелость сказать ему: «Нет!»

Совет – всячески избегать плотного общения с людьми – паразитами. А общаться с людьми созидательными. Вместе мы больше сделаем. Кстати, разорвать связи – это не обязательно уйти от этого человека. Разорвать связь нужно внутри себя.

Потому что, на тонком плане мы связаны. Если в вашей жизни попадает один чистый святой человек, у которого есть духовная сила, который обладает огромным запасом благочестия, огромным запасом хорошей судьбы, это будет перетекать к вам. Почему говорят: «Окружение влияет». Не потому, что вы с ними общаетесь или не общаетесь, а потому что судьбой плотно обмениваетесь.

Чем более близкие отношения – тем более близкий обмен судьбой. И паразиты скачивают с вас хорошую карму, а вы получаете их плохую. Так что решайте сами, стоит ваша жизнь и ваше счастье таких отношений, или не стоит.

Самое ценное, что есть у нас – это отношения с людьми. Если мы несчастливы в отношениях, мы будем развлекать этим несчастьем другие сферы жизни.

В 1906 году, работая в клинике Цюриха, психиатр Карл Густав Юнг увлекается идеями Зигмунда Фрейда, с которым его будут связывать несколько лет сотрудничества и дружбы. Фрейд называет Юнга своим научным преемником, но позже Юнг отказывается от многих идей психоанализа и погружается в исследования мифов, историю цивилизаций и оккультных практик. Окончательный разрыв — и философский, и личный — происходит в 1912 году, после публикации книги «Символы трансформации».

В 1914 году Юнг покидает пост президента Международной психоаналитической ассоциации и создает новый метод психотерапии — аналитическую психологию. Однако психоанализ обязан ему своим базовым принципом: каждый аналитик, чтобы практиковать, должен сам пройти длительный личный анализ.

Почему Юнг в моде в сложные времена, в том числе в наши дни.

Во всем мире растут тиражи книг по аналитической психологии, созданной Юнгом. Слова «архетип» или «коллективное бессознательное», впервые предложенные им, охотно использует политическая, и даже глянцева пресса. С другой стороны, любой специалист подтвердит: работы Юнга трудны для чтения, а идеи способны сбить с толку любого материалиста. Так в чем же сила их притяжения?

Мысль Юнга сложна и многомерна: она простирается от психологии до духовных практик, странствуя через алхимию и астрологию, буддизм и каббалу, сюжеты Библии и сказок братьев Гримм.

В противоположность пессимизму Фрейда, по мысли которого человек обречен на вечный внутренний разлад, Юнг предлагает нам путь к гармонии. Тем самым он открывает простор для нашей сокровенной мечты — ускользнуть от жестких законов рассудка, правящих нашим приземленным миром, и ощутить силу духа как самую главную силу, которой мы обладаем.

Правда, для этого, прежде всего нам предстоит оставить привычку верить лишь в то, что можно измерить и взвесить, и научиться доверять интуиции и воображению. Неподвластные разуму тайны — органичная часть юнгианского мира. Без связи с ними, как и без духовной пищи, Юнг не считал возможной полноценную жизнь.

Вот лишь одна характерная цитата — из его телеинтервью английскому журналисту Джону Фримену: «Душа не вполне подвластна пространству и времени. В снах и видениях можно видеть будущее. Только невежество отрицает эти факты».

Наша личность в юнгианском представлении организуется вокруг трех элементов: эго и двух бессознательных.



КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ

Это — центр сознания, то, что позволяет каждому из нас оставаться собой и ощущать себя человеком.

Личное бессознательное состоит из «забытых» и тягостных воспоминаний и чувств, вытесненных из эго.

Юнг соглашался с Фрейдом, что проблемы некоторых пациентов можно решить, работая только с личным бессознательным, помогая осознать фантазии, чувства, эмоции.

Эта особая психическая реальность существует вне конкретного человека и задолго до нашего рождения. Она населена персонажами древнейших мифов и наиболее значимыми образами культуры человечества. Мы наследуем ее, приходя в этот мир.

Согласно юнгианской логике, если ребенку во сне протягивают яблоко, в душе его обязательно шевельнется на миг смутное воспоминание об утраченном рае — пусть даже никто еще не рассказывал ему историю Адама и Евы.

Каким путем приходят в наше сознание эти образы? На этот вопрос нет рационального ответа. Но разве это может смутить тех, для кого душа — не фигура речи, а реальность?

«Юнг сильно опередил свое время и нам понять его проще, чем современникам. В каком-то смысле многие его идеи материализовались у нас на глазах. Так, интернет вполне можно считать коллективным сознанием, а может быть — и коллективным бессознательным наших дней: он перенасыщен сексуальностью, там много пугающих образов, и при этом он очень во многом влияет на нашу жизнь».

Фрейд говорил об индивидуальном бессознательном, и для его времени это было важно — западное общество как раз доросло до идей индивидуализма. Сегодня ситуация иная.

«Потребность в новых формах коллективности очень велика и чем глубже мы исследуем бессознательное, тем дальше уходим от отдельной личности. Индивидуальные темы Фрейда не так ценны для нас, как коллективные темы Юнга. Даже про-

тестные настроения — не в последнюю очередь запрос на новые формы коллективности».

