

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДРУГА

# ЛОС

№30

июль 2024

**Вкус**

детства

стр. 32

**Целебный**

одуванчик

стр. 14

**Как найти  
баланс?**

стр. 26

**Если память**

стала вас подводить

стр. 19

**Альгинатная маска**

для тонуса кожи

стр. 31

**LOREEN**

стр. 16, 17

**ДВУКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЕВРОВИДЕНИЯ**

Цена:  
2,5 лари



## С чем носить оттенки голубого?

Голубой цвет снова актуален. Он гармоничный, спокойный и идет всем, вне зависимости от пола и возраста. Его оттенки хорошо смотрятся как в тотал луках, так и в комплекте с другими цветами.



### Коричневый

Чистоту голубого цвета подчеркнут оттенки коричневого: бежевый, какао, шоколадный, терракотовый, песочный. Такой тандем создает одновременно элегантный и легкий образ. Его можно использовать не только для повседневных, но и для деловых аутфитов.



### Красный

Гармоничное сочетание противоположностей. Такой образ получится эффектным и динамичным. В данном случае рекомендуем руководствоваться правилом: один из цветов должен быть главным, а другой — дополнительным.





## Белый

Такая комбинация смотрится нежно и свежо. Идеально подходит для летних и пляжных образов, подчеркивая загар. В данном случае оба цвета гармонируют между собой в любой пропорции.



## Зеленый

Сочетая эти цвета, советуем придерживаться одинаковой теплоты и насыщенности. Светлые оттенки голубого лучше сочетать с бледно-зелеными, а насыщенные — с более глубокими. Тандем можно дополнить вещами и аксессуарами в базовых цветах — бежевом, черном или белом.

**Фиолетовый**  
Синий и фиолетовый — родственные цвета, поэтому их сочетание всегда выигрышно, будь то пастельная палитра или насыщенные оттенки. Фиолетово-голубая гамма отлично подойдет для романтического образа или наряда для особого случая.





## В ЧЕСТЬ ТЕЙЛОР СВИФТ ПЕРЕИМЕНУЮТ ГОРОД В ГЕРМАНИИ



Немецкий город Гельзенкирхен переименуют в Свифткирхен на время гастролей певицы Тейлор Свифт. Об этом пишет Spiegel.

Американская певица посетит город с населением 260 тысяч человек в рамках мирового турне Eras Your. В

центре Гельзенкирхена уже появилась табличка с новым названием и портретом Тейлор Свифт.

Идея принадлежит школьнице Алешене Вестхофф, которая направила инициативу мэру Карин Вельге. А та взяла и поддержала предложение. Более того, инициатива ребенка так понравилась местным властям, что было решено пустить по городу трамвай «Тейлор Свифт». Еще в честь исполнительницы из США установят звезду на локальной «Аллее славы».

Кстати, Гельзенкирхен — не первый город, получивший новое название в честь Тейлор Свифт. В марте 2023 года город Глендейл, штат Аризона, в знак благодарности после выступления звезды, был временно переименован в «Город Свифт».

## 55-ЛЕТНИЙ УИЛЛ СМИТ В ТРЕТИЙ РАЗ СТАНЕТ ОТЦОМ



55-летний оскароносный актер Уилл Смит и его жена 52-летняя Джада Пинкетт-Смит готовятся стать родителями в третий раз. Правда, как стало известно Ace Showbiz, ребенка звездной паре родит суррогатная мать. По информации издания, радостное известие супруги сообщили своим друзьям во время премьеры нового фильма «Плохие парни: Все или ничего», в котором сыграл актер.

«У Уилла и Джады родится еще один ребенок от суррогатной матери», — рассказал инсайдер Ace Showbiz.

Уилл и Джада поженились более 26 лет назад и считаются одной из самых образ-

цовых пар Голливуда. В прошлом году женщина шокировала поклонников новостью о том, что они сактером больше не живут вместе. Это продолжается с 2016 года. Однако официально пара до сих пор состоит в браке.

Джада делилась, что они до сих пор испытывают чувства и пытаются спасти брак. Они готовы работать над отношениями и решили, что ребенок станет движущей силой, которая воссоединит семью.

В настоящее время пара уже воспитывает двоих детей: 26-летнего сына Джейдена и 23-летнюю дочь Уиллоу. Смит также имеет сына Трея от предыдущего брака.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## БРЭД ПИТТ ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ НА ПУБЛИКЕ С ИНЕС ДЕ РАМОН

Брэд Питт прилетел в Великобританию, чтобы посетить Гран-при «Формулы-1». Компанию актеру составила его возлюбленная, дизайнер ювелирных украшений Инес Де Рамон. Это их первый официальный выход в свет в статусе пары.

Влюбленные не скрывали своих нежных чувств друг к другу. Они смеялись, крепко держась за руки. Ранее их фотографировали только исподтишка.

Пара была одета в рас-

слабленные образы: актер щеголял в желтом total look, состоящий из брюк, бомбера и панамы, а девушка — в закрытом голубом платье, дополнив его аккуратной сумкой.

Напомним, ранее в западных СМИ появилась информация о том, что Брэд Питт в скором времени сделает предложение Инес де Рамон. Более того, актер хочет, чтобы в семье родился ребенок, а она его полностью в этом поддерживает.







### МАРГО РОББИ ЖДЕТ ПЕРВЕНЦА

Одна из самых востребованных актрис в мире — Марго Робби — готовится к рождению первенца. Секрет знаменитости раскрыли папарацци — они подстерегли звезду фильма «Барби» во время отпуска в Италии.

Для прогулки на лодке по озеру Комо Марго выбрала наряд, который подчеркнул ее округлый живот: укороченную футболку и черные брюки. Увидев папарацци, звезда попыталась прикрыться, но уже было поздно.

Компанию Робби составил муж Том Акерли. Он предпочел кремовую рубашку и брюки цвета хаки. 34-летний продюсер подал жене руку,

помогая сойти с причала в лодку. Было заметно, что Марго двигалась осторожно, придерживая живот.

После публикации трогательных снимков зарубежная пресса обратилась к паре за комментариями, но услышала, что они пока не хотят говорить об этом.

Напомним, австралийская актриса и британский продюсер познакомились во время работы над фильмом «Французская сюита» в 2013, через год начали встречаться, а в 2016-м — поженились. Супруги являются сопродюсерами многих кино и телепроектов, а также основали собственную компанию LuckyChap Entertainment.

### ДЖАСТИН ТИМБЕРЛЕЙК И ТАЙГЕР ВУДС ОТКРОЮТ БАР

Американский певец Джастин Тимберлейк решил использовать недавнее происшествие с арестом за вождение в нетрезвом виде себе на пользу. Артист скоро станет владельцем бара вместе с легендарным спортсменом Тайгером Вудсом.

Поп-исполнитель и чемпион мира по гольфу планируют открыть спорт-бар в шотландском городе Сент-Андрус в здании старого кинотеатра New Picture House Cinema, который руководство планировало закрыть.



По данным TMZ, знаменитости превратят историческое шотландское место в элитное заведение T-Squared Social, где установят современные спортивные симуляторы, боулинг и дартс, также будут сохранены два кинозала.

Ожидается, что реконструкция позволит создать от 40 до 45 новых рабочих мест, что станет значительным толчком для развития местной экономики. Согласно данным издания, открытие спорт-бара планируется в течение ближайших трех лет.

### «СВАДЬБА ВЕКА»: ДЖАСТИН БИБЕР ВЫСТУПИЛ НА ВЕЧЕРИНКЕ ИНДИЙСКИХ МИЛЛИАРДЕРОВ ЗА БАСНОСЛОВНЫЙ ГОНОРАР

Женитьба Ананта, младшего сына самого богатого человека в Азии Мукеша Амбани, наделала много шума. Наследник берет в жены Радикю Мерчант, отец которой тоже серьезный бизнесмен и долларовый миллионер. Объединение богатейших кланов празднуют с размахом. В Индии событие уже окрестили «свадьбой века». Жених и невеста денег действительно не жалеют.

На предсвадебной вечеринке Ананта и Радикю выступил Джастин Бибер. Исполнитель порадовал гостей закрытого концерта своими лучшими хитами: «Baby», «Love Yourself» и «Peaches». Местные



СМИ сообщают, что артисту заплатили весьма сытный гонорар — 10 миллионов долларов. До него пары выступали Рианна, Кэти Пер-

ри, Питбуль и Дэвид Гетта, а среди именитых гостей были замечены Марк Цукерберг и Билл Гейтс.

Судя по снимкам, путешествие было очень комфортным. Звездный гость семейства Амбани был окружен роскошью: делегация сопровождалась комфортабельной отелю и дорогой лимузином.

Музыкант провел время с влюбленной парой и очень тепло общался с гостями во время выступления. Позже Джастин посвятил поездке в Индию целых 10 постов с фото и видео.

Сразу после выступления Бибер сел в самолет и отправился домой к беременной супруге Хейли.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЗАВОДИМ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ЧАСЫ ВМЕСТЕ  
С ВРАЧОМ-ЭНДОКРИНОЛОГОМ.**

## В гармонии с гормонами

**В**ы когда-нибудь задумывались, почему организм посылает нам те или иные импульсы? Почему ночью нам хочется спать? А когда нервничаем - много едим, тем самым аккумулируя тепло и энергию? Оказывается, за эти послы отвечают гормоны, и у них есть собственный режим работы. Так, например, если у человека правильный распорядок дня, он встаёт, ложится, принимает пищу и работает в одно и то же время, то у него складывается гармоничная жизнь. Напоминаю, что гормоны - биологически активные вещества, которые продуцирует эндокринная система. Именно они отвечают за работу большинства жизненно важных органов, регулируют рост и обмен веществ.

✓ С **4:00 до 6:00** в организме активно вырабатывается **серотонин**. Он же «гормон счастья», который влияет не только на настроение, но и улучшает свёртываемость крови, и обеспечивает корректную работу кишечника. Так что если хотите, чтобы ваши пробуждения утром были действительно добрыми, а самочувствие бодрым, вставайте, по возможности, до 6:00. Такой подъём

будет гармоничным лишь при условии, что укладываетесь в постель до полуночи.

✓ После **6:00** в крови поднимается уровень гормона стресса и бодрствования - **кортизола**. Он готовит организм к активным действиям, способствует мотивации и эффективности. А если в это время ещё и стакан воды выпить, живительная влага вымоет из вас накопившиеся гормоны стресса. Ну а 15-20-минутная зарядка дополнительно придаст сил.

✓ В **7:00** выработка гормона сна **мелатонина** прекращается, и спать после этого времени уже бесполезно. От уровня мелатонина зависят способности нашего тела противостоять развитию раковых клеток, регулировать кровяное давление, гормональный фон, деятельность пищеварительной системы. Этот гормон отвечает за восстановление ритма сна, устранение дневной сонливости и облегчение засыпания по вечерам.

✓ Ближе к **8:00** начинают пробуждаться **половые гормоны** (стероиды), образующие наш мышечный



каркас. Это время подойдёт для занятий спортом: гимнастика, лёгкая пробежка.

✓ С **10:00 до 14:00** активизируются **нейрогормоны**. И это самый удачный период для умственной деятельности, любой работы.

✓ С **14:00 до 16:00** активничает **гормон роста**, потому нам часто хочется спать. И если у вас есть такая возможность, обязательно вздремните хотя бы 20 минут, а затем немного разомнитесь. Это придаст сил и энергии, а также продлит вашу красоту и молодость.

✓ После **17:00** в организме снижается уровень **кортизола**, так что не принимайте в данное время серьёзных решений и не занимайтесь спортом, ведь должно питание клеток не обеспечивается.

✓ В **21:00** запускается **мелатонин**. Температура тела снижается, и уже хочется забраться в уютную постель. Для качественной выработки мелатонина важно лечь спать не позднее 22:00, в хорошо проветренном помещении

и абсолютной темноте. При этом учитывайте, что мелатонин не накапливается в организме, потому «отоспаться за неделю» в выходные не получится. Нормального режима сна нужно придерживаться каждый день.

✓ В **22:00** в игру вступают **эндорфины**. Данная группа из 20 сходных по строению пептидных гормонов производится головным мозгом и используется организмом в качестве натурального обезболивающего. Знали? В это время особенно важно лечь спать, так как с 22:00 до 4:00 происходит полная перезагрузка организма, и ценность сна максимальна!

✓ В **2:00** пробуждается **гормон роста**. Именно в это время дети активно растут, а у взрослых крепнет мускулатура и обновляется кожа.

Если вдруг заметили, что в течение дня самочувствие ухудшилось и не соответствует «режиму гормонов», не поленитесь обратиться к эндокринологу. Он назначит полное обследование и поможет устранить проблему корректно.





## ВСТРЯСКА НЕ ПОМЕШАЕТ!

**Производители виброплатформ уверяют: всего 15-30 минут «тряски» заменят полноценную тренировку в зале. Но так ли это на самом деле? И кому такой тренажер может навредить?**

Принцип действия виброплатформы прост: за счет тряски (от 25 до 50 раз в секунду) происходит рефлекторное сокращение и расслабление мышц. Это обеспечивает интенсивный прилив крови к внутренним органам, ускоряет лимфоток. Состояние кожи улучшается, так как происходит расщепление жировой ткани, разглаживается целлюлит.

Вибрацию используют в лечении неврологических заболеваний и даже болезней опорно-двигательного аппарата. Исследования показали, что при помощи виброплатформ можно устранить боль в пояснице. Частоту воздействия должен подбирать врач, иначе есть риск добиться противоположного эффекта.

Однако некоторые специалисты считают, что

польза вибрации для похудения все же преувеличена. Какой-то процент жира действительно уйдет во время регулярных занятий на виброплатформе, но полноценной заменой тренировкам они не станут. Тем более, можно навредить себе, если выполнять упражнения неправильно с точки зрения техники.

Кроме того, тряска полезна не для всех. При на-

личии тромбоза, заболеваний опорно-двигательного аппарата, эпилепсии, сахарного диабета занятия на виброплатформе противопоказаны. Если у вас есть камни в желчном пузыре или почках, тряска может привести к обострению болезни, вплоть до закупорки каналов. Также запрещено заниматься на вибротренажерах во время беременности и лактации.

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ОТ КОНДИЦИОНЕРА?

**От офисных работников можно услышать: «Посидел под кондиционером и заболел». Однако сам по себе кондиционер представляет опасность не более, чем сквозняк. Если сидеть под открытой форточкой слишком долго, риск заболеть такой же, как если сидеть под кондиционером. Как правило, человеку с высоким иммунитетом это не грозит.**

Однако стоит следить, чтобы кондиционер поддерживал достаточно комфортную температуру. На холоде организм хуже вырабатывает защитные вещества цитокины. Оптимальная температура в помещении должна быть 22-24 градуса.

Но есть другая проблема: некоторые кондиционеры устроены таким образом, что обеспечивают циркуляцию воздуха в замкнутом пространстве без дополнительного забора воздуха с улицы. Другими словами, они захватывают воздух, охлаждают его и снова выпускают обратно. При этом чаще всего такие кондиционеры не снабжены

функцией обеззараживания воздуха.

Это значит, что если в комнате находится инфицированный человек, то кондиционер будет активно «гонять» вирусы по помещению. Кстати, по этой же причине в помещении с кондиционером может болеть голова - из-за отсутствия свежего воздуха мозгу будет не хватать кислорода.

Кондиционер может не только переносить зараженный воздух, но и сам стать рассадником бактерий. Например, возбудитель пневмонии легионелла может размножаться в теплообменнике кондиционера, а в грязном фильтре часто появляется грибок.

**Если вам кажется, что вас комары кусают чаще, чем других, то, скорее всего, так оно и есть. Есть несколько причин пищевой избирательности этих кровососущих.**

## Кого кусают комары?

**Группа крови.** Наиболее «вкусной» комарам кажется I группа крови. На втором месте – III и IV. А счастливые обладатели II группы меньше всего интересны кровососущим.

**Вкусовые предпочтения.** Запах, исходящий от тела, во многом зависит от того, чем человек питается. Доказано, что людей, которые выпили пива, кусают в несколько раз чаще. Также комаров манят соленья и копчености – от них в организме человека вырабатывается много молочной кислоты.

«Антикомарины» продуктами являются чеснок и лук, яблочный уксус, спелые помидоры. Грейпфруты за счет содержа-

ния нооткатона также способны снижать атаки кровососущих.

**Углекислый газ и запах пота.** Комары реагируют на количество углекислого газа, который выделяет человек, и на вещества в человеческом поте. Следовательно, чем чаще вы делаете вдох и выдох, чем обильнее потеете, тем выше вероятность привлечь кровососущих. В группе риска - спортсмены, люди с избыточным весом и одышкой, беременные женщины и люди с эндокринными нарушениями.

**Цвет одежды.** Триггерными для комаров являются черный, темно-зеленый, синий и красный цвета. А желтый и белый их, наоборот, не привлекают. Это следует учитывать, выбирая одежду.





**Летом, в разгар отпусков, нередко происходит обострение женских болезней. Что важно иметь в виду, чтобы не испортить себе долгожданный отдых?**

## **О чем важно помнить летом**



**Р**адости отпуска далеко не всегда благотворно влияют на женское здоровье, особенно если в анамнезе уже имеются проблемы. Разберемся, что можно делать на отдыхе, а что не стоит.

