

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТАВА

№3

январь 2024

цена:
2,5 лари

**Положить
конец ангинам!**

стр.7

Меня все бесит!

В чем причина?

стр.27

Практика зимних привычек:

обновляем чек-лист

стр. 33

6 признаков

крепкого брака

стр. 18

С начальством служить

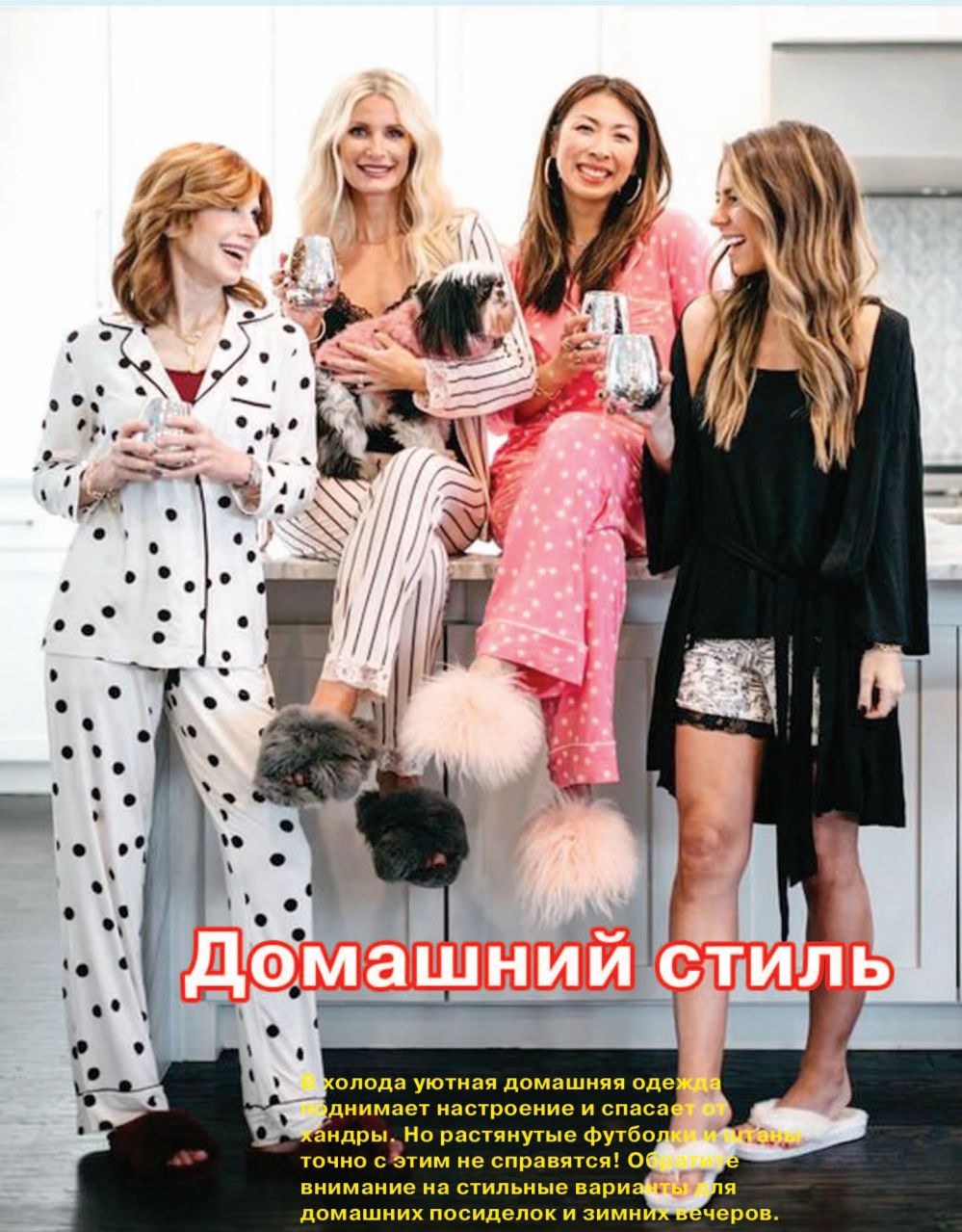
или дружить?

стр.26

Кэти Перри

стр. 16, 17

выпустит «самый личный» альбом в 2024 году



Домашний стиль

В холода уютная домашняя одежда поднимает настроение и спасает от хандры. Но растянутые футболки и штаны точно с этим не справятся! Обратите внимание на стильные варианты для домашних посиделок и зимних вечеров.



Материал, приятный на ощупь

Помните, что за комфорт отвечает не только фасон. Важно, чтобы домашняя одежда была приятной на ощупь, поэтому стоит отказаться от синтетических материалов, которые могут электризоваться. Лучше отдать предпочтение хлопку, льну, шелку, вискозе. Также прекрасно подойдет фактурный трикотаж.

Кремовые, пудровые и бежевые оттенки ассоциируются с уютом и будут уместны в домашней одежде. Подойдут приглушенные тона-бордовые, темно-синий, коричневый. Если цвета всех комплектов будут сочетаться, будет легко заменить одну деталь образа, а не собирать образ с нуля.

*** Избегайте плотного прилегания домашней одежды, сдавливания резинками, манжетами или тугими поясами.**

*** В качестве домашней обуви подойдут тапочки из искусственного меха или мягкие балетки, для загородного дома - эспадрильи или угги.**



ТЕЙЛОР СВИФТ ПОБИЛА РЕКОРД ЭЛВИСА ПРЕСЛИ ПО КОЛИЧЕСТВУ НЕДЕЛЬ В ТОПЕ BILLBOARD



Тейлор Свифт побила многолетний рекорд Элвиса Пресли по количеству недель, проведенных сольным исполнителем на вершине чарта Billboard 200. Об этом сообщает Variety.

Свифт возглавляла чарт 68 недель, что на одну больше, чем было у Пресли. Это случилось после того, как ее альбом «1989 (Taylor's Version)» в пятый раз оказался на первом месте в последнюю полную неделю отслеживания 2023 года.

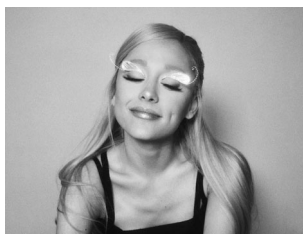
Несмотря на то, что Свифт установила новый рекорд для отдельного исполнителя, абсолютный максимум среди всех артистов по-прежнему принадлежит группе The

Beatles, чьи альбомы пробыли 132 недели на вершине Billboard 200.

Ранее мировой тур Свифт «Eras» попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый прибыльный концертный тур в истории. Еще за год до своего завершения его доход превысил 1 млрд долларов. «Eras», начавшийся в марте 2023 года, закончится в декабре 2024-го, после 151 концерта по всему миру.

В 2023 году Тейлор Свифт стала человеком года по версии Time, забрала 10 наград Billboard Music Awards и только на Spotify заработала более 100 млн долларов. Обложка Time со Свифт и котом Бенджамином запустила новый тренд в тиктоке.

ПЕВИЦА АРИАНА ГРАНДЕ АНОНСИРОВАЛА ВЫХОД НОВОГО АЛЬБОМА В 2024 ГОДУ



Ариана Гранде анонсировала в своих соцсетях релиз нового альбома. «Увидимся в следующем году», — написала она.

Певица опубликовала

серию снимков и видео, отметив своего продюсера Илью Салманзаде. На одних кадрах можно увидеть танцующую Гранде и ее маму, а на других — певицу в слезах.

Последний студийный альбом певицы «Positions» дебютировал в 2020 году. Через год она приняла участие в создании ремикса на трек Weeknd «Die for You», а затем выпустила «Just Look Up» с Кидом Кади.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЗВЕЗДА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» ЭМИЛИЯ КЛАРК СТАЛА КАВАЛЕРОМ ОРДЕНА БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ



Британская актриса Эмилия Кларк, известная более всего по роли Дейнерис Таргариен в сериале «Игра престолов», стала кавалером ордена Британской империи. Об этом сообщил ТАСС.

Кларк удостоилась этой чести вместе с матерью Дженнифер за то, что создала благотворительную организацию SameYou. Она занимается помощью людям, которые получили повреждения

головного мозга.

Помимо Кларк и ее матери, государственные награды присудили еще более 1200 человек. Среди них есть как знаменитости, так и простые граждане Великобритании.

Орден Британской империи вручают с 1917 года. Существует пять степеней награды: кавалеры, офицеры, командоры ордена, рыцари и дамы-командоры и рыцари и дамы Большого креста.

БРИТНИ СПИРС ВЫПУСТИТ ПЕРВЫЙ АЛЬБОМ ЗА ВОСЕМЬ ЛЕТ

В этом году отмечается 25-летний юбилей со дня выхода дебютного альбома Бритни Спирс. Судя по всему, это знаменательное событие певица решила отметить выпуском нового проекта. Он станет первым за восемь лет.

Процесс подготовки альбома держат в строжайшем секрете. Однако источники The Sun сообщают, что для написания песен Бритни наняла британскую поп-звезду Charli XCX.

Артистки еще не встретились лично, хотя Спирс уже сообщила коллеге, какой хочет видеть новую музыку. «За кулисами уже довольно долго идет работа, чтобы собрать серию убийственных песен», — заявил один из инсайдеров.

Бритни надеется, что сотрудничество с Чарли позволит ей вернуться в чарты после длительного перерыва. К новому альбому предьявля-



ются высокие требования, поскольку Спирс все еще известна как одна из самых ярких звезд начала XXI века.

У Чарли богатый опыт в создании музыки. Ее собственные хиты неоднократно попадали в топ-10 различных чартов. Но, что немало важно, певица также известна как сильный сонграйтер. Ее песни пели Селена Гомес, Гвен Стефани, Raye, Blondie, а также Шон Мендес и Камила Кабельо. Их трек *Senorita*, вышедший в 2019 году, провел на первом месте чарта шесть недель.

Стоит сказать, что дебютом после избавления от отца альбом Бритни не будет. В 2022 году поп-звезда приняла участие в песне Элтона Джона *Hold Me Closer*. Композиция достигла третьего места в хит-параде. Правда, сольных треков Спирс еще не презентовала.

КАНЬЕ УЭСТ ТРЕБУЕТ ОТ БЬЯНКИ ЦЕНЗОРИ РОДИТЬ ЕМУ РЕБЕНКА

Бывший муж Ким Кардашьян, рэпер Канье Уэст недоумевает, почему его жена Бьянка все еще не забеременела. Певец отказывается видеть в этом свою вину или то, что он недостаточно активен в постели — у Канье четверо детей от

Кардашьян: 10-летняя Норт, 8-летний Сэнт, 5-летняя Чикаго и 4-летний Псалм. Об этом сообщил «Voice.mg» со ссылкой на инсайдера, близкого к Уэсту.

Он рассказал, что 46-летний рэпер хочет создать вокруг себя об-

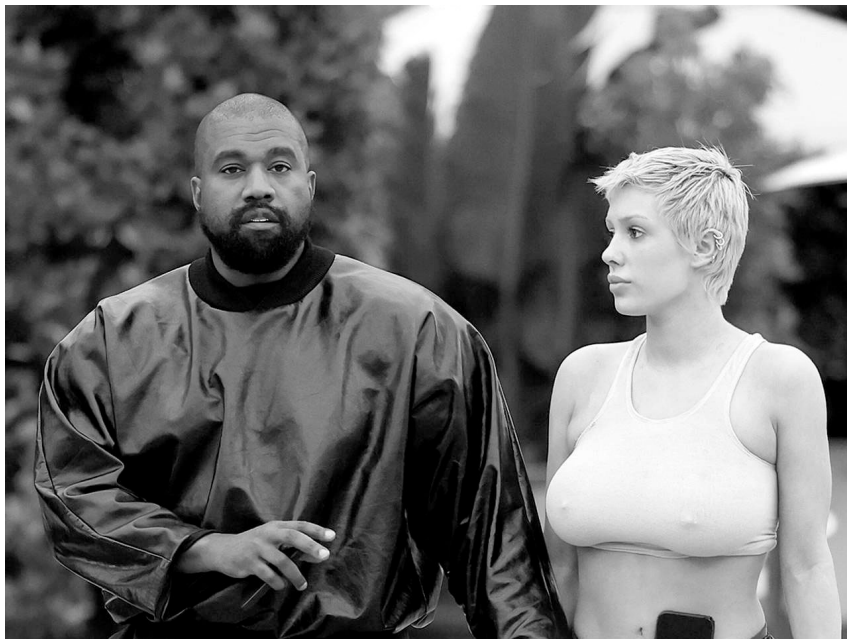
раз брутального самца, который может заделать и воспитать детей, однако это далеко от истины. Также он, по словам источника, выставляет на обозрение свою полуголую жену как секс-игрушку. При этом, реальность отличается от созданной картинке.

«Большую часть ночей она ложится спать одна, а он не спит до восхода солнца в окружении всех своих подпевал!», — заявил инсайдер.

Недавно Канье в своем новом треке заявил, что «еще один ребенок — моя конечная цель». Он убежден, что 29-летняя Бьянка обязана от него забеременеть. Напомним, их брак был заключен в конце 2022 года всего через месяц после завершения бракоразводного процесса с Кардашьян.

Источник сообщает, что Уэст не может понять своей ошибки и поэтому требует от Цензори пройти процедуру ЭКО. По его словам, самое мерзкое в этой ситуации, это то, что рэпер, скорее, откажется от жены, чем признает, что проблема кроется в нем.

В то же время близкие Бьянки беспокоятся из-за ее отношений с Канье, страдающим биполярным расстройством и высказывающим антисемитские лозунги.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гинекологи не считают кандидоз опасной болезнью и успешно его лечат. Однако среди женщин ходит немало мифов и заблуждений на этот счёт.

Прощай, молочница!

Считается, если молочница была диагностирована однажды, то избавиться от неё навсегда не получится. Впереди долгое и не всегда эффективное лечение. Но так ли это на самом деле?

Легко заразиться!

В 80% молочницу провоцируют грибы *Candida albicans*. Они присутствуют в здоровой микрофлоре влагалища, но во время снижения иммунитета начинают размножаться. Это объясняет, почему молочница часто возникает до или после менструации, после болезни и антибактериального лечения.

Также к триггерам, провоцирующим кандидоз, от-

носятся гормональные сбои, хронические заболевания ЖКТ, сахарный диабет, ношение синтетического белья и ежедневных прокладок, чрезмерное употребление сладкого, приём гормональных препаратов. Ну ключевой фактор-сниженный иммунитет.

Важно понимать, что молочница - не ЗППП. Хотя теоретически грибки могут передаваться и половым путём, вред они нанесут только в случае сильного снижения местного иммунитета у партнёра.

Это лечится!

В настоящее время молочница эффективно лечится. Если вы столкнулись с заболеванием



впервые и своевременно обратились к врачу, можно обойтись медикаментозной терапией. В более запущенных случаях выписывают внутривагинальные свечи.

Частые рецидивы говорят о проблемах с местным иммунитетом-значит, требуется больше усилий, чтобы вылечить заболевание окончательно. Например, отказ от сладкого, алкоголя и корректировка питания способствуют исцелению в подавляющем большинстве случаев. Если это не помогает, следует пройти комплексное обследование и найти ис-

тинную причину снижения иммунитета.

Прямой путь к бесплодию!

Кандидоз не влияет на репродуктивную функцию, за исключением запущенных случаев, когда на её фоне развивается внутреннее воспаление. Однако, если вы планируете беременность, молочницу необходимо пролечить, так как есть риск попадания влагалищной микрофлоры в околоплодный пузырь. Кроме того, во время естественных родов ребёнок может быть инфицирован кандидой.

4 ПРИЗНАКА ОПУЩЕНИЯ МАТКИ

Около 70% женщин после 50 лет диагностируют пролапс (опущение) матки-состояние, при котором из-за деформации мышц тазового дна репродуктивные органы смещаются вниз. Это состояние значительно ухудшает качество жизни, поэтому важно вовремя его отследить и скорректировать. Вот что может указывать на опущение.

Боли внизу живота. Они носят тянущий характер и могут охватывать поясницу и область крестца.

Недержание мочи и кала. Небольшое отделение мочи во время смеха, чихания, кашля или даже резких движений, а также недержан-

ие кала может быть симптомом начальной стадии опущения матки. Также мочеиспускание бывает затруднено, появляется ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря после посещения уборной.

Ощущение инородного тела внутри. При пролапсе пациентки нередко жалуются на то, что внутри влагалища "что-то мешает". Обычно эти ощущения усиливаются в течение дня и снижаются ночью.

Дискомфорт во время полового акта. Из-за спазмирования мышц при пролапсе во время секса могут возникать неприятные ощущения и даже боль.

Тест для яичников

Бойтесь рака яичников! Не спешите удалять их и не надейтесь, что исчезнет орган - не будет и проблем

После удаления яичников организм погружается в состояние искусственной менопаузы. А значит, не избежать и связанных с ней неприятностей - приливов жара, перепадов давления, набора веса, истончения костей и увядания кожи.

При высоком риске «гинекологического рака» разумнее регулярно обследоваться. Обычно для раннего выявления опухолей яичников сдают кровь на онкомаркер СА 125. Правда, он не всегда позволяет определить, какая выявлена опухоль - доброкачественная или злокачественная. Но теперь в крупных клиниках можно сдать еще один, более точный анализ. Речь идет о новом онкомаркере HE4 - особом веществе, уровень которого повышается именно при раковой опухоли. Анализ на оба теста в сочетании с компьютерной томографией позволит поставить точный диагноз на самой ранней стадии болезни.



Процесс развития онкологических заболеваний до сих пор изучен мало, что порождает немало домыслов. Между тем, если следовать заблуждениям об этом недуге, можно значительно снизить шансы на выздоровление.

Болезнь появилась не так давно

На самом деле онкологией болели еще в древности. Археологи находят останки людей, умерших от рака более 3000 лет назад! А сам термин "рак" ввел Гиппократ в V веке до нашей эры.

Раньше, безусловно, онкология встречалась реже. Причина - в продолжительности жизни древних людей, которая была невысока. Они попросту не успевали дожить до болезни, ведь риск возникновения онкологии возрастает в пожилом возрасте. Организм изнашивается, начинает сбоить, в нем появляются поломки ДНК.

Сегодня качество жизни улучшается, а ее продолжительность растет, поэтому риск столкнулся с онкологическим заболеванием у средне-статистического современного человека выше.

Есть продукты, которые защитят от рака

Человеческий организм устроен сложно, и на развитие болезни влияет целая совокупность факторов. Так, например, зеленый чай, брокколи и черника могут принести пользу, но не станут стопроцентной защитой от злокачественной опухоли.