Передаваемое из поколения в поколение коллективное бессознательное хранит все типичные реакции рода человеческого — страх, интуитивное предчувствие опасности или, например, любви. Это общие для всех людей эмоциональные реакции и стереотипы поведения, которые проявляются в виде архетипов.

Присутствуют архетипы и в структуре личности. Важнейшие из них — архетипы Персоны и Тени. Персона — наше публичное лицо, маска, которую мы «надеваем», подстраиваясь к ожиданиям окружающих и добиваясь того, чтобы быть понятым и принятым. А Тень — те черты нашей личности, которые мы не признаем из-за их неприемлемости. Ведь с точки зрения представлений о самих себе ничего «дурного» в нашем внутреннем мире быть не должно. Но Тень есть у каждого, и примирить человека с ней — одна из задач аналитической психологии.

Чаша Грааля и философский камень, жертвующие собой герои и спящие красавицы — классические примеры архетипов, которые формируют наше восприятие реальности и определяют, как утверждал Юнг, наше поведение.

Скажем, еще один классический архетип — Великая мать. Символ материнства есть абсолютно во всех мифологиях. Великая мать приходит к нам в снах или волшебных сказках: персонаж одновременно положительный и отрицательный, она воплощается в добрую фею, злую ведьму или великаншу-людоедку. Она — мать-защитница, но она же и мачеха, которая препятствует дочери в достижении ее собственной женственности.

Согласно Юнгу, вечный конфликт между матерью и дочерью, фантазм идеальной матери, упрямое нежелание понять, что реальная мать никогда не будет любить нас так, как мы надеемся, — все это объясняется присутствием в каждом из нас архетипа Великой матери.

и всегда ее сопровождала верная Элизабета Маден. Добрая женщина не оставляла ни на минуту своей молодой барышней и держала ухо остро, но, по несчастью, она была очень толста и страдала одышкой. Дора Макмагон, понимая, что общаться вдвоем гораздо приятнее, чем втроем, стала брать с собой книги и, сидя под тенистым деревом, углублялась в чтение, пока Лора гуляла в более отдаленных уголках парка.

Под тенью старых вязов Лора часто встречалась с Филиппом. Их встречи были, конечно, случайными, как всегда бывают подобные встречи; но их неожиданность несколько не уменьшала их прелести. Молодые люди были постоянно в лихорадочном ожидании, и сердца их билась сладкой тревогой. Лора, увидев Джослина, всегда краснела, что придавало еще больше прелести ее красоте, а сэр Филипп, заметив между деревьями ее высокую, статную фигуру, невольно вздрагивал от счастья, глаза его радостно блестели. Как прекрасна она была в длинном платье, грациозно расстилавшемся по мягкой траве. На голове у нее иногда была маленькая шляпка с загнутыми полями и павлиньим пером, иногда соломенная с широкими полями и развевающимися на ветру лентами. Она всегда гуляла в сопровождении своей любимой собаки Плуто и обыкновенно держала в руках какой-нибудь новый роман. Стыдно признаться, но юная наследница Модслей-Аббэ предпочитала романы серьезным книгам по истории или естественным наукам. Она проводила день за днем в счастливом безделье, читала, рисовала, играла на фортепиано, пела, разговаривала, большей частью весело, а иногда и серьезно со своей старой няней, Дорой Макмагон или Артуром Ловелем. У нее была красивая лошадь, подаренная ей дедом, но она редко ездила вне пределов парка, потому что Дора Макмагон, воспитанная строгой теткой, не умела ездить верхом, и мисс Дунбар в ее прогулках сопровождал только старый грум, который ездил еще с Персивалем Дунбаром сорок лет назад.

Филипп Джослин ездил обыкновенно в Лисфорд верхом, но когда он встречал мисс Дунбар, что случалось часто, то соскакивал с лошади и вел ее под уздцы. Иногда он находил молодую девушку и Дору Макмагон за работой; они, сидя на складных стульях у подножия старого дерева, рисовали расстилающийся перед ними вид. В подобных случаях молодой баронет привязывал свою лошадь к дереву и, поместившись за стулом мисс Дунбар,

давал ей шутя урок перспективы. Что же касается мисс Макмагон, то, по словам молодого человека, она рисовала гораздо лучше ее сестры и не нуждалась ни в чьих советах.

Мало-помалу эти уроки стали постоянным занятием и для них назначены были часы, так что Джослин перестал ездить в Лисфорд и довольствовался тем, что проводил каждое утро, когда погода позволяла, в модслейском парке. Он находил, что его ученица выказывала много способностей, но если бы мисс Дунбар не имела никакого таланта, то и тогда он не выходил бы из терпения на этих уроках и считал их самыми счастливыми часами в своей жизни.

Какими словами описать удовольствие, счастье, которое ощущали учитель и ученица на этих уроках? Они оба любили живопись; но что значила эта любовь по сравнению с тем светлым блаженством, которое они испытывали при этих свиданиях? Какими словами описать всю прелесть хорошенького личика Лоры, когда она, нарисовав ряд кривых, покосившихся в одну сторону деревьев, жалобно взглядывала на своего учителя? Приходилось ли чинить карандаш, искать потерянную резинку, растирать краски или осторожно вкладывать кисть в прелестную ручку молодой девушки, которая всегда дрожала при нежном прикосновении пальцев учителя, — все это составляло неопределимое счастье молодому человеку.