### **Загар для беременных полезен!**

Солнечные ванны укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ и повышают выработку витамина D, который участвует в усвоении кальция и, следовательно, необходим для профилактики рахита у будущего ребенка.

Однако длительное пребывание на солнце может навредить. Некоторые аутоиммунные заболевания (красная волчанка и др.), различные новообразования, дерматоз, фотостарение кожи - вот далеко не полный перечень осложнений, одной из причин которых является избыток ультрафиолета. Чтобы избежать проблем и получить от загара только пользу, не стоит находиться на улице в период «активного» солнца (с 11 до 15 часов).

Необходимо соблюдать меры безопасности: использовать солнцезащитный крем (не менее 50 SPF), всегда носить головной убор, по возможности избегать прямых солнечных лучей, а также следить за питьевым режимом, не допускать обезвоживания. Помните, что в жаркие дни норма потребления жидкости возрастает. Старайтесь выпивать не менее 2 л чистой воды.

Купаться допустимо только в чистых водоемах с проточной водой. Температура воды для незакаленного организма должна быть не менее 20°. Прежде чем зайти в воду, необходимо подготовиться: тщательно растереть ступни и голени, размять мышцы.

Не допускайте резких перепадов температуры. Разогревшись на солнце, не погружайтесь сразу в воду, дайте себе охладиться постепенно.

### **Можно ли купаться во время менструации!**

Объективных причин отказываться от купания во время месячных нет. Но есть нюансы, которые важно учитывать. Стоит отказаться от плавания в водоемах со стоячей водой, а также в очень холодной воде.

В перерывах между заходами в воду не допускайте переохлаждения, растирайтесь полотенцем.

Рекомендуется использовать не прокладку, а тампон, и по возможности заменить его сразу после купания.

### **Сюрпризы от мокрого купальника**

Как и любая влажная ткань на голом теле, мокрый купальник является благоприятной средой для размножения бактерий. Поэтому стоит избегать длительного нахождения в мокрой одежде, особенно при склонности организма к нарушению микрофлоры влагалища, частых рецидивов молочницы и слабого местного иммунитета в интимной зоне.

Есть и другая опасность - высокий риск возникновения цистита. По этим причинам желательно переодеваться сразу после выхода из воды.

### **Правила летней гигиены**

При наличии молочницы лучше отдавать предпочтение купанию в естественных водоемах, а не в бассейне. Хлор в бассейне подавляет естественную микрофлору, а на ее месте размножается грибок. Однако у женщин с хроническим циститом соленая морская вода может вызвать обострение. В этом случае стоит выбирать места с малосоленой или пресной водой.

Также на время жары рекомендуется отказаться от тесной одежды,

синтетического белья и ежедневных прокладок - в жаркую погоду они способствуют более активному размножению бактерий.

### **Половые инфекции передаются через воду!**

Возбудители половых инфекций малоустойчивы в окружающей среде. Некоторые из них легко погибают просто при попадании во внешнюю среду. Поэтому заражение ВИЧ, сифилисом, хламидиозом и другими ЗППП через воду маловероятно. Благоприятной для возбудителей ЗППП (бактерий и вирусов) является теплая влажная среда (баня, бассейн, предметы личного пользования - полотенца, мочалки).

Некоторые женщины, чтобы защититься от возможных заболеваний, используют антисептики (мирамистин, хлоргексидин) в интимной зоне после каждого похода на пляж, но этого делать не стоит. Антисептические средства нарушают микрофлору влагалища, при регулярном применении это может иметь негативные последствия для здоровья.

### **Кому разрешены солнечные ванны!**

При гормонозависимых гинекологических заболеваниях (миома матки или киста в яичниках) рекомендуется избегать нахождения под открытыми лучами солнца и посещения солярия. Активное облучение ультрафиолетом может спровоцировать гормональный сбой, что повышает риск роста новообразования, а в редких случаях может привести к перерождению его в злокачественное.

Если миома маленькая и не причиняет дискомфорта (не сбив цикл, нет маточных кровотечений, мастопатии и интенсивного роста опухоли), то умеренные солнечные ванны в «безопасные» часы вреда не приносят.



# БАКТЕРИАЛЬНЫЙ УРЕТРИТ ОТ А ДО Я

**Уретрит - это воспаление стенок уретры (мочеиспускательного канала) у мужчин и женщин. Чаще всего возбудителем болезни становятся бактерии. Микроорганизмы попадают в уретру и запускают воспалительный процесс.**

попадает в уретру из предстательной железы, семенных пузырьков или тазовых органов).

## Как проявляется болезнь

Первые симптомы бактериального уретрита появляются на 5-7-й день после заражения. К ним относятся болезненные ощущения при мочеиспускании, резь и жжение в мочеиспускательном канале, частые позывы к мочеиспусканию, отечность слизистой оболочки в области наружного отверстия уретры и его слипание. А также обильные выделения серозно-гнойного цвета со стойким неприятным запахом (преимущественно по утрам). Мужчины могут ощущать признаки общей интоксикации: повышение температуры, озноб, сильные головные боли, слабость. Женщин часто беспокоят боли внизу живота, так как уретрит легко переходит в цистит.

Если пациент проигнорировал эти симптомы и не обратился за помощью к специалисту, бактериальный уретрит рискует перейти в хроническую форму. Часто это происходит из-за ослабленного иммунитета - организм просто не в состоянии самостоятельно избавиться от возбудителя болезни, так что воспаление распространяется на другие органы (например, поражает простату).

Отсутствие должного лечения может привести к осложнениям. Так, помимо бактериального уретрита у мужчин диагностируют воспаление простаты, а женщины начинают страдать от бактериального вагиноза.

## “М” и “Ж”

Многие считают, что бактериальный уретрит является только мужским заболеванием. Но это неправда, ему подвержены все, независимо от пола и возраста. В то же время у женщин симптомы микробного воспаления не так ярко выражены, что имеет свое логическое объяснение.

Все дело в размере мочеиспускательного канала. У мужчин уретра вытянута на всю длину полового члена, а потому может достигать 18-23 см, в то время как у женщин она находится в полости малого таза и не превышает 3-5 см. Как результат, мужчины чаще и быстрее обращают внимание на резкую боль и несвойственные выделения.

## Как бактерии попадают в уретру

Основной путь передачи у взрослых - незащищенный половой акт с носителями инфекций. Микробы могут попасть в уретру при травмировании эпителия стенок в ходе инструментальных диагностических исследований (уретроскопии, цистоско-

пии, взятии мазков), при оперативных вмешательствах, мочекаменной болезни, при нарушениях гигиены мочеполювых путей. Условно-патогенная флора, постоянно живущая в мочеполювой системе, в обычной жизни не вызывает воспалений: иммунитет справляется с ней. Но при застойных явлениях в органах малого таза, расстройстве обмена веществ, переохлаждении, раздражении уретры химическими веществами, содержащимися в средствах по уходу за телом, естественной защиты может быть недостаточно.

У женщин инфекция может попадать в уретру и мочевой пузырь и при сопутствующих заболеваниях половой сферы - дисбиозе влагалища, бактериальном вагините, кандидозе, гарднереллезе. А также из-за микроразрывов уретры при половом акте. У девочек уретрит может возникать при соприкосновении с загрязненными поверхностями - сидение в оголенном виде на лавочке, земле. Нередко причиной уретрита у девушек становится слишком прилегающее белье из синтетических тканей, средства гигиены с раздражающим действием.

## Диагностика уретрита

При первичном обращении врач изучает наружные половые органы пациента, а также проводит вагинальный осмотр.

## 0 причин уретрита

Возбудителей уретрита разделяют на две большие группы - специфическая инфекция и неспецифическая.

Специфический уретрит вызывают абсолютные патогены, которые относятся к инфекциям, передаваемым половым путем (ИППП): гонококки, хламидии, трихомонады, герпес-вирусная инфекция, сифилис, микобактерии туберкулеза.

Причина неспецифического уретрита - условно-патогенная флора: кишечная палочка, кокковая флора (стафилококки, стрептококки), микоплазмы, уреаплазмы, грибковая инфекция и другие, живущие в мочеполювых путях. Их баланс в норме поддерживается иммунной системой. При гормональных сдвигах, травмировании уретры и других факторах наступает активное размножение этих микроорганизмов и развивается неспецифический уретрит.

Бактериальный уретрит может быть первичным (воспаление начинается непосредственно в мочеиспускательном канале) или вторичным (инфекция



Это позволяет выявить покраснение, отечность и выделения из мочеиспускательного канала. Для более точной диагностики назначают лабораторные исследования: общий анализ мочи, бактериологический посев мазка из уретры (для выявления возбудителя и чувствительности к антибиотикам), микроскопическое изучение мазка из уретры, ПЦР.

В случае необходимости врач проводит уретроскопию или уретрографию - обследование уретры при помощи специального прибора и рентгена соответственно. Только на основании полученных результатов можно с уверенностью говорить о воспалении мочеиспускательного канала и подходящих методах лечения уретрита.

## 0 лечении бактериального уретрита

Терапия подразумевает не только борьбу с инфекцией, но и восстановление стенок мочеиспускательного канала, а также укрепление иммунной системы. Для этого врач назначает несколько антибактериальных препаратов, которые нужно принимать 1-2 недели (в зависимости от формы заболевания).

Женщинам, кроме этого, необходимо заняться восстановлением микрофлоры влагалища. Важно соблюдать гигиену, пить больше воды, избегать стрессов и переохлаждений, высыпаться. А вот у мужчин лечение бактериального уретрита может занять всего 3-5 дней. Главное в этот период - воздержаться от сексуальных контактов и регулярно принимать противовоспалительные препараты.

**Уролог, врач высшей категории**

## Сам себе доктор

### При эрозии шейки матки поможет настойка пиона

Залейте 5 ст. ложек измельченного корня пиона уклоняющегося (марьян корень) 0,5 л водки. Настаивайте в темном прохладном месте 3-4 недели. Процедите, остаток отожмите. Принимайте за 30 минут до еды по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 40 дней. После сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение. Настойка противопоказана при беременности, гипотонии.

### Целебный чай от эндометриоза

Залейте 4 ст. ложки сухой измельченной огуречной ботвы 1 л кипятка и укутайте теплым одеялом. Настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана

4 раза в день. Для вкуса можно добавить мед. Курс лечения - не меньше 10 дней. Принимать настой надо каждый месяц до полного излечения от эндометриоза.

### Лимонник - для мужской силы

Для повышения потенции и лечения полового бессилия залейте 10 г ягод лимонника рюмкой водки. Поставьте в затемненное помещение на 10 суток, каждый день встряхивайте жидкость. Процедите. Принимайте утром по 5 мл. Мужчинам, которым не рекомендуются средства, содержащие алкоголь, можно приготовить отвар. Залейте 1 ст. ложку ягод лимонника стаканом воды, варите 10 минут. Настаивайте сутки, после процедите. Пейте в течение дня вместо чая.

## Кому нельзя пить кофе

При некоторых болезнях от этого вкусного бодрящего напитка лучше отказаться.

✓ **Большим с синдромом раздраженного кишечника.** Кофеин может ускорить работу кишечника, в том числе повысить риск диареи, - это основное проявление синдрома раздраженного кишечника. Если поставлен такой диагноз, лучше ограничить или полностью отказаться от напитков с кофеином.

✓ **Страдающим глаукомой.** Исследования подтверждают, что у людей с глаукомой кофе увеличивает внутриглазное давление, поэтому им рекомендуется ограничивать употребление кофе или вовсе отказаться от него.

✓ **Беременным.** Чтобы свести к минимуму риск выкидыша, преждевременных родов и низкого веса новорожденного, беременным женщинам лучше выпивать не больше

двух чашек кофе в день. Но некоторые акушеры убеждены, что от него на время беременности лучше вообще отказаться.

✓ **Если гиперактивный мочевого пузыря.** Не случайно перед длительными поездками нельзя пить много кофе, особенно если в пути не будет возможности сходить в туалет. Кофеин увеличивает частоту мочеиспускания и позывы к нему.

✓ **Страдающим частыми диареями.** Считаете, что утренний кофе заставляет кишечник лучше работать? Но при регулярных расстройствах пищеварения это может стать проблемой. Диетологи рекомендуют таким больным пить кофе без кофеина. Кстати, любые горячие напитки, как правило, стимулируют работу кишечника.

### Не навреди

**Кофеин может повышать артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Поэтому всем, у кого есть сердечные заболевания, надо обсудить со своим лечащим врачом, безопасно ли пить кофе, и если да, то в каком количестве.**



✓ **При повышенной тревожности или склонности к паническим атакам.** Кофеин относится к стимуляторам. Он может усиливать беспокойство у таких людей. Если вы постоянно испытываете тревогу или приступы паники, о кофе лучше забыть или жестко ограничить его в своем рационе.

✓ **Если нарушен сон.** Привыкли после плохого ночного сна сразу хвататься за чашечку кофе, чтобы прийти в себя и взбодриться? Но такая привычка может сыграть злую шутку: замкнуть этот цикл плохой сон - усталость. Даже если выпить кофе после обеда, он может плохо сказаться на качестве сна. Старайтесь обходиться без напитков с кофеином хотя бы за 6 часов до отхода ко сну.

**Диетолог, врач высшей категории**



### Симптомы солнечной аллергии

При фотодерматите иммунная система реагирует на ультрафиолет. Под воздействием ультрафиолетового излучения организм начинает вырабатывать вещество гистамин, и на коже возникает раздражение. Чаще всего аллергия проявляется на конечностях, кистях рук, груди, задней и передней части шеи – тех участках, которые открыты и активнее всего подвергаются воздействию солнечного света.

Для солнечной аллергии характерны следующие симптомы:

- краснота на коже;
- наличие зуда или болевых ощущений;
- элементы, возвышающиеся над уровнем кожи, которые могут сливаться между собой;
- шелушение кожи и образование на ней корок;
- наличие волдырей или крапивницы.

Фотодерматит бывает далеко не у всех. В одних случаях он проявляется у тех, чья кожа чересчур чувствительна. В других «солнечная» аллергия может развиться после приема определенных препаратов или после контакта с некоторыми растениями. Зачастую склонность к фотодерматиту передается по наследству.

Нередко аллергия быстро проходит после того как человек перестает подвергать свою кожу воздействию солнечных лучей. Эти случаи считаются легкими. В более тяжелых случаях пораженные участки тела обрабатывают стероидными кремами или принимают специальные препараты. Впоследствии таким пациентам рекомендуется принимать особые меры профилактики против дерматита.

### Откуда она берется?

Причины возникновения аллергии на солнце пока недостаточно изучены

## АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ

**Аллергические реакции бывают не только на цветение трав и деревьев или на какие-то продукты, но и на самые естественные элементы окружающей среды. Например, на солнце. К сожалению, мало кому приходит в голову, что именно солнечные лучи являются причиной проблем с кожей и плохого самочувствия. Как же распознать фотодерматит (таково медицинское название этой проблемы) и что с ним делать?**

медициной. Одним из факторов риска предположительно является наличие кровных родственников с той же патологией. Дело в том, что определенный фототип - цвет кожи и ее способность реагировать на УФ-излучение - может наследоваться генетически. Наиболее чувствительны к солнцу люди со светлой кожей.

Шансы «заработать» солнечную аллергию возрастают, когда человек употребляет внутрь продукты с определенным составом или наносит на кожу определенные вещества. К ним могут относиться:

- ароматизаторы и парфюмерные средства;
- средства дезинфекции;
- солнцезащитные кремы и другие косметические препараты;
- отдельные лекарственные препараты (антибиотики тетрациклинового ряда, препараты на основе сульфаниламида, обезболивающие на основе производной пропионовой кислоты, ибупрофена и напроксена натрия, отдельные мочегонные препараты);
- популярные растительные средства, например зверобой или гинкго билоба, и даже петрушка и сельдерей;
- средства бытовой химии;
- искусственные подсластители, такие, как цикламат кальция или циклогексилсульфамат натрия.

### Лечение

Как следует из всего вышеизложенного, во многих случаях солнечная аллергия через какое-то время проходит сама по себе. Но иногда необходимо прибегнуть к медицинской помощи.

Можно попробовать самостоятельно применить один из антигистаминных препаратов для приема внутрь, продающихся без рецепта – к примеру, с действующим веществом «дифенгидрамин» или «хлорфенирамин», или крем наружного действия с содержанием гидрокортизона.

Обратиться к врачу следует, если реакции на коже проявляются слиш-

ком сильно или не проходят в течение длительного времени. В этом случае нужно записаться на прием к дерматологу – специалисту по кожным недугам.

Врач проведет осмотр, опросит вас и поставит диагноз. Возможно, вас направят на анализ крови или проведут фототестирование – так называется метод диагностики, при котором небольшой участок кожи подвергают умеренному воздействию ультрафиолетовых лучей и смотрят, есть ли аллергическая реакция. Могут назначить и биопсию кожи. Все это нужно для того, чтобы исключить другие кожные проблемы, скажем, экзему или волчанку.

При положительном диагнозе врач может выписать вам пероральное антигистаминное лекарство или кортикостероидный крем сильного воздействия.

### Профилактика

Если у вас ранее уже отмечались симптомы фотодерматита, следует постоянно прибегать к профилактическим мерам.