Однако взаимосвязь между питанием и онкологией действительно существует. Согласно исследованиям, питание, богатое мясной и жареной пищей, повышает риск развития рака. Вероятно, дело в канцерогенах, которые выделяются при жарке и содержатся в промышленном мясе.

Правда ли, что рак появляется из-за неправильного питания? И есть ли чудо-продукты, которые могут его вылечить? Отвечаем на эти и другие вопросы об онкологии.

6 МИФОВ ОБ ОНКОЛОГИИ

Однако канцерогены есть и в косметике, и в бытовой химии. В овощах также могут содержаться вредные вещества, если они обработаны пестицидами. А в кофейных стаканчиках и одноразовой посуде имеется вредное вещество-бисфенол А.

Надо подходить к вопросу комплексно: не бросаться на поиски чудо-продукта, но и не употреблять слишком много вредной пищи.

✓ *Желательно отказаться от вредных привычек. Так, курение увеличивает вероятность развития рака легких на 25%.*

Всему виной обида и гнев

Нельзя ни опровергнуть, ни подтвердить влияние эмоций на развитие рака. Качественных исследований на эту тему не проводилось. Однако можно предположить, что все негативные эмоции (не только обида), если они часто повторяются, вызывают состояние хронического стресса и, соответственно, выработку гормона кортизола. Его избыток приводит к возникновению патологии.

Однако, это вовсе не значит, что опухоль рассосется, как только вы отпустите обиду. Качественное лечение необходимо в любом случае.

Сладости вызывают рак

Миф о том, что сахар "питает" раковые клетки, основан на невер-

Это важно делать!

Регулярно проходите обследование, чтобы вовремя выявить патологию.

Колоноскопию стоит делать раз в 5-7 лет, флюорографию-раз в 2-3 года, маммографию и УЗИ органов малого таза-раз в год. Также женщинам необходимо раз в полгода посещать гинеколога, а мужчинам - уролога. Раз в два года женщинам репродуктивного возраста следует делать PAP-тест.

ном понимании физиологического процесса развития болезни. На самом деле, глюкоза, поступающая не только из сладостей, питает все клетки.

Зато ожирение, которое провоцирует избыток сахара в рационе, действительно может стать триггером для развития патологического процесса. Например, рак шейки матки у людей с лишним весом встречается в 7 раз чаще.

Это смертельный приговор

Современная статистика показывает, что около 50% пациентов с онкологией успешно побеждают болезнь и возвращаются к полноценной жизни. Многое зависит от компетентности врача, настроев пациента и стадии болезни.

✓ *Важно вовремя выявить заболевание. Так, на первой стадии вероятность выздоровления составляет около 90%, а на четвертой-всего 10%.*

Некоторые виды онкологии хуже поддаются лечению. К таким видам относятся опухоли легких, печени, поджелудочной железы, пищевода. Наиболее излечимыми считают рак груди, простаты, яичек, кожи, щитовидной железы.

Болели родные-заболею и я

С наследственностью связаны всего 5-10% от всех случаев онкологии. Наиболее наследуемым считается рак молочной железы: мутации BRCA1 и BRCA2 повышают его вероятность в 6 раз. Поэтому, если в вашем роду по женской линии были случаи этого заболевания, необходимо чаще посещать онколога.

Но выявленная онкология в семье не означает, что потомки тоже обязательно заболеют. Также нет никакой гарантии, что человек, в семье которого не было ни одного случая рака, полностью от него защищен.

Положить конец ангинам!

Вы болеете ангиной чаще двух раз в год? Возможно, у вас хронический тонзиллит. Важно найти и устранить причину, чтобы избежать осложнений.

Рецидив ангины происходит тогда, когда в миндалинах остаются болезнетворные бактерии. На фоне ослабленного иммунитета они начинают размножаться. В этом случае даже легкое переохлаждение, стресс или контакт с больным человеком могут стать триггером к повторному заболеванию.

Что покажет анализ?

Чтобы найти эффективное лечение, необходимо сдать анализы, прежде всего мазок из горла. Он поможет определить наличие грибка, стафилококка и стрептококка и выявить чувствительность к различным группам антибиотиков.

✓ В 80% случаев причина частых ангин - гемолитический стрептококк.

Косвенные причины ангин

Иногда причина частых обострений тонзиллита кроется не в проблемах с миндалинами, а в ротовой полости. Невылеченный кариес становится источником болезнетворных бактерий, которые со слюной попадают на миндалины и вызывают воспаление. Отсюда вывод: если вы страдаете частыми ангинами, обратитесь к стоматологу и проведите санацию полости рта.

Кроме того, воспалительные процессы в горле могут быть вызваны заболеваниями ЖКТ. Так, при гастроэзофагеальном рефлюксе кислота из желудка забрасывается в пищевод и может подниматься к горлу, раздражая слизистую оболочку. Это вызывает фарингит, который по симптоматике схож с тонзиллитом. В этом случае необходима консультация гастроэнтеролога.

Ангина может быть осложнением на фоне воспалительных процессов

в околоносовых пазухах, например гайморита.

Как лечить тонзиллит?

Классическая схема лечения включает в себя антибиотики и пробиотики, анальгетики, жаропонижающие (при повышении температуры), иммуномодуляторы, поливитамины. В некоторых случаях врач может назначить дополнительные процедуры-физиотерапию, лечение кварцем, а при наличии пробок-промывание миндалин. Иногда именно пробки в миндалинах провоцируют рецидивы ангины, так как являются источником инфекции. Однако эти средства помогают не всегда. Антибиотики эффективны, если причиной ангины стала бактериальная инфекция, но будут бесполезны при вирусе Эпштейна-Барр, и наоборот. При фарингитах, вызванных заболеваниями ЖКТ, промывание горла не даст эффекта. В этом случае необходимо выяснить причину изжоги и устранить её. Врач назначит анализы и инструментальные исследования (рентгенографию, МРТ пищевода и желудка, эндоскопическое исследование верхних отделов ЖКТ).

В целях профилактики

При хроническом тонзиллите рекомендована гигиена миндалин. Раз в полгода следует проходить профилактическую лакунарную санацию.

Народные средства (полоскания травяными отварами, ингаляции настойкой прополиса) следует применять в качестве дополнения к основному лечению тонзиллита. Как самостоятельное средство они недостаточно эффективны, к тому же могут вызвать аллергическую реакцию. Не пренебрегайте медикаментозными методами лечения под наблюдением врача.



Есть два варианта промывания: вакуумным методом на аппарате "Тонзиллор" или ручную шприцем. В домашних условиях можно полоскать горло антисептическими растворами в разбавленном варианте (хлоргексидин, настойка эвкалипта) или раствором морской соли. Эти средства эффективны в периоды сезонных эпидемий, а также в начале заболевания.

При частых ангинах необходимо закалять горло с помощью контрастных полосканий. Начинать лучше с комфортной температуры, снижая её на 1-2 градуса каждые 1-2 недели. Главное условие-регулярность.

И, конечно, следует повышать общий иммунитет организма. Этому способствует правильное питание, физическая активность, витамины, отказ от сахара: он создаёт благоприятную среду для размножения патогенной микрофлоры и вызывает воспаление. Также рекомендованы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Удалять или нет?

Раньше считалось, что хирургическое удаление миндалин поможет забыть о тонзиллите навсегда. Однако современная медицина назначает подобную операцию в редких случаях, предварительно сделав тест на функцию небных миндалин. Миндалины являются частью лимфатической системы и призваны сдерживать болезнетворные микроорганизмы, которые попадают извне. Кроме того, в них вырабатываются клетки-защитники лейкоциты. Только убедившись в том, что миндалины "не работают", принимается решение об их удалении.



Откуда берутся лишние килограммы зимой

В холодное время года многие набирают лишние 2-3 кг. Это связано не только с обильным новогодним застольем. Диетологи объясняют, что прибавка в весе может быть вызвана рядом причин:

1. Замедляется обмен веществ. Несмотря на то, что мы уже давно живем в достатке, практически каждый может позволить себе бутерброд, а кто-то даже с икрой, у нас сохранилась генетическая память о трудных зимних временах. В организме есть особый механизм, который пытается отложить про запас каждый съеденный кусочек. Из-за этого похудеть в холодное время года не получится и увлекаться диетами не стоит. Однако диетологи не рекомендуют переедать, т.к. намного легче сохранить свой вес, чем сбрасывать его весной или в начале лета.

2. Недостаток витамина D. Зимой редко бывают яркие солнечные дни, из-за чего мы испытываем недостаток витамина D. Это может сказаться и на фигуре. Ученые смогли установить, что есть связь между набором лишнего веса и дефицитом витамина D. Из-за этого появляется желание съесть что-то жирное или сладкое. Для выработки витамина D, необходимо, чтобы на кожу попадали ультрафиолетовые лучи, т.е. полезно гулять на солнце. Через одежду, стекло и крем от загара эти лучи не проникают. Чтобы обеспечить организм этим витамином, необходимо хотя бы 2 раза в неделю находиться под солнечными лучами от 5 минут до получаса. Можно получить этот витамин из пищи: его содержат жирные сорта рыбы или рыбий жир, сливочное масло, яичные желтки и т.д.

3. Меньше движения. Летом, когда на улице тепло, нас не стесняет одежда, мы много времени проводим в лесу, на даче, или же в

Зимой, когда на улице темно и холодно, появляется желание укутаться в теплый плед с чашкой теплого чая, глядя на огонь камина или хотя бы на экран компьютера, телевизора.

Однако и в холодное время года важно сохранять активность, заниматься спортом или хотя бы ежедневно выходить на прогулку. Это необходимо не только для фигуры, но и для улучшения самочувствия.

КАК СОХРАНЯТЬ ХОРОШУЮ ФОРМУ ЗИМОЙ

парках и скверах. Купание, игры на свежем воздухе – все это благотворно сказывается на нашем здоровье и фигуре. Зимой мы стараемся гулять меньше, из-за холодов чаще садимся в общественный транспорт или же добираемся до нужного места на автомобиле. Любимым развлечением становится телевизор. Но зима – это отличная пора для активного отдыха: лыжи, коньки, игры на свежем воздухе.

4. Нехватка воды. Если в теплое время года мы постоянно пьем чистую воду, зимой стараемся согреться при помощи чашечки горячего чая или кофе. Но организму требуется жидкость, тем более что в домах включается отопление. Часто человек путает чувства жажды и голода, и, вместо того чтобы попить воды, начинает есть, набирая лишние килограммы. Поэтому диетологи рекомендуют пить не менее 40 мл жидкости на 1 кг веса.

Активный образ жизни

Активный образ жизни можно вести и в холодное время года. Самыми полезными считаются занятия на свежем воздухе. Но здесь важно соблюдать некоторые правила. При сильных понижениях температуры от активных занятий лучше отказаться. Когда мы занимаемся спортом на улице, то вдыхаем охлажденный воздух. Он воздействует на дыхательные пути, что может стать причиной появления ряда болезней. К тому же при морозе перераспределяется кровообращение, из-за чего у людей с хроническими заболеваниями может ухудшиться самочувствие. В морозные дни можно просто прогуляться.

При занятиях спортом увеличивается число сердечных сокращений, улучшается обмен веществ, ткани и органы усиленно снабжаются кислородом. Пропадают отеки, кожа становится упругой. Однако нужно

помнить, что физические нагрузки – это стресс для организма, поэтому слишком усердствовать не стоит. После тренировки у вас должно появиться чувство легкой усталости, а не упадок сил.

Основные виды зимнего спорта:

1. Лыжи. Прогулки на лыжах повышают выносливость, избавляют от агрессивности и плохого настроения. Во время катания задействуются практически все группы мышц, улучшается работа сердца, органов дыхания. В час человек сжигает около 600 ккал, одна такая пробежка заменяет 3 часа ходьбы неспешным шагом.

2. Коньки. Катаясь на коньках, мы избавляемся от жира в самых проблемных зонах, т.е. на ягодицах и бедрах. За час человек сжигает 300-400 ккал. Катание на коньках делает движения более гармоничными и точными, тренирует умение держать равновесие. Оно полезно для сердца, т.к. увеличивает его выносливость. У тех, кто любит коньки, прекрасная осанка, т.к. кататься приходится с прямой спиной. Это отличный способ профилактики сколиоза.

3. Скандинавская ходьба. Подходит для людей любого возраста, т.е. можно заниматься ей всей семьей. Она помогает стать быстрым, ловким и гибким. При скандинавской ходьбе включаются до 90% мышц. Для сравнения, при катании на велосипеде – 70%, а при беге – 50%. Но важно освоить правильную технику ходьбы, т.е. не просто идти, волоча за собой палки, а отталкиваться ими. Желательно пройти небольшой обучающий курс. Важно и правильно подобрать палки, с амортизацией, сделанные из легких материалов. Хорошо, если у них есть разные насадки, предназначенные для снега или песка и т.д.

Какие медикаменты брать с собой в путешествие?

Если вы планируете отправиться в путешествие, обязательно упакуйте в чемодан необходимые лекарства. Многие люди, особенно, молодые и неопытные, говорят, что они абсолютно здоровы и с ними ничего не случится. Утверждать это могут лишь легкомысленные, непредусмотрительные особы.



Д а, в большинстве случаев отдых, действительно, проходит нормально, и ничего не происходит. Но лекарства нужны для подстраховки, чтобы вы знали, что хорошо подготовлены и защищены от мелких неприятностей. Иначе при возникновении непредвиденных обстоятельств можно испортить себе поездку.

Когда вы едете путешествовать по нашей стране, это одно, здесь чаще всего можно рассчитывать на помощь. Но если вы намерены выехать за рубеж, там все иначе, и лекарства вам могут очень даже пригодиться. Дело в том, что в большинстве государств (особенно, западных, европейских) медикаменты можно купить только по рецепту. Для этого надо пойти к врачу, чтобы он его выписал. Прием врача стоит дорого. В итоге вы потратите деньги не только на посещение доктора, но и на необходимое лекарство. Вот и считайте.

Многие скажут: «Но ведь перед поездкой за границу я оплатил медицинскую страховку. Она должна покрыть все расходы». Однако такая страховка предусматривает лишь оплату экстренных случаев. Например, это могут быть переломы, отравление в кафе, ресторане и пр. А если вы упали и получили ушиб, натерли ногу, простудились, чихаете, кашляете, в страховку такие случаи не входят. Здесь придется обходиться своими средствами. Вот тут вас и выручат припасенные медикаменты.

Что необходимо взять с собой!

Вот список медикаментов, которые могут пригодиться в путешествии:

- ✓ Препарат от укачивания в автобусе, самолете.
- ✓ Бактерицидный пластырь. Необходимая вещь. Натертые пятки, царапина, полученная на пляже, ссадина и пр. - во всех этих случаях выручит пластырь.

✓ Медицинский клей БФ-6 для смазывания ранок. Если вы поранились или натерли ногу, сначала продезинфицируйте ранку, затем обсушите и смажьте этим клеем. Он покрывает кожу тонкой прозрачной пленкой, изолирующей ранку.

✓ Крем, предохраняющий кожу от солнца. В жарких странах солнце очень активное, можно быстро обгореть, не заметив этого. Чтобы этого не случилось, надо мазаться защитным кремом. Чем светлее и тоньше кожа, тем выше должен быть SPF-индекс защиты от ультрафиолета.

✓ Дезинфицирующее средство. Например, йод или перекись водорода.

✓ Обезболивающее лекарство: анальгин, парацетамол, нурофен и т. п. В поездке может заболеть зуб, голова и пр. (кстати, лечение кариеса в страховку не входит).

✓ Лекарство от спазм в печени, почках, при менструациях и пр. Хороший вариант: но-шпа.

✓ Препарат от аллергии. Хороший вариант: тавегил. Аллергия опасна тем, что может вызвать отеки. Она может возникнуть от незнакомых продуктов питания, пыльцы экзотических растений и пр.

✓ Мазь от синяков и ушибов. Мелкие травмы могут случиться со всеми. Поэтому такая мазь будет полезна.

✓ Мазь от укусов насекомых и ожогов. Если вас укусил какой-нибудь местный гнус, такая мазь поможет вернуть нормальное состояние кожи. То же самое относится к мелким ожогам.

✓ Препараты от насморка и кашля. Если вы ненароком и простудились, с их помощью сумеете быстрее избавиться от простудных явлений.

✓ Жаропонижающее лекарство. Оно выручит от простуды и повышенной температуры.

✓ Лекарство от сердца (таблетки или капли). Тут комментарии не нужны. С сердцем не шутят.

✓ Препарат от болей в желудке и кишечнике, а также отравления. Конечно, отравление в кафе или ресторане оплачивается страховкой. Но если вы отравились не сильно, и в больницу ложиться не надо, может помочь взятое с собой лекарство.

✓ Влажные и сухие салфетки, носовые платки, бинт.

Полезные советы

Выше дан список лишь самого необходимого. А если вы едете в отдаленное место, где трудно получить медицинскую помощь, тогда лекарств надо взять больше.

Совет: покупайте недорогие отечественные препараты. Не обязательно гнаться за дорогими импортными медикаментами. В списке перечислены лекарства первой помощи, главное, чтобы они у вас были.

Важное замечание. Если вы постоянно пользуетесь какими-то лекарствами, прописанными врачом, разумеется, возьмите их с собой, с запасом, чтобы хватило на всю поездку.

Напомним, что аптечка, указанная выше - это набор для подстраховки. Если медикаменты вам не понадобятся, слава богу. Зато, если в них возникнет необходимость, вы себя похвалите за то, что были предусмотрительны. А уж когда вы едете с ребенком, лекарства нужно брать обязательно, тут двух мнений быть не может.

Важный совет. Перед путешествием посетите стоматолога и проверьте зубы. Стоматология в страховку не входит, за исключением острых случаев (флюса, нарыва). Посещение зубного врача за границей стоит очень дорого. Не вводите себя в лишние расходы.

Сложите медикаменты в компактную непромокаемую косметичку. В случае необходимости вы сможете легко достать нужный препарат, для этого вам не придется искать по всему чемодану.



Признаки, указывающие на снижение иммунитета

Врачи говорят, что состояние иммунитета постоянно бывает разным. Только 10% людей обладают мощным иммунитетом, защищающим их практически от всех заболеваний. Примерно столько же страдают от врожденного иммунодефицита, т.е. постоянно и тяжело болеют. А у остальных 80% иммунитет может и снижаться, и повышаться. Примерно на 50% состояние иммунной системы зависит от образа жизни человека. Чтобы иммунитет всегда был высоким, необходимо высыпаться, сбалансировано питаться и двигаться. Самый легкий способ снизить иммунитет - недосып, сверхурочная работа, постоянные стрессы, недостаток солнечного света.