Но вскоре погода сделалась такая холодная, что нельзя было продолжать уроков на свежем воздухе.

— Я не позволю барышне рисовать простудиться из-за каких-то видов, сэр Филипп, — говорила Элизабета Маден. — Я докладывала об этом ее отцу, но ведь с ним говорить все равно что со стеной. Теперь такой холод, что, когда мисс Лора выходит в парк, ей надо потеплее одеться и побыстрее ходить, а не торчать тут на морозе, рисуя какие-то глупые деревья.

Миссис Маден говорила это однажды утром, когда баронет просил назначить еще один урок. По правде сказать, дело было в том, что Элизабета Маден стала укорять себя за то, что она способствовала развитию дружбы, неожиданно возникшей между Филиппом и Лорой. Она чувствовала, что не исполняла с прежним рвением своих обязанностей дуэньи, и потому явно сердилась на себя. Но сильнее укоров совести было негодование на сэра Филиппа. Почему он тотчас же не просил руки Лоры?

Миссис Маден все ждала, что молодой человек сделает предложение, но дни шли за днями, а ее

надежды не исполнялись, хотя она была совершенно убеждена, что Филипп любит ее барышню. Прозорливые глаза старухи отгадали тайну молодого человека, прежде чем Лора возымела малейшее подозрение, что она любима. Отчего же он не делал предложения? Да разве могла быть для владельца Джослин-Рока достойнее невеста, чем Лора с ее ангельской красотой и земным богатством?

Полная этих честолюбивых надежд, Элизабета Маден смотрела сквозь пальцы на свидания молодых людей и предоставляла им возможность побыть наедине. Но как много и откровенно ни говорили между собой молодые люди, сэр Филипп никогда не намекал даже на желание просить руки прелестной Лоры.

Он был так счастлив с ней в часы свидания в модслейском парке, что никогда мысль о таком прозаическом, обыкновенном деле, как предложение, не приходила ему в голову. Любил ли он ее? Конечно, и любил пламенно, как никогда и никогда, исключая нежное, прекрасное создание, образ которого смутно возникал в памяти его детства, — создание, которое он только было научился называть сладким именем матери, как оно навеки его покинуло.

Только когда начались холода и нельзя было продолжать уроков на свежем воздухе, сэр Филипп серьезно задумался о женитьбе. Ему предстояли для этого разговоры с банкиром и тому подобные неприятности. Так размышлял молодой человек, сидя у камина в старинной столовой Джослин-Рока и задумчиво глядя на огонь. Он обожал Лору, но не очень жаловал Генри Дунбара. Миллионер был всегда очень любезен с ним, но в его сухом, учтивом обращении что-то отталкивало, холодило душу.

«Он ее отец, — думал молодой человек, — и я готов стать перед ним на колени, готов чистить ему сапоги только потому, что он ее отец. Но все же я не могу с ним сойтись».

Действительно, богатый банкир и Филипп Джослин немало не сочувствовали друг другу и вкусы их были совершенно различные, так что все усилия молодого человека завязать дружбу с Генри Дунбаром не привели ни к чему.

Однако, когда сэр Филипп после долгого колебания наконец решился и в одно прекрасное утро, явившись к банкиру, открыл ему свое сердце, мистер Дунбар был удивительно мягок и любезен.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



Этот соус может быть как пикантным дипом, так и закуской. Готовится очень быстро – все, что нужно, это подготовить травы и овощи и смешать с солью, уксусом и саха-

ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЗЕЛЕНАЯ АДЖИКА

ром. Аджику можно использовать сразу или заготовить на зиму.

Ингредиенты:
петрушка – 260 г;
обычный сахарный песок – 25 г;
укроп – 110 г;
каменная соль – 10 г;
сладкий перец зеленый – 400 г;
уксус – 45 мл;
чеснок – 210 г;
жгучий зеленый перец – пять стручков.

Способ приготовления:
Зелень укропа и петрушки моем и обсушиваем на салфетках. Крошим все небольшими полосками. Переводим в блендер и взбиваем

минуту на средней скорости. Со стручков сладкого перца удаляем плодоножки и семена. Разла- мываем его на куски и отправляем в зелень. Измельчаем еще ми- нутку.

Со стручков жгучего перца срезаем хвостики, семена не удаляем. Чеснок чистим. Горький перец и чеснок кладем в блендер и продол- жаем перебивать. В конце добавляем сахарный песок, соль и влива- ем уксус. Тщательно перемешива- ем.

Раскладываем аджику в стерилизо- ванные банки и закатываем герме- тично крышками.

ТАК ГОТОВЯТ РЫБУ ФРАНЦУЗСКИЕ МАТРОСЫ:

легко повторить дома

Это французская кухня, но ее очень легко воспроизвести дома. Этот карп по-матроски называется мат- лот.

Ингредиенты:

Карп – 1 шт.

Вино красное – 300 г

Вода – 200 г

Лук шалот – 10-15 шт.

Мука пшеничная – 2 ст.л.