Надевайте по возможности одежду, которая максимально закроет ваше тело – рубашки и платья с длинными рукавами, шляпы и панамы с широкими полями. При этом ткань одежды не должна быть с зазорами между нитями – через эти отверстия может проходить ультрафиолет.

Носите солнцезащитные очки со специальной защитой от ультрафиолетового излучения.

Перед выходом на улицу наносите на открытые участки кожи солнцезащитный крем с фильтром SPF 30 или выше. Не забудьте и про области вокруг глаз, губы и уши.

Между 10 и 16 часами, когда активность солнца бывает максимальной, старайтесь находиться в тени.

Потребляйте больше продуктов, в составе которых есть каротин. Это сделает ваш организм менее восприимчивым к солнцу. Например, много каротина содержится в моркови.



**В переводе с греческого «катаракта» - это «водопад». Когда хрусталик глаза теряет прозрачность, человек видит как бы сквозь пелену. А зрение ухудшается вплоть до полной потери. Об этом серьезнейшем заболевании мы поговорили с врачом-офтальмологом.**

## **Не ждите «созревания» катаракты! Не теряйте зрение!**



### **Возрастные сюрпризы**

**- Расскажите, как видит мир человек с катарактой?**

- Это зависит от стадии болезни. На начальной лишь снижается острота зрения, причем очки не помогают. На стадии незрелой катаракты зрение снижается сильнее, возможно появление «тумана» перед глазами, эффект «грязных окон». Человек пытается протереть глаза, но видеть лучше не получается. На поздней стадии катаракты больной часто способен лишь различать силуэты предметов, а в запущенных случаях видит только свет.

**- У кого развивается эта болезнь?**

- В стандартной ситуации - у людей в среднем старше 55-60 лет. Но может и раньше. Все зависит от обмена веществ, проявления системных заболеваний, например, сахарного диабета.

**- А как же наследственность? Она играет роль?**

- Возможно, есть некая генетическая предрасположенность организма к развитию катаракты в том возрасте, в котором она появилась у родителей или бабушек с дедушками. Но доказательной базы на этот счет в мире нет.

### **Да будет свет!**

**- Как же с ней бороться?**

- Рано или поздно абсолютно каждого человека коснется катаракта (кто доживет). Доказанных и действенных методов борьбы с болезнью нет. Капли, которые якобы улучшают обмен веществ тканей хрусталика, чем предотвращают его помутнение, не вылечат.

**- И все-таки в качестве самого надежного лечения врачи предлагают операцию по замене хрусталика. Но многие больные тянут с ней до последнего. Ждут, когда «созреет»...**

- Не ждите «созревания»! Во-первых, тяжело прогнозировать остроту зрения после операции по удалению запущенной катаракты. К тому же офтальмохирурги не смогут вам дать гарантий высокой остроты зрения, потому что через мутный хрусталик невозможно визуализировать глазное дно и узнать состояние сетчатки (нервной ткани, которая отвечает за передачу импульса света в мозг). Во-вторых, такая операция длится дольше, повышаются риски осложнений, увеличивается восстановительный период.

**- Значит, можно и нужно удалять «незрелую» катаракту?**

- Да, это обычно предлагают частные центры. В государственных больницах офтальмологические отделения переполнены пациентами, поэтому на операции редко отправляют людей с «незрелой» формой.

### **Миф или правда?**

**- Катаракта может привести к глаукоме?**

- В зависимости от состояния хрусталика она может приводить к вторичной глаукоме: увеличившись в размерах, катаракта повышает внутриглазное давление. Или же хрусталик смещается из-за своего размера, блокируя зрачок, при этом внутриглазная жидкость скапливается в глазу, что вызывает повышение внутриглазного давления и развитие глаукомы.

**- Считается, что очки-хамелеоны помогают предупредить катаракту. Это так?**

- Это миф. Если очки-хамелеоны с поляризационной линзой, то они защищают сетчатку лишь от воздействия вредных ультрафиолетовых лучей. А вот что действительно дает высокий шанс на успешное лечение, так это ежегодный профилактический осмотр у офтальмолога.

### **ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ**

Лейомиома желудка - доброкачественная неэпителиальная опухоль. Растет медленно, в большинстве случаев бессимптомно. Тактика лечения зависит от размера образования и его проявлений.

Важно придерживаться общих принципов правильного питания: исключить из рациона острую, жареную и жирную пищу, которая может раздражать слизистую желудка. Ограничить животные жиры и све-

## **ЛЕЙОМИОМА ЖЕЛУДКА: ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Мне поставили диагноз «лейомиома желудка». Эффективна ли в моем случае фитотерапия?**

сти к минимуму потребление соли. Отказаться от «тяжелых» продуктов (грибы, мясо, овощи с грубой клетчаткой), цитрусовых, сдобы, хлеба. Под запрет

падают спиртные напитки, газировка, крепкий чай и кофе.

Полезны каши, нежирные сорта мяса и рыбы в вареном или запеченном

### **На заметку**

**Почему образуются опухоли, не выяснено. Специалисты выделяют такие факторы, как генетическая предрасположенность, гормональные проблемы, неправильное питание, стресс, плохая экология.**

виде, овощные соки, отвары с облепихой.

Из средств фитотерапии (после консультации с лечащим врачом) в дополнение к основному лечению для уменьшения воспаления слизистой желудка и укрепления иммунитета можно использовать аптечные настойки прополиса или календулы. Принимать 30 капель в рюмку воды два раза в день за 15 минут до еды.

## Зачем нам черная соль?

**?** Слышала, что эта специя очень полезна. Чем именно? И не изменится ли от нее цвет блюда?

Елена

Да, в продаже можно найти этот продукт. Обычно под «черной» понимают так называемую «четверговую» соль и гималайскую. Последняя, кстати, на самом деле красновато-серого цвета из-за содержания большого количества сероводорода, йода, железа, калия. «Четверговую» специю изготавливали строго в Чистый четверг перед Пасхой. Крупные кристаллы смешивали с влажным ржаным мякишем или красной гущей, а после закапывали в горячий пепел в печи и запекали несколько часов. Любой вид черной соли полезен: улучшает метаболические процессы и перистальтику кишечника, подходит пациентам с диабетом второго типа, помогает регенерировать клетки, укрепляет костную систему, способствует детоксикации организма и выведению солей тяжелых металлов. Большой плюс в том, что черная соль в разумных дозах не удерживает в организме воду, как другие виды такой специи, а значит, не вызывает отеков. Конечно же, как и любую соль, ее стоит употреблять в меру. Не рекомендую ее людям с непереносимостью глютена. Поясню также, что блюда не почернеют от использования данного продукта, но могут приобрести характерный запах яичного желтка, сваренного вкрутую. Это из-за высокого содержания серы в специи, но в сочетании с пряностями специфический аромат становится незаметным.

Нутрициолог

«А что, если вместо макарон по-флотски приготовить фунчозу с овощами? - предложила дочь. - На мой взгляд, прекрасная альтернатива».

В этот момент я вспомнила анекдот:

«Мама, скажи, когда хочется деликатесов, мне не хватает каких-то витаминов или ремня?..»

## «Съедобное стекло» - фунчоза

Шутки шутками, но в настоящей фунчозе (лапша из крахмала бобов маш, продается в продуктовых магазинах) много микроэлементов, необходимых для нормальной работы нервной системы и обмена веществ. Чего в ней только нет: селен, железо, калий, натрий, фосфор, кальций, цинк и магний! А вот чего действительно нет, так это глютена, поэтому лапшу можно есть людям, страдающим целиакией (непереносимость глютена). Многие же думают, что в ее составе только крахмал.

Итак, мы приготовили фунчозу с овощами. Получилось быстро, сытно и

очень вкусно! Делюсь рецептом.

Обжарить 400 г шампиньонов в небольшом количестве масла. Отдельно тушить на малом огне измельченные овощи: луковицу, болгарский перец, два помидора, 130 г спаржевой фасоли. Затем отварить в воде два мотка фунчозы. Варить три минуты и отбросить на сито. Готовые овощи смешать с грибами и фунчозой, влить 250 мл сливок или банку кокосового молока. При желании можно добавить измельченный зубчик чеснока и любимые пряности. Закрывать крышкой и тушить еще пару минут. Вот так быстро можно приготовить



заморский деликатес и побаловать близких.

**Совет:** храните фунчозу в плотно закрытой емкости, лучше непрозрачной.

**Противопоказания:** обострение заболеваний ЖКТ, диабет, беременность, лактация, детский возраст до трех лет. Лучше не есть лапшу при склонности к диарее.

**На заметку.** Многие путают фунчозу с рисовой лапшой, хотя это совершенно разные продукты. Во время приготовления рисовая лапша становится белой, тогда как фунчоза остается прозрачной - кстати, поэтому ее и называют стеклянной лапшой.

### При артрите

✓ Обжарьте гречневую крупу, пересыпьте в тканевый мешочек и прикладывайте к больному месту.

✓ Измельчите в мясорубке 3 лимона и 150 г чеснока. Кашицу залейте 1 стаканом воды, настаивайте сутки, процедите и пейте натощак по 50 мл.

## ТРУТНЕВЫЙ МЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН

С наступлением менопаузы стал «скакать» гормональный фон, нарушился сон. Врач назначила нужные медпрепараты, но еще порекомендовала обратить внимание на мед с трутневым молочком.

Продукт новый для меня, но все же попробовала. В течение 2-х недель принимала мед с трутневым молочком утром по 1/2 ч.л. за 30 минут до еды. После 10-дневного перерыва повторила курс. Анализы показали, что гормональный фон пришел в норму, самочувствие улучшилось.

Оксана

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Трутневое молочко - один из малоизвестных продуктов пчеловодства. Для получения гомогената (молочка) используют личинки трутней и питательную жидкость, в которой они находятся внутри ячеек сотов. Сырье получают путем прессования. Продукт без обработки быстро окисляется в тепле, поэтому его необходимо «законсервировать». Для этого гомогенат смешивают с медом в пропорции 1:1.

Мед с трутневым молочком содержит в себе не только широкий спектр витаминов, аминокислот

и ферментов, но и гормоны. Они не вызывают привыкания и не останавливают их естественную выработку у человека. Назначают средство при гормональных сбоях, стрессах и хронической усталости, повышенной нервозности, нарушениях обмена веществ. Также на основе трутневого молочка готовят противовоспалительные и заживляющие мази. Данное средство не рекомендуется при заболеваниях надпочечников, опухолях. Из-за тонизирующих свойств продукт нежелательно принимать перед сном.

Пчеловод



# РЕДИС: КРАСНАЯ ЗАЩИТА

**Мои кровеносные сосуды всегда были слабыми, а с годами проблема обострилась: скачки давления и головная боль при переменах погоды, стрессе, после работы на дачных грядках. Медикаменты, назначенные врачом, у меня всегда под рукой.**

Но еще знакомый кардиолог посоветовал больше есть редиски: в ней много калия, который укрепляет стенки сосудов, обладает антисклеротическими свойствами, нормализует артериальное давление. Вот уже второй сезон следуя этой рекомендации - чувствую себя лучше. Чтобы не навредить слизистой оболочке желудка, убираю из овоща лишнюю горечь: очищенный редис кладу на полчаса в раствор соли (1 ст.л. на 1 л воды), после промываю под краном. Красные корнеплоды не только добавляю в салат, но и пью свежесжатый сок

по 1 ч.л. 3 раза в день - это и иммунитет укрепляет.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Редис способствует нормальной работе сердечно-сосудистой системы не только за счет калия. Один пучок корнеплодов покрывает суточную потребность организма в витамине С, который снижает уровень «плохого» холестерина, помогает предотвратить атеросклероз и тромбозы, инсульты и инфаркты. Богат овощ клетчаткой - она замедляет переработку углеводов, регулирует уровень глюкозы. Мощные анти-



оксиданты (салициловая кислота и антоцианы) - профилактика против онкозаболеваний. В сочетании с медом (1:1) натертый корнеплод эффективен для защиты от ОРВИ (по 1 ст.л. смеси 3 раза в день).

Но с осторожностью нужно употреблять редис при язве желудка и других болезнях ЖКТ, при проблемах со щитовидной железой. А детям до 4 лет и беременным женщинам овощ вообще противопоказан.

## Конфеты

### из сосновой пыльцы

**Я стараюсь из любого растения извлечь максимум пользы, не боюсь экспериментов. К примеру, недавно готовила витаминные конфеты из сосновой пыльцы.**



Пыльца сосны богата биологически активными веществами, которые поддерживают иммунитет, снижают уровень «плохого» холестерина, улучшают все виды тканевого обмена. Заготавливать пыльцу самостоятельно довольно хлопотно, поэтому лучше покупать в магазинах. Перед первым использованием необходимо рассыпать ее на бумаге и сушить один-два дня. Затем просеять и хранить в бумажных пакетах.

Приготовление. Смешиваю 1 ст.л. сосновой пыльцы с 0,5 ст. меда. Добавляю измельченные кунжутные семечки на глаз, перемешиваю. Получается густая паста. Отделяю небольшой кусочек, разминаю в руках, в середину

кладу орешек миндаля или фундука и скатываю шарик. И так до окончания массы. Затем обваливаю конфеты в кокосовой стружке.

Лакомство получается до того вкусным, что приходится тренировать силу воли, чтобы не съесть сразу все. Однако больше двух штук в день нельзя!

Противопоказания к приему сосновой пыльцы: пониженная свертываемость крови, острые и хронические заболевания почек, гепатит, почечная недостаточность, беременность и кормление грудью, возраст до шести лет, индивидуальная непереносимость. Также нельзя ею увлекаться при новообразованиях, так как пыльца - сильный стимулятор.

## Знаете ли вы, что...

✓ У любителей черного юмора, которым смешно во время трагических событий, так проявляется слабоумие на ранних стадиях. Смех у них вызывают известия об авариях, катастрофах или неудачах в жизни близких. Врачам и близким стоит обращать внимание на этот признак.

✓ Избыточная стройность в пожилом возрасте грозит развитием слабоумия, к такому неожиданному выводу пришли английские ученые. Так что пожилым людям не стоит слишком гнаться за стройностью. Лучше уж носить на себе несколько лишних килограммов, но при этом сохранять ясность мысли.

✓ Приседания, выпады и другие упражнения, укрепляющие ноги, не только помогают пожилым женщинам поддерживать физическую форму, но и полезны для мозга. Пока ноги сильные, мозг лучше сохраняется и не стареет.

**ЧАЙ С НЕЙ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО УСПОКОИТЬ НЕРВЫ.**

## МЯТА ВЫРУЧИТ

✿ Растение улучшает аппетит и пищеварение: залейте 2 ст.л. сушеного сырья 400 мл кипятка. Дайте настояться 20 минут, процедите, пейте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

✿ Снижает кислотность желудочного сока, обладает обезболивающим свойством.

✿ Не обойтись без мяты и



при хроническом панкреатите. Смешайте по 3 части семян укропа и сушеной мяты, по 2 части боярышника и бессмертника, 1 часть аптечной ромашки. 2 ст.л. сбора залейте в термосе 250 мл кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте равными порциями 3 раза в день до еды в теплом виде. Курс - месяц



# ЦЕЛЕБНЫЙ ОДУВАНЧИК

**Это растение можно встретить на любом дачном участке. Не спешите уничтожать надоедливый сорняк! Одуванчик - это кладезь витаминов для желудка, суставов и кожи.**

**П**ользные свойства одуванчика открыли еще в X веке арабские врачи. Из него можно готовить лечебные чаи, отвары и мази, которые заменят половину вашей аптечки, а заодно разнообразить рацион. Гурманы могут побаловать себя вареньем и кофе из одуванчиков и даже продегустировать вино из этого уникального растения.

## Максимум пользы

Одуванчик - источник витаминов А, С, Е, группы В, а также микро- и макроэлементов: железа, меди, калия, кальция, марганца, фосфора. Его корень состоит примерно на 25% из инулина - пребиотика, который активизирует работу ЖКТ, помогает при запорах и обладает противомикробными свойствами. Это же вещество необходимо для профилактики атеросклероза: оно снижает уровень холестерина в крови и предотвращает развитие сосудистых бляшек. Листья одуванчика оказывают мочегонное действие. При этом они богаты калием: это значит, что одуванчик компенсирует его потерю, в отличие от других диуретиков.

## Где и как собирать?

Чтобы одуванчик приносил пользу, важно собирать его в экологически чистых местах как можно дальше от дороги (минимум в 500 метрах). Надземные части растения можно срывать с мая по август, а вот корни - лучше осенью: летом в них содер-

жится гораздо меньше инулина, чем в сентябре-октябре. Выбирайте одуванчики, растущие в тени в густой траве. Форма тоже имеет значение - круглые листья меньше горчат.

Тщательно переберите сырье, очистите от насекомых, сухих листиков, земли и других примесей. Чтобы грязи и влаги было меньше, занимайтесь сбором днем в солнечную погоду. Сушите фитозаготовки в сушилке (можно в духовке при температуре не выше 50°) или на открытом воздухе.

## Что приготовить?

**Отвар** из одуванчиков можно принимать в течение года с перерывами в несколько месяцев. Он улучшает самочувствие, - активизирует обменные процессы, благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, обладает желчегонным эффектом.