Врачи говорят, что состояние иммунитета постоянно бывает разным. Только 10% людей обладают мощным иммунитетом, защищающим их практически от всех заболеваний. Примерно столько же страдают от врожденного иммунодефицита, т.е. постоянно и тяжело болеют. А у остальных 80% иммунитет может и снижаться, и повышаться. Примерно на 50% состояние иммунной системы зависит от образа жизни человека. Чтобы иммунитет всегда был высоким, необходимо высыпаться, сбалансировано питаться и двигаться. Самый легкий способ снизить иммунитет - недосып, сверхурочная работа, постоянные стрессы, недостаток солнечного света.

Что такое иммунитет

У нас имеются несколько органов, которые могут производить и накапливать лимфоциты: тимус, аденоиды, селезенка, костный мозг, аппендикс и т.д. Это белые кровяные тельца, наши клетки защитники. Как только организм атакует инфекция, лимфоциты вырабатывают антитела. Это особые белки, которые набрасываются на вирусы и бактерии и начинают с ними сражаться.

Если у человека высокий иммунитет, у него много лимфоцитов и они крепкие. В этом случае организм легко справиться с любой инфекцией. У лимфоцитов имеется особая «иммунная память». Если микроб, с которым они знакомы, попадет в организм, лимфоциты уже находятся во всеоружии, встречают его большим количеством антител и легко побеждают. Зная об этом, врачи делают прививки, которые как бы являются тренировкой организма. Лимфоциты находятся в крови человека, а в клетках внутренних органов - макрофаги, выполняющие те же функции.

Из-за чего может снизиться иммунитет

Некоторые врачи уверены, что говорить о снижении иммунитета было бы неправильным, т.к. иммунная система подвержена постоянным колебаниям. Даже смена времен года может отразиться на ее состоянии. Так, весной изменяются биологические часы человека, перестраивается его гормональный фон и меняется активность генов, которые влияют на работу иммунитета. Организму постоянно приходится сражаться с патогенными микроорганизмами.

Врачи говорят, что иммунитет может снизить-

ся по следующим причинам:

- 1. Наличие хронических болезней.** Если человек страдает от аллергических заболеваний, сахарного диабета, хронических болезней дыхательных путей, все это отражается на иммунитете.
- 2. Стресс.** Иммунная система связана с эндокринной и нервной. Если человек постоянно испытывает стресс, в его организме увеличивается количество кортизола. А это негативно сказывается на иммунитете. Отрицательные эмоции делают нас более восприимчивыми к вирусным инфекциям, а у людей с депрессией чаще бывают респираторные заболевания.
- 3. Неправильное питание, диеты.** То, как организм будет сопротивляться микробам и вирусам, зависит и от пищи, которую мы получаем. Некоторые витамины и микроэлементы обладают иммуностропным действием. Если организм их недополучает, то иммунитет начинает падать. Чтобы восполнить этот недостаток, нужно есть больше овощей, ягод, фруктов. Для хорошего иммунитета важно включать в меню продукты, богатые витаминами В, Е, С, бета-каротином и такими микроэлементами, как цинк и селен.

Признаки низкого иммунитета

Врачи выделяют несколько неочевидных признаков, указывающих на то, что иммунитет снизился. Если они появились, желательно заранее позаботиться о своем здоровье, до того, как вы заболите.

1. Нет сил, сонливость. Если человек переутомился, у него появляются такие же симптомы. Но иногда такой упадок сил говорит о сниженном иммунитете. Наше тело, чувствуя, что оно истощено, старается собрать энергию, силы, чтобы противостоять атакам вирусов и бактерий. Сама по себе слабость и сонливость не является признаком низкого иммунитета, но если она сочетается с другими, стоит обратить на нее внимание и начать заботиться о своем здоровье.

2. Появились прыщи. Кожа - часть иммунной системы. Если иммунитет ослабевает, нарушается работа клеток кожи, защищающих организм. На коже могут появиться высыпания, прыщики. Еще одинстораживающий знак - рецидив вируса герпеса, который раз в 1 или 2 недели. Особенно должносторожить сочетание двух симптомов: слабости и сонливости и появление прыщей.

3. Не получается сконцентрироваться. Человек пытается сконцентрироваться на каком-то деле, но не может, он постоянно рассеянный, страдает от дефицита внимания. Такое может быть потому, что организм коптит силы, откладывает их про запас. Из-за этого сложно заниматься делами.

4. Расстройство желудка. Иногда такое наблюдается при проблемах с иммунитетом. На это реагирует кишечник, в котором содержится большое количество условно-патогенной микрофлоры. Когда иммунная система ослабевает, полезная флора погибает, а патогенная, наоборот, развивается. Из-за этого могут появиться проблемы с кишечником, в том числе вздутие или расстройство стула.

5. Увеличены лимфоузлы. Обычно это происходит, когда организм борется с инфекцией. Но они могут воспалиться и тогда, когда иммунитет начинает снижаться. Любое микровоспаление, которое не проявляется в общем анализе крови, приводит к таким же последствиям. В этом случае нужно пройти детальное обследование. Иногда иммунитет снижается из-за заболеваний, от которых человек страдает много лет, но не догадывается об этом, т.к. они никак не проявляются.

Как укрепить иммунитет

Волшебной таблетки, которая помогла бы поддерживать иммунитет на высоком уровне пока не изобретена. Но она и не нужна. Лучше вести правильный образ жизни и соблюдать несколько простых правил, которые помогут вам оставаться здоровыми.

1. Правильно питайтесь. Не забывайте, что около 80% клеток иммунитета располагаются в кишечнике. Еда может как усилить, так и подавить иммунитет. В меню должны быть овощи и фрукты, а также полезные пряности, такие, как имбирь, корица, чеснок и т.д.

2. Высыпайтесь. Чтобы иммунная система хорошо работала, человек должен высыпаться. Важно не только количество, но и качество сна.

3. Чаше гуляйте, больше двигайтесь. Человеку необходимы физические нагрузки и свежий воздух, чтобы хорошо себя чувствовать. Каждый день необходимо хотя бы полчаса гулять на свежем воздухе, это тот минимум, который нужно соблюдать в любом возрасте.

4. Поддерживайте хорошее настроение. Стресс - главный враг иммунитета. Если вы будете в хорошем настроении, болезней, простуд станет меньше.

Иммунитет может и понижаться, и повышаться, и это является нормой. Через какое-то время, если вести здоровый образ жизни, все нормализуется. Но если вы стали болеть слишком часто, болезнь постоянно затягивается, у вас бывают осложнения, из-за которых приходится принимать антибиотики, стоит пройти обследование и разобраться, почему у вас снизился иммунитет, подобрать необходимое лечение.

НЕ МОГУ ПО УТРАМ НАСТУПАТЬ НА ПЯТКИ...

По утрам, когда встаю с постели, не могу наступить на пятки. Сильно болят, но к концу дня боль становится терпимой. Делала рентген-шпор нет. Посоветуйте, что делать?



ОТВЕЧАЕТ ОРТОПЕД:

Если рентген не показал наличие шпор, то причиной боли в области пяточных костей может быть воспаление подошвенного апоневроза. Это значит, что воспалилась связка, которая идёт от пяточной кости к пальцам. В чём причина? Возможно, вы долго ходили или ходите по дому в тапочках на тонкой подошве, да ещё без задников, и набили пятку. Плюс плоскостопие, которое развивается с возрастом.

Почему болят пятки по утрам? В течение дня связки стопы растягиваются, а ночью, в период покоя, связки отдыхают и укорачиваются. И вот наступает утро, человек встаёт с постели и укороченные связки сразу получают нагрузку от веса своего хозяина, неудобной обуви или плоскостопия. Стопы тут же реагируют на это болью, мол, поберегись! Причём, чем сильнее воспаление, тем короче связки и тем больнее. Так начинается подошвенный апоневроз. Организм направляет в это место кальций, чтобы залатать микроразрывы воспалённой связки, и эта зона окостеневает. На рентгенов-

ском снимке специалист видит шип, нарост на пяточной кости-это и есть пяточная шпора.

Чтобы уменьшить боли в пятке и ослабить нагрузку на подошвенную кость, рекомендуется во время ходьбы делать более короткие шаги, не ходить босиком и в обуви на плоской, тонкой подошве. Ваше лекарство-противовоспалительные и обезболивающие мази, гели, пластыри. Хорошо бы начать ими пользоваться при первых симптомах болезни. Таблетки и уколы назначает только врач, когда болезнь уже запущена. Тогда придётся принимать и физиолечение: ультрафонофорез с гидрокортизоном, электрофорез хлора, ударно-волновую и лазерную терапию.

В остром периоде можно ставить компрессоры с раствором "Димексид", делать ванночки для ног, чтобы расслабить спазмированные мышцы и усилить кровообращение в них. Но самым главным условием для уменьшения давления на пятку являются ортопедические стельки, особенно если боль в пятке то уходит, то возвращается.

Болят поясница

✓ Измельчите плоды каштана конского до состояния муки. Нарежьте тонкими ломтиками чёрный хлеб, намажьте его камфорным или сливочным несолённым маслом, щедро посыпьте каштановой мукой и наложите на больное место.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельчённых корешков щавеля кислого 1,5 стакана воды, кипятите 15 минут. Дайте настояться 2 часа. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС?

Выпадение волос – проблема крайне неприятная, но, к счастью, в подавляющем большинстве случаев вполне решаемая.

И избавиться от данной неприятности можно даже с помощью некоторых продуктов питания – особенно это актуально для тех, у кого выпадение волос является следствием повышенного уровня содержания мужских гормонов в организме. Так какие же продукты станут лучшими помощниками в этом непросто, но чрезвычайно важном деле?

Почему выпадают волосы?

Достаточно часто выпадение волос и поредение шевелюры происходят в результате воздействия андрогенов, причем это характерно не только для мужчин, но и для представительниц прекрасного пола. И основным виновником происходящего в данном случае становится гормон под названием дигидротестостерон, или ДГТ! Как выяснилось, человеческое тело производит его естественным образом из тестостерона при помощи особого фермента, именуемого 5-альфа-редуктазой.

Ученые убеждены в том, что блокировка вышеописанного фермента с помощью специального рациона способна помочь снизить процент выработки ДГТ из тестостерона, защищая тем самым волосы человека от возможного выпадения. И с этой целью в рацион рекомендуется включить сразу несколько полезных продуктов!

Кокосовое масло

Оно с одинаковым успехом применяется как в кулинарии, так и в косметологии. Кокосовое масло может похвастаться весьма внушительным содержанием состоящих из среднепочечных триглицеридов жиров, большая часть коих представлена в нем в виде лауриновой кислоты. И ученым удалось установить, что данная жирная кислота действительно наделена способностью достаточно успешно блокировать процессы выработки ДГТ! Так что будет очень полезно заменить в некоторых рецептах привычное сливочное масло на кокосовое!

Куркума

Данная специя очень широко используется в кулинарии и считается превосходной биологически активной добавкой. Многочисленные исследования позволили установить, что куркума отлично помогает уменьшить боли при артрите, снизить воспаления и оптимизировать уровень содержащегося в крови холестерина. Кроме того, куркума способна помочь в восстановлении после разного рода физических нагрузок и при выпадении волос! А основная польза этой уникальной специи для здоровья обусловлена содержанием

в ней куркумина – относящегося к семейству куркуминоидов активного соединения. И куркумин действительно способен снижать уровень ДГТ посредством блокировки действия вышеупомянутого фермента 5-альфа-редуктазы!

Зеленый чай

Вне всяких сомнений, зеленый чай является одним из самых популярных напитков в мире. Для того, чтобы его получить, листья чайных кустов проходят специальную обработку паром, что в свою очередь позволяет данному напитку сохранить максимальное количество полезных природных соединений, среди коих значится и галлат эпигаллокатехина (или EGCG), помогающий существенно улучшить здоровье мозга и сердца, а также избавиться от изрядно поднадоевших лишних килограммов. А еще данное соединение может похвастаться способностью защищать волосяные фолликулы от пагубного воздействия дигидротестостерона!

Эдамаме

За столь интересным и весьма необычным названием скрываются молоденькие соевые бобы, чаще всего употребляемые в качестве закуски либо гарнира. Эти уникальные в своем роде бобы очень богаты клетчаткой, белком и изофлавонами, представляющими собой не что иное, как способные снижать уровень ДГТ полезные растительные соединения!

Ученые на протяжении целого полугодия тщательнейшим образом изучали представителей мужского пола, рацион которых был дополнен молочным либо соевым белком. При этом одна группа испытуемых получала сою с содержанием весьма внушительного количества изофлавонов, а другая – бобы, из которых эти полезные соединения были удалены. Участвовала в исследовании еще и третья, контрольная группа – эти люди употребляли протеин из молочной сыворотки. И в итоге выяснилось, что обе группы людей, получавших сою, неизменно демонстрировали гораздо более низкие уровни дигидротестостерона, нежели граждане из контрольной группы! Безусловно, слишком существенным и значимым данное снижение назвать ни-

как нельзя, но, тем не менее, оно все-таки было отмечено! А так как соевый протеин показал себя с самой лучшей стороны вне зависимости от наличия в нем изофлавонов, не исключено, что огромную пользу организму в данном случае способны принести и некоторые иные активные компоненты сои!

В целом же соя давным-давно известна своим далеко не самым благоприятным воздействием на продуцируемый у мужчин тестостерон, правда, если употреблять ее в умеренных количествах, никаких неприятностей для организма последовать не должно!

Тыквенные семечки

В каждом плоде тыквы содержится иной раз не одна сотня полезнейших семян, очень богатых ценными для здоровья антиоксидантами, магнием, цинком и железом. А содержащееся в них масло в значительной степени способствует росту волос, в том числе и у представителей сильной половины человечества! Так что не стоит игнорировать этот прекрасный овощ!

Лук и многие иные богатые кверцетином продукты

Лук – очень популярная добавка к великому множеству самых разнообразных блюд для придания им приятной сладости и остроты. Калорий в нем мало, а антиоксидантов, включая кверцетин – очень много! И кверцетин тоже может похвастаться способностью подавлять процессы выработки ДГТ из тестостерона!

А тем, кто не любит лук, стоит обратить свое внимание на такие богатые кверцетином продукты, как руккола, сливы, свежие каперсы, сырой кресс-салат, клюква, бузина, облепиха, какао-порошок, сырой щавель, брусника, стручковый перец, черника, зеленый лук, сырой красный лук, сушеные ягоды годжи, бамия, инжир, фасоль и белокочанная капуста. Это самые настоящие чемпионы по содержанию кверцетина, которые действительно заслуживают того, чтобы включить их в свой рацион и через некоторое время искренне порадоваться густоте своей шевелюры!

Еще с древних времен яйца использовали при псориазе, астме, язве желудка. Их рекомендовали как лекарства от перхоти, ломкости волос.

Снадобья из яиц

✓ Тошнит или случилось несварение желудка?

Поможет гоголь-моголь из свежих желтков. Взбивайте их с сахаром до двукратного увеличения объема. Лучше всего принимать его натощак с черным хлебом. В гоголь-моголь можно добавить ложку коньяка.

✓ **Для сосудов.** Смешайте желток 2 сырых яиц с 5 г зеленого чая, измельченного в порошок. Употребляя такое снадобье

раз в сутки, можно предотвратить развитие атеросклероза.

✓ **Для снижения высокой температуры** надо смешать 5 сырых перепелиных яиц со 100 г водки и 1 ст. ложкой сахара и выпить на ночь. К утру температура придет в норму.

✓ **При бронхите** смешайте 3 сырых желтка с 15 г меда, 10 г муки, 1 ст. ложкой сока редьки и пейте в течение дня по 1 чайн. ложке.

Облегчить жизнь во время климакса поможет доступный всем продукт - томатный сок.

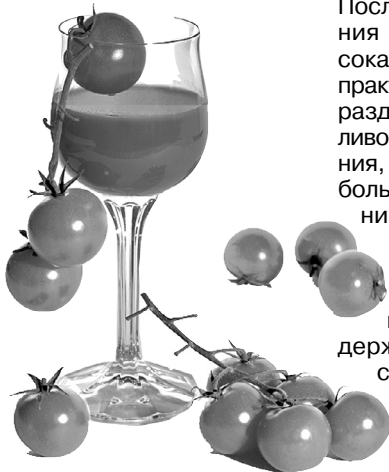
Обойдемся без приливов

Во время менопаузы женский организм полностью перестраивается на новый лад, из-за чего испытывает немалый стресс. Большинство женщин жалуются на сильные головные боли, головокружения, приливы жара и постоянные скачки настроения.

Облегчить состояние поможет добавление в рацион томатного сока. Его эффективность в борьбе с симптомами менопаузы доказали японские учёные. В исследовании участвовали 95 женщин от 40 до 60 лет. У каждой из них на-

блюдался хоть один неприятный симптом климакса. Сначала они 2 недели не употребляли томатный сок и помидоры. А после пили по 200 мл сока из томатов 2 раза в день 8 недель. Результаты были ошеломительными: у большинства женщин уменьшились проявления всех симптомов в целом. А врачи подтвердили улучшение показателей их состояния здоровья. У участниц эксперимента нормализовалась частота сердечных сокращений, давление, уровень холестерина и глюкозы в крови. После регулярного введения в рацион томатного сока женщины не только практически избавились от раздражительности, приливов и тревожного состояния, но и начали сжигать больше калорий в состоянии покоя.

В чём тут секрет? В большом количестве биологически активных компонентов, содержащихся в томатном соке, которые влияют на женский организм подобно гормону эстрогену.



ШЕСТЬ ВКУСОВ

О самых важных правилах питания, которые помогут сохранить здоровье на долгие годы. Подходят они абсолютно всем.

1. В течение дня, что бы вы ни ели, надо дать вкусовым рецепторам «услышать» шесть вкусов: кислое, сладкое, соленое, вяжущее, горькое и острое. Именно такое сочетание поддерживает в организме баланс.

2. Еда не должна быть ни горячей, ни ледяной. Желательно, чтобы пища была приготовлена незадолго до ее приема. Оставлять часть еды и потом разогревать - вредно. Есть нужно медленно, стол должен быть красиво сервирован. Нельзя отвлекаться на книгу, телевизор или разговоры. После трапезы нужно побыть в покое, чтобы еда хорошо усвоилась.

3. Еда должна быть вкусной и разнообразной, но ее не должно быть много. Вставать из-за стола надо не с переполненным желудком, а наоборот, словно чуть-чуть недоели.