Шампиньоны – 10-15 шт.

Масло растительное – 3 ст.л.

Чеснок – 2 зубчика

Тимьян – 2 веточки

Соль – 2 ч.л.

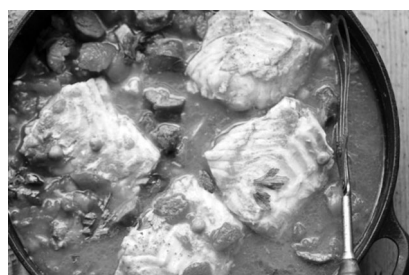
Перец – 0,5 ч.л.

Кориандр – 0,5 ч.л.

Лист лавровый – 2 шт.

Способ приготовления:

У рыбы делаем надрез вдоль позво- ночника по спинке и животу. Отде- ляем хребет. Достаем косточки. Разогреваем сковороду. Добавляем туда 2 ст.л. растительного масла. Рыбное филе нарезаем большими кусочками. Посыпаем солью и пер- цем с обеих сторон. Обваливаем кусочки рыбы в муке и отправляем на сковороду. Обжариваем карпа с двух сторон не больше 1-2 минут. Слегка обжаренную рыбу выклады- ваем на салфетки, чтобы впитался лишний жир. На сковороду выклады- ваем несколько веточек тимьяна, шампиньоны, лук шалот и лавровые листья.



Кладем одну ложку муки и добавля- ем еще подсолнечное масло. Давим зубчики чеснока и тоже добавляем. Все обжариваем, помешивая.

Через 5-10 минут добавляем вино и 200 мл воды. Когда соус не- сколько минут покипит, постепен- но выкладываем в него нашу рыбу. Тушим рыбу на среднем огне 25- 30 минут.



Приготовьте классический вариант и поэкспериментируйте с добавками

Что может быть лучше, чем стакан молочного коктейля, сливочного, нежного, совсем такого, как в детстве? Но многие сейчас отмечают: покупные напитки разочаро- вывают и текстурой, и вку- сом, поэтому лучший вари-

ИДЕАЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ: ПОВТОРЯЕМ ВКУС ДЕТСТВА

ант — приготовить милк- шейк самостоятельно. Это займет всего пару минут, а результат порадует всю се- мью.

Классический коктейль

Для того, чтобы снова почув- ствовать тот самый вкус из детства, потребуются всего три ингредиента. Главный из них, конечно, мороженое. Выбирайте пломбир с хоро- шим составом: в нем долж- ны быть сливки, сгущенное молоко и... больше ничего. Именно от вкуса морожено- го зависит результат молоч- ного коктейля.

На 200 грамм пломбира по- надобится 0,5 литра молока, а еще можно добавить яго- ды, сироп или варенье. Просто взбейте все компо- ненты несколько минут, что- бы они насытились кислоро-

дом, и пейте сразу, пока мил- кшейк пышный, воздушный и аппетитный.

Кофейный милкшейк

Если вы привыкли начинать утро с чашки кофе, то попро- буйте приготовить такой мо- лочный коктейль. Он бодря- щий, сладкий, отлично заря- жает энергией и заменит полноценный завтрак. Взбейте классический мо- лочный коктейль, влейте в него шот эспрессо и добавь- те немного корицы. Пейте через трубочку.

Кокосовое наслаждение

Обожают десерты со вкусом кокоса? Попробуйте милк- шейк с райским вкусом: ис- пользуйте вместо коровьего молока хорошее кокосовое, а варенье и ягоды замените на кокосовую стружку. Взбейте

до пышности и тут же пейте, пока пузырьки кислорода не лопнули.

Шоколадный молочный коктейль

Настоящая классика. Чтобы милкшейк был вкуснее, рас- топите несколько долек горь- кого шоколада и слегка осту- дите, затем введите его в мороженое, залейте молоком и взбейте. Усилит вкус шоко- ладная стружка, но пусть она будет только сверху, иначе ку- сочки забьют трубочку.

Немного экзотики

А если хочется получить сли- вочный, густой, но не такой калорийный коктейль, заме- ните пломбир спелым аво- кадо. Взбейте его с коровь- им или кокосовым молоком, а затем добавьте подсла- титель или ягоды. Это иде- альный завтрак, который за- рядит энергией на много часов, при этом поможет ос- таваться сытой и избавит от скачков сахара в крови.

ПРЕКРАСНЫЙ СЫТНЫЙ ЗАВТРАК ИЗ ЛАВАША

Как приготовить вкусные и питательные рулетики из лаваша.

Ингредиенты:

- Тонкий лаваш – 2 шт.
- Картофель - 400 г
- Шампиньоны - 300 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль, перец, зелень – по вкусу
- Масло подсолнечное - 60 мл

Способ приготовления:

Картошку чистим, моем, отвариваем до готовности в подсоленной воде. Воду сливаем, картофель разминаем с измельченной зеленью.

Лук чистим и крошим. Обжариваем на растительном масле до мягкости. Шампиньоны крошим небольшими кубиками, добавляем к луку.

Когда масса обжарится, солим, перчим. Еще несколько минут жарим, перемешивая. Затем добавляем в картофель.