✓ *1 ст. л. сухих цветов одуванчика залейте 200 мл воды, кипятите 10-15 минут, дайте настояться несколько часов, процедите. Принимайте по 50-70 мл за 15-20 минут до еды. Настой хранится в холодильнике не более 2 суток.*

**Чай** из свежих цветков поможет очистить организм от шлаков и улучшит общее самочувствие. Пейте такой чай в течение 4-6 недель по утрам.

✓ *5-10 свежих цветков одуванчика залейте кипятком, дайте настояться*

*15-20 минут. Разнообразить вкус и усилить пользу можно листочками черной смородины, мяты и мелиссы, а для иммунитета добавить 1 ч.л. меда.*

**Мазь для суставов, мышц и кожи** эффективна при артритах, артрозах, грибковых заболеваниях кожи, «прострелах», мышечных болях. Можно использовать и для смягчения кожи ступней. Подходит для ежедневного использования.

5-6 прикорневых розеток одуванчика и несколько листьев сныти обыкновенной (вместе с черешками) подвяльте в течение суток на воздухе, но не под прямыми солнечными лучами.

Нарежьте зелень одуванчика, залейте 50 мл подогретого масла на выбор (миндального, абрикосового, кунжутного, зародышей пшеницы, виноградной косточки), закройте крышкой, обмотайте фольгой и настаивайте 10 дней на солнечной стороне. То же самое нужно сделать со снытью.

Когда масляные настои будут готовы, процедите их несколько раз через марлю и соедините в одной емкости. Добавьте 25-30 г растопленного пчелиного воска, перемешайте, дайте полностью остыть.

✓ *Использовать одуванчики противопоказано при беременности и лактации, камнях в желчном пузыре и почках, язве, гастрите, остром панкреатите, расстройстве желудка, аллергии.*

## А на десерт - «янтарное» варенье!

**И**з одуванчика можно приготовить простой и полезный десерт. По консистенции это варенье напоминает жидкий мед и обладает нежным цветочным ароматом. Важно иметь в виду, что в варенье много сахара, поэтому его рекомендуется употреблять с осторожностью при

наличии сахарного диабета, ожирения, а также беременным женщинам и тем, кто придерживается кето-диеты.

**Вам понадобится:** цветки одуванчика (раскрытые) - 200 шт., сахар - 750 г, вода - 500 мл, лимон - 1 шт.

**Приготовление.** Сначала подготовьте цветки.

Для этого хорошо их промойте и ножницами отрежьте лепестки - они и пойдут в варенье. Чашелистики не годятся - из-за млечного сока они будут горчить.

Выложите лепестки в эмалированную посуду, залейте водой и оставьте минимум на 2 часа. После

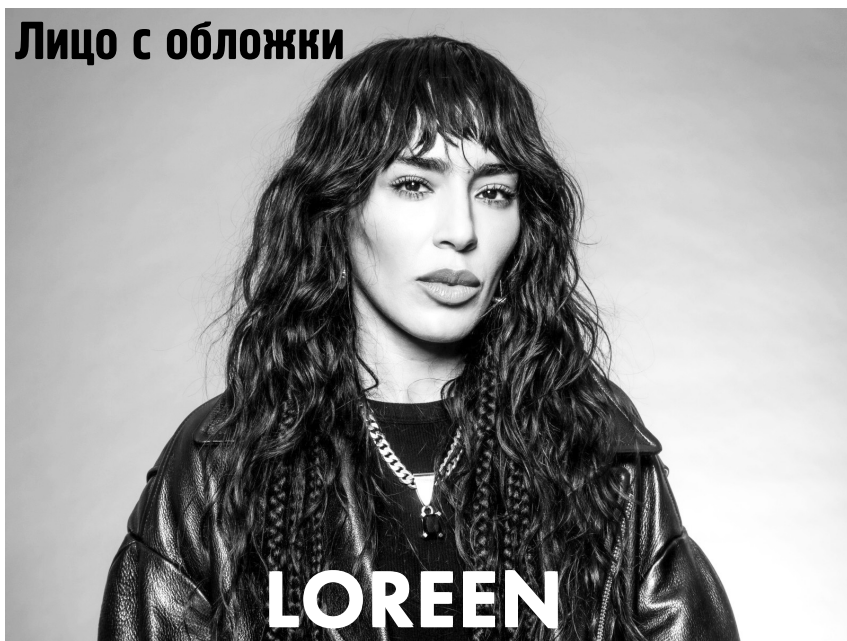
этого откиньте лепестки на дуршлаг и промойте их. Залейте горячей водой, доведите до кипения и варите под крышкой 10 минут. Снимите с огня и оставьте на ночь.

Отвар процедите, добавьте нарезанный лимон и сахар. Варите на маленьком огне до загустения около 40 минут, помешивая.





## Лицо с обложки



# ДВУКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЕВРОВИДЕНИЯ: ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ К СЛАВЕ

**Loreen – это всемирно известная исполнительница, которая прославилась участием в международном песенном конкурсе Евровидения. Она стала первой женщиной в мире, которая дважды победила в музыкальном противостоянии.**

**Т**ак, певица совершила стремительный скачок в карьере и получила поклонников по всему миру. Знаковой композицией для Loreen стала легендарная Euphoria в 2012 году. Этот трек стал настоящим хитом, ведь он раздавался с каждого утюга: на радио, телевидении, интернет-платформах и соцсетях. Песня зацепила публику танцевальными мотивами, динамичностью и интересными переходами. А вот как девушка развивала свою карьеру и продолжает ли выпускать песни, сейчас расскажем.

### ДЕТСТВО

Лорин появилась на свет 16 октября 1983 года в Стокгольме. Она совсем не похожа на скандинавку, и это не случайно. Смуглая кожа и темные волосы объясняются марокканско-берберским происхождением. Так случилось, что родители девушки переехали из Марокко в Швецию еще до ее рождения. Сначала семья жила в Стокгольме, но потом переехала в городок Вестерос.

Девушка еще с детства решила, что будет заниматься музыкой. До этого ее вдохновляли предки-берберы – древний народ, населяющий территорию Северной Африки. Дело в том, что язык этой этнической группы запрещали, а самих берберов заставляли подчиняться арабам. Поэтому чаще они проявляли свои чув-

ства именно через музыку. По сути, это и вдохновило Лорин заниматься творчеством. Так, она начала учиться петь и танцевать.

Для того чтобы иметь хороший вокал, девушка ходила к нескольким педагогам одновременно. Впрочем, уже в 12 лет у нее ушел из жизни отец. А поскольку в семье было еще шесть детей, Лорин пришлось рано повзрослеть и взять на себя ответственность за меньших сестер и братьев.

### КАРЬЕРА

Интересно, что Loreen – это не псевдоним, а настоящее имя певицы, но полностью оно звучит, как Лорин Зинеб Нока Тальяуи. Творческую карьеру Лорин начала в 2004 году, приняв участие в шведском музыкальном конкурсе Idol. Победы достичь исполнительнице не удалось, однако она заняла четвертое место.

Уже через год артистка выпустила первую композицию The snake вместе со шведским бэндом Rob'n'Raz. Впрочем, потом решила приостановить вокальную карьеру и пошла работать на телевидение. Она была продюсером и телеведущей в 3 реалити-шоу, и проработала в такой роли вплоть до 2011 года.

Но желание покорить певческий Олимп не покинуло молодую исполнительницу. Она приняла участие в шведском музыкальном конкурсе

Melodifestivalen. Победитель этого действия едет представлять страну на Евровидение. К сожалению, исполнительница потерпела неудачу. Впрочем, конкурсная песня My Heart Is Refusing Me настолько понравилась слушателям, что ее начали включать на популярные радиостанции Европы, в частности, в Швеции и Финляндии. Трек также высоко оценили специалисты, наградив артистку престижной премией Gaugalan.

В общем стиль Loreen сочетает себе элементы поп-, электро- и танцевальной музыки. Ее преимущество – в мощном вокале и экспрессивном исполнении композиций.

### ЕВРОВИДЕНИЕ

Уже через год мечта Loreen сбылась. Девушка получила победу на Melodifestivalen и поехала представлять Швецию с конкурсной композицией Euphoria в Баку.

Выступление очаровало еврофанов сильным вайбом, динамичным номером и мощной энергетикой. Вместе с певицей на сцене выступал американский танцовщик Осбен Джордан и три бэк-вокалистки. Номер по достоинству оценили в Европе, поэтому Loreen завоевала желаемую победу, получив 372 балла. Свой выигрыш певица посвятила маме, которая была в жизни опорой и поддержкой.

После победы на конкурсе Loreen вывела свою карьеру на новый уровень и стала широко известна. Началось появляться много интересных предложений, потому что имя девушки стало популярным брендом. В том же году артистка выпустила первый альбом Neal, который занимал ведущие места в шведских хит-парадах.

Уже через пять лет Loreen снова хотела выступать от Швеции на Евровидении с треком Statements.

Впрочем, ей это не удалось, и на песенный конкурс в Киеве в 2017 году отправился Робин Бенгтссон. Певец привез для Швеции третье место. Однако это не помешало исполнительнице идти дальше, и тогда она выпустила второй студийный альбом, под названием Ride. А потом появился клип на эту песню, где артистка полностью изменила имидж и подстригла коротко волосы.

В 2023 году Loreen хотела повторить свой успех на Евровидении, и снова приняла участие в шведском национальном отборе Melodifestivalen. Трек Tattoo зажег шведов, поэтому девушка снова получила возможность отправиться на международный песенный конкурс. Букмекеры единогласно пророчили победу исполнительнице. Собственно, так и случилось.

В британском Ливерпуле Loreen произвела фурор песней Tattoo, в которой пела о сильных чувствах. Поэтому жюри и зрители отдали артистке 583 балла.

Таким образом, Loreen стала первой женщиной за всю историю Евровидения, которая победила этот конкурс дважды. Первым был ирландский певец Джонни Логан, который триумфовал в 1980 и 1987 годах.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

В сети нет много информации об амурных делах певицы. Еще во время участия в шведском шоу Idol она встречалась с певцом Даниэлем Линдстремом. Роман творческих личностей длился 3 года. Влюбленные даже жили вместе, но не сложилось.

Впоследствии в прессе ходили слухи, что певица находится в отношениях с американским журналистом Китом Лоусоном, но доказательств такой связи не было. Знаменитость признавалась, что ей сложно найти своего человека, поэтому она привыкла быть одна.

### КАК ЖИВЕТ СЕЙЧАС LOREEN

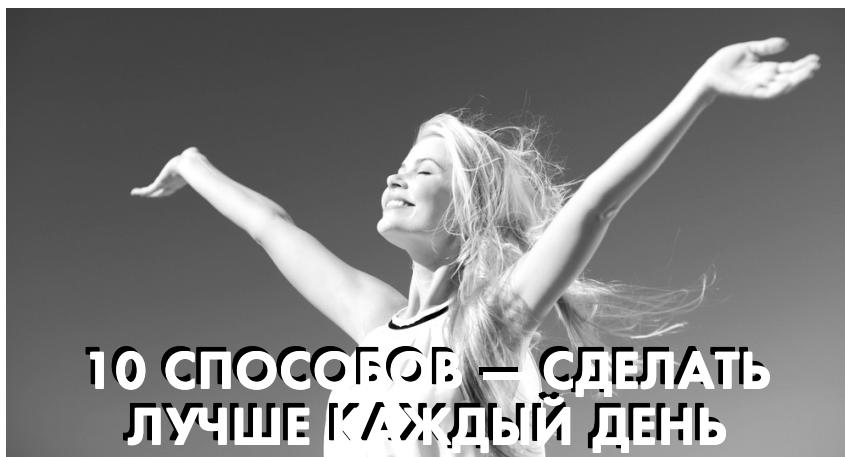
Loreen продолжает выпускать песни, клипы и активно ведет свои соцсети. Преимущественно она делится профессиональными фото и видео с выступлений. В частности, из последнего – отрывки номера исполнительницы на Евровидении 2024, которое произошло в шведском городе Мальме. Там звезда презентовала новый жизнеутверждающий трек – Forever.

Отдельного внимания заслуживал образ артистки – смелый костюм с металлическими вставками на груди и коленях. А изюминкой сценического наряда стали средневековые рыцарские перчатки.

Вероятно, создатели образа вдохновлялись фильмом «Эдвард руки-ножницы», потому что очень похожие и необычные перчатки имел его главный герой. Из инстаграма артистки заметно, что она обожает фотосессии. Больше всего – в эпатажных и откровенных образах, подчеркивающих ее индивидуальность. Также знаменитость сейчас занимается тем, что позирует для известных модных глянцеv. В частности, для Vogue Arabia, Vogue Scandinavia и Marie Claire.

Известно, что Loreen увлекается духовными практиками, йогой, медитациями, а еще она не употребляет алкоголь, общается к благотворительным инициативам по бездомным животным и детям-сиротам. Loreen даже наградили премией World's Children's Prize за вклад в борьбу за права ребенка.

Как видим, путь Loreen к всемирной славе был далеко не прост: неудачи, отказы, поиск собственного стиля, постоянное самосовершенствование и эксперименты. Впрочем, именно безоговорочная вера и длительная работа над собой позволила певице добиться своей мечты и засиять на весь мир.



## 10 СПОСОБОВ – СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Работа, дом, дела часто сливаются в сплошное однообразие. Паузы заполняются гаджетами, сериалами, интернет-общением... А что, если свободные отрезки времени заполнить простыми вещами, которые, однако, способны сделать каждый день более гармоничным?**

### ВРЕМЯ ДЛЯ БЛИЗКИХ

Позвонить близкому человеку или зайти в гости к другу — вот простой источник положительных эмоций. Можно поинтересоваться — здоровьем, узнать, как дела, вспомнить приятные моменты, добавить новых в копилку воспоминаний. Если у вас есть дети, уделите время общению или играм с ними. Любой день станет намного лучше, если в нем найдется время для близких сердцу людей.

### ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ

Пожалуй, в каждом доме найдутся вещи, неактуальные для их владельцев. Но, возможно, кому-то они могут пригодиться и еще послужить. Очень полезно периодически разбирать вещи по категориям, а потом отдавать на благотворительность. Или помогите кому-нибудь просто так: коллеге, знакомому, человеку на остановке... Если это в ваших силах - окажите помощь, не требуя ничего взамен. Вы получите улыбку и благодарность, а это ли не повод порадоваться?

### ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Прогуляйтесь, чтобы сбросить напряжение (перед рабочим днем или после него). Даже небольшая прогулка по набережной, в парке или просто по улице сделает день разнообразнее, улучшит физическое самочувствие.

### ВЫЧЕРКНУТЬ ДЕЛО ИЗ СПИСКА

У каждого имеется список дел, которые постоянно откладываются. Пересадить цветок, вымыть ванну, поменять кран или зашить свитер — вариантов множество. Выберите один пункт и попробуйте закрыть его. Вы почувствуете резкий прилив энергии завершения!

### ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА

Утром вместо просмотра соцсетей лучше включить любимый трек и уделить несколько минут растяжке. Это несложное занятие поможет укрепить

основные мышцы, после чего вы ощутите себя подвижным и расслабленным одновременно. Впрочем, это может быть любая гимнастика.

### СТАКАН ВОДЫ

Пусть это будет не простой стакан, а самый красивый! В него можно добавить кубик льда, ломтик лимона, пару ягод, веточку мяты. И пить маленькими глотками, ощущая, как вода наполняет тело энергией и жизненной силой!

### ВКУСНЫЙ ОБЕД

Можно самостоятельно приготовить какое-то необычное и изысканное блюдо. Попробуйте в полной мере насладиться приготовлением по рецепту или добавить пару своих штрихов. А затем неторопливо съешьте его, стараясь почувствовать все оттенки вкусов. А можно просто купить что-то вкусное или полезное и получить простое удовольствие от еды.

### КРАСИВАЯ ОДЕЖДА

Появилось свободное время - разберите гардероб! Подберите вещи, сочетающиеся между собой, по желанию добавьте яркие акценты. И не забывайте наряжаться! Это здорово поднимает настроение и самооценку.

### НАВОДИМ ПОРЯДОК

Находитесь в чистоте всегда приятно! Наведите порядок на рабочем месте или на кухне, в автомобиле, да хотя бы просто разберите вещи на стеллаже - упорядочивание хаоса всегда поднимает настроение и дает осознание того, что вы сделали немало лучше мир вокруг себя.

### ДЕНЬ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

Полезно устроить «разгрузочный день» от инфопотока, а может, не день, а недельку. Отложить гаджеты; взять в руки книгу, погулять, помедитировать. Отдых от технологий дает эмоциональный заряд и позволяет соединиться с реальной жизнью.



# ОКО ЗА ОКО?

## 5 причин не спускать обидчику зло

**Нас убеждают: прощайте обиды! Мол, это поможет стать духовно богаче, сохранить психику и здоровье в целом. Не «отпуская» нанесенную вам тяжелую душевную травму, вы отравляете свою жизнь, впускаете в себя болезни, представляете в глазах окружающих «мстительным злым».**

**П**олучается: нужно прощать всех и за все? Есть как минимум 5 причин не спешить так поступать.

**1)** Странники «всепрощенчества» часто ссылаются на Библию. Но делают это лукаво: от призыва к прощению «отрезают» другой посыл из Священного Писания: виновный обязан прежде покаяться! Снимая грех с души человека, который не признал ошибку, не испытывает угрызений совести, мы даем ему понять: можешь подли-

чать и впредь! Тем самым провоцируем в обидчике безнаказанность, рискуем снова получить от него удар в спину.