4. Молоко полезно практически всем, но пить его надо отдельно. То есть не запивать им еду, особенно соленую и кислую. Еще молоко нельзя пить холодным. Предпочтительно кипяченое молоко комнатной температуры.

5. Специи - одна из основ здорового рациона. Именно они придают еде недостающие вкусы и улучшают пищеварение. Есть нужно при появлении чувства голода. Проголодались - поели.

Если ежедневно употреблять с пищей кусочек лука или зубчик чеснока, это более чем на 50% снижает вероятность рака простаты у мужчин. Об этом заявили онкологи. И всё благодаря аллицину-серосодержащему веществу, придающему луку и чесноку характерный запах. В луке и чесноке содержатся и другие противоопухолевые вещества, которые выводят токсины, восстанавливают ДНК клеток, предотвращая их онкогенные мутации, увеличивают активность белых кровяных клеток, ответственных за уничтожение опухолей. Кроме того, в чесноке содержится компоненты, которые усиливают кровообращение и расширяют сосуды. Это благотворно влияет на мужскую потенцию.





ЧАЙ-АНТИСТРЕСС: 7 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПОЛНОГО УСПОКОЕНИЯ

Когда стресс одолевает ежедневно, на помощь приходят различные успокаивающие чаи. В нашем материале собрали рецепты, которые предупредят неврозы и наведут внутренний баланс.

Справиться с безудержными ритмами современной жизни всегда помогает один из самых древних напитков - чай: он не вреден для фигуры, великолепно влияет на нервную, пищеварительную и кровеносную системы организма.

Чаи с успокаивающим эффектом, как правило, изготавливаются из трав, обладающих расслабляющими свойствами. Самыми популярными представителями являются мята, ромашка, валериана, пустырник, Melissa и липа. Готовить чай можно как из одного вида травы, так и из нескольких.

Ромашка помогает при бессоннице и успокаивает нервную систему. Валериана и мята быстро снимают стрессовое состояние человека. Пустырник также употребляется при депрессии и нервной возбудимости. К слову, помимо успокоения, горячие напитки борются и с токсинами. Известно, что чаи являются эффективными тонизирующими и очищающими средствами и используются в этих целях на протяжении многих веков.

Ромашковый чай

Самый популярный и простой рецепт чая, его даже не нужно доводить до кипения. Цветки ромашки заливают горячей водой и настаивают

несколько минут (7-10), после чего жидкость процеживают и пьют. На 200 мл воды необходимо 1-2 ч.л. цветов ромашки. Если вы предпочитаете более насыщенный вкус, увеличьте время настаивания до 20 минут. Такой чай отлично успокаивает, борется с бессонницей, агрессивностью и беспокойством.

Липовый чай

Чай обладает целебными свойствами и приятным ароматом. Если его пить в правильных пропорциях, то, помимо мощного детокс-воздействия, вы получите еще и успокоительный эффект. Для этого заварите 3-4 ложки цветков липы, залейте их кипятком и дайте хорошо настояться. Употребляйте напиток по 100-200 мл в день.

Чай с шалфеем

Шалфей можно добавлять не только в качестве приправы к блюдам. Свойства этой травы максимально раскрываются именно в чае. Залейте 2 ч.л. листьев шалфея 200 мл горячей воды. Дайте напитку настояться под плотной крышкой полчаса, после чего процедите жидкость через ситечко (при желании добавьте мед). Такой отвар рекомендуется выпивать по полчашки - утром и на ночь.

Чай с валерианой

Измельчите корень валерианы так, чтобы в итоге получилось ровно 2 ч.л. травяного порошка. После залейте полученную массу 0.5 л. кипятка и накройте крышкой, чтобы полезные свойства не улетучились. Настоявшись в течение 10 минут, чай готов к употреблению. Напиток обладает ярко выраженными успокоительными свойствами, устраняет головную боль (иногда даже мигрень) и помогает при бессоннице.

Зимний чай с медом

Понадобится 500 мл воды, яблоко, зеленый чай, корица 1/3 ч.л. и мед по вкусу. Заливаем ингредиенты горячей водой, настаиваем 5 минут и наслаждаемся полезным, вкусным чаем. Также можно добавить апельсин (дольки или цедры).

Чай с мятой

Для начала нужно смешать листья мяты и чая в равной пропорции. Заварите сушеную или свежую мяту. Залейте кипятком и настаивайте в течение 5-10 минут. Если употреблять такой напиток в небольших дозах, он будет действовать как успокоительное, а если выпить больше рекомендованной дозы, то чай, напротив, подарит прилив сил.

Глинтвейн

Глинтвейн - один из самых эффективных напитков в списке чайных детокс-коктейлей. В его составе - огромное количество витаминов: виноградный сок, апельсины, лайм, яблоки, гвоздика, корица и бадьян. Глинтвейн можно не только пить в качестве целебного средства, но и сделать напитком вечера, пригласив в гости подруг и друзей. Выбор за вами: сделать горячий напиток на виноградном соке или на зеленом/белом чае.

Настой из вахты очень горький, но полезный

Сейчас туберкулез очень страшный, лекарства его не берут. А моя мама вылечилась от открытой формы, да еще в сочетании с силикозом, благодаря аптечной траве - вахте трехлистной. Хочу поделиться рецептом с другими читателями «Семейного доктора»: 1 ст. ложку вахты мама заваривала как чай в стакане кипятка, настаивала полчаса и пила 3 раза в день: первый день - по 1 ст. ложке, второй день - по 2 ст. ложки, и так постепенно довела разовую дозу до 1/2 стакана. Настой очень горький, мама запивала его парным козьим молоком. Курс лечения - 30 дней, затем надо сделать перерыв на 10 дней и при необходимости повторить лечение. Кстати, мама прожила до 90 лет.

Зарина.

1 	Вид спортивной обуви (мн. ч.)	↙	Запрет свыше	↙	Неразменный пятачок	↙	Пометка о секретности	↙	Порода дерева	
	↘				Любительница по-реветь	→				
	Определенное правило по латыни		Интеллектуальная анкета		Кайф во время еды		Мужское польское имя		...-ап!	
	↘	Часть атмосферы звезды		Сход снега		Подбита у хромого пса		Резкий звук от удара		
↙	2	↙	Груз при за-солке	↙	Запор на воротах	↘				
↘								Войско захватчиков	...-бланш	
	Военная профессия		Изобретение Попова и Маркони		Он соврать не прочь	... гремит, земля трясётся	Деньги Бангладеш	Боевая единица князя Игоря		
↘				Кодекс людей в погонах	↘			Почетная проходная для победителей		
	Фруктовый безалкогольный напиток	↘	Вклад частного лица в банке				Исследователь глубин океана	Реклама на концерт	Лидер звериной "фракции"	
↘				Накопленные пожитки	↘	Краткосрочный отпуск				
	Крайне злой, жестокий человек	↘	Нега во всём теле				Материал для колготок	Тяжелый морской лёд	"Слово" младенца из колыхальки	Попугай
↘						Исчезновение неизвестно куда				
	Он спорит с прокурором	↘	Загребущий спортивный инвентарь		Римский член коллегии жрецов			Съемная часть свечи		
↘					Отвергнутый обществом	... Павлович Чехов	Состояние безделья			
Канализационная пробка	↘	Град, что самоварами богат	1							2
↘				В ней участвовал Врунгель		... Гондюз, писатель	"Отец" по-тюркски			
Общая сумма		Подогретый ром	↘							
↘				Роды по вине Барсика						
Телефонный возглас		Государство в Юж. Америке	↘							





Кэти Перри выпустит «самый личный» альбом в 2024 году и отправится в мировое турне

Американская певица Кэти Перри выпустит свой «самый личный» альбом в 2024 году и отправится с ним в мировое турне. Об этом сообщил портал Music News со ссылкой на газету The Sun.

Будущая пластинка станет первой для артистки за последние четыре года и седьмой за всю карьеру. Над новым альбомом Перри работала на протяжении двух лет. «Она делает все по-своему и это отличается от всего, что она представляла ранее», — заявил источник издания.

Чтобы поддержать релиз, певица намерена провести мировые гастроли — впервые с 2018 года. В последние годы Перри выступала только в Лас-Вегасе. «После стольких лет, проведенных на Западном побережье США, она чувствует, что готова снова отправиться в турне», — сказал собеседник The Sun.

Предположительно, гастроли Перри начнутся ближе к концу 2024 года. Точные даты выступлений пока не выбраны.

Ранее Перри сама рассказывала, что пишет новые песни. «Думаю, я пишу много и написала многое из любви, потому что я очень много чувствую ее — так много безусловной любви, о существовании которой и не подозреваешь», — говорила она.

Певица утверждала, что хотела бы вернуться к музыкальной деятельности после рождения дочери. Она отмечала, что ей важно «прославлять мир», который она построила, и одновременно нести ответственность за жизнь трехлетнего ребенка.

ДЕТСТВО

Настоящее имя Кэти Перри — Кэтрин Элизабет Хадсон. Она появилась на свет 25 октября 1984 года и стала вторым ребенком в семье Марюса и Мэри Хадсон. Отец и мать будущей знаменитости были пасторами в церкви пятидесятников. У обоих была весьма бурная юность: Мэри в свое время встречалась с Джимми Хендриком, а Марюсу не раз довелось разделить кислотный трип с Тимоти Лири.

Впоследствии они оба остепенелись и ударились в религию. Около семи лет пара колесила по Америке, и в каждом новом городке обустроивала церковь, пока наконец не осела в Санта-Барбаре, штат Калифорния. Там на свет и появились их трое детей: Кэти, ее старшая сестра Ангела и младший брат Дэвид.

Как вспоминала Кэти, семья все время испытывала финансовые трудности. Бывали моменты, когда им приходилось жить на пособие, а иногда родители кормили детей едой, пожертвованной прихожанами.

Родители старались растить детей в религиозном ключе. Порой доходило до абсурда — им запрещали есть зефир марки Lucky Charms, поскольку, если произнести это название вслух, оно похоже на «Lucifer» («Люцифер»). По крайней мере, так казалось Мэри.

Кэти неохотно посещала христианскую школу, каждое лето ездила в христианский летний лагерь, а по выходным пела госпел в церковном хоре, что не мешало ей обожать строго-настроено запрещенное в их доме творчество «Нирваны», Queen, Heart, Incubus, песни Аланис Мориссетт и Джони Митчелл. Диски любимых исполнителей девочка тайком слушала в гостях у друзей. Вне стен родного дома она была настоящим сорванцом: общалась с хулиганами, каталась на скейтборде, роликах и серфе. Словом, в семье девочка получила статус «черной вороны». «Сейчас-то они привыкли к моему черному юмору, постоянно сарказму по поводу чего угодно. Даже когда в детстве мне казалось, что я ревностная христианка, они видели меня настоящую. Я думаю, я стала полноценной, лишь когда покинула отчий дом. Я не знала, что существует другой мир за пределами всей этой церковной чепухи — это было похоже на падение Алисы в кроличью нору».

ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

В самом начале творческой биографии Кэти Перри талантливую и целеустремленную девушку заметили Стив Томас и Дженнифер Кнэпп. В результате Перри получила контракт с лейблом Red Hill Records. И в 2001 году вышел де-

бютный альбом певицы Kate Hudson. Альбом был достаточно успешным, однако не принес своей создательнице желаемых результатов.

Настоящий звездный час молодой исполнительницы пробил в 2007 году, когда благодаря контракту с компанией Columbia появился сингл Перри UR So Gay. Несмотря на то что Кэти обвинили в предполагаемой гомофобии, песня стала настоящим хитом, а Кэти Перри наконец-то проснулась звездой. Поп-икона Мадонна как-то вскользь упомянула, что ее любимая песня — композиция Кэти Перри Ur so Gay. Кэти призналась, что этот незначительный комментарий стал огромным признанием для нее.

Уже через год, в 2008-м, появился второй альбом певицы — One of the Boys — и подарил Кэти еще больший успех. Песня Кэти Перри с альбома I Kissed a Girl стала мировым хитом и визитной карточкой Перри, а также возглавила самые авторитетные чарты практически всех стран мира.

Причина бешеного успеха творчества Перри кроется в ее особенном чувстве юмора. «Переживания и печаль — это круто, но если это все, что у тебя есть, ты становишься скучным. Я стараюсь обо всем писать с юмором, будь то радость или тоска». В этом духе она и продолжала работать. В мае 2010 года в творческой биографии Кэти Перри появился дуэт со Snoop Dogg — их сингл California Gurls был опять же одним из самых успешных. На этой волне популярности уже в августе того же года она представила публике новый альбом Teenage Dream и отправилась в мировое турне в его поддержку. Объехав мир с концертами, в 2012 году Кэти выпустила композицию Part of Me, который сразу же оказался на первой строчке хит-парада Billboard Hot-100.

Певица стала мегапопулярной,

фанаты разыскивают биографию Кэти Перри на русском и других языках и всячески интересуются ее жизнью. При этом Кэти отрицает, что мировая слава заразила ее пагубной «звездной болезнью». «Я осталась самой собой. А люди хотят слушать исполнителей, которые остаются сами собой, но при этом совершают интересные, неожиданные поступки и сочиняют про это песни. Поэтому люди мне доверяют. К тому же, любой может встретить меня буквально на улице. Я та же, что и до выпуска хитов. Только теперь у меня есть расписание для завтрака, обеда и ужина».

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ КЭТИ ПЕРРИ

Биография и личная жизнь Кэти Перри постоянно в центре внимания. Благодаря привлекательной внешности Кэти никогда не страдала от недостатка поклонников. Рост Кэти Перри равен 169 см, а вес — 55 кг.

Кэти Перри встречалась с вокалистом американской группы Gym Class Heroes. Отношения пары были настолько романтическими, что Кэти Перри даже появилась в клипе этой группы на песню Cupid's Chokehold. Однако в 2008 году влюбленные расстались.

Следующим избранником и первым мужем в биографии Кэти Перри стал британский комик Рассел Бренд. В октябре 2010 года они устроили церемонию бракосочетания в Индии, за организацию которой взялась лучшая подруга Кэти певица Рианна. Пышная свадьба, однако, не стала залогом семейного счастья. В декабре 2011 года пара решила развестись. Позднее Рассео говорил, что считает развод величайшей ошибкой, но в тот момент он не мог совладать с ревностью, увидев фото Кэти с Робертом Эйкرويدом.

В сентябре 2012 года стало из-

вестно о новом романе певицы: Перри начала встречаться с певцом Джоном Майером. Также поговаривали о ее романах в Робертом Паттинсоном и диджеем Diplo. А в 2016 у СМИ появилась новая тема для обсуждения: после церемонии «Золотого глобуса» певица Кэти Перри и актер Орlando Блум стали регулярно появляться вместе. Через несколько месяцев они впервые вышли в свет в качестве пары, а еще через год расстались. Причиной расставания оказалось категорическое нежелание Блума заключать брак и заводить детей.

На этом история любви Орlando Блума и Кэти Перри не закончилась. В начале 2018 года пара вновь воссоединилась. Вскоре Блум познакомил Кэти со своим сыном от Миранды Керр Флинном, а затем и с самой Мирандой. На этом актер не остановился: он явно пересмотрел свои взгляды на семью и детей, поскольку в 2019 году у Кэти на пальце появилось обручальное кольцо, а 27 августа 2020 года пара объявила о рождении дочери Дэйзи Дав.

КЭТИ ПЕРРИ СЕЙЧАС

Биография Кэти Перри как певицы отнюдь не закончилась с рождением дочери: всего через несколько месяцев после этого события Кэти выпустила новый альбом «Cosmic Enegrу». Позднее она порадовала фанатов и другими песнями, а через год после рождения дочки вновь вышла в свет, в очередной раз примерив новый имидж.

В 2022 году Кэти Перри заставила своих поклонников понервничать. Во время октябрьского выступления у Кэти Перри закрылся глаз, она начала моргать и явно не могла справиться с тиком. Происшествие активно обсуждалось в соцсетях: кто-то иронизировал, а кто-то всерьез тревожился из-за состояния здоровья любимой певицы и вопрошал, что случилось с Кэти Перри. Сама певица через несколько дней написала в соцсетях, что моргающий глаз был частью образа куклы, который звезда примерила ради шоу.

Сейчас Кэти продолжает творческую деятельность, а также развивает собственный бренд. В Instagram-аккаунте певицы в 2023-м появилась целая фотогалерея, представившая новую коллекцию обуви, созданной в фантазийном стиле.

В сентябре СМИ сообщили, что студия Litmus Music выкупила у Перри права на альбомы One of the Boys, Teenage Dream, Prism, Witness и Smile. Сумма сделки — \$ 225 мл.



Кэти Перри и Орlando Блум



ДОЛГО И СЧАСТЛИВО! 6 признаков крепкого брака

Существует признаки, по которым можно понять, что у ваших отношений есть долгое и счастливое будущее.

Лев Толстой в своё время справедливо заметил: “Все счастливые семьи похожи друг на друга...” Но формулу не расшифровал. В наши дни это сделали психологи.

1. ЕСЛИ СТРОИТЬ ПЛАНЫ, ТО ВМЕСТЕ

Совместные мечты и планы — один из показателей крепкой семьи. Если супруги готовы обсуждать, куда они хотят поехать в отпуск, какую квартиру планируют купить и где отметят день рождения детей, значит, у этих отношений есть будущее.

Во время подобных разговоров рождается тесная эмоциональная связь. Человек перестает думать только о собственной персоне.

2. УВАЖЕНИЯ К ЛИЧНЫМ ГРАНИЦАМ

Конечно, можно строить брак на правилах и запретах, но однажды птичке обязательно захочется вырваться из клетки. Не остается ничего другого, кроме как начать доверять партнеру и разжать тиски.

Скажем, вы уважаете любовь мужа к рыбалке и отпускаете его с друзьями на отдых. А он ценит вашу общительную натуру и позволяет видеться с подругами столько, сколько вы сами пожелаете. Никто не ставит рамок и запретов, и у каждого в итоге появляется желание поскорее вернуться в дом, где его любят и ждут.

3. ТРАДИЦИИ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ!

Совместный вечерний ужин, просмотр комедии в выходной, поход в новый ресторан раз в месяц — эти и многие другие традиции сближают людей. То, что мы делаем из раза в раз, на постоянной основе, создает ощущение стабильности, которое так необходимо в семье.

Каждый раз, когда традиция соблюдается, человек получает подтверждение, что его любят, близкая связь сохранена.