Выкладываем половину начинки на лаваш и равномерно распределяем. Накрываем ее вторым лавашем, раскла-



дываем остальные начинки и сворачиваем рулетом.

Рулет режем на кусочки толщиной 3 см. При желании можно подрумянить их на сковороде с растительным маслом.



Запекание в духовке или на гриле рыбы, мяса, овощей и других продуктов позволяет создать вкусное, но полезное блюдо. Зачастую для этого нужна фольга. Но, если вы приготовили все ингредиенты для скумбрии на гриле, но в последний момент обнаружили, что фольги нет – не беда.

Рассказываем, чем ее заменить. Таких вариантов есть целый перечень. Заменитель фольги должен быть жа-

ВЫ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ, ЧТО ЭТО ТАК ПРОСТО: ЧТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВМЕСТО ФОЛЬГИ

ропрочным и крепким. Также он не должен содержать вредных элементов, которые могут выделяться во время запекания.

Пергаментная бумага

Этот материал предназначен для выпечки, поэтому он отлично справится с заданием. Минусы – он не очень хорошо гнется, может потрескаться или порваться. Оберните нужный кусок бумагой и обвяжите кулинарной веревкой.

Рукав для запекания

Прекрасный заменитель фольги. Он не только защитит продукты от подгорания, но сохранит сочность блюда.

Форма с крышкой

Если у вас есть форма для запекания с крышкой, ее можно использовать без фольги. Но перед запеканием форму нужно с внутренней стороны смазать

растительным маслом, чтобы блюдо не прилипло. Можно еще присыпать мукой или манкой, если речь идет о выпечке из теста.

Силиконовый коврик

Такой коврик может помочь, но он годится только в качестве подложки. Дейвай защитит пищу от пригорания, а противень – от загрязнения. На нем можно выпекать, например, лепешки для торта, печенье, десерты. Годится он и для рыбы, мяса, овощей и т.д. Но продукт может потерять сочность и подгореть сверху.

Тонкая офисная бумага, смоченная маслом

Щедро смазанную маслом бумагу выкладываем на противень или сковороду, а сверху кладем продукт, который нужно запечь. Также в эту бумагу продукты можно просто завернуть.

ЧАСТАЯ ОШИБКА:

что сделать с мясом перед жаркой, чтобы не было сухим и жестким

С неправильной подготовкой даже самое лучшее мясо останется сухим и жестким.

Обращаем внимание на детали, от которых зависит сочность мяса. Эти нюансы приготовления выручат вас.

Порой можно услышать мнение, что жарить мясо совсем не сложно. Мол, просто брось его на сковороду и периодически помешивай. Но при таком подходе в тени оказываются несколько очень важных факторов. Неожиданно кусок может оказаться сухим и жестким.

Опытные кулинары рекомендуют замариновать кусочки за час до жарки. Также можно использовать горчицу – просто смазать ею мясо. Горчица поможет размягчить волокна.

Важно и качество самого мяса. Если оно уже жесткое, следует использовать уксус. Просто растворите в мисочке с водой 1 столовую ложку уксуса. Опустите туда мясо на 2 часа. После этого его следует промокнуть салфетками – и можно продолжать жарить обычным способом.

Еще один важный момент – соль. Лучше солить мясо в кон-



це готовки. Так больше шансов, что оно сохранит сочность. В рецептах, предусматривающих тушение, часто используют томатный сок. Он содержит кислоту – именно она помогает мясу стать более мягким.



17 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О СОБАЧЬИХ ГЛАЗАХ И ЗРЕНИИ

1. Глаза собаки – это глаза хищника. Они устроены так, чтобы питомец имел возможность выследить добычу и не потерять ее во время охоты.

2. У собак три века на одном глазе. Третье веко располагается во внутреннем углу глаза. В отличие от двух других век, третье представляет собой влажную тонкую мембранную ткань. Его задача – дополнительная защита от инородных предметов и пыли и увлажнение.

3. В отличие от человека, острота зрения которого сфокусирована в центре сетчатки, собака видит всей сетчаткой. По этой причине ей не нужно вращать глазами так часто, чтобы следить за движущимися предметами.

4. На сетчатке глаза млекопитающего есть колбочки и палочки. Это рецепторы, чувствительные к свету. Они улавливают свет и отправляют импульсы в мозг.

5. Колбочки в ответе за цве-

товое восприятие, а палочки за зрение в условиях плохого освещения.

6. У собаки 1,2 млн колбочек, а у человека 6 млн. Это объясняет, почему собаки видят хуже людей.

7. Глаз собаки имеет только два типа колбочек: те, которые отвечают за восприятие желто-зеленых и фиолетово-синих оттенков. Красно-оранжевые отсутствуют, поэтому собаки не различают эти цвета.

8. Из-за предыдущей особенности, красные предметы на зеленом фоне будут для собаки плохо различимы. Помните об этом, выбирая игрушку для улицы.

9. Это не значит, что собака не способна без нюха найти красный мячик на зеленой траве. Питомцы могут различать красно-оранжевые предметы по яркости.

10. А вот палочек у собаки больше, чем у человека в три раза. Поэтому они лучше видят в темноте.