**2)** Обида и гнев — не только негатив. Они еще — и сигналы: с нами поступили плохо. Представьте, что вдруг на вашей ладони отключились болевые рецепторы: вы не сможете вовремя отдернуть руку от огня, не среагируете на ранение. Дезактивировав «всепрощением» рецепторы душевной боли, мы можем перестать различать добро и зло,

искренность и ложь, дружескую критику и гнусный навет. Фактически станем объектом для манипуляций. В данном смысле обида — это информация к размышлению, позволяющая извлекать уроки из болезненных ситуаций.

**3)** Призывы «ПРОЩАТЬ» — зачастую от стремления УПРОЩАТЬ. Аргумент: ну, избил жену муж по пьяни, предал друг — в жизни всякое бывает! «Не бери в голову», помирись и верни все на круги своя. Но отношения с человеком, умышленно причинившим вам зло, не могут оставаться прежними. Снимая с обидчика ответственность за содеянное, мы девальвируем моральные ценности (свои и его), упраздняем границы чести. Делая вид, что предатель — по-прежнему закадычный друг, лжем сами себе, совершая грех лицемерия. Прав был президент Джон Кеннеди: «Прощайте врагов ваших, но не забывайте их имена».

**4)** Закон жизни: отвечай на добро — добром, а на зло — справедливостью. Сподличал, совершил мерзость, обманул доверие — получи по заслугам. И не потом, «в лучшем из миров», а здесь и сейчас. Это, кстати, выгодно обоим: пострадавший поймет, с кем имеет дело; а обидчик получит шанс исправиться. Не воспользуется — ему же хуже.

**5)** Так что же, отказавшись от прощения, следовать принципу «око за око»? Ни в коем случае! Мартин Лютер Кинг говорил: «Древний закон «око за око» приведет к тому, что все останутся слепыми... Непрощение — далеко не всегда месть. Вычеркните подлеца из своей жизни, игнорируйте его. Сознвая свою правоту, станете морально сильнее, ощутите радость оставаться самим собой независимо от мнения окружающих.

## Три женских козыря в бизнесе

**Сегодня дамы все чаще становятся влиятельными политиками, учеными, управляют лайнерами, выполняют сложнейшие хирургические операции. А есть ли у слабого пола преимущества в бизнесе?**

**1)** Издавна повелось: женщина одновременно должна решать многие задачи: планировать меню, готовить обед, поддерживать чистоту, воспитывать детей, обеспечить уют в доме... Такая особенность позволяет слабому полу и в бизнесе сохранять спокойствие в режи-



ме «аврала» и маневрировать. Даже занимаясь рутинными делами, женщина прокручивает в голове различные варианты действий, ищет и находит оптимальные решения.

**2)** Эволюция выработала в дамах навыки дипломата: научила искать подход к каждому члену семьи, налаживать отношения с родственниками мужа, соседями, учителями, видеть в партнере лучшее и вдохновлять на достижение конкретных целей. Успешный бизнес без этого тоже невозможен.

**3)** Женщина гораздо более внимательна к деталям, чем мужчина. Деловые партнеры и клиенты оценивают надежность предприятия по многим мелочам — начиная от интерьера офиса и заканчивая вкусом предложенного кофе.



**Принято считать, что память ухудшается с возрастом. Однако порой и молодые люди жалуются на проблемы с запоминанием.**

**Н**аш мозг не просто хранит воспоминания о прошлых событиях. Он обрабатывает информацию, поступающую в настоящий момент. Это как процессор, который не останавливается ни на минуту! Но бывают и сбои - когнитивные процессы могут нарушиться вследствие стрессов, болезней, старения, отсутствия полноценного отдыха. К счастью, повлиять на состояние памяти можно.

#### **ТЯГА К НОВОМУ**

Мозг не привык искать сложных путей в решении задач. Так, если человеку нужно пройти из пункта А в пункт Б, вероятнее всего, он выберет дорогу, которая ему хотя бы частично знакома. Ничего плохого в этом нет, но решение подобных задач не приносит мозгу пользы: он топчется на месте, используя привычные схемы работы.

Совсем другое дело - что-нибудь новое. Это заставляет нейронные структуры включаться в работу и обрабатывать свежую информацию. Новые кулинарные рецепты, качественно иное проведение свободного времени, общение с новыми знакомыми - все это пойдет на пользу.

В этом смысле особенно эффективно любое обучение - от техник рукоделия до иностранного языка. Знакомство с новой информацией для мозга - настоящая встряска, которая мобилизует его силы.

#### **ЧИТАЕМ НЕ ТОЛЬКО СОЦСЕТИ**

Книги — эффективный инструмент для тренировки памяти. В месяц рекомендуется прочитывать хотя бы одну книгу в 200-300 страниц, а лучше - две-три таких. Это полезно не только для расширения кругозора, но и для тренировки концентрации и памяти.

Понаблюдайте за тем, как именно вы читаете. Многие перепрыгивают со страницы на страницу, с трудом улавливая смысл написанного. А все потому, что в голове параллельно крутятся совсем иные мысли, да и дела ждут, времени не так много.

Чтобы чтение приносило пользу, выделяйте на него не менее 20 минут в день, когда ничто не будет вас отвлекать. После прочтения попробуйте пересказать прочитанное. Это поможет структурировать новую информацию.



## **ЕСЛИ ПАМЯТЬ СТАЛА ВАС ПОДВОДИТЬ**

#### **А КАК ЖЕ КРОССВОРДЫ?**

Большинство экспертов, которые работают с памятью, советуют решать кроссворды (судоку, филворды, кейворды и т.д.). Это хорошая тренировка. Подобные занятия активизируют работу тех частей мозга, которые большую часть времени оказываются не задействованы. Эффективны и любые интеллектуальные и настольные игры.

#### **БЫТОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Старайтесь иногда делать перестановку, менять места расположения вещей. Это позволит нейронам полноценно включаться в работу.

Попробуйте ходить по дому спиной вперед. Для мозга это настоящий вызов, который заставит его искать новые пути решения привычных задач.

С членами семьи можно поиграть в слова. Человек называет любую букву, а его сосед должен быстро назвать 10-1 слов, начинающихся на нее. Далее очередь переходит к следующему. Задание кажется простым? Ничего подобного!

Если у вас есть проблемы с бытовым запоминанием, дома старайтесь проговаривать свои действия вслух. «Я положил книгу на прикроватный столик», — и вечером вам не придется искать ее. Секрет прост: проговаривая вслух, вы даете мозгу команду, которую он выполнит охотнее, чем если бы она осталась в мыслях.

**• Составление списка дел не только тренирует память, но и структурирует вашу жизнь.**

#### **ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Выполняйте эти упражнения регулярно, и спустя 1-2 месяца увидите первые результаты.

**Необычный рисунок.** Нарисуйте что-нибудь своей не ведущей рукой - например, если вы правша, то левой. Усложните задачу - синхронно изобразите что-нибудь обеими руками на двух листках бумаги.

**Зубочистка в деле.** В произвольном порядке высыпьте на стол несколько зубочисток. Запомните их расположение, отвернитесь и попытайтесь воспроизвести на бумаге их рисунок.

**Тайминг дня.** Перед сном прокрутите все события, которые произошли с вами за день, только в обратном порядке. Старайтесь воспроизвести мельчайшие детали.

#### **Долой стресс**

**Наличие постоянного стресса негативно влияет на состояние памяти. В этом случае вместо того, чтобы тренировать когнитивные процессы, организму приходится бросать все силы на борьбу с раздражителями. Постарайтесь по максимуму исключить их. Также попробуйте варианты расслабления — глубокое дыхание, медитацию, пилатес, ароматерапию и т.д.**

• Творческие люди реже сталкиваются с болезнью Альцгеймера. В их мозге постоянно возникают новые нейронные связи, что улучшает общее состояние органа.



# Я ОКАЗАЛАСЬ ВТОРОЙ ЖЕНОЙ

**Вот уж поистине: никогда не говори никогда! Многоженство, принятое в арабских странах, для многих из нас неприемлемо. Но все может поменяться в один момент...**

**К**огда десять лет назад я приехала на отдых в Арабские Эмираты, эта страна мне показалась абсолютно чужой. Культура, менталитет, традиции - все было слишком далеким. Но спустя время и несколько поездок в Дубай я поменяла свое отношение. Но даже тогда вряд ли себе представляла, что однажды стану женой араба. Второй женой.

### ЗАВИДНЫЙ ЖЕНИХ

В свою последнюю поездку в Дубай я отправлялась без обратного билета. Ехала вместе с подругой, надеясь найти там работу и остаться на какое-то время. Небольшую сумму денег с собой дали родители.

Пришлось сменить несколько мест, прежде чем меня взяли в престижный фитнес-клуб администратором. Большинство клиентов здесь были русскоговорящими, но заходили и арабы. Один из них, высокий, с выразительными чертами лица, всегда обходительный, проявлял ко мне повышенное внимание.

Он представился Зейном, и его бархатный голос манил, волновал... За коротким знакомством последовала чашечка кофе, за ней приглашение в ресторан. Место оказалось очень дорогим, из чего я сделала вывод, что мой новый знакомый не так прост.

Подруга в открытую завидовала. Еще бы, найти себе жениха в Арабских Эмиратах и остаться в этой стране! Однако женихом я Зейна не считала. Мы много общались, гуляли, но новый знакомый не предпринимал никаких шагов к сближению. Я объяснила себе такое поведение восточным менталитетом. Позже оказалось, что дело в другом.

На одной из встреч Зейн доверительно взял меня за руку и признался: он женат. «Что ж, этого следовало ожидать, раскатала губу», - мысленно разозлилась я сама на себя. И тут он продолжил: «Я хочу, чтобы ты стала моей второй супругой!» Вот это поворот!

### СОПЕРНИЦА В СЕМЬЕ

Когда я рассказала о предложении Зейна подруге, она была возмущена. Да как он вообще смеет предлагать такое современной девушке?! Мои родители, узнав об этом, были в шоке. Мама плакала и просила вернуться. «Здесь найдешь себе хорошего мужа!» — обещала она.

Оказалось, у Зейна есть не только жена, но и маленький ребенок. Амир, три годика... Для меня это было сродни вторжению в семью с детьми.

Зейн убеждал меня: здесь, в Арабских Эмиратах, к многоженству относятся иначе. Жены живут в разных домах и не ведут - совместного хозяйства. А муж уделяет одинаковое количество времени каждой из них, одинаково обеспечивает, дарит подарки. «Если ты не захочешь, можешь даже не общаться со второй женой», — уверял он.

Но мне хотелось с ней познакомиться. Сначала я попросила у Зейна ее фотографию, потом согласилась на встречу. Фатима показала мне не слишком интересной — внешне по крайней мере. Я точно была красивее. Видимо, она и сама это понимала.

Наше знакомство прошло в напряженной обстановке. А когда я вышла в уборную, услышала, как она ругается с Зейном по-арабски. Точно меня обсудили!

### ИЛИ ПРИНЯТЬ, ИЛИ УЙТИ

Думала я долго. А потом... приняла предложение Зейна. Моя подруга к тому времени уехала домой и возвращаться не собиралась, другие приятельницы тоже «потерялись». Родители «взяли паузу» и отказались приехать на торжество.

Я попросила Зейна не устраивать пышного мероприятия, и он меня услышал. Все было тихо, в семейном кругу. Его родные отнеслись ко мне настороженно - все-таки девушка другой культуры. Было видно: Фатима им гораздо ближе. Тем более, она родила Зейну наследника.

Первый год после свадьбы оказался самым тяжелым. Несмотря на то, что внешне я приняла правила игры, внутри все во мне протестовало против того, чтобы делить любимого с кем-то еще. Когда он уходил к Фатиме и Амиру, я выла от бессилия и отчаяния. Потом научилась успокаивать себя: с Фатимой он из-за сына, а по-настоящему любит только меня.

Но потом я была приглашена на день рождения женщины и увидела, как она общается с Зейном в домашней обстановке. Они с любовью смотрели друг на друга, мило общались. Я поняла, что мне нужно или принять ситуацию, или уезжать восвояси. И я выбрала первое.

### ПОЧТИ ПОДРУГИ

Мне стало гораздо легче, когда я смирилась с тем, что Фатима есть и никуда не денется. Изюм всех сил я старалась воспринимать ее не как соперницу, а как подругу. Вместе мы стали устраивать вылазки по магазинам, она приглашала меня в гости, я играла с Амиром. И Зейн был рад, видя, как две его любимые женщины ладят между собой.

То время, когда муж находился у Фатимы, я стала посвящать себе. Занялась рукоделием, стала общаться с соотечественницами, которые тоже жили в Эмиратах, много читала. Зарабатывал теперь Зейн, я ни в чем не нуждалась. Было чувство надежности и защиты.

Вскоре я забеременела, и это полностью изменило мою жизнь. Теперь я оказывалась на одном уровне с Фатимой и могла больше не переживать из-за роли второй жены. Сама она радостно отреагировала на новость. Бросилась мне помогать, давать советы, оберегать. Я даже задумалась: может, и неплохо, когда рядом есть такая единомышленница, с которой у вас волей-неволей общая семья?

*Лилия*

## Все деньги уходят на хобби мужа

*Мой супруг страстно любит рыбалку. С каждой зарплаты он покупает себе новую снасть, удочку или другие приспособления. В итоге я и дети остаемся ни с чем, а все деньги утекают непонятно куда...*

**Ирина**

Ваш муж в данной ситуации ведет себя как ребенок. Он делает все, чтобы получить удовольствие, не думая при этом о своих обязанностях в семье. Мужчины порой склонны к такому поведению, и ваша задача как жены направить его в нужную сторону.

Не стоит обесценивать увлечение мужа. Рыбалка — это прекрасно, неправильно лишь то, что она стоит на первом месте. В спокойной беседе обсудите, какие финансовые обязательства у супруга есть перед вами и детьми. Оперировать конкретными цифрами — расскажите про свой доход, уровень цен (нередко мужчины не знают, что и сколько стоит), список затрат.

В день получения мужем зарплаты берите его, что называется, тепленьким. Пусть в первую очередь он выделяет деньги на нужды семьи, а то, что остается, использует по своему усмотрению. Получается мало? Это повод для него найти другую работу или подработку.

### Интересный вопрос

#### Почему нам интересны блогеры?

Повальная тенденция последнего десятилетия — быть подписанным в социальных сетях на большое количество людей, которых мы даже не знаем лично. Они называют себя блогерами.

По мнению психологов, следя за их жизнью, человек преследует три цели — получить поддержку («о, у него такие же проблемы, как и у меня!»), отвлечься от повседневной рутины и приобрести знания (тот случай, когда блогер освещает определенную тематику).

Однако популярнее всего — лайфстайл-блоги, где чужие люди транслируют почасовой ход своей жизни. В этом случае мы следим за их событиями как за сериалом. В небольших количествах это даже полезно для получения эмоций, но в случае нон-стоп наблюдения может оторвать от собственной, реальной жизни.



## РАЗОЧАРОВАЛАСЬ В ПРОФЕССИИ...

*Я получила юридическое образование и десять лет работала юристом. Но сейчас чувствую, что это не то, чем мне бы хотелось заниматься. Стоит ли искать что-то новое?*

**Евгения**

Многие из нас в разное время проходят так называемый кризис идентичности, когда возникает вопрос «Кто я?» — в том числе в профессиональной сфере. С чем-то подобным столкнулись и вы. Почему именно сейчас? Возможно, вдохновились чужим успехом в другой области или появилось недовольство текущей должностью или начальством.

Понять, что за этим стоит, конечно, стоит. Попробуйте разобраться, почему разочарование пришло именно в данный момент. Быть может, совсем не обязательно менять сферу деятельности, а достаточно сменить ее вид — например, получить лицензию адвоката. Это тоже юридическая область, но уже другая ее сторона.

Бывает и так, что после долгих лет работы человек действительно начинает мечтать о чем-то кардинально другом. Например, бухгалтер может захотеть податься в стилисты или начать шить одежду. Однако, прежде чем радикально менять работу и саму жизнь, попробуйте свои интересы в качестве увлечений. Посмотрите, смогут ли они приносить доход — и только после этого делайте выбор.

Также советуем разобраться, не стоит ли за разочарованием в профессии разочарование в себе или в жизни в целом. Что происходит у вас сейчас? Если выяснится, что проблема лежит гораздо глубже, лучше заниматься ее решением не в одиночку, а с психологом на личных встречах.