4. ОБСУЖДАТЬ, А НЕ ЗАМАЛЧИВАТЬ ПРОБЛЕМЫ

По мнению психологов, большинство проблем в паре решается с помощью обстоятельного разговора. Другое дело, что долгие беседы любят вести не все. Те пары, в которых этому уделяется достаточное внимание, как правило, крепкие и счастливые.

Возникла проблема? Обсудите! Открыто говорить о том, что вас не устраивает, ранит, волнует. И наоборот — не молчать, если что-то нравится, трогает, приводит в восторг.

*** Важно уметь слушать партнера. Когда близкий человек умеет это делать, не перебивая, сопереживая и поддерживая, отношения выходят на новый уровень.**

5. НИКАКИХ МАСОК

Вы честны друг с другом и не пытаетесь казаться лучше, чем

есть. Скажем, возвращаясь домой после тяжелого дня, знаете, что вам необязательно натягивать улыбку и заливаться смехом, если у вас нет настроения. Вы не боитесь открыть свои чувства, желания и страхи любимому человеку, потому что знаете: он вас не осудит. Когда отношения строятся на искренности, открытости и взаимной поддержке, у них есть все шансы длиться долгие годы.

6. БЫТЬ ДОБРЕЕ ДРУГ К ДРУГУ

Когда в основе отношений доброта, сердечность и нежность, оба партнера чувствуют свою ценность. Сложнее всего проявлять доброту во время ссор, но этому можно научиться. Например, попробуйте искать повод поблагодарить супруга за что-нибудь в течение дня, не сосредотачиваясь на негативе (“Грязные тарелки в раковине!”). Это не означает, что нужно скрывать свое недовольство и подавлять злость. Достаточно научиться выражать чувства в виде просьб, а не претензий.

Когда в отношениях нужно взять паузу

Распознать деструктивные отношения бывает непросто. Люди не получают от них удовольствия, но продолжают быть вместе, потому что так проще и привычнее. Вот несколько сигналов о том, что пора взять паузу.

Эмоциональный шантаж. Он заставляет вас постоянно испытывать неудовлетворенность. Вы чувствуете, что ходите по тонкому льду, и боитесь открыто высказать недовольство. Партнер может отреагировать так: “Если тебя что-то не устраивает — собирай вещи и уходи”. Так, может, пора действительно это сделать?

Подарки как решение проблем. Вместо того, чтобы решать проблемы, некоторые предпочитают от них откупаться. Заменяя подарками откровенный разговор о проблемах в паре, вы рискуете накопить целый ворох неурядиц.

Нездоровая ревность. Когда один человек в паре без видимых на то оснований превращает жизнь любимого в кошмар своей ревностью, это полностью разрушает доверие. Вам приходится скрывать даже малейшие контакты с людьми: “Вдруг любимый подумает, что я слишком много себе позволяю?”

Отсутствие принятия. Человек, который не принимает своего партнера, все в нем хочет поменять. Так, муж может требовать от жены похудеть, а жена от мужа перестать лениться. Причем, эти недовольства, как правило, не к чему не приводят, ведь люди редко меняются.

Традиционные жизненные установки звучат довольно уныло: чтобы получить желаемое, необходимо приложить усилия; лишь усердный труд даст достойный результат; главное не сдаваться. Все это очевидно и обыденно. Поэтому методика решения задач «Карта желаний» и обрела такую большую популярность, ведь следуя ей, достаточно просто повесить картинку на стене и ждать результата. Вот оно – чудо, которого всегда жаждет человеческая натура. Или нет? Все чаще слышны разочарованные возгласы: «Карты желаний больше не работают!». Но психоаналитик Элен М. категорически против такой позиции.

«Не работает коллаж веры в чудо, – убеждена эксперт, – а техника поиска, проработки и фиксации своих истинных потребностей продолжает давать потрясающие и быстрые результаты».

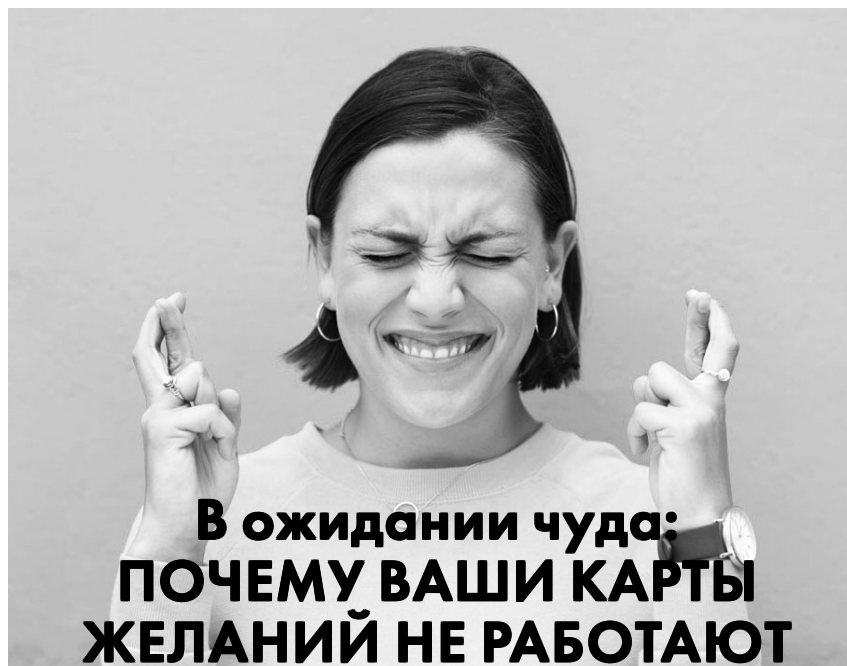
«КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ» – ЧТО ЭТО?

Это такой способ взаимодействия нашего сознания с нашим подсознанием, при котором мы работаем волшебниками: создаем изображение нашего желания в формате свершившегося факта – то есть картинку, на которой мечта сбылась. Подразумевается, что визуализация вскроет и задействует внутренние ресурсы человека для достижения желаемого. То есть это техника ментальной проработки своих потребностей, которая, по сути, является психологическим приемом.

НЕ ИГРАЙТЕ В «КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ»

На этой очень эффективной технике для проработки сегодня спекулируют многочисленные блогеры. Именно это и привело к эффекту «карты больше не работают». Герои нового времени и новой онлайн-реальности далеко не всегда обладают компетенциями, соответствующими их харизме. Грубо говоря, степень популярности зачастую не подкреплена реальными знаниями и навыками. Поэтому они учат и ведут за собой своим примером, своим успехом и своей мотивацией. Своей. Но не вашей.

Когда вы делаете коллаж с популярным блогером, бегае по «марафончикам желаний» и составляете их в клубах по интересам, вы не «карту желаний» делаете, а коллаж – вы играете, развлекаетесь! Интернет-гuru богатеет на вашей неосознанности, а вы разочаровываетесь в технике – вы не идете дальше картинки, во внутреннюю проработку своего желания. Вы «рисуете» для себя чужое и его же пытаетесь воплотить. Отсюда и агрессия, и внут-



В ожидании чуда: ПОЧЕМУ ВАШИ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ НЕ РАБОТАЮТ

Как только появились «карты желаний», за ними закрепилась слава «волшебной пилюли», которая способна подарить счастье без лишних усилий. Казалось, что достаточно просто сделать коллаж и ждать подарков с небес. Вот только вскоре выяснилось, что «карты желаний» работают далеко не у всех. Разбираемся, почему чуда не случается (хотя могло бы).

ренний протест, и обманутые ожидания. А метод работал и будет работать. Но только у тех, кто делает именно технику, а не коллаж из красивых фотографий.

НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ СВОЕЙ МЕЧТЫ: «ПОРШЕ» ИЛИ «БЕНТЛИ»

По большому счету каждый из нас приходит в этот мир, чтобы познать и проявить себя, выполнив свою уникальную миссию. Любая попытка делать себя по подобию, по принципу «как у него» – будет не эффективна. Достичь заявленного результата можно, но плата будет чрезмерной: здоровье, эмоциональная гармония, чувство собственного достоинства. В основе грамотного подхода к технике «карта желаний» – серьезная работа на пути самопознания.

Мозг должен и осознать конечную цель, и прочувствовать состояние по пути к ней и в момент обладания. Если вы захотели «Порше» как у той блогерши, то вы работаете на износ, покупаете и ... сразу попадаете в аварию. Потому что нет для вас настоящего состояния гармонии и счастья от «Порше». Может, это вообще не ваша машина, даже по энергетике. Предположим, вы – не «Порше». У вас мягкий, застенчивый склад личности, но в детстве в вас культивировали скромность, что вы стремитесь стать яркой, как... «Порше». А на самом-то деле счастье ваше – это познать себя и свою уникальность и наслаждаться, к примеру, «Бентли». Но

вы не потрудились понять себя и, как контрольную работу, списали чужую «карту желаний». Пятерку-то вы получили, но не свою – чужую.

КАРТЫ РАБОТАЮТ, ЕСЛИ ЗНАТЬ, КАК ОНИ РАБОТАЮТ

Чтобы действительно составить свою карту и осуществить свои желания, надо по пунктам пройти все стадии формирования желания, оценки его на состояние, которое вы проживете, обладая им, фиксацию цели для мозга, распознавание блоков и убеждений, мешающих движению. Как мы видим, это задачи не одного дня или часа. Но то, какого потрясающего и быстрого результата вы достигнете в паре со специалистом, однозначно стоит того.

Техника очень многоступенчатая, она позволяет выявить несоответствия между «хочу как у кого-то» и «истинно мое». В технике нет иллюзий или обмана. Метод очень действенный, если понять, как в него встроить терапию для человека. И компетентные тренеры осознают, как выявить истинные потребности человека, как провести его в состояние, и как работает мозг на каждом этапе. Уверена, что у каждого коуча, психолога, гипнотерапевта есть свои «фишечки» прохождения с человеком этапов желаний. Поэтому все зависит от того, с кем вы эту карту будете делать, и как вы будете делать задания к карте. Главное помнить — всегда работает техника, а не игра в «Хочу чудо».



КИТАЙСКИЙ ГОРОСКОП НА 2024 ГОД: Что ждет каждый знак восточного календаря

2024 год — год Зеленого Деревянного Дракона. Это будет время трансформаций и изобилия. Дракон — единственный мифический участник китайского зодиакального круга, и год под его покровительством всегда выдается богатым на неожиданности, самые фантастические совпадения и повороты судьбы. Это единственный период, когда даже самые нереальные цели могут осуществиться вопреки всем обстоятельствам, а иногда и наоборот — благодаря им.

КРЫСА (1948; 1960; 1972; 1984, 1996, 2008, 2020)



В 2024-м Крыса будет постоянно стоять на развилке двух дорог. В сфере карьеры вас ждут блестящие перспективы, но решитесь ли вы на перемены? Доходы будут расти, но сможете ли вы удержаться от растущих соблазнов? Решать только вам. Несмотря на то, что спорных задач в течение года будет много, в центре вашего внимания все равно останутся отношения с партнером и собственное здоровье.

БЫК (1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)



Год Зеленого Деревянного Дракона станет для Быка годом устойчивого прогресса практически во всех сферах жизни. Карьерные перспективы огромны — сохраняйте решительность и подходите к любым задачам ответственно. Личные отношения будут приносить радость — особенно, если вам удастся най-

ти баланс между карьерой и семьей. В этом могут помочь новые практики по борьбе со стрессом. Заведите хобби или займитесь спортом.

ТИГР (1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)



Для Тигра 2024 год обещает быть динамичным, со многими взлетами и падениями. Старайтесь не забираться слишком высоко и сохраняйте осмотрительность при принятии решений. В личной жизни возможны сложности, обусловленные взаимным недопониманием. Развивайте свой навык общения — это поможет справиться со многими проблемами. Конец года принесет стабильность и благополучие, но только если вам удастся сохранять холодный рассудок.



КРОЛИК (1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Год принесет некоторые позитивные перемены,

но только если вы решитесь на обдуманный риск. Сохраняйте гибкость в планировании целей на этот год — в какой-то момент они могут кардинально измениться. Особенно удачным год будет для тех, кто идет по пути личностных и духовных трансформаций. Старайтесь избегать импульсивных решений и поступков.

ДРАКОН (1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012)



Несмотря на то, что это ваш год, он не будет состоять из одних только побед. Но чтобы год стал как можно более удачным, откажитесь от излишней самоуверенности. Старайтесь жить не в мечтах, а в текущем моменте. В личной жизни сохраняйте гибкость и готовность к компромиссам. Фокусируйтесь на собственном развитии, внутри вас скрыта огромная сила.

ЗМЕЯ (1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013)



В этом году Змее стоит сохранять стратегический подход при решении любых задач. Не думайте о сиюминутной выгоде: думайте о том, какие последствия будут иметь ваши решения. В личной жизни будет царить гармония, а одинокие представители восточного знака встретят особенного для себя человека. Не бойтесь перемен — они неизбежны. Постарайтесь скорее под них адаптироваться первыми и использовать их как преимущество.

ЛОШАДЬ (1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)



Благополучное развитие 2024 года для Лошади будет зависеть от того, насколько она сможет сфокусироваться на важном, отбросив в сторону все второстепенное. Держитесь подальше от всего, что вы считаете неправильным — даже если это кажется очень выгодным. Займитесь своим здоровьем, а в личных отношениях ищите баланс интересов.

ОВЦА (1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)



2024 год для вас станет периодом, когда вы сможете проявить все свои лучшие качества. Коллеги будут благодарны вам за творческий подход, а близкие — за сострадание. Вас ждет много интересных и позитивных событий, но и трудностей не избежать. В такие моменты

сохраняйте терпение и настойчивость. Личная жизнь будет богата на новые встречи. Держитесь за свои цели, как за маяки, которые рано или поздно приведут вас к успеху.

ОБЕЗЬЯНА (1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)



Год Деревянного Дракона станет для Обезьяны годом преодоления трудностей. Находчивость поможет преодолеть сложности, а природное чувство юмора — сохранять позитивный настрой в любой ситуации. Не разменивайтесь на мелочи, фокусируйтесь на первостепенных целях. Станьте более открытыми в общении — это ваша зона роста, в том числе и в личных отношениях.

ПЕТУХ (1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)



Год будет удачным, особенно в сфере карьеры. Здесь вас ждут совершенно новые, захватывающие перспективы. Вы можете перейти в абсолютно новую для себя сферу. Избегайте излишне критического взгляда на вещи. Учитесь работать в команде, используйте свои организаторские способности. Личная жизнь будет строиться на основе компромиссов и взаимопонимания.

СОБАКА (1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)



2024 год принесет в жизнь Собаки стабильность. Однако это не значит, что вам можно расслабиться и ничего не делать. Карьерные продвижения возможны, но они не будут слишком кардинальными. Успех принесет сотрудничество с партнерами и работа в сплоченной команде. Ваша честность и порядочность будут оценены по достоинству. В личной жизни в этом году особенно важно сохранять доверие и лояльность в отношениях с возлюбленным.

СВИНЬЯ (1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)



2024 станет для вас годом возможностей. Ваш опыт и талант будут очень востребованы среди коллег и вскоре принесут признание и привилегии. Будьте добры и щедры с окружающими. В сложных ситуациях не пытайтесь идти против ветра — любую бурю лучше переждать. Ваши творческие способности помогут адаптироваться к меняющимся условиям — вы будете очень близки к тому, чтобы добиться большого успеха.



«ПРОНИЦАТЕЛЬНЫЙ» ТЕСТ

Предлагаем пройти небольшой тест, который поможет вам лучше понять себя. На вопросы необходимо отвечать честно, точно переходя от одного вопроса к другому. Если вы увидите ответы до завершения теста, то не получите нужного результата. Поэтому не заглядывайте вперед. Возьмите бумагу и карандаш, и записывайте ответы. Итак, поехали:

1. Расположите этих животных в порядке, соответствующем вашему отношению к ним (кто больше нравится):

- а) корова;
- б) тигр;
- в) овца;
- г) лошадь;
- д) свинья.

2. Напишите по одному определению к каждому слову.

- а) собака;
- б) кошка;
- в) крыса;
- г) кофе;
- д) море.

3. Подумайте о ком-то (кто знает вас, и кто важен для вас) и соотнесите их с определенным цветом (не повторяйте ответ дважды, укажите только по одному человеку для каждого цвета):

- а) желтый;
- б) оранжевый;
- в) красный;
- г) белый;
- д) зеленый.

ПОДВОДИМ ИТОГ

Что ж, вы ответили на все вопросы, и теперь пришла пора увидеть ответы. Перед тем как вы их увидите, хотим сказать, что любой тест показывает лишь определенную сторону вашей личности и не всегда на все 100% совпадает с действительностью. Тем не менее, любой полученный в ходе тестирования результат — это повод для размышления и возможность заглянуть в глубины своего «Я».

Вопрос первый. Корова означает карьеру; тигр — честь и достоинство; овца — любовь; лошадь — семью; свинья — деньги.

Вопрос второй. Ваше описание собаки — это описание самого себя; кошки — супруга, любимого человека или партнера; крысы — врага; кофе — вашего секса; моря — вашего восприятия жизни.

Вопрос третий. Желтый - человек, которого вы никогда не забудете; оранжевый — тот, кого вы считаете лучшим другом; красный - тот, кого вы действительно любите; белый — ваш близнец по духу; зеленый — человек, которого вы будете помнить всю жизнь.

На заметку

РАЗВИВАЙТЕ ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ

Проницательность схожа с интуицией. Она помогает обезопасить себя от неприятностей и неожиданностей. Проницательность дает дополнительные шансы преуспеть во всех стезях жизни. Будьте тем, кого называют «нюх, как у собаки, а глаз, как у орла». Такие люди всегда добиваются своего и самореализовываются в жизни.

Как развить свою способность угадывать и рассчитывать?

Развивайте логику, прокачивайте свой уровень интеллекта, получайте жизненный опыт. Играйте в шахматы, карты, нарды, покер. Разгадывайте кроссворды, шарлады, загадки и ребусы. Постарайтесь просчитать события на несколько шагов вперед, используя свои наблюдения. Проницательность развивается с опытом. Не огорчайтесь, если не все выходит с первого раза. Главное - не упустить из вида детали и мелочи, а затем тщательно их анализировать.



ТАИНСТВО КРЕЩЕНИЯ

Во время проведения таинства крещения ребёнок очищается от первородного греха, возрождается для духовной жизни и обретает ангела-хранителя, который будет идти с ним через всю жизнь.

Крестить младенца можно с первого дня его жизни, но чаще всего таинство совершают после сорокового дня. Это объясняется тем, что как раз с этого времени матери ребёнка разрешается вновь войти в церковь и приступить к церковным обрядам.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ КРЁСТНЫМ?