11. В помощь ночному зрению за сетчаткой глаза у собаки располагается особый слой – тапетум. Он отражает свет и позволяет собаке хорошо видеть движущиеся объекты при плохом освещении, например, ночью.

12. Именно тапетум – причина, по которой глаза собаки могут светиться в темноте.

13. Размер тапетума у разных собак не одинаков. Так, у охотничьих пород он лучше развит, чем у декоративных «карманных» питомцев.

14. В темноте собака не может увидеть неподвижно стоящий объект, расположенный в 100 метрах от нее. Но если он начнет двигаться, питомец разглядит его даже на расстоянии до 800 метров.

15. Периферическое зрение собаки зависит от посадки глаз. Питомцы с близко посаженными глазами (например, брахицефалы), имеют меньший угол обзора, чем собаки, у которых глаза находятся дальше друг от друга (борзые, басенджи).

16. Угол обзора собаки почти на 60 градусов больше, чем у человека и равен примерно 250 градусам. Это связано с тем, что поле зрения человека – круглое, а собаки – в форме эллипса, растянутого горизонтально.

17. Несмотря на хорошее ночное зрение, в абсолютной темноте собака не увидит ничего. Для того, чтобы глаз смог различить предметы нужен хотя бы малейший свет.

КАК ОТУЧИТЬ СОБАКУ ПРЫГАТЬ НА ВАС ПРИ ВСТРЕЧЕ

Радостно напрыгивать на человека, ставить лапы ему на грудь – это проявление собачьей радости от встречи. Питомцы делают это для того, чтобы облизать лицо человека. Такая реакция естественна, поэтому напрыгивать на любимого человека будет чуть ли не каждая собака, если она не обучена другому поведению.

В животном мире такое поведение не является чем-то странным. Собаки облизывают морду сородича, если искренне рады его видеть. Подобный знак внимания не обязательно должен быть адресован сородичам. Например, своего друга кот хвостатый тоже попытается лизнуть в нос. А ваш нос находится слишком высоко. Чтобы до него дотянуться, приходится вставать на задние лапы. Опереться на вас передними – единственный способ сохранить равновесие.

Людам такое поведение чаще всего не нравится, особенно когда питомец вырастает из маленького щенка в крупную собаку. Но и небольшой пёс способен испачкать человека и испортить одежду, проявляя радость от встречи. Ругать питомца за такое поведение не стоит, хотя бы, потому что для него это абсолютно естественное поведение и в этот момент он действительно счастлив. Крики и наказания не помогут решить задачу и только заставят хвоста-

того считать вас непонятым и агрессивным.

Попытки отпихнуть собаку или отойти от нее не будут восприняты должным образом и только подстегнут к более активным действиям. Отпихивание собаки воспримет как веселую игру, а попытку отойти – как призыв прыгнуть еще раз.

Ругаться – тоже идея сомнительная. Собака понимает, что человек недоволен, но не осознает причины. К тому же в тот момент она сама крайне возбуждена и ей непросто контролировать себя.

Для того чтобы отучить собаку прыгать на вас, есть проверенный кинологами метод – игнорирование. С его помощью нужно научить хвостатого друга встречать вас, стоя на всех четырех лапах. Сделать это достаточно просто. Когда дома вас встречает восторженный питомец и пытается лизнуть лицо, нужно притвориться, что вы не замечаете вокруг никаких собак. Для этого встаньте ровно без движения, скрес-



тите руки на груди и отвернитесь от питомца, не произнося ни слова. Игнорирование собаке не понравится. Немного попрыгав, она остановится. И в этот момент начинайте вести себя естественно, можете посмотреть на любимца, поговорить с ним, похвалить за хорошее поведение. Заботливо припаённое лакомство станет дополнительным мотиватором.

Скорее всего, щенок, заметив вашу активность, повторит попытки прыгнуть. В этом случае повторите игнорирование. И как только ваш друг успокоится, снова уделите ему внимание.

Питомцы достаточно быстро учатся на позитивном подкреплении. Собака заметит, что вы хвалите и общаетесь с ней, когда она на четырех лапах, и постарается придерживаться этого поведения, чтобы угодить вам и получить похвалу и внимание.

КАК УСПОКОИТЬ КОШКУ, ЕСЛИ ОНА ПРОСИТ КОТА?

Каждая кошечка в своей жизни должна пройти через процесс полового созревания. И как только этот момент наступает, страдания ожидают не только само животное, но и его владельцев. Активные поиски партнера отодвигают на второй план все нежности и игры. Так как же помочь своему питомцу в подобном случае?

Насколько часто стоит ждать течку?

У кошек наступает половое созревание в период 8-12 месяцев. Каждое животное переносит его индивидуально. Одни питомцы сразу же просят кота, а для других такое поведение отмечается в более поздний период.

Продолжительность течки может составлять от 1 до 3 недель. И происходит это один раз на протяжении 1-2 месяцев. Насколько долго будет продолжаться течка, зависит от образа жизни и особенностей домашнего питомца. Если во время этого спаривания не произойдет, то страдания кошек может затягиваться.

По каким признакам определить течку?