## СЕСТРА ПОМЕШАНА НА ЧИСТОТЕ

*Моя старшая сестра сводит с ума всю семью. Она помешана на чистоте — постоянно моет руки, дезинфицирует поверхности. Что можно с этим сделать?*

**Анна**

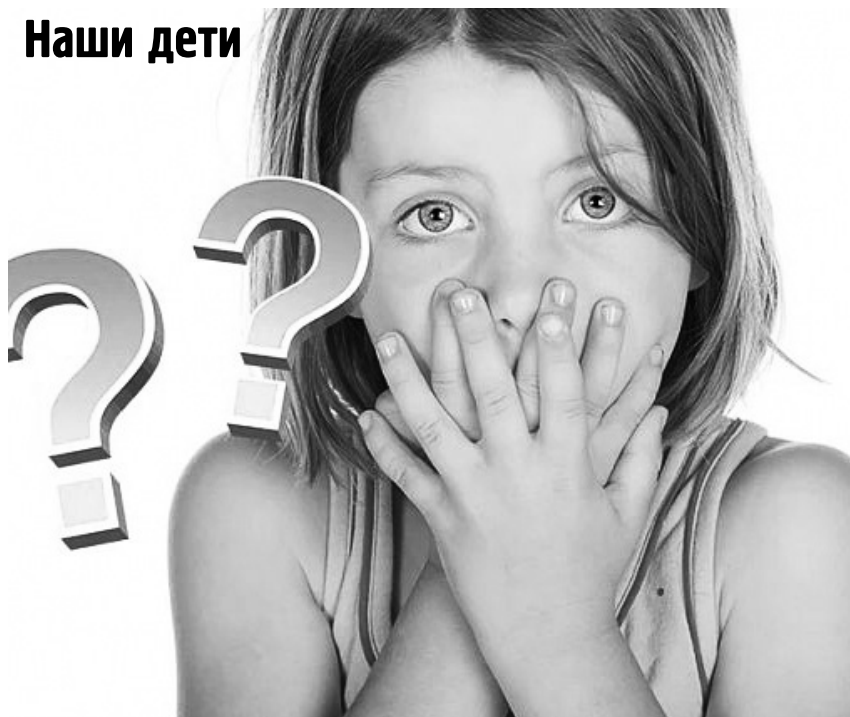
У подобного явления есть свое название — мизофобия. Это патологический страх перед бактериями и микробами. В этом случае мысли о любой грязи становятся неадекватными, ее ищут буквально везде.

Нужно ли сердиться на сестру за это? Лучше постараться этого не делать. Скорее всего, она и сама в некотором смысле страдает от этой особенности, но ничего не может с этим поделать. Если ей становится легче после того, как она протрет

салфеткой и так уже чистый стол, — что ж, пускай. Именно так следует относиться к подобному.

Однако стоит помнить, что мизофобия может быть симптомом обсессивно-компульсивного расстройства, когда человека преследуют различные навязчивые мысли. С этой проблемой можно справиться в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Попробуйте подсказать сестре выход из ситуации — возможно, именно психолог ей поможет.





### МОЖНО ОТУЧИТЬ ОТ МАТА?

**Если никто в семье не позволяет себе грубо выражаться, вдвойне обидно, когда использовать бранные слова вдруг начинают дети. И откуда только берут?!**

Когда наш шестилетний сын однажды за ужином выругался словно заправский хулиган, мы с мужем опешили. Не назовем нашу семью образцово-показательной, но грубые выражения у нас под запретом. Макс принес новое слово из сада.

Конечно, первым моим порывом было отругать его как следует - чтобы помнил всю жизнь. Но муж остановил. Он у меня человек спокойный, склонный принимать взвешенные решения. «Я сам с ним поговорю», - пообещал он.

«Ты слышал такие слова от мамы?» — спросил он у Макса. Тот отрицательно помотал головой. «А от меня?» — продолжил он. Тоже нет. Дальше супруг объяснил: «Это потому, что мы такие слова в своей речи не используем. Их говорят

только слабые и необразованные люди, которые других выражений попросту не знают».

Макс задумался. С этой точки зрения он вопрос явно не рассматривал. Ведь у них в саду, наоборот, дети, которые могли себе позволить эдакое словечко, считались особенно крутыми. А тут вдруг...

«Мы с мамой говорим только красивые слова. Мы их знаем, умеем применять, уважаем тех, с кем разговариваем», — продолжал муж. А сын все слушал... На следующий день я привела его в сад и услышала, как Макс сказал своему другу: «Я так больше не разговариваю! Это не круто!»

Важно обсуждать такие ситуации и учить ребенка на собственном примере!

*Наталья*

### НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ НЕЛЬЗЯ!

Слышала многие советуют не обращать внимания на новые ругательства в речи ребенка. Я такой подход не разделяю. Вот сидите вы за ужином, ребенок выругался, а вы сделали вид, что ничего не произошло? Как так можно!

Моя дочь ходит только в третий класс, девочка прилежная, но и у нее периодически проскакивает какая-нибудь брань. Не мат, но все равно ругань.

Я не ругаюсь, но сразу объясняю ребенку, что именно за слово она сказала, почему оно плохое, обидное. Как правило, такого ликбеза оказывается достаточно, чтобы ребенок усвоил урок и больше его не произносил.

*Елена*

### ДОМАШНИЙ КОДЕКС

Моей дочери уже шестнадцать. Она заканчивает девятый класс, и я понимаю, что на многие вещи в ее поведении и лексиконе я теперь повлиять не могу. По крайней мере, в то время, когда она находится за пределами дома. Но внутри семьи у нас действуют свои правила.

Я ее с детства приучала: «С подружками ты можешь общаться как угодно, но дома будь добра следовать установленным правилам». У нас есть список слов, употреблять которые нельзя. Он регулярно пополняется, так как периодически дочь все же приносит извне что-нибудь новенькое.

Приходится фильтровать ее речь. У нас еще двое подрастают! Такой подход помогает оградить их от знакомства с нецензурной бранью по крайней мере в семье.

*Лиза*

### БУДЬТЕ ДОБРЫ ЗАПЛАТИТЬ ШТРАФ

В нашей семье отлично работает система штрафов. Детей у нас четверо, трое из них - мальчишки-хулиганы. Объяснять было бесполезно, самым эффективным оказалось наказание деньгами.

Каждому из детей мы регулярно выдаем карманные деньги. А за каждое бранное слово условились брать у них почти половину денежного поступления. Сумма оказалась существенной. Теперь следят дома за речью!

*Маргарита*

### СКАЖИ ЭТО ИНАЧЕ

Помните, как в «Джентльменах удачи» говорили: «Редиска — нехороший человек». Вот и я учу ребенка подбирать «эдаким» словечкам приличные синонимы. Иногда это превращается в увлекательную игру. А порой мы находим сразу несколько вариантов, причем таких смешных, что использовать их оказывается даже интереснее.

А еще я прочитала как-то интересную мысль: дети в 8-10 лет снова активно проверяют границы дозволенного. Поэтому нет смысла сердиться на него. Ругаясь, ребенок может стремиться привлечь внимание занятых родителей, пусть даже негативное.

*Анна*

## Ваш любимый сканворд

Адмиральная лестница	Уголовные дела		Вещь на память	Раиса в детстве или дома	Сосновый лес	Толкотня в тесте		
Воспитатель Маугли	Софи ...	На нем сидят	Мяч вне поля					
		Клич собаке, охота	Насекомое		Положительный электрод			
Лошадь-тяжеловоз		И за ... ее бросает	Разменная монета Анголы	Оно видит, да зуб неймет	Хейердал			
	Спорт. площадка	... Шифрин	"... Лукойе" (Андерсен)	... Люсак				
	Высота звука	Ароматное растение	Шекспировский провокатор		Водолавающий повар			
		Юрий по-польски		Село на высоте	Костяная нога	"Терран-43" (реж.)		
	Около рта	Связывают брак	Английская пивная	Камень для поделок	Гимнастика факира			
			Вольнолом		Дыхательное горло	Научный труд		
Нижний звук аккорда	Самый "кровавый" капитан			Стих		.../Секам		
		Контора, офис	Обитатель стручка	Вид опухоли	Греческая буква			
	Общий уклад жизни	Вызов младенца на улыбку		0, 4047 га	Личное местоимение	Валюта	"Могучая кучка"	Мусор
			Ягель			Крупа для плова		
Привет	Вой			Все видимое над Землей			... до ушей	
45-минутка в школе			Белковое растение			Бог грома		



Мэттью Макконахи



Джастин Бибер

## МАМЕНЬКИНЫ СЫНОЧКИ ГОЛЛИВУДА

Кто бы мог подумать, что среди звездных мужчин немало маменькиных сыночков. В детстве их мамы очень боялись, как бы сыночек не заболел, как бы кто его не обидел. Сыночек вырос, благодаря своему таланту и труду добился успеха и славы, но до сих пор опасается проявить самостоятельность, по всем вопросам советуется с мамочкой и испытывает вину перед ней. Именно поэтому звезды-маменькины сынки уверены, что своей карьерой обязаны только маме. А мама без сына чувствует себя одинокой и несчастной. Сегодня мы расскажем о богатых и знаменитых актерах и певцах, которые заработали миллионы, но продолжают в душе оставаться детьми. Они во всем слушаются своих мам и не могут шагу ступить без их указки.

Актер **Мэттью Макконахи** долго оставался завидным холостяком: он до 40 лет представлял собой классического «домашнего мальчика». Рядом с ним всегда была его обожаемая мамочка Кой, с которой он гулял по набережной по вечерам и брал ее на все светские рауты. Но разлад с мамой произошел, когда она написала мемуары «Сама себе удивляюсь». В них звездная мама чересчур откровенно рассказала, как воспитывать голливудскую звезду. После этого сынок на 8 лет отдался от матери. В конце концов они помирились и снова начали общаться. Актер наконец женился, хотя мама поначалу восприняла в штыки будущую невестку, актрису Камилу Алвес. Сейчас у счастливой пары трое детей, а с 91-летней мамой семейство находится в добрых отношениях.

Дамский угодник и кумир женщин **Джастин Тимберлейк** не скрывает, что в его жизни горячо любимы им мама с бабушкой. В доказательство этого Джастин даже продемонстрировал татуировку: первые буквы имени мамы и слово «защитник». Звездное будущее певцу создавали эти женщины. Они отвели ребенка на кастинг в клуб «Mickey Mouse», после которого Джастин стал лидером в группе N'SYNC и стал сниматься в кино. Светские тусовки, вечеринки и мероприятия до женьбы Джастин практически всегда посещал



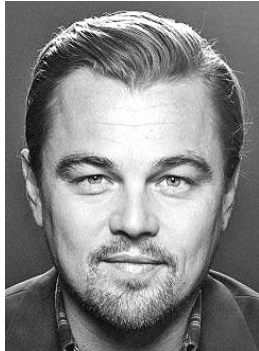
в компании мамы. Со своей женой Хелли он в браке уже более 10 лет. Ее когда-то одобрила мама. Но даже сейчас совсем нередки случаи, когда он появляется на мероприятии не в компании жены, а под руку с мамой.

Канадский музыкант-самородок, автор песен и актер **Джастин Бибер**, завоевавший популярность с помощью канала на ютубе, тоже считается маминым сыночком. Стать звездой мирового уровня ему помогла мама. Когда Джастину Биберу было 12 лет, он успешно выступил на местном песенном конкурсе, а Патти выложила запись его выступления на ютубе. И в дальнейшем она продолжала помогать сыну, что немало способствовало его восхождению к славе. Записи совершенно случайно просмотрел продюсер Скутер Браун, который был потрясен. Он и уговорил мать на поездку в Атланту для записи песен на диск. А вскоре был подписан и контракт с Джастином Бибером. «Моя мама — самая сильная женщина из всех, кого я встречал, — признается певец. — Я всегда его восхищался. Она вдохновляет меня на то, чтобы быть хорошим человеком».

Глория Кампано, редактор и ведущая, для актера **Брэди Купера** — очень важный человек. Она его мама, а Брэди — канонический маменькин сынок, поскольку до сих пор они живут вместе. Повод остаться в родительском доме у Купера был довольно грустный. В 2011 стало известно, что его отец заболел раком, и актер для поддержки остался с родителями. Вскоре отец умер. И тогда безутешная Глория переехала к сыну. Для него мама намного важнее его любимых женщин. Мало кто знает, но встречаясь с Ириной Шейк, он решил, что им всем нужно жить в одном доме, хотя маме невестка совсем не нравилась. Самое странное, что даже на светские вечера они ходили втроем. Результат печальный — Брэди расстался с Ириной. Да и сейчас он остается один. Ведь подбором будущей невестки занимается мама, которой не нравятся выбранные Брэдом кандидатки в жены.



Получая кинематографические награды, трехкратный обладатель «Золотого глобуса» **Леонардо Ди Каприо** не забывает отметить маму и поблагодарить ее за заботу и поддержку.



Ирмелин поддержала сына, активно участвовала в его судьбе. Он с 12 лет мечтал стать актером. «Это было смешно, но она возила меня по всем прослушивани-  
ям. Она - единственная причина того, что я имею возможность заниматься тем, что я делаю», - всегда подчеркивает в интервью благодарный сын. Лео не смущает то, что он маменькин сынок. Он часто приходит на светские мероприятия вместе с мамой и очень внимательно прислушивается к тому, что говорит или советует ему Ирмелин. Леонардо — известный в Голливуде ловелас. И у него есть приличный список женщин, с которыми он встречался. Но вот женат он не был ни разу, хотя ему уже 48 лет. И по классическому сценарию маменькиных сыночков, мама стала серьезно беспокоиться о том, что сын до сих пор не женат.

Актер **Райан Гослинг** не раз признавался, что очень любит свою маму Донну и обязан ей очень многим. Его мама много работала, чтобы прокормить семью, ведь после развода с мужем она содержала Райана и его сестру.



Такое трепетное отношение к матери сформировано благодаря воспитанию в строгости. Дядя Гослинга по материнской линии был ведущим на свадьбах и брал себе в помощники племянника, которому нравилось быть в центре внимания. Тогда мать решила, что сыну нужно именно то, о чем он мечтает — попасть на телевидение в шоу-клуб «Микки Мауса». Съемки на телевидении стали началом звездной карьеры парня. «Мама сделала из меня человека, теперь я всю жизнь

должен о ней заботиться», — признался актер в одном из интервью. С таким трепетом Райан даже не говорит о своей жене Еве Мендес, которая родила ему двух дочерей.

Голливудский актер, двукратный номинант на премию «Оскар», звезда блокбастеров про спецаргента Борна и фантастического сериала «Мстители» **Джереми Реннер** не склонен рассказывать о личной жизни. Актеру не повезло с женой, зато повезло с мамой. Джереми Реннер вырос в штате Калифорния, и является старшим из детей Валери Керли. В 1993 году он перебрался в Голливуд, чтобы заняться актерской карьерой. В 2013 году он женился на модели Сонни Пачеко,



которая родила ему дочь. Но спустя 10 месяцев в браке они расстались, она же стала требовать от актера выплаты ей пожизненных алиментов и подписания на их дочь всего его имущества. После этого Реннер стал замкнутым, погрузился в работу. А в свободное время актер любит побренчать на гитаре, покататься на мотоцикле и повозиться со своей собакой — французским бульдогом. А на светские мероприятия ходит только с мамой Валери Керли. Рядом с ней актер выглядит очень счастливым и всегда улыбается. И его ничуть не беспокоит, что за глаза его окрестили маменькиным сыночком.

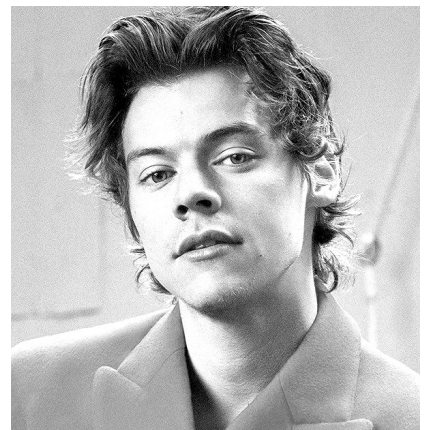
Самое главное место в жизни канадского актера **Райана Рейнолдса** занимает его мама. Несмотря на то что ему 46 лет, он давно женат и растит троих детей, любящий сын много внимания уделяет своей маме. Поначалу жену актера Блейк Лайвли раздражало, что свекровь



часто гостит в их доме. К тому же практически на все премьеры или светские мероприятия Райан берет с собой маму. Они так и по-прежнему вместе. Но

Блейк Лайвли терпеливо делит своего любимого мужа со свекровью. Блейк никогда не забудет, как им пришлось выяснять отношения перед свадьбой. А все потому, что мама Райана решила взять организацию их свадьбы на себя, не спросив согласия невесты. С годами к Блейк пришло понимание, что и детям, и ее мужу все-таки лучше и спокойнее с заботливой бабушкой.