Прежде всего крёстным должен быть верующий крещёный человек. Его задача - воспитать крестника в православной вере, помочь ему идти по пути Господа, выполнять его заповеди.

Крёстных не обязательно должно быть двое. Но если вы выбираете только одного человека, стоит иметь в виду: для девочки это должна быть женщина, для мальчика - желательнее мужчина.

Крёстными не могут быть родители ребёнка, ведь задача крёстных-как раз заменить родных отца и мать, если это понадобится. Также под запретом в качестве крёстных супруги-нынешние или будущие (жених и невеста).

Беременные женщины, незамужние: бабушки и сёстры тоже могут стать крёстными!

• Поменять крёстного нельзя, поэтому к выбору претендентов на эту роль следует относиться серьёзно.

ЗАЧЕМ НУЖНА БЕСЕДА ПЕРЕД КРЕЩЕНИЕМ?

Беседа священника с будущими крёстными и родителями ребёнка-обязательная церковная процедура. Сегодня к ней зачастую относятся халатно (иногда и сами служители церкви), однако издревле это было важным этапом приготовления к таинству.

Записаться на беседу предлагают в самом храме, когда родители изъявляют желание окрестить ребёнка. Обычно в ходе такого разговора речь идёт о важности таинства крещения, его значении для ребёнка, об обязанностях крёстных.

Также служитель церкви может посоветовать прочитать (а лучше выучить) молитву "Символ веры", которая будет звучать на крещении.

КАКИМ ИМЕНЕМ КРЕСТИТЬ РЕБЁНКА?

Прежде всего перед крещением следует заглянуть в святцы-календарь церковных имён. Обычно малыша называют именем святого, чей день празднуется в день крещения. Если такового нет, то выбирают святого, близкого по дате к дате крещения.

Можно использовать имена, схожие по звучанию с именем младенца: например, Жанна-Анна или Алина-Марина. Иногда родители выбирают ребёнку совершенно иное православное имя.

• Часто родители дают ребёнку церковное имя, отличающееся от мирского. Считается, что его не должен знать никто, кроме близких, чтобы малыш избежал сглаза. Священники считают это суеверием.

КАК ПРОХОДИТ ТАИНСТВО?

Чем меньше ребёнок, тем лучше он переносит таинство крещения. Это связано с тем, что маленькие дети большую часть времени спят, а при погружении в чан с водой им не так страшно - срабатывает рефлекс задержки дыхания.

Ребёнок чуть старше может начать капризничать, плакать, чувствовать тревогу - и это тоже нормально. Всё, что должна сделать мама, - покормить малыша перед таинством и успокоиться сама, ведь ребёнок чувствует её внутренний настрой.

В ход таинства малыша держат на руках крёстные. Они же принимают его из купели, уже крещённого. Крещение обычно длится около часа. В конце богослужения мальчика священник пронесёт в алтарь (за ворота центрального иконостаса).

ЧТО ДАРИТЬ МАЛЫШУ?

Согласно традиции, будущие крёстные могут заранее преподнести крестнику некоторые предметы, которые понадобятся при крещении. Это могут быть крестильная рубашка, крестик с верёвочкой (его освятят в ходе таинства). Крест так и останется с малышом, рубашку обычно хранят как память о столь знаменательном событии.

Также ребёнку и его родителям можно подарить икону - Иисуса Христа, Богородицы, отдельных святых или конкретного святого - покровителя малыша (например, того, в честь которого он был крещён).

ГЛАВНОЕ О ТАИНСТВЕ

• Во время таинства можно фотографировать и делать видеосъёмку, но об этом заранее стоит спросить разрешение у священнослужителя.

• У родителей и у крёстных малыша во время богослужения обязательно должны быть надеты церковные крестики.

• Некоторые священники окунают ребёнка в купель полностью, другие лишь льют ему на голову водичку. Не стоит переживать: ребёнок в любом случае в безопасности. Вода в купели нехолодная, простудиться невозможно.

• После крещения обычно проходит первое причастие ребёнка.

• Празднуют крещение дома, за большим столом, приглашают родственников и друзей.

Ваш любимый сканворд

Оригинальный герой	↙	Славное сияние	↙	Уменьшение веса	↙	Домашняя птица	↙	Комплекс для бегов и скачек	Глоток воздуха	Посредник в спорах	↙	Опыт работы	↙	Балаганный шут
↘								Чертежная бумага	→	↘				
Умеренный музыкальный темп		Единица измерения силы		Несущая часть машины		Присыпка для мозгов	→					Знак Зодиака		Река во Франции
↘		↘		↘				Любитель еды	→			↘		↘
Рыжая пронира из леса	→				Призыв к сматыванию	Ароматная смесь	→				Автоматический выключатель		Козёл водяной	
Нить из пеньковой пряжи	Солёное озеро в Андах, в Боливии		Национальность Отелло	→	↘			Без этой трости, король не король	Соловиная рулада	→	↘		↘	
↘	↘					Избыток сала в тучном теле	→							
Сырьё для свечей		Город и порт в Португалии	Стиль плавания	Высшая точка в развитии болезни	→				Юбка ниже некуда	Продукты питания		Запрет в государственном праве		Причёска
↘		↘	↘	Мужская гордость		Единица измерения времени	Трубка изогнутая спиралью	→	↘	↘		↘		↘
Страна в Южной Америке	→			↘	Деньги в банке	→					Шёлковая или шерстяная ткань		Часть комнаты, сдаваемая в наём	
↘					Большая гребная шлюпка	Участок водной поверхности	Колючее растение	→			↘		↘	
Водное растение	Мимика лица	→			↘	↘	Подсемейство птиц отряда попугаев		Наставление от жены	→				
↘				Возглас одобрения		Шаблонная фраза	→	↘				Игроки защитной линии		Обсуждение и указание недостатков
Поле для посева яровых	Инжир		За неё дают медаль	↘				Вслед за золотом и серебром	Воинское подразделение	→	↘			↘
↘	↘		↘	Кость		Кавказская телега	→	↘			Лубяной сундук		Змея	
Стольный град Норвегии		Ресторан низшего разряда	→	↘						Рудник	→		↘	
Косметика для чистки кожи		Тяжесть	→			Последнее ложе		Полный круг вращения	→					
↘					Город в Алжире	→	↘			Город в США	→			
Тропическое дерево		Теплохранители князя в Древней Руси	→					Звуковой сигнал на двери	→					
↘					Одежда попа	→				Основание сооружения	→			



БЕЗ ПРАВА ВЫБОРА

Порой пылкие чувства появляются совсем некстати. Привычная жизнь вдруг начинает трещать по швам. Но главное - страдает человек, который находится рядом и совсем этого не заслуживает.

Ира привыкла плакать по ночам. За долгие годы она научилась делать это беззвучно - так, чтобы никто даже не заподозрил ее в таком состоянии.

НА "ДО" И "ПОСЛЕ"

- Тебе бутерброд с сыром или с колбасой? - спросила Ира у вошедшего на кухню подростка.

Ее сын Максим учился в восьмом классе. Утром мать как всегда будила его - опоздает иначе.

- Мам, ну не надо, - ворчал Максим, когда Ира наспех целовала отпрыска в щеку, перед тем как за ним закрывалась дверь. А для нее это были такие важные крохи любви...

Леша вставал гораздо позже. Он долго ворочался, после чего неизменно звал жену. Без ее помощи он не мог обойтись уже шесть лет.

Когда-то их семья была самой обычной. Леша работал прорабом на стройке, Ира преподавала в институте. Все изменилось в один день. Глава семьи поехал на очередной строительный объект.

К вечеру в квартире раздался звон.

- Ирина Петровна? На вашего мужа упала бетонная плита, - звонил коллега.

Плита прошла по наклонной, но этого хватило для того, чтобы

уже спустя пару дней врачи поставили крест на их привычной жизни. Доктора сказали, что у мужчины серьезная травма позвоночника, а это значит, что вероятнее всего, ходить он не сможет.

Тогда Ира схватилась за это прозрачное "вероятнее всего". Ей казалось, что массажи, упражнения и волшебные пилюли однажды поставят ее мужа на ноги. Но чуда не случилось ни в первый год, ни во второй. А потом уже и у самого Алексея опустились руки.

КОНЕЦ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ?

Супруг всегда был активным: вместе они ездили в турпоходы, ходили по музеям, кино. Теперь об этом пришлось позабыть. Страдал Алексей, страдала сама Ира. Мечты о втором ребенке тоже разбились вдребезги.

Ире приходилось работать за двоих. В ее институте знали о беде, но сама женщина предпочитала не распространяться о проблемах в семье.

О том, что ее прежняя семейная жизнь закончена, Ира тоже поняла не сразу. Муж, прежде страстный и пылкий, сдулся словно шарик. А потом заикнулся:

- Может, разведемся? Найдешь себе другого, здорового.

После этих слов в семье разгорелся нешуточный скандал. Ира припомнила мужу клятву в загсе, и наличие любимого сына. И он вроде бы оттаял. Правда, ненадолго. Как улитка, спрятавшаяся в панцире, мужчина сильно изменился с тех пор.

Поменялась и Ира. Перестала обновлять гардероб, убрала из косметички помаду, отрастила волосы взамен короткой стрижки. Была уверена: в таком виде она не будет интересна другим мужчинам.

НОВОЕ ЗНАКОМСТВО

Когда она вошла в зал ресторана, где собрались все коллеги, присутствующие тут же замолчали. Такой ее действительно никто не знал. Ира решила в честь корпоратива "слегка припудрить носик".

Волосы собрала в высокую прическу, на лицо, в обычные дни не тронутое макияжем, нанесла косметику. Вытащила из шкафа свое лучшее платье, и даже влезла в него!

После комплиментов все расселись по своим местам и продолжили празднование юбилея института.

К середине вечера Ира заскучала. В соседнем зале праздновали чей-то день рождения, и женщина решила посмотреть на публику.

- Скучаеете? - голос за спиной напугал ее.

Обернулась. Незнакомец оказался приветливым и симпатичным, так что опасаться его не стоило. Мужчина предложил подышать свежим воздухом на веранде, и Ира согласилась.

Уже спустя полчаса стало ясно, что точек соприкосновения у них множество. Оба работали в образовательной сфере, любили путешествовать, предпочитали чай вместо кофе, имели повзрослевших детей.

- Я давно в разводе, а ты? - задал вполне обычный вопрос мужчина. Ира замаялась. Сказать правду и тем самым прервать знакомство? Или соврать и продлить минуты счастья?

- Я одинока, - после паузы ответила она.

Врать в этот раз было легко: Ира была уверена, что Олег вряд ли ей позвонит.

ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТА

Но новый знакомый позвонил. Вопреки собственным принципам и ожиданиям самой Иры. Пригласил на кофе, и женщина решила, что в этой встрече нет ничего предосудительного. В конце концов, она и так практически заперлась в четырех стенах. Мужу о новом знакомом

она, конечно, не рассказала. А то надумает себе всякого...

Встретились в кафе. Разговаривали обо всем и ни о чем, много смеялись. Съели по меньшей мере три десерта на двоих. Чувствовали себя свободно и раскованно. А потом Олег закрыл своей широкой ладонью руку Иры.

- А кольцо ты забыла снять. Женщина быстро отдернула ладонь и покраснела. А ведь действительно. И как это он в первую встречу не заметил эту деталь? Пришлось быть честной. О муже, который прикован к инвалидному креслу, Ира

прервал ее размышление голос мужа. Улыбка тут же сползла с лица. Махнула рукой - мол, все в порядке - и поспешила на кухню. Хватит летать в облаках!

ВОТ ТАК ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

О своей дружбе с Олегом Ира предпочла никому не рассказывать. Не поймут ведь, осудят. Никто не поверит, что двое взрослых людей могут просто хорошо себя чувствовать рядом друг с другом.

Времени на встречи было не так много, но женщина умудрялась его выкраивать. Жили они на разных

Да что эти дети вообще понимают в жизни? Что знают о любви и долге? Могут ли указывать взрослым, как им распоряжаться своей жизнью? Что, если она чувствует себя счастливой только рядом с этим человеком? После встреч с ним она окрылена и свободна. А дома...

Дома с некоторых пор стало невозможно находиться. Рутинные дела по уходу за мужем превратились в обузу. Сын продолжал смотреть косо. А Олег стал все чаще брать ее за руку и подолгу смотреть в глаза. Будто той дружбы, которая была между ними, ему теперь стало не хватать.

- Ты ведь несчастлива в браке, - сказал он однажды Ире. - Зачем себя заставлять? Алексея можно отправить в специализированный центр. Сын будет его навещать. Или нанять помощницу. Хочешь, я даже буду это оплачивать.

Ира слушала планы Олега, словно в тумане. Специализированный центр? Сын будет навещать? Она будто очнулась от затянувшегося сна.

Сославшись на домашние дела, в этот раз не стала засиживаться в кафе. Идя по улице, она замечала счастливые парочки, у которых все еще было впереди.

ДОМ ДАЛ ТРЕЩИНУ

Холодильник дома оказался совершенно пустым. В стиральной машине - гора грязного белья. Цветы, которые прежде радовали буйным цветом, завяли. В дневнике сына обнаружилось двойки и замечание.

Ее дом напоминал полуразвалившуюся хижину, в которой никто не жил. Но здесь жили! Близкие люди, брошенные ею на произвол судьбы. При дальнейшем осмотре владений обнаружилось, что Ира просрочила оплату квитанций за коммунальные услуги, забыла про запись мужа к врачу, не купила коту корм. И о чем она только думала все это время?

- Ира, я помыл посуду и нашел себе еще одну подработку - буду консультировать коллег. Надеюсь, тебе станет проще, - начал разговор муж. Колени у него были забрызганы водой и печной. И Ира почему-то расплакалась.

Супруг, может, впервые за долгое время видел ее слезы и даже сначала растерялся. Потом, взяв себя в руки, позвал жену к себе и крепко обнял.

- Мы со всем справимся, - пообещал он. - Ведь ничего страшного не случилось?

Ира отрицательно покачала головой. Они со всем справятся.



рассказывала Олегу как другу. В какой-то момент даже расплакалась, почувствовав, что может показать этому мужчине даже самое сокровенное - свои слезы.

- Нам, наверное, не стоит встречаться, - заметила Ира в конце вечера. Но новый знакомый возразил, заметив, что они будут дружить. А что плохого в дружбе?

Домой Ира пришла в приподнятом настроении. Уже не так раздражало несделанное домашнее задание сына. Да и ворчание мужа про политику шло для нее фоном. Думала о своем: о то, какие у Олега теплые руки, сколько морщинок вокруг его глаз, как он умеет подбирать галстук к рубашке.

- Ира, у тебя что-то случилось? -

концах города, но у Олега была машина, и он нередко подвозил ее домой. Однажды они нарушили все правила безопасности. Во дворе дома Ира встретила сына.

- Максик, ты чего так рано? - испуганно поинтересовалась она. Подросток ничего не ответил. Но вечером между ними состоялся разговор.

- Ты что, нашла себе ухажера? Никогда тебе не прощу, если бросишь больно отца! - безапелляционно заявил сын.

Ира все отрицала. Кажется, ей удалось убедить Максима, что он все неправильно понял. Успокоившись, тот ушел в свою комнату, а сама женщина опять всю ночь проплакала в подушку.



С НАЧАЛЬСТВОМ СЛУЖИТЬ ИЛИ ДРУЖИТЬ?

Можно ли дружить со своим начальником без ущерба для работы и личных отношений? Даст ли такой коктейль из личного и профессионального хорошие результаты?

Кристина рассказывает: “Я провела в декрете в общей сложности восемь лет. Сейчас в семье сложно с деньгами, и я вынуждена искать работу. Вот только никто не хочет меня брать. Ещё бы, с таким перерывом в стаже! Не помогает даже то, что я прошла курсы повышения квалификации. Подруга готова взять меня в свою фирму, но я не знаю, сможем ли мы сработаться. В жизни она очень добрая и эмпатичная, а в бизнесе-жесткая и требовательная. Я боюсь, что, если буду работать под её началом, нашей многолетней дружбе может прийти конец”. Подобные опасения совершенно обоснованы. Когда отношения друзей переходят в плоскость “начальник-подчинённый”, дружба может не пройти проверку на прочность.

ОТСУТСТВИЕ ГРАНИЦ

Эмоциональное выгорание — одна из серьёзных проблем современных профессионалов. Если постоянно гореть на работе, то очень скоро наступит психологическое и физическое истощение.

Для психического здоровья важно разграничивать рабочее и личное время. Иначе будет казаться, что вы работаете круглосуточно и никогда не отдыхаете. Но если начальник-близкий друг или подруга, велик риск стереть эту границу. И вот уже на дружеской вечеринке вы обсуждаете не планы на отпуск, а квартальные показатели. Или, наоборот, в пылу рабочего спора начинаете переходить на личности и

припоминать друг другу старые обиды.

НЕ НА РАВНЫХ

Дружеские отношения и динамика “начальник-подчинённый” основаны на совершенно разных принципах. Дружба — это общение двух равных людей. Ваши желания, намерения, мнения имеют одинаковый вес. Вы по очереди уступаете друг другу, ищете компромисс, прощаете недостатки и ошибки.

Когда роли меняются, бывает трудно привыкнуть к тому, что на работе слово вашего друга — это закон. Если вы не согласны, то можете высказать свои сомнения, но в конечном итоге придётся делать так, как сказал начальник. Эти перемены в динамике отношений могут стать поводом для обид.

ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Даже если вы клятвенно пообещаете себе, что будете предельно профессиональны, всё равно трудно избавиться от ожидания получить преференции в рабочих вопросах. Вы рискуете быть неприятно удивлены тем, что начальник не позволит раньше уйти с работы или прилюдно отчитает за сорванный дедлайн.

Такие моменты могут стать настоящим испытанием для дружбы. Причём это улица с двусторонним движением, ведь друг тоже ожидает от вас особой лояльности. И если других сотрудников он не рискнёт часто просить задерживаться на работе или выйти в выходной без

Дружба с боссом - скользкая дорожка. Ступив на неё, смотрите в оба!

дополнительной оплаты, то от вас будет ждать понимания.

ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?

Даже если вы попытаетесь скрыть свои “особые” отношения с начальством, не сомневайтесь: коллектив об этом всё равно узнает. Причём, скорее всего, ещё до того, как вы начнёте свой первый рабочий день. Будет непросто отделаться от репутации человека, который получил должность не за собственные заслуги, а по блату.