В отличие от собак, у кошек не появляется видимых физиологических перемен. Однако существует несколько признаков, которые бы явно указывали на то, что у пушистых питомцев началась течка:

- Происходит набухание половых органов, с которых появляются выделения в виде прозрачной жидкости. Это свидетельствует о том, что половая система кошек подготовлена к совоплощению.
- Поведение животного приобретает необычный характер. Если ранее кошка проявляла агрессию, кусалась и царапалась, то на момент течки она начинает вести себя ласково и игриво. Можно часто застать питомца за трением обо все углы и катанием по ковру.
- Громкое мяуканье – это еще один характерный признак того, что кошка начала гулять. И это происходит не только в дневное время, но и по ночам. И именно такие ночные серенады и приносят хозяевам особое неудобство.
- У питомцев ухудшается аппетит. На момент течки кошки едят в меньшем количестве, чем обычно.
- Позывы в туалет становятся чаще, поэтому хозяевам придется и чаще чистить лоток на протяжении дня.
- При поглаживании кошки во время течки по спине (нижней ее части), у нее появляется спазм, во время которого животное рефлекторно приподни-

мает заднюю часть тела. Однако набор симптомов и каждого животного свой. Поэтому, если и ранее кошка была достаточно громкой, то учащенное мяуканье при течке будет не слишком раздражающим. В более сложных случаях помочь четвероному другу смогут простые советы уже бывалых заводчиков и опытных ветеринаров.

Успокаиваем кошек в домашних условиях – эффективные рекомендации

Существует несколько проверенных способов, которые помогут в домашних условиях облегчить состояние любимой кошечки на период течки. Самыми эффективными являются следующие:

1. Если было принято решение о том, чтобы кошка привела потомство, то стоит найти для нее котика. Проводить случку стоит не более, чем раз на протяжении года. Даже при таком нечастом спаривании, течки у животного будут проходить значительно спокойнее. При этом, следует знать, что частые беременности питомца могут негативно сказаться на состоянии их здоровья.

2. В столь непростой период стоит уделять животному больше внимания. Не стоит игнорировать его, играть. Гладить кошечку тоже стоит, избегая при этом область крестца. Если она не хочет есть, то можно предлагать ей небольшие порции чего-то вкусенького. Это станет своеобразной диетой на момент течки.

3. Можно обеспечить животному изоляцию. Для этого подойдет любое уединенное помещение, в котором стоит поставить лежанку, миску с водой и едой. Если на одной территории проживают разнополые особи, то необходимо полностью ограничить контакт кошки с котом, так как это только усугубит протекание течки. При этом, прогулки на улице также стоит ограничить.

4. Существует мнение, что в облегчении течки может помочь грелка или теплая полотенце. И это правда. Тепло оказывает на питомца расслабляющий и успокаивающий эффект. Для этого мож-



но положить под лежак грелку с теплой водой, а сверху кошечку можно накрыть мягким пледом.

5. Хороший эффект дает синтетический феромон – Feliway. Это средство оказывает на питомца успокаивающий эффект. Выпускаемое в форме диффузора, оно включается в сеть. Одна упаковка рассчитана на 4 недели использования. Радиус действия распространяется по всей квартире.

6. Если речь идет о не породистом животном, потомства от которого не хочется, то самым правильным решением ситуации станет стерилизация. Благодаря хирургическому удалению яичников, можно полностью исключить всю симптоматику течки. Но стоит понимать, что после такой процедуры кошка уже не сможет беременеть.

7. Если кошка слишком беспокойная, то стоит ее намочить. Вылизывая себя, она немного успокоится и отвлечется. Однако для животных, у которых инстинкты продолжения рода слишком сильны, такой метод кроме раздражения не принесет положительного результата.

ВАЖНО! Если после нескольких течек, спаривания так и не произошло, то питомец может серьезно заболеть. Дело может дойти даже до онкологии. Поэтому, если изначально не планируется разводить котиков, то лучше сразу не мучать животное и провести его стерилизацию в специализированной ветеринарной клинике.

Как справиться с проблемой народными способами?

В борьбе с проявлениями кошачьей течки хорошо помогает отвар из ромашки. Однако его эффективность является кратковременной. Более того, дать такой напиток животному будет достаточно проблематично. Также хорошим народным

средством становится отвар, сделанный из ромашки, тмина и мяты. Благодаря ему хорошо снимается возбуждение и тревожность. Использовать можно и кошачью мяту или валерьяну. Такие природные компоненты способны успокоить животное на 2-3 часа.

Используем современные медикаменты!

Чаще всего, когда кошка начинает гулять, ее хозяева используют специальные гормональные средства. Такие препараты без проблем можно купить в зоомагазинах и ветеринарных аптеках. Однако с подобными медикаментами стоит проявить осторожность, так как они способны причинять вред организму четвероного друга.

При использовании гормональных средств у кошечек может начаться рвота и понос, развиваться опухоли. Именно поэтому опытные ветеринары рекомендуют прибегать к подобному методу не более чем несколько раз в течение года.

Среди классических методов борьбы с симптомами кошачьей течки первое место по праву занимают таблетки с успокаивающим эффектом, относящиеся к гомеопатическим или гормональным лекарственным препаратам. Особенно они помогают на момент активной стадии течки. Порекомендовать тот или иной состав смогут опытные ветеринары, ориентируясь на физиологические особенности питомца и другие важные параметры.