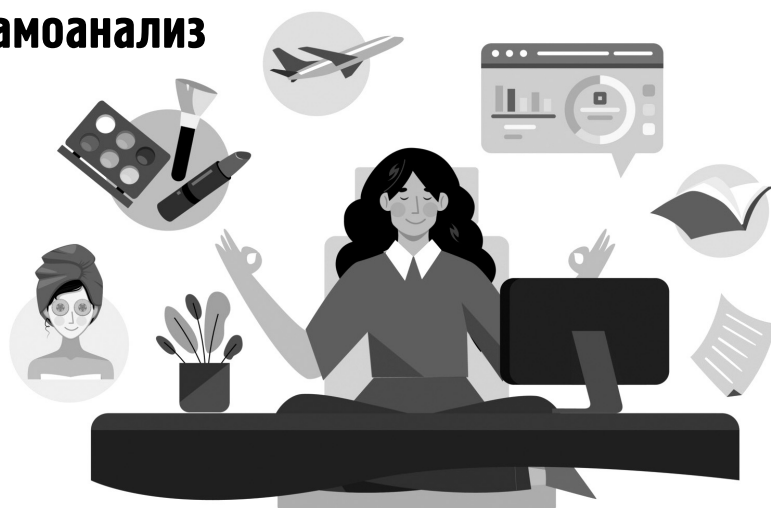
Английский певец и кумир миллионов подростков, завоевавший всемирную известность **Гарри Эдвард Стайлс**, помимо сольного творчества пробует свои силы в кинематографе. Его во всем поддерживает любящая мама. Она и есть самый главный фанат Гарри Стайлса. Он это знает с детства. Мама все делала для его становления как музыканта. Подростком он играл на гитаре, обожал Элвиса Пресли. Тогда ему подарили на день рождения систему караоке, с помощью которой Гарри пел и записывал на магнитофонную пленку все композиции Элвиса в собственном исполнении. Гарри очень привязан к своей семье — маме, отчиму и сводному брату. У него на теле порядка сорока татуировок, несколько из которых посвящены членам семьи. Мама для него самый главный человек в жизни. Не так давно Гарри Стайлс порадовал поклонниц тем,



что появился на публике в футболке с надписью: «Женщины умнее». А когда певец отмечал свой 29-й день рождения, мама не только поздравила его лично, но еще опубликовала трогательное послание в социальных сетях. Она выложила старую черно-белую фотографию с маленьким Гарри в костюме далматинца. Это настолько растрогало поклонников, что они оставили порядка 30 тысяч комментариев под фото, в которых передавали приветы и поздравления имениннику, а также выражали благодарность женщине, которая вырастила такого замечательного сына.



## Самоанализ



# КАК НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ?

**Работа, дом, работа, дом — для многих знакомый сценарий. В стремлении не упустить важные задачи мы попадаем в замкнутый круг и теряем возможность вписать в график личные дела.**

**В**ы часто раздражаетесь, вам кажется, будто ни на что не хватает времени. «Поработаю еще немного и отдохну» думаете вы. Но до отпуска еще далеко, а усталость копится, копится, копится...

### ЧЕМ ЧРЕВАТА РАБОТА НА ИЗНОС?

Здоровый режим предполагает чередование труда и отдыха. Если этот цикл нарушается, нервная система получает чрезмерную нагрузку. Хроническое переутомление и незакрытые потребности в социальных контактах, развитии и познании, творчестве повышают уровень стресса, приводят к раздражительности и срывам, а в дальнейшем - к эмоциональному выгоранию. Человек перестает видеть смысл в своей деятельности, не получает удов-

летворения.

Со временем могут возникнуть проблемы со здоровьем — сбои в работе различных систем организма, обострение хронических заболеваний, ослабление иммунитета.

Отсутствие баланса в жизни неизбежно сказывается и на отношениях с близкими. Когда работа поглощает много времени и сил, родные чувствуют недостаток эмоционального контакта с вами, это может приводить к конфликтам и ссорам, разрушать эмоциональные связи.

### НАЙТИ БАЛАНС

Каждый из нас чувствует, как важно уравновесить самореализацию, выполнение рутинных обязанностей и свою личную жизнь - все то, что не приносит внешнего успеха, но яв-

ляется нашей настоящей жизнью. Что же мешает добиться этого баланса?

**Желание реализоваться в профессии.** Участие в профессиональной деятельности позволяет удовлетворить одну из важных потребностей — в уважении и признании, помогает чувствовать свою ценность и востребованность. В этом случае сложно переключаться с трудовых задач на что-либо другое.

**Финансовая заинтересованность.** Даже если работа не приносит морального удовлетворения, многие продолжают «пропадать» на ней, чтобы больше зарабатывать, обеспечивать семью, погасить ипотеку, накопить на путешествии и т.д.

**Сложность организации времени.** Для грамотного планирования дел важно понимать, сколько времени занимает выполнение той или иной задачи. Не владея приемами — тайм-менеджмента, можно испытывать с этим трудности. В результате рабочий процесс занимает слишком много времени. Пострадать от этого могут личные интересы.

**Перфекционизм.** Стремление сделать все идеально повышает нагрузку. Эта черта называется перфекционизм, и она заставляет выкладываться на работе в ущерб отдыху. Очень важно научиться вовремя говорить себе «стоп». Поскольку эта особенность психики берет начало в детском возрасте, избавиться от нее непросто, но можно научиться с ней работать. Например, воспринимать неудачи как опыт, а не как ошибку, принимать любые свои эмоции и чаще отдыхать.

**Трудоголизм.** Это настоящая зависимость, при которой человек не может жить без своего дела. Трудоголик берет на себя больше обязанностей, чем способен выполнить.

## 5 шагов к равновесию

**Справиться с дисбалансом помогут следующие шаги.**

**1. Расставляйте — приоритеты.** Составьте список ценностей и расставьте их по значимости: семья, карьера, творчество, спорт и т. д. Проанализируйте свой обычный день - сколько времени вы уделяете каждой сфере? Соответствует ли картина вашим истинным приоритетам?

**2. Планируйте.** Учитесь работать эффективно, организуйте свое время. Каждый вечер составляйте список задач на следующий день. Не берите на себя больше, чем сможете выполнить, останавливайтесь на

том, чего будет достаточно.

**3. Переключайтесь.** Покидая офис, мысленно закрывайте за собой дверь. Откажитесь от проверки рабочей почты и чатов по вечерам и в выходные. Полноценно отдыхайте от рабочих задач, давайте себе время на занятия, которые не связаны с профессиональной деятельностью.

**4. Найдите хобби.** Увлечения позволяют получить положительные эмоции и энергию, восполнить потраченные ресурсы. Найдите себе дело по душе. Пусть оно станет вашей отдушиной и полноценным времяпрепровождением.

**5. Проводите время с близкими.** Отношения с семьей и друзьями всегда должны быть в приоритете. Ежедневно находите хотя бы немного времени для общения с теми, кто вам по-настоящему дорог. Проводите вместе выходные, свободные вечера, устраивайте совместные отпуска, будьте в курсе того, чем живут и интересуются ваши близкие.

**\* Если не уделять личным делам достаточно времени, радость от проделанной работы тоже будет неполной. Ведь для того мы и трудимся, чтобы потом хорошо провести время с близкими.**

**С**частье и красота живут вокруг нас зачастую в коротких мгновениях и возможностях. И мир преподносит их каждый день, но замечать это мы, увы, так и не научились, что ещё раз подтвердил эксперимент «Скрипач в метро».

Однажды в понедельник апрельским утром 2007 года на одной из станций метро в Вашингтоне появился скрипач, который достал из кофра скрипку и начал играть. По прогнозам, за то время, пока музыкант сыграет запланированные шесть пьес, через станцию пройдёт несколько тысяч человек. Как правило, почти все спешили по своим делам и на человека, извлекающего звуки из инструмента, не обращали внимания. Лишь на 3-й минуте игры первый прохожий замечает играющего музыканта, останавливается на несколько секунд, после чего продолжает свой путь. На 4-й минуте скрипач получает свой первый доллар: женщина бросила его в открытый футляр, даже не притормозив. На 6-й минуте неподалёку останавливается мужчина. Он прислоняется к стене, чтобы послушать игру, после чего смотрит на часы и тоже убегает. На 10-й минуте возле музыканта притормаживает мальчик, но его мама не даёт ребёнку насладиться музыкой и быстро уводит. Паренька это не устраивает, и он продолжает постоянно оборачиваться на скрипача. Позднее мимо проходили ещё несколько детей, которые реагировали подобным образом, однако каждый раз сопровождающий родитель торопил сына/дочь двигаться дальше.

За 45 минут игры около скрипача остановилось всего 6 прохожих, которые хотели послушать



## СТРАДИВАРИ В ЧАС ПИК

Как много прекрасного мы не замечаем, или почему смотрим, но не видим

его исполнение. Около 20 человек, проходя мимо, дали ему денег.

Закончив играть, скрипач собрал свои вещи и ушёл, оставив после себя только тишину. Никто ему не аплодировал, да и мало кто вообще заметил его уход. Ведь люди не знали, что этот непримечательный с виду мужчина в кепке — Джошуа Белл, один из величайших скрипачей мира, который очаровывает публику захватывающей виртуозностью игры. И играл он на самой дорогой скрипке самого Страдивари 1713 года, купленной за 3,5 миллиона долларов.

Двумя днями ранее Джошуа отыграл концерт в Бостоне, где его таланту аплодировал набитый под завязку зал. А ведь и в этот раз, предлагая Джошуа эксперимент,

журналисты из газеты «Вашингтон пост» думали: возле него соберётся толпа поклонников классической музыки. Сам Белл признавался, что волновался перед игрой в метро. Он привык выступать в концертных залах, куда приходят читатели его творчества. Здесь же нужно было играть для мужчин и женщин, которым может не понравиться Бах и Шуберт. Несмотря на сомнения, и журналистам, и самому скрипачу было интересно: смогут ли люди заметить искусство в неожиданном для них месте? Или, напротив, окажется, что восхищаться, например, картинами Ван Гога мы можем только в музее, а, увидев одно из его полотен в недорогом кафе, даже и не заметили бы. Выступление Белла снимали на скрытую камеру, поэтому можно точно сказать, сколько именно людей не обратило никакого внимания на скрипача: 1070. Заработал Джошуа тоже относительно немного: 52 доллара, 20 из которых бросила единственная узнавшая музыканта прохожая. За такой же концерт в филармонии можно было рассчитывать на тысячи долларов от благодарных ценителей классики. Получается, большинство людей не находит даже минуты, чтобы остановиться и послушать великие произведения в исполнении одного из лучших скрипачей планеты. Если мы упускаем это, то какие ещё прекрасные и важные в жизни вещи можем не заметить?

На следующий день после своего анонимного выступления в метро Джошуа вернулся туда с официальным концертом. На этот раз вокруг него собралась огромная толпа.





– Его нашли?  
– Нет. То есть я не знаю.  
Доминик улыбнулся.  
– И вы, Шерлок, намерены отыскать его?

– В любом случае я собираюсь выяснить, что с ним случилось. – Я посмотрела на свои часы. Половина пятого. – Торжественный вечер! – Я едва не застонала. – У меня всего час, чтобы купить платье и попасть на очень важное мероприятие.

– Я был знаком с немалым количеством женщин, – усмехнулся Доминик, – но мне до сих пор не встретилась та, которая смогла бы купить платье и одеться меньше чем за час.

Я в смятении захихнула папку обратно в сумку.

– Что ж, я бы вас поразила.  
– Может быть, я могу вам помочь? – спросил он, как только мы спустились по лестнице.

– Помочь мне? Если только вы сошьете мне платье...

– Я вас подвезу, – предложил Доминик, протягивая мне мотоциклетный шлем. – Наденьте это. Сегодня я закроюсь пораньше. Я доведу вас до универмага «Нордстром» быстрее, чем такси.

– В такой снег?  
– Доверьтесь мне, – сказал Доминик, надевая другой шлем. – Я водил байк и в куда худших условиях. И потом, улицы уже посыпали песком. Все будет отлично.

– Ладно, – после некоторого замешательства согласилась я и пошла следом за ним к задней двери.

\*\*\*

Даже на небольшой скорости ледяной ветер насквозь пронизы-

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

вал мое пальто, и я инстинктивно крепче прижалась к Доминику.

– Холодно? – спросил он, перекивая шум мотора, который ревел так громко, что дети, возившиеся на тротуарах со снеговиками, оборачивались.

– Все в порядке, – ответила я, хотя это не было правдой. А что, если Этан увидит меня? Что он скажет? Разве следовало мне, замужней женщине, ездить на заднем сиденье мотоцикла с парнем, которого я едва знаю? Но тогда по какому праву он снова встречался за ланчем с Кассандрой? Счет равный.

Доминик свернул на парковку перед «Нордстромом», и мы слезли с мотоцикла и привязали шлемы к сиденью.

– Не хотите взять с собой еще пару глаз?

Я улыбнулась.

– В самом деле? Вы действительно собираетесь идти вместе со мной покупать платье? Думаю, мой муж скорее согласился бы остаться без глаз, чем решился бы на такое.

– У меня четыре сестры, – объяснил Доминик, – для меня «Нордстром» – дом родной.

Я бросила взгляд на витрину, посмотрела на манекен в серебристом платье и почувствовала, как мое сердце затрепетало от страха. Ну почему мне так сложно это сделать? Это всего лишь шопинг и ничего больше. Ну почему при мысли о примерке платья я начинаю так нервничать? Я посмотрела в добрые глаза Доминика и вдруг обрадовалась тому, что он рядом. Более того, мне хотелось, чтобы он был рядом.

– Да, – ответила я и улыбнулась. – Я была бы рада вашей помощи. У меня полностью отсутствует чувство стиля. И моя свекровь разорвет меня на куски, если я не найду подходящий наряд. И давай перейдем на «ты».

– Идет! Я обо всем позабочусь, – пообещал Доминик и галантно распахнул передо мной дверь.

Мы вместе поднялись на эскалаторе на второй этаж в отдел готового платья и прочесали его весь в поисках подходящего наряда.

– Как насчет этого? – Доминик показал мне длинное черное платье с блестками.

– Слишком облегающее, – я неохотно покачала головой. – В нем я буду напоминать колбасу.

Доминик быстро сменил ориентиры и снял с соседней вешалки голубое платье.

– Вот это очень милое.

Я кивнула.

– Согласна.

– Голубой – твой цвет.

Я подняла руку, чтобы был виден браслет. Золотая цепочка с тремя сапфирами засверкала под лампами магазина. Этан подарил мне его на мое тридцатилетие. Я никогда не забуду, как он сиял от гордости, застегивая украшение на моем запястье.

– Отличное сочетание, – одобрил Доминик. – Иди примерь платье.

Я схватила вешалку и быстро прошла в примерочную. В зеркале я на мгновение увидела свое обнаженное тело, но потом его скрыло платье. Я быстро отвернулась. Господи, как же я могла забыть? Сегодня 3 мая. Годовщина того ужаса, что случился год назад.

На глаза навернулись слезы. Я вдруг почувствовала непреодолимое желание как можно быстрее одеться в свою одежду, выбежать из примерочной и бежать до тех пор, пока не окажусь в безопасности, в своей квартире. Я бы свернулась калачиком в кровати. Таблетка снотворного приглушила бы боль. У меня в аптечке еще осталось несколько штук в том флаконе, который мне выписал врач. Но тут на моей руке снова сверкнули сапфиры. Я подумала об Этане и о своем обещании быть на вечере. Я решительно застегнула «молнию» на платье и пригладила ткань там, где она немного морщила, – по бокам. Я смогу это сделать.

Я едва узнала женщину, которая смотрела на меня из зеркала, потому что весь прошедший год я носила только мешковатую одежду. Я почти забыла о том, что у меня есть фигура. Открыв дверь примерочной, я вышла в зал.

– Ты выглядишь... сногшибательно, – оценил Доминик, терпеливо ожидавший моего появления. – Это то, что нужно.

– Ох! Через пятнадцать минут я должна быть в отеле «Олимпик».

– Иди прямо в платье, – предложил Доминик. – На кассе они отрежут ценник.

Я улыбнулась, показывая на свои желтовато-коричневые сапоги.

– Полагаю, мне стоит подобрать и какие-нибудь туфли.

– Точно, – усмехнулся он.

\*\*\*

Я попрощалась с Домиником и взяла такси до отеля «Олимпик». Этан уже ждал меня, меряя шагами вестибюль под свисающей с потолка старинной люстрой изысканной работы. Я мгновенно расшифровала выражение его лица: наи-

высшая степень раздражения.

– Вот, наконец, и ты, – приветствовал он меня, глядя на часы. – Ты понимаешь, что опоздала на полчаса?

– Я тоже рада тебя видеть, – с сарказмом ответила я, проводя рукой по краю платья, чтобы убедиться в том, что все ценники срезаны.

Этан нахмурился.

– Ну почему тебе нужно быть такой...

Я скрестила руки на груди.

– Какой такой?

– Ты всегда обороняешься и всегда злишься.

Я вздохнула.

– Клэр, – продолжал Этан, – день был долгим. Может быть, мы пройдем в зал и сядем? Притворимся, что у нас все хорошо? Хотя бы на один вечер?

Я почувствовала ком в горле.

– Ты ведь все забыл, верно?

– Что именно?

– Ты не помнишь, какой сегодня день. – Я попыталась встретиться с ним взглядом.

Он посмотрел на бальный зал, потом снова на меня, явно раздраженный.

– Я не имею представления, о чем ты говоришь, но если мы не пойдем в зал, то пропустим...

– Сегодня ровно год...

Я почти прошептала эти слова, воспоминание было слишком важным, чтобы меня услышали посторонние.

Лицо Этана мгновенно изменилось. Исчезла резкость, оно смягчилось. Он шагнул ко мне.

– О, дорогая, прости. – Муж приобнял меня. – Как же я мог об этом забыть...

– Что ж, – я смахнула слезу, – возможно, ты был слишком занят, встречаясь за ленчем с Кассандрой.

Этан снова напрягся.

– Клэр, не смей меня. Послушай, давай войдем и сядем. Мы можем поговорить позже.