Придётся серьёзно поработать, чтобы заслужить доверие и уважение коллег. Это дополнительный стресс, а ведь первое время на новом месте и без того приходится нелегко. Готовьтесь к тому, что окружающие будут не слишком искренни и откровенны, принимая вас за “засланного казачка”, который будет доносить начальству.

ВЫ СЛИШКОМ МНОГО ЗНАЕТЕ... И О ВАС ЗНАЮ ТОЖЕ!

Друг знает вас, ваши сильные и слабые стороны. С одной стороны, это хорошо: начальник понимает, на каком фронте работ вы сможете принести максимум пользы. С другой стороны, друг не всегда готов изменить сложившееся мнение и по-новому оценить ваши способности.

Скажем, он помнит, как вы прогуливали лекции и потом выезжали только за счёт своего феноменального умения заговаривать зубы преподавателям. И он не отдаёт отчёта, что с тех пор вы повзрослели и научились более ответственно относиться к своим обязанностям. По старой памяти босс вряд ли поручит вам серьёзные задачи и будет постоянно контролировать все этапы работы. Придётся приложить массу усилий, чтобы начальник увидел в вас не обаятельную лентяйку, а серьёзного профессионала.

НА ОСОБОМ ПОЛОЖЕНИИ

В случае дружеских отношений с начальством коллеги могут считать, что вы сможете использовать своё особое положение, чтобы выбивать преференции для всего коллектива. Вас будут отпугивать для переговоров по поводу годовых бонусов и переноса дедлайнов. Откажетесь - прослышете эгоисткой и не командным игроком. Согласитесь - поставите под удар ваши отношения с другом.

По мнению психологов, раздражение — это естественная реакция на физический или психологический дискомфорт. Чтобы ощутить спокойствие, нужно устранить дискомфорт. Однако это возможно, только если причина раздражения очевидна. Но чаще всего мы ловим себя на мысли: “Как же всё бесит!” - и сами не понимаем почему. Вот в чём может быть дело.

1. ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС

Когда человек сталкивается со стрессовой ситуацией, он становится уязвимым перед негативными эмоциями. Снижается способность рационально мыслить, усиливается желание проявлять недовольство. И вот вы уже срыгаетесь на крик, когда кто-то занимает свободное место в вагоне метро перед вашим носом.

Помимо раздражения, на стресс указывают следующие признаки: постоянное плохое настроение и чувство усталости, чрезмерный или недостаточный аппетит, бессонница, снижение либидо, проблемы с концентрацией внимания, учащённое сердцебиение. Без помощи специалиста не обойтись.

2. НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ В ПРОШЛОМ

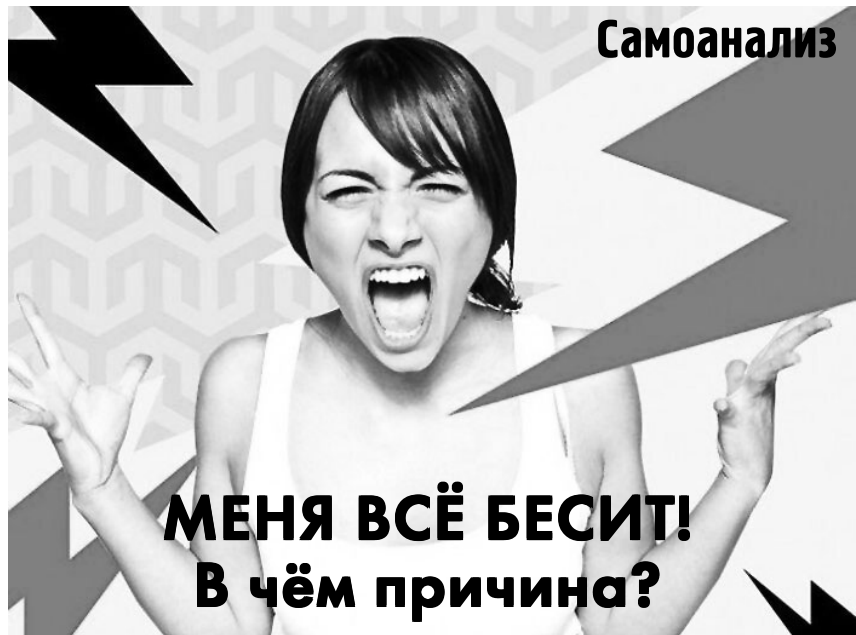
Травмирующее событие порой выбивает почву из-под ног. Люди, которые пережили негативный опыт в прошлом, склонны к гиперчувствительности, раздражительности и повышенной агрессии. Чаще всего они стараются отгородиться от травмы (представить, что события попросту не было), но это не просто. Как итог злость на окружающих или обстоятельства.

Если последствия психологической травмы отравляют повседневную жизнь, негативно отражаются на самочувствии и разрушают отношения с близким, следует записаться на консультацию к психологу или психотерапевту.

3. ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Из-за плохого самочувствия мы можем быть особенно чувствительными к внешним раздражителям. Согласно исследованиям британских учёных, человек начинает вести себя агрессивно, если испытывает даже незначительную боль, что уж говорить о хронических заболеваниях с явно выраженным болевым синдромом. Кстати, именно поэтому даже самые добрые и открытые люди на пенсии порой превращаются в сварливых и вечно недовольных-подводит здоровье.

*** Раздражение может быть вызвано внешними и внутренними негативными факторами, в**



Постоянное раздражение, агрессия могут отравлять жизнь и негативно влиять на самочувствие. Как выяснить истинную причину раздражения и помочь себе в моменте?

числе которых холод, жар, голод, недостаток сна.

4. ЗАКРЕПЛЁННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Представьте себе ребёнка, который каждый день находится в атмосфере гнева и раздражения. В его семье считается нормальным кричать друг на друга, бурно выяснять отношения и портить всем настроение. Постепенно он усваивает этот паттерн поведения. У него появляется склонность злиться и обижаться на родных, друзей, знакомых. Повзрослев, такой человек кажется окружающим не самой приятной особой-ведь он может устроить скандал на ровном месте.

Изменить привычные паттерны не просто. Придётся начать с развития саморегуляции. Когда вы ощущаете прилив негативных эмоций, задайте себе вопрос: “Почему я ощущаю такие эмоции?”.

5. ЧРЕЗМЕРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Бывает, некоторые люди раздражаются, хотя ничего плохого не сделали. Рассказывает Галина, 34 года: “Мне всегда было тяжело сходить с кем-то. Порой приду на свидание, поговорю с мужчиной пять минут и уже ощущаю волну раздражения. А всё из-за каких-то мелочей.

Долгое время я думала: со мной что-то не так. Ведь других не бесит, когда кто-то шмыгает носом, громко сморкается, причмокивает губами или хрустит пальцами. (“Подумаешь, все мы люди”). А мне физически тяжело выносить такое!

В конце концов я обратилась за помощью к психологу. Оказалось,

действительно, некоторые из-за повышенной чувствительности не переносят определённые звуки. Это называется мизофонией. Прошла терапию, теперь чувствую себя намного лучше”.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭМОЦИИ БЕРУТ ВЕРХ

Постарайтесь абстрагироваться от возможных причин раздражения и представить ситуацию, когда гнев застаёт вас врасплох. Что нужно сделать в первую очередь?

Сядьте. Это лучшее, что можно сделать, когда вам хочется накричать на кого-то. По мере нарастания конфликта многие встают (принимают боевую позу). Если вы находитесь дома, можно даже лечь. Это прямое указание телу расслабиться.

Снимите телесные зажимы. Осознайте, что вы ощущаете на телесном уровне: потеют ладони, руки сжимаются кулаки, учащается сердцебиение и т. п. Затем попробуйте следующую технику: напрягайте разные мышцы тела на 3-5 секунд, после чего расслабляете их. Глубоко дышите.

Сорвите маски. Подумайте, не маскирует ли ваш гнев другие эмоции - страх, зависть, смущение. Они могут заставлять нас чувствовать себя слабыми, уязвимыми, а потому их хочется скрыть.

Пожалейте себя. Представьте, что кто-то близкий подходит к вам и обнимает. Гладит по голове и говорит: “Всё будет хорошо”. Когда вам станет легче, можно сделать неожиданный ход - обнять в реальности или мысленно человека, на которого вы только что хотели обрушиться с яростью.

волосы; в особенности эта улица была замечательна тем, что всякого проезжающего по ней до того растрясет, разобьет, измучит неровность мостовой, что он едва ли обратит внимание на окружающую местность.

Дом, в котором жил мистер Керсталь, английский живописец, был большим, угрюмым зданием с темной галереей. Посреди этой галереи была дверь, а в конце она выходила во двор, от которого несло запахом зелени, цыплят и вообще шильем. Дверь была открыта, и сэр Филипп с женой вошли в нее. Нигде не заметно было присутствия дворника или дворничихи, и только какая-то старуха, шатавшаяся в галерее, объяснила им, что мистер Керсталь живет на втором этаже. По темной, мрачной лестнице, покрытой вместо ковра густым слоем грязи, они поднялись и постучали в грязную, черную дверь. После довольно продолжительного ожидания дверь открылась, и они увидели на пороге старуху, походившую как две капли воды на ту, которая указала им дорогу.

Филипп спросил по-французски, дома ли старик Керсталь. Старуха ответила, что господин Керсталь-отец никого не принимает, но если они желают видеть господина Керсталя-сына, то он к их услугам.

Филипп ответил, что хочет видеть господина Керсталя-сына, и старуха провела баронета и его жену в гостиную, где заметны были следы старинной роскоши и где бронзовых часов и канделябров было вдвое больше, чем стульев и столов. Сэр Филипп отдал свою карточку старухе, и та отнесла ее в соседнюю комнату, из которой в полуоткрытую дверь хлынули облака табачного дыма.

Вскоре в дверях, в облаках дыма, как некое языческое божество, показался мужчина средних лет с черной бородой и в грязной голландской блузе с пятнами масляной краски. Это был Керсталь-сын. Он раскланялся с сэром Филиппом и спросил его, что могло доставить ему честь его посещения.

Филипп Джослин объяснил свое дело и рассказал живописцу, что более тридцати пяти лет тому назад, мистер Майкл Керсталь, известный в то время живописец, написал портрет Генри Дунбара, единственного сына Персиваля Дунбара, известного банкира.

— Тридцать пять лет тому назад! — Живописец задумчиво поглаживал бороду. — Тридцать пять лет тому назад! Это очень давно, милорд, и я боюсь, что мой отец не вспомнит этого дела; с сожалением должен сознаться, что он с трудом вспоминает прошлое. Его память с некото-

рых пор очень слаба. Вы желаете узнать, куда девался этот портрет мистера Дунбара, не правда ли?

— Да, мы хотим, если возможно, увидеть этот портрет, — ответила Лора, хотя вопрос и был обращен к ее мужу. — Мистер Дунбар — мой отец, и это единственный портрет, когда-либо снятый с него. Я очень хотела бы увидеть его и купить, если возможно.

— И вы полагаете, что мой отец взял этот портрет с собой в Италию, когда он тридцать пять лет тому назад уехал из Англии?

— Да, я так слышала от моего дедушки. Он потерял из виду мистера Керсталя и никак не мог узнать, что стало с этим портретом. Но я не теряю надежды на успех. Как вы думаете, картина могла уцелеть? — спросила Лора.

— Очень возможно, что она пропала, — ответил художник, сомнительно качая головой. — Впрочем, так как она по-настоящему принадлежала мистру Персивалю Дунбару, а не моему отцу, то, может быть, это обстоятельство и спасло ее от уничтожения в течение стольких лет. У моего отца валяются во всех углах целые кипы картин без рамок. Может, среди них есть и портрет мистера Дунбара.

— Ах, как я была бы вам благодарна, если бы вы позволили мне рассмотреть эти картины, — сказала Лора.

— Вы надеетесь узнать этот портрет?

— Да разве я могу ошибиться? Я хорошо знаю лицо моего отца, и надеюсь, что, несмотря на перемену, которая, конечно, произошла с ним за тридцать пять лет, я все-таки узнаю его. Пожалуйста, сэр, позвольте мне взглянуть на эти картины.

— Я готов с величайшим удовольствием показать вам их, — добродушно ответил художник. — Я только схожу узнать, может ли мой отец принять посетителей. Он так давно уехал из Англии, что боюсь, не забыл ли он фамилию Дунбар; но очень возможно, что по какой-нибудь счастливой случайности он будет в состоянии помочь вам в ваших поисках.

С этими словами мистер Керсталь оставил своих посетителей и минут через десять возвратился к ним с известием, что отец готов принять сэра Филиппа и леди Джослин.

— Я говорил ему о мистере Дунбаре, — сказал живописец, — но он ничего не помнит. Он сегодня немного занимался и теперь в отличном расположении духа. Он вне себя от счастья, что может снова владеть кистью, но рука его ужасно дрожит, и он едва может держать палитру.

Художник провел их в большую

комнату, довольно комфортабельную, но очень просто меблированную и натопленную до удушья. В центре комнаты под занавешенным альковом стояла кровать, у окна мольберт, а хозяин комнаты сидел в мягком кресле рядом с горячей печкой.

Майкл Керсталь на вид казался еще старше, чем был на самом деле. Это был красивый старик с длинными седыми волосами, ниспадавшими на воротник его сюртука, и с черной, бархатной ермолкой на голове. Он был веселый старик, и жизнь казалась ему счастливой; ибо французы имеют привычку почитать своих отцов и матерей, а мистер Фредерик Керсталь был натурализованный француз.

Старик раскланялся и приветливо улыбнулся, когда ему представили сэра Филиппа и Лору, потом он с особенной грацией указал на стулья, которые его сын придвинул для гостей.

— Вы желаете посмотреть картины, сэр? Ах да, разумеется, разумеется! Новая школа живописи, сэр, кажется старику какой-то странной. Старику, который помнит сэра Томаса Лоренца, — да, сэр, я имел честь лично его знать. В те дни еще не было прерафаэлевских теорий, не было картин, в которых все фигуры словно вырезаны из цветной бумаги и наклеены на канву; не было зеленых деревьев и красных драпировок и шоколадных полос на ультрамариновом фоне, которые теперь выдают за небо. Не было тогда угловатых подбородков, коленок и локтей, не было завитых, рыжих волос, не рыжих, а красных и курчавых, как у негров, а мне говорят, что теперешнее молодое поколение называет это красотой. Нет, сэр, в мое время не было ничего подобного. В мое время был французский живописец по имени Давид и английский — Лоренц; они снимали портреты с мужчин и дам, и они основали джентльменскую школу живописи. Тогда ставили позади сюжета красную занавесь, давали ему в правую руку новую шляпу или сверток бумаги, а левую клали ему за жилет из лучшего, блестящего, черного атласа, и ваш сюжет имел вид джентльмена. Да, сэр, хотя бы он входил в вашу мастерскую трубочистом, но выходил из нее всегда джентльменом.

Старик еще долго говорил, так как прерафаэлевские теории составляли его антипатию, и к тому же его сын принадлежал к этой ненавистной школе. Судя по его разговору, он, казалось, совершенно владел умственными способностями, и Лоре показалось, что его память вовсе не так слаба, как говорил его сын.

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



КОГДА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА НЕ ПОМОГЛА: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИЛЬНО ТРЕСКАЮТСЯ ГУБЫ

Зимой самая частая проблема, с которой сталкивается каждый второй, — это обветривание губ. Чтобы они не высыхали и не трескались, необходимо регулярно мазать их увлажняющей гигиенической помадой, не облизывать и ни в коем случае не грызть. Но если губы все равно обветрились и начинают трескаться, необходимо немедленно приступить к лечению.

Сухость губ может возникнуть не только зимой. В разное время года эта проблема может наступить каждого, поэтому знать, что делать в таком случае, нужно всем.

Почему трескаются губы

Кожа на наших губах очень тонкая, на ней отсутствуют сальные железы, потому она и подвержена больше всего обезвоживанию и сухости. Из-за того, что мы довольно часто двигаем губами, — когда едим, разговариваем, зеваем, кашляем и т.д. — на них могут появляться микротрещины. Впоследствии эти микротрещины разрастаются, и тогда на губах образуется настоящая катастрофа.

Трещины на губах могут появляться по разным причинам. Наиболее распространенная из всех — сезонная. Так, зимой губы становятся обветренными из-за сухого и холодного воздуха, осенью — из-за резкого похолодания и дыхания через рот в результате заложенности носа, весной это может происходить из-за нехватки витаминов, а летом — из-за постоянного воздействия ультрафиолета.

Есть и другие причины:

Частое облизывание губ;

Употребление острой или очень кислой пищи;

Авитаминоз;

Курение;

Местные инфекции от герпеса и кандидоза полости рта;

Контактная реакция на раздражитель или аллерген;

Прием лекарств, особенно ретиноидов. Для того, чтобы с точностью определить причину, из-за которой именно у вас трескаются губы, следует обратиться к дерматологу.

Что делать в домашних условиях с обветренными губами

В случае, если ваши губы трескаются из-за погодных условий или вредных привычек, лечение можно провести в домашних условиях. Вот несколько правил, придерживаясь которых вы сможете всего за несколько дней вернуть коже своих губ здоровый и красивый вид.

Увлажнение

Использование увлажняющего крема или бальзама для губ — один из самых простых способов залечить микротрещины. Но здесь важно не ошибиться в выборе продукта: эксперты рекомендуют избегать бальзамов для губ с ментолом и эвкалиптом, так как они вызывают раздражение и только усугубляют ситуацию. Вместо этого проверьте, чтобы в составе

средства был один из этих ингредиентов:

касторовое масло;

керамиды;

минеральное масло;

вазелиновое желе;

масло ши.

Кроме того, не забывайте про увлажнение всего тела, причем не только снаружи — посредством уходовой косметики, но и изнутри. Не забывайте пить в течение дня 1,5-2 литра воды. Это точно поможет в решении вашей проблемы.

Воспользуйтесь натуральными средствами

Вместо покупки косметических средств, можно воспользоваться натуральными продуктами для увлажнения губ. К примеру, с заживлением обветренных губ отлично справляется гель алоэ вера, касторовое масло, мед, сок огурца и зеленый чай.

Мягкое отшелушивание

Пилинг необходим для того, чтобы удалить омертвевшие частички кожи, которые мешают ее регенерации и заживлению. Перед тем, как провести эту процедуру, приложите к губам теплый компресс — он поможет размягчить кожу и безболезненно ее удалить. Затем мягко помассируйте губы сахарно-медовым скрабом. Смешайте оба продукта в небольших количествах и нежно вотрите полученную пасту в кожу. Смойте средство и смажьте губы увлажняющим бальзамом.