Какой бы вариант для успокоения кошки во время течки ни был выбран, не стоит забывать о самочувствии своего питомца и его здоровье. Если все вышеперечисленные рекомендации так и не смогли помочь, то стоит набраться терпения и переждать столь непростой период. Но если гуляния любимой питомицы уж слишком невыносимы, то все же стоит обратиться за профессиональной помощью.



ПАМЕЛА АНДЕРСОН ПОКАЗАЛА СЕБЯ БЕЗ МАКИЯЖА

Голливудская актриса и модель Памела Андерсон показала в Instagram свое фото без макияжа.

Звезда Спасателей Малибу продемонстрировала свои веснушки крупным планом.

На фото она предстала с белой морской ракушкой в руках, закрыв ею один глаз. Также актриса была в бежевом свитере и золотом ожерелье.

“Никогда не поздно... распусться”, - добавила Андерсон.

Кстати, недавно она рассказала, что практически перестала делать макияж после того, как в 2019 году умер ее визажист Алексис Фогель.

“Я просто почувствовала, что без Алексиса мне просто лучше не наносить макияж”, - сказала Памела.

БРИТНИ СПИРС ПОКАЗАЛА НОВОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

Щенка певица приобрела через день после того, как она с экс-возлюбленным Сэмом Асгари достигли соглашения об опеке над другими собаками после новостей о разводе.

Американская певица Бритни Спирс сообщила о пополнении в семье. Кадры с новым домашним питомцем она показала в Instagram.

“Позвольте, это Сноу... это ее мир, а мы просто в нем обитаем”, - сказала Спирс.

На видео пушистый белый щенок мечется между ног певицы.

“Дай я покажу, какая ты крошечная. Сноу, скажи: “хэллоу!”, - говорит Спирс.

Щенок похож на мальтийскую болонку. Он игрался с голубой соской.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 25

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий материал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Тел.: 599-50-93-30.

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

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК ЗА 15 МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой колбасы; 150 г твердого творога; 2 яйца; 1 пучок зеленого лука, петрушки, укропа; 1 щепотка соли; 1 ст.лож. сахара; 360 мл кефира; 6 ст.лож. муки 3 ст.лож. масла; 5 г разрыхлителя; специи.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Берем любую колбасу. Главное, чтобы была копченая. Натираем на терке. Зеленый лук, петрушку и укроп моем, сушим и крошим. На терке трем кусочек сыра. В глубокую мисочку разбиваем яйца, добавляем соль и легонько взбиваем венчиком. Вливаем кефир, продолжая взбивать. Добавляем просеянную муку, разрыхлитель, сахар и тщательно все смешиваем. Подготовленную колбасу, творог и зелень добавляем в полученное тесто. Перемешиваем. На разогретую с маслом сковороду выкладываем ложкой полученное тесто. Обжариваем до золотистой корочки, переворачиваем на другую сторону и снова жарим под закрытой крышкой. Перекладываем на тарелку, а на сковородку выкладываем следующую порцию. Так обжариваем всю порцию теста.

ВКУСНЫЙ И СЫТНЫЙ САЛАТ С АРБУЗОМ

Ингредиенты: Мякоть арбуза 300-400г; Фета - 100 г; миндальные хлопья - 10-15 г; мята-листочки из 2-3 веточек; лимонный сок, оливковое масло – по вкусу; соль, перец – по вкусу;

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Нарезаем и очищаем от косточек арбуз. Выкладываем его на тарелку. Добавляем к блюду нарезанный на кусочки сыр Фета. Мелко режем листики мяты. Выкладываем на салат их, а также миндальные хлопья. Добавляем сок лимона и оливковое масло, по вкусу кладем соль и перец. Салат получается очень вкусным, свежим и ярким. Он может быть как перекусом, так и полноценным завтраком, который готовится в считанные минуты. Особенно вкусно будет, если использовать арбуз, успевший выстояться в холодильнике.

ВИНОГРАДНОЕ ВАРЕНЬЕ БЕЗ КОСТОЧЕК

Часто кулинары отказываются от приготовления этого десерта из-за того, что от винограда нужно отделить косточки. Этот процесс очень сложный и утомительный. Вряд ли кому нравится перебирать ягоды и удалять косточки вручную. Впрочем, есть простой способ, который позволит приготовить варенье без косточек.

В чем заключается секрет

Все гениальное – просто. Секрет гладкого виноградного варенья очень прост: достаточно использовать такое устройство, как дуршлаг. Между этапами приготовления варенье следует протереть через дуршлаг. В результате этого получим чистую виноградную “кашку”, а косточки останутся в дуршлаге.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг винограда; 800 г сахара

Способ приготовления: Ягоды “освобождаем” от веточек. К винограду добавляем сахар. Важно, чтобы объем “белого ингредиента” был немного меньше “ягодного”.

Кастриюлю с будущим вареньем нужно поставить на огонь. Когда закипит, варим на медленном огне 15 минут, помешивая.

Снимаем кастрюлю с огня и протираем варенье через сито. В результате получаем массу без косточек. Возвращаем ее в кастрюлю и варим в течение 10-30 минут. Полученное варенье разливаем по горячим стерилизованным банкам. Закатываем по технологии.