Увлажнитель воздуха

Поскольку сухой воздух способствует сухости кожи, в том числе и губ, есть смысл установить у себя дома и даже на работе в офисе увлажнитель воздуха. Он помогает поддерживать водный баланс в организме, предотвращает быстрое старение кожи, зуд и сухость кожных покровов, раздражение слизистых оболочек и даже помогает справиться с бессонницей.

Избавьтесь от вредных привычек

Во-первых, перестаньте облизывать и кусать свои губы. Это приводит к еще большему обезвоживанию, а покусывание ко всему прочему также провоцирует образование микротрещин.

Во-вторых, откажитесь от курения. Для начала — хотя бы от курения на морозе. Медики утверждают, что курение разрушает эластичные волокна кожи, сужает кровеносные сосуды и снижает уровень витамина А. Это также замедляет способность кожи к ускоренному заживлению.

И в-третьих, пересмотрите свой рацион питания. Начните употреблять больше продуктов с витамином А, который необходим для нормального обновления клеток кожи, витамином Е — для удержания влаги, и витамином В5, способствующим эластичности кожных покровов.



ДОЛОЙ ПОЛИЭТИЛЕН

В супермаркетах, как правило, сыр на полках упакован в прозрачную пищевую полиэтиленовую пленку. Это плохо, потому что живой продукт не может дышать, вкус его становится хуже, появляется угроза размножения вредных микробов. После того, как вы принесли покупку домой, немедленно снимите пленку и упакуйте продукт в пергаментную бумагу, если не планируете съесть его сразу. Бумага воздухопроницаема и способна защитить продукт от высыхания.

СОХРАНЯЙТЕ СЫРНЫЕ КОРОЧКИ

Никогда не срезайте сырные корочки заранее. Это защитный мундир сыра. Тем более, что натуральные сырные корочки съедобны, а некоторые люди даже считают их деликатесом.

КАЖДОМУ СЫРУ СВОЯ УПАКОВКА

Чтобы сохранить аромат сыра, каждый сорт хранят отдельно, завернутым в пергамент.

ХОЛОДИЛЬНИК – ДРУГ, МОРОЗИЛКА – ВРАГ

Единственное подходящее место в доме для хранения сыра – холодильник. Данный продукт очень требователен к температуре и влажности воздуха. Жару и холод он не любит. Оптимальная температура в холодильнике для хранения сыра – примерно 6°C или чуть выше при влажности 85 – 90%. Лучшее место хранения – нижняя полка, там, где обычно размещают фрукты. Не храните сыр рядом с сильно пахнущими продуктами.

Хранение продукта в морозильнике – плохая идея. Он убивает вкус и изменяет текстуру сыра. Размороженный сыр годится только для пиццы.

НЕ ЗАПАСАЙТЕСЬ ВПРок

Не покупайте сыр в больших количе-

СЕМЬ ПРАВИЛ ХРАНЕНИЯ СЫРА

Дадим несколько советов по правилам домашнего хранения сыра

ствах впрок. Если хотите насладиться вкусом, лучше купить свежий продукт. Отрезайте только то количество кусочков сыра, которое собираетесь съесть сразу. Никогда не нарежьте весь кусок заранее. Оставшийся сыр обязательно снова заверните в пергамент.

СОБЛЮДАЙТЕ СРОКИ ХРАНЕНИЯ СЫРА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Рекомендуемые допустимые сроки хранения кусочков сыра в пергаменте: твердых сортов – две недели; полутвердых – от 7 до 10 дней; с плесенью – до 4 дней; мягких домашних – до 3 дней.

ЛЕН И СОЛЬ, ЕСЛИ НЕТ ХОЛОДИЛЬНИКА

Прохладный погреб – лучшая замена холодильнику. Именно там хранили сыр в давние времена. Но в настоящее время возможность спрятать головку сыра в погреб доступна немногим. Что делать, если есть сыр, но нет холодильника? Намочите льняную ткань в умеренно соленой воде. Оберните ею продукт, положите на чистую деревянную основу и поместите в темную часть кухни, куда не заглядывает солнце. Если кусочек помещается в стеклянную банку, можно положить его в нее. Горло банки не закрывайте, а обвяжите марлей или полотном. Не забывайте увлажнять подсыхшую льняную ткань.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ У ИСПОРЧЕННОГО СЫРА?

Испорченный сыр есть опасно. Иногда

его можно спасти, но лучше не рисковать. Исключение представляет только замороженный сыр, но вкус и аромат его потеряны.

КАКИЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ У НЕПРИГОДНОГО В ЕДУ ПРОДУКТА?

На внешней оболочке продукта есть трещины, места с осыпавшейся коркой. Это может быть результатом плохой укладки и небрежной транспортировки. Ухудшение вкуса и неприятный затхлый запах – признак развития гнилостных микроорганизмов в сыре.

Салистый вкус говорит о превышении допустимых сроков хранения и развитии в следствие этого масляно-кислых бактерий. Салистость появляется в результате процессов окисления под действием света и воздуха. Особенно уязвимы к ним бескорковые мягкие сорта. Прогорклый вкус может появиться у твердых сортов в результате длительного хранения из-за процесса накопления в них продуктов расщепления жира.

Причиной прогорклого вкуса у мягких сыров также может быть расщепление жира в результате воздействия грибковой микрофлоры и микробов сырной слизи при нарушении температурного режима хранения.

Вкус, который называют пустым, появляется у продукта после хранения в морозилке.

Выбирайте только свежие и качественные сыры, храните их правильно. И будет вам вкусное сырное счастье.

Зеленый подоконник



РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИНЕСУТ УДАЧУ В ВАШ ДОМ

Приметы и учение фэншуй говорят, что эти цветы наполняют ваш дом энергетикой успеха и счастья.

Фэншуй – древняя практика, которая считает, что все в мире завязано на энергетических потоках. На эти потоки можно повлиять, развернув нужным вам образом: чтобы привлечь деньги, удачу, гармонизировать личную жизнь. Растения в этом деле играют не последнюю роль: они привлекают в дом разные виды энергий. Важно: какое бы растение вы ни выбрали, за ним нужно хорошо ухаживать. Если оно начнет чахнуть, зачахнет и энергетический поток удачи, который цветок приносит в ваш дом.

Бамбук: богатство

Это растение неприхотливо, оно символизирует мужество в противостоянии невзгодам. Чтобы бамбук действительно принес богатство, его нужно держать на видном месте, например, на журнальном столике в гостиной.

Базилик: здоровье

Вкусно, полезно, красиво — это все базилик. Он притянет не только удачу, но и здоровье: считается, что это растение помогает защищаться от негативного энергетического воздействия. С таким зеленым стражем вас никто не сглазит!

Хризантема: долголетие

Особенно желтые, напоминающие солнце: хризантемы символизируют долгую жизнь, крепкое здоровье, счастье и гармонию. Этот цветок очень морозостойкий, прекрасно чувствует себя на балконе до поздней осени.

Пилея: деньги

Ее второе название – китайское денеж-

ное растение. Листики растения похожи на монетки и образуют ответвления, символизирующие финансовый рост. Пилея неприхотлива, требует полива раз в неделю, любит хорошо освещенные помещения.

Кактус: личные границы

Это одно из самых спорных растений в фэншуй. С одной стороны, кактус может наращивать агрессивную энергию, с другой — отражать негативное воздействие извне. Размещайте его незаметно, например, на книжной полке. И тогда он будет защищать вас от абызуса.

Плющ: восстановление

От выгорания никто из нас не защищен. Плющ — то растение, которое будет создавать в доме благоприятную энергетическую обстановку для восстановления, счастья и позитива. К тому же он на редкость живуч и практически не требует ухода.

Толстянка: финансовый успех

Его еще называют нефритовым деревом, денежным. Для дома это не слишком благоприятное растение, а вот для офиса — отличный выбор. Оно будет привлекать энергию процветания. А если вы работаете из дома, поставьте толстянку где-то в своей рабочей зоне.

Орхидея: здоровые отношения

Если вам хронически не везет с мужчинами, но зато везет на манипуляторов, поставьте в доме орхидею. Она приносит в дом терпение, романтику, новые начинания и стабильность в отношениях.

Фигус: деньги и счастье

Он символизирует изобилие, счастье и богатство. Лучше всего поставить его в юго-восточном углу гостиной. Там он будет не только привлекать денежную энергию, но и создавать очень привлекательный интерьерный акцент.

Мандариновое дерево: богатство

Идеальный выбор, если у вас большой дом. Мандариновое дерево приносит в дом мир и финансовое благополучие. Ни в коем случае нельзя отказываться, если вам его дарят: так вы откажетесь от удачи и изобилия.



Ожидание весны всегда мучительно, особенно для тех, кто не очень любит зиму и тяжело ее переносит. Можно понять этих людей: отсутствие солнечного света, короткие световые дни, общая усталость влияют на нас не лучшим образом. Чтобы минимизировать негативные последствия сурового времени года или предотвратить их, попробуйте внедрить в вашу повседневную рутину что-то новое. Например:

Больше читайте

В зимние месяцы наша физическая активность сокращается, и мы много времени проводим дома. Это отличный повод обратиться к тому, на что не хватало часов в сутках, например к чтению книг. Сложно представить, как много времени мы проводим в социальных сетях – времени, которое можно было бы потратить с большей пользой! Если вам трудно сосредотачиваться и читать, тренируйте усидчивость, соблюдая правило «60 страниц за один подход». Этого достаточно, чтобы вы смогли понять настроение произведения и проникнуться им. Так, день за днем, вам будет интересно узнавать, что же произойдет дальше с героями того или иного романа.

Планируйте встречи с любимыми людьми

В это сложно поверить, но все больше людей обращаются к еженедельникам, планируя свои дела. Мы живем в такое время, когда десятки дел за день становятся нормой – и все сложнее держать в голове то, что нужно и хочется успеть. Зима – это еще и время для встреч: ужинов, настольных игр, болтовни на кухне с друзьями и родственниками. Не лишайте себя этих возможностей: общение – важная профилактика апатии и даже депрессии. Пусть в еженедельнике всегда находится время на встречи не только по работе, но и с вашими близкими!

Найдите новое увлечение

Зимой дни иногда напо-



ПРАКТИКА ЗИМНИХ ПРИВЫЧЕК: ОБНОВЛЯЕМ ЧЕК-ЛИСТ

минают рутину. Чтобы не получилось так, что к весне вы подойдете на нуле, уже сейчас придумайте себе новое увлечение. Необязательно что-то сложное – не поднимайте планку до уровня марафонов по беговым лыжам и ловкого приготовления тортов. Пусть цели будут по силам и, главное, в удовольствие!

Приведите в порядок место силы

Сейчас особенно важно, чтобы в квартире было приятно проводить время, чтобы в нее хотелось приводить друзей. Интерьер заметно влияет на наше психическое состояние, поэтому постарайтесь его улучшить, если чувствуете дискомфорт. Помогают также регулярная уборка и украшение пространства с помощью новых декоративных элементов или каких-то милых мелочей. Создавайте атмосферу сами – этот вклад будет заметен по вашему настроению и спокойствию в родных пенатах.

Соблюдайте режим дня

Не хочется выглядеть занудами, но зимой мы все испытываем недостаток витамина D. Отличной практикой будет привычка ложиться раньше и раньше просыпаться, чтобы застать дневной свет. Все это поможет избежать аффективных расстройств, которые начинаются с зимней типичной вялости, но могут затянуться. Еще одна важная рекомендация – совершать прогулки в любую погоду, если нет сил на тренировки. Так вы будете чувствовать себя бодрее и не наберете много лишнего к марту и сезону легких платьев.

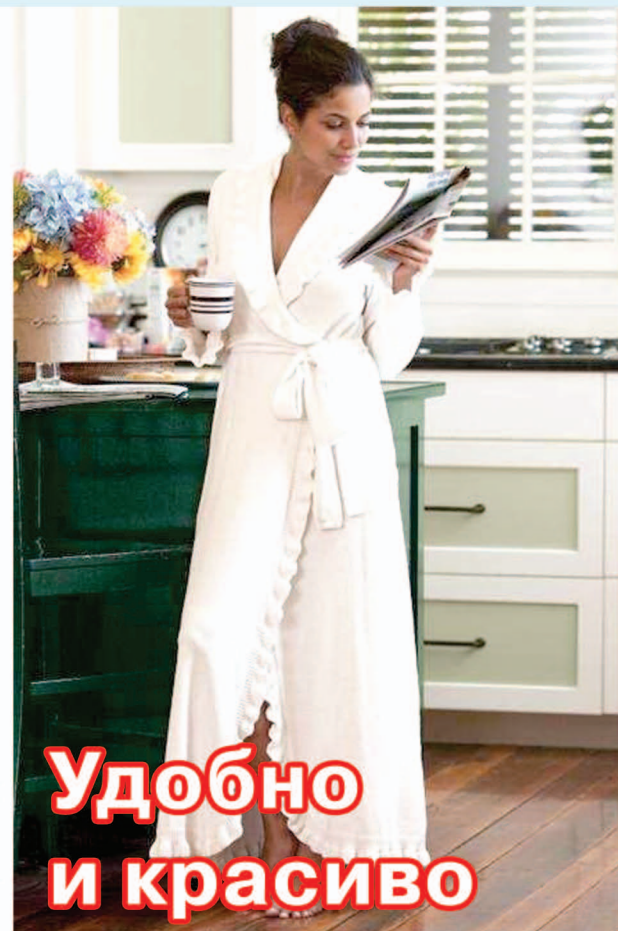
Делайте утреннюю зарядку

В это время года очень полезны короткие зарядки, то есть незамысловатые движения в горизонтальной и вертикальной плоскости. Вращения, наклоны в разные стороны, отведения ног – все это запускает лимфатическую систему и улучшает

иммунитет. Кроме того, движения, в которых мы словно теряем равновесие, укрепляют наш мышечный корсет, задействуя глубокие мышцы. Практика простых упражнений – это лучше, чем отсутствие каких-либо упражнений. А за короткими зарядками более длительные тренировки, как правило, не заставляют себя ждать.

Следите за воздухом в помещении

Спертый воздух – абсолютно не то, что нам надо зимой, когда мы много времени проводим в помещении. Заведите правило утреннего и ночного проветривания и решите, какой режим поступления свежего воздуха удобен и комфортен вам. Компактный увлажнитель воздуха станет отличным выбором, тем более если вы работаете из дома. Если проветриваете регулярно, не открывайте окна широко на долгое время и не ждите полного замерзания конечностей.



**Удобно
и красиво**



Халатик или платье?

Обратите внимание на брючные комплекты из шелка, фланели или трикотажа. Если температура дома позволяет, можно смело заменить низ на шорты.

В качестве верха подойдет рубашка, которую можно носить как в комплекте с трикотажным бра без косточек, так и самостоятельно. Также пригодится лонгслив, свитшот или кардиган. Ещё один обязательный предмет для дома-халат, шелковый или из вафельной ткани. Удобным вариантом может стать платье длины миди. Подойдут модели с запахом, платье-рубашка, а также прямого кроя из трикотажа.

*** Вечернее время подходит для романтического белья - сорочки с кружевом и шелкового пеньюара.**

*** Растительные, анималистичные принты, а также в клетку и горошек отлично смотрятся на домашней одежде.**



ШОКОЛАДНО-ИМБИРНЫЙ КЕКС

200 г темного шоколада, 200 г сливочного масла, 150 г сахара, 3 больших яйца, 200 г муки, 1 ч.л. разрыхлителя, 2 ст.л. какао-порошка, 2 ч.л. молотого имбиря, щепотка соли.

Нарежьте шоколад на мелкие кусочки и растопите его вместе со сливочным маслом на водяной бане. Отставьте в сторону, чтобы немного остыл. В отдельной миске смешайте муку, какао-порошок, разрыхлитель, молотый имбирь и щепотку соли. Взбейте яйца с сахаром до пышности. Аккуратно введите в смесь остывший шоколад с маслом. Постепенно добавляйте сухие ингредиенты, аккуратно перемешивая до однородности. Вылейте тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 45-50 минут или до сухой зубочистки. Дайте кексу полностью остыть перед подачей. По желанию, можно украсить его сахарной пудрой или глазурью.

КОКОСОВАЯ КОЛБАСА

200 г печенья, 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 2 ст.л. какао-порошка, 100 мл молока, 100 г кокосовой стружки (плюс дополнительно для обсыпки), 1 ч.л. ванильного экстракта.

Раздробите печенье на мелкие кусочки или крошку. Это можно сделать с помощью кухонного комбайна или просто раскрошить печенье вручную. В кастрюле растопите сливочное масло, добавьте сахарную пудру, какао-порошок и молоко. Перемешайте и доведите до однородного состояния на медленном огне. Соедините шоколадную смесь с измельченным печеньем, ванильным экстрактом и кокосовой стружкой. Тщательно перемешайте. Выложите смесь на пищевую пленку или фольгу и сформируйте колбасу. Затем тщательно обваляйте колбаску в кокосовой стружке. Плотнo заверните колбаску в пленку или фольгу и поместите в холодильник на 2-3 часа для застывания.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТОРТ

ДЛЯ КОРЖЕЙ: 225 грамм сливочного масла или кондитерского спреда; 4 яйца; 225 грамм муки; 1 чайная ложка разрыхлителя; 100 грамм пудры сахарной; 2 апельсина для снятия цедры. **Для пропитки:** 2 апельсина для сока; 25 г пудры сахарной. **Для крема:** 200 грамм масла сливочного; 250 грамм пудры сахарной; 2 апельсина для цедры на крем.

Включите разогреваться духовку до 180 градусов. Застелите две формы круглые или прямоугольные пергаментом, смазанным маслом или смажьте формы маслом. Приготовьте коржи. Выложите ингредиенты, указанные на коржи, в миску. Цедру измельчите в крошку. Взбейте миксером до однородности. Разделите тесто на 2 формы, выпекайте до готовности (бисквиты должны немного подняться и обрести красивый золотистый цвет). Достаньте из духовки готовые бисквиты. Остудите в течение 5 минут в формах, затем выложите на решетку до полного остывания. Приготовьте крем: масло комнатной температуры взбейте с пудрой до пышности, добавьте измельченную цедру. Приготовьте пропитку на крем для торта. Сок апельсина вылейте в сотейник, добавьте сахар или пудру, уварите жидкость вдвое. Остудите перед использованием. Охлажденным сиропом промокните коржи, используя чайную ложку или кулинарную кисть. Затем разделите крем в равных частях на два коржа, разровняйте, выложите один на второй. Для более нежной консистенции оставьте десерт пропитаться в течение часа при комнатной температуре, затем уберите на ночь в холодильник.