Меня резанул его тон, но и мой собственный тон мне тоже не понравился. Холодный. Бесчувственный. С какого времени мы стали постоянно ссориться? Мой взгляд упал на черные лодочки, которые совсем недавно мне помог выбрать Доминик, потом снова подняла глаза на Этана. А что, если я возьму и просто поцелую его сейчас? Обнимет ли он меня так, как обнимал когда-то? Меня охватила печаль.

– Ты виныш меня за то, что случилось, – еле слышно произнесла я. Ну вот, я это сказала.

– Перестань, Клэр. Неужели ты серьезно в это веришь?

– Не делай вид, будто ты на меня не сердись, – продолжала я. – Знаю, ты думаешь, что во всем ви-

новата я. Я вижу это в твоих глазах каждый раз, когда смотрю на тебя.

– Клэр, это нечестно.

– Видишь, ты этого не отрицаешь.

Этан опустил взгляд.

– Я...

Мы оба подняли глаза, когда услышали приближающиеся шаги.

– Вот ты где, Этан, – протянула Кассандра, держа два бокала с шампанским. Ее золотистое платье с блестками облегло тело, выгодно подчеркивая все изгибы. На мне никогда ни одно платье так не сидело. – У вас все в порядке? Твоя мать попросила меня найти тебя. Твой дедушка вот-вот поднимется на сцену.

Этан кивнул.

– Спасибо, Кассандра. Я...

– Я как раз собиралась уходить, – встала я. Направляясь к двери, я крепко сжимала браслет. Я оставила такси, села на заднее сиденье и отвернулась от окна. Я не могла позволить им увидеть мои слезы.

## Глава 7 Вера Чарльз

Я с легкостью вспомнила его лицо, хотя прошло уже четыре года с тех пор, как я влюбилась в его добрые глаза, мужественный подбородок, в его улыбку, которая мгновенно очаровала меня.

Мы не должны были встретиться. Честно говоря, мне вообще не следовало бы с ним встречаться. Чарльз был слишком хорош для меня. Ведь он был из высшего общества. Это понимали все. Все, кроме него. Он был богатым, из аристократической семьи, слишком крупная добыча для такой девушки, как я, – бедная дочь рыбака. Но в тот вечер Кэролайн уговорила меня пойти на открытие самого фешенебельного отеля, которые когда-либо видел Сиэтл. И там за двойными дверями, в большом вестибюле под хрустальной люстрой, стоял он и курил сигару, а вокруг суетились официанты, носившиеся туда-сюда с тяжелыми подносами с закусками. Вокруг было полно хороших женщин, нарядных, завитых и напудренных. Но неизвестно почему, он смотрел только на меня.

– Иди же, – прошептала Кэролайн.

Я избегала его взгляда, чувствуя себя полной дурочкой.

– Давай войдем внутрь.

Я нахмурилась.

– Ты же знаешь, что им достаточно будет только взглянуть на нас с тобой, и нас сразу отсюда выставят.

– Глупости, – парировала Кэро-

лайн. – Ты только посмотри на себя – в этом платье ты просто великолепно!

Она была права. Мы действительно надели наши лучшие наряды. Издалека наши сшитые вручную платья для эмансипе, творения Шанель, но при ближайшем рассмотрении истина становилась очевидной. Мы были девятнадцатилетними девушками без гроша в кармане.

Я вздохнула.

– Ладно, – уступила я. – Идем, но ты уверена, что мы не попадем в неприятности?

– Разумеется, все будет хорошо, – пожалуй, слишком уверенно ответила Кэролайн, взяла меня за руку и увлекла за собой ко входу.

Швейцар подозрительно посмотрел на нас.

– Вы кто?

– Я мисс Элла Вентуорт, а это моя кузина-дебютантка Джильда из Атланты, – бойко ответила Кэролайн.

Я опустила глаза, подыгрывая ей и пытаясь сдержать смех. Неужели она не могла обойтись без слова «дебютантка»?

Мужчина посмотрел в свой блокнот.

– Простите, но вас в списке нет.

– Какая неприятность! – протянула Кэролайн. – Папочка будет очень расстроен, когда услышит об этом. Вы ведь знаете, кто мой отец, правда?

Швейцар покачал головой.

– Александр Вентуорт, – гордо подняла голову моя подруга. – Из фирмы «Недвижимость Вентурта». – Кэролайн подняла глаза и посмотрела на высокое здание. – Он вложил так много денег в эту собственность. Очень жаль, что список гостей составлен ненадлежащим образом.

Она вздохнула и натянула золотую цепочку, украшавшую шею.

– Мне придется поговорить с папочкой об этом.

– Подождите, подождите, – засуетился швейцар. – Я уверен, что это всего лишь недоразумение. Прошу вас, входите, мисс Вентуорт. И передайте наши самые искренние извинения вашему отцу.

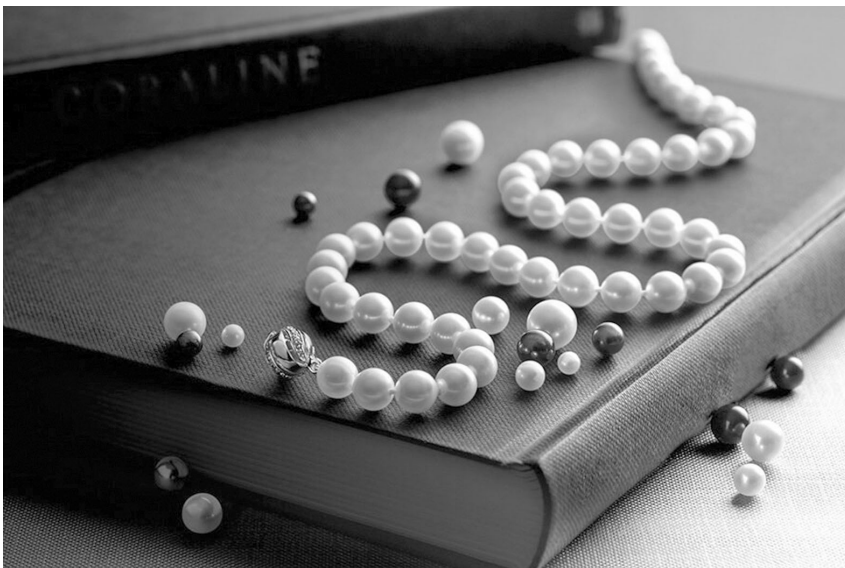
– Непременно передам, – Кэролайн царственно кивнула, когда мы проходили мимо швейцара.

Оказавшись на роскошной вечеринке, Кэролайн сразу взяла бокал пунша с подноса у официанта и протянула его мне, потом взяла бокал и себе тоже.

– Вот так это делается, – объявила она и сделала глоток.

Сара Джо  
(Продолжение следует).





## РАСКАТИЛОСЬ, ПОРВАЛОСЬ...

**Бусы рассыпались, чулки порвались, селезенка лопнула, отношения распались - знакомо? Кто из нас не просыпался от таких снов в холодном поту? Снятся они не так уж редко. И, казалось бы, не предвещают ничего хорошего. Однако на самом деле все совсем не так однозначно.**

### ЭМОЦИИ ВО СНЕ И НАЯВУ

Любой разрыв воспринимается нашей психикой как разъединение, уменьшение, как будто у нас что-то отнимают, и это - травма. Для большинства из нас лишиться чего-то даже добровольно бывает сложно, а уж когда насильно отнимают, то практически нереально - даже если оно даром нам не надо.

Именно поэтому любые сны про разрыв воспринимаются нами как потеря и зачастую пугают. И только внимательный анализ сна дает возможность оценить, насколько все серьезно и чего ждать в реальности.

Первое, что нужно сделать - это оценить свое состояние после пробуждения. Потому что может быть так, что во сне вы видели, как разорвался, к примеру, какой-то жизненно важный орган, но вы были абсолютно спокойны - как во сне, так и после пробуждения. А может быть, вы увидели, как у вас лопнула шапочка для плавания в бассейне или ремешок на туфле во время прогулки, а проснулись вы с колотящимся сердцем и ощущением вселенской катастрофы. И тогда важно понять, что же для вас символизирует тот или иной образ и что для вас значат в реальной жизни эти предметы.

Так, шапочка для плавания может быть важна для вас как подарок какого-то близкого человека, и она тогда будет символизировать для

вас связь с ним. А туфли могут быть связаны с мечтами о свидании, на которое вы собираетесь или на которое в них ходили. И тут лопнувший ремешок вполне может означать лопнувшие надежды на эти отношения.

### РАЗРЫВ СЕРДЦА ИЛИ ЛЕГКИХ

Приснилось, что у вас произошел разрыв сердца? Оно рассыпалось на мелкие осколки? Тут волюно или невольюно вспоминается известное выражение про разбившееся сердце. «Ты мне сердце разбил», «Мое сердце разбито», - знакомые выражения, да?

И тут надо понимать, что такими снами наше подсознание, как правило, отвечает на какие-то наши высказанные или даже не высказанные вопросы.

Если у вас только-только зарождаются какие-то отношения и вы размышляете, надо оно вам или не очень, то такой сон предупреждает заранее, чем это закончится. Если вас не волнует тема взаимоотношений, но вы собираетесь, к примеру, вложить деньги куда-то или думаете, соглашаться или нет на какое-то предложение. И тут вам снится сон про разбитое сердце. Подсознание показывает, чем закончится ваша история.

Если во сне у вас разрывается не сердце, а печень, например, или легкие, то надо понимать, что за что

отвечает в организме. Печень - это средоточие наших обид и гнева. И если подсознание показывает ее разрыв, то скорее всего эти эмоции у вас уже зашкаливают, и пора что-то с этим делать. Через легкие мы дышим, и если они во сне разрываются, то есть вероятность, что кто-то вам, как говорится, перекрыл кислород. Или - вероятнее всего, перекроет, если вы ввяжетесь в то, о чем думали перед сном. Конечно, не стоит исключать и того, что сны про органы тела могут говорить и о реальных проблемах в тех или иных органах тела.

Такое случается редко, но все же случается. Когда подсознание через них пытается донести до человека только зарождающуюся проблему в данной части тела и требует обратить на это внимание. Так что не лишним будет сходить в поликлинику и проверить этот самый орган.

### ПЛАТЬЕ, БРЮКИ, БУСЫ, ЦЕПИ

Ожерелье из жемчуга рассыпалось, бусы разлетелись в разные стороны, ты ползаешь по пляжу и пытаешься их собрать, но они словно пропали — собрать не удастся, и слезы текут по щекам...

Вместо ожерелья могут быть бусы, цепочки, браслеты и прочее.

Все они являются символом кармы, кармической связи с кем бы то ни было. И если вы видите во сне, как рвется такой предмет, то такой сон однозначно можно воспринимать как положительный.

Правда, в реальной жизни вам, может быть, придется столкнуться с болезненным расставанием - особенно если во сне вы судорожно пытались все собрать и вернуть, как было.

Может быть неприятно, и вы можете оказаться не готовы к этому расставанию, но сон вам в помощь - он уже объяснил вам, что происходит, надо только это принять.

Принять тот факт, что ваша кармическая связь с кем-то разорвана, а значит завершена, все стоящие перед вами кармические задачи выполнены и дальше уже чаще всего нет смысла находиться рядом.

Даже если мы думаем по-другому. Если же вам приснилось, что у вас лопнуло платье в разгар собеседования, а брюки по дороге на свидание, то вот такие сны являются самыми неприятными. Они говорят о том, что в ближайшем обозримом будущем вы можете попасть в очень неприятное уязвимое положение. Если же это была верхняя одежда, какой-то защитный слой, то можно смело говорить о том, что человек оказывается без защиты, и тут уже надо обращаться к специалистам - всерьез и надолго.



**А**льгинатная маска - это средство для восстановления уставшей и тусклой кожи. В ее основе альгинат натрия - полисахарид, который добывается из красных и бурых морских водорослей. Обычно такие маски выпускаются в виде сухого порошка.

#### ВЫБИРАЕМ ПО ТИПУ КОЖИ

Базовая маска на основе водорослей содержит альгинат и сульфат кальция, который ускоряет застывание смеси. Это универсальный увлажняющий вариант, подходящий любому типу кожи в любой ситуации.

Можно также выбрать средство с добавлением активных веществ, для решения конкретной проблемы.

**С витамином С.** Мягко отбеливает кожу, снижает выраженность пигментных пятен, снимает отечность, возвращает лицу здоровый цвет и естественное сияние. Маска рекомендована нормальному, жирному и комбинированному типам дермы.

✓ *После применения средств по уходу с витамином С нужно обязательно использовать SPF-крем во избежание появления пигментации.*

**С гиалуроновой кислотой.** Наиболее выраженный эффект от такой маски будет заметен на обезвоженной коже с мелкими морщинками. После курса альгинатных масок с гиалуроновой кислотой повышается упругость, эпидермис насыщается влагой.

**С растительными компонентами.** Например, с древесным углем, экстрактом ромашки, с имбирем или зеленым чаем. Такие добавки борются с воспалениями, сужают поры, матируют кожу. То, что нужно жирной или комбинированной коже с акне.

**С коллагеном.** Повышает упругость кожи, насыщает ее влагой, стимулирует обновление клеток. Подходит сухой, обезвоженной и увядающей коже. Под маску можно нанести сыворотку - увлажняющую, питательную или успокаивающую. Альгинат «запечатывает» ее и позволит проникнуть в глубокие слои эпидермиса за короткое время.

#### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Допустимо применять альгинатную маску однократно как sos-средство, так

## АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА ДЛЯ ТОНУСА КОЖИ

**Ваша цель — снять отечность и подтянуть кожу? Добавьте в свою бьюти-рутину альгинатные маски. Рассказываем, как их применять, чтобы получить эффект, сравнимый с посещением косметолога.**

и курсом для пролонгированного эффекта. Курс составляет 7-10 масок, через день.

**1.** Альгинатный порошок разведите водой комнатной температуры или активатором, который идет в комплекте. Соотношение воды и порошка 1:1. Тщательно перемешайте полученную смесь.

**2.** Влажную массу сразу же нанесите на кожу лица (если не успеете, она застынет и станет непригодной для применения), избегая области вокруг глаз. Удобнее делать это специальным косметологическим шпателем или кистью для масок. Рекомендуется распределять маску снизу вверх, от подбородка ко лбу.

**3.** Прилягте на 15-20 минут. Вязкая масса стягивает и дренирует лицо, а гравитация может помешать эффекту лифтинга. За это время маска заполнит поры и морщинки, застынет, образовав герметичный барьер от внешней среды. Кожа получит максимум полезных веществ.

**4.** Состав не нужно смывать водой. Аккуратно снимите застывшую смесь, начиная с краев. После этого протрите лицо тоником и нанесите крем.

✓ *Нанесите под альгинатную маску крем или сыворотку: так косметика будет воздействовать на кожу намного эффективнее, чем при самостоятельном применении.*

## РВАНЫЙ МАНИКЮР — АКТУАЛЬНЫЙ ТРЕНД НА ЛЕТО



С легкой руки голливудского мастера маникюра Тома Бачика в моду ворвался... рваный маникюр. Даже если на нем появится небольшой скол, никто не заметит.

**Сердечки.** Том Бачик использовал фрагменты «сердечного» дизайна без какой-либо системы. Разбросал их хаотично по ногтям, соединив красный цвет с нюдовым покрытием. Вы можете выбрать любой цвет лака.

**Кракелюр.** Этим термином обозначается потрескавшаяся краска на по-

лотне. Для достижения похожего эффекта на ногтях мастера используют специальные кракелюрные лаки. Этим летом уместно и нейтральное покрытие, и яркое.

**Ледяной френч.** На ноготь наносят пастельный оттенок, а ближе к кончику губкой распределяют белый лак. Можно добавить блески.

**Асимметрия.** Теперь мастера маникюра рисуют не геометрические фигуры, успевшие всем надоесть, а разноцветные пятна. Они не должны быть одинаковыми на всех ногтях.

# ВКУС ДЕТСТВА



## ПЕСОЧНЫЕ КОЛЕЧКИ

**Понадобится:** мука - 300-385 г, сливочное масло - 200 г, сахарная пудра - 100 г, яйцо - 1 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч.л., яичный желток 1 шт., арахис - 100 г, соль - 1 щепотка.

Просейте муку с разрыхлителем и солью. Сливочное масло размягчите, добавьте пудру, взбейте до пышности. Добавьте яйцо и еще раз взбейте. Добавьте муку, взбейте миксером до крошки и быстро замесите послушное тесто. Скатайте в шар, оберните пленкой, уберите в холодильник на 30 мин. Арахис подсушите, остуди-

те и измельчите скалкой в крупную крошку. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5-6 мм. Формочками вырежьте колечки. Взбейте желток, смажьте печенье. Посыпьте арахисом. Уберите в морозилку на 15 мин. Выложите на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Поставьте в разогретую до 200° духовку на 12-15 мин.

## ВАФЕЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ

**Понадобится:** мука - 200-350 г, сливочное масло 250 г, сахар - 200 г, яйца - 5 шт., вареное сгущенное молоко - 1 банка, соль - 1 щепотка. Для второго варианта крема: яичные белки - 3 шт., сахар - 6 ст.л., вода - 50 мл, лимонный сок - 1 ч.л., ванилин - 1 пакетик.

Сливочное масло (200 г) размягчите, добавьте сахар, взбейте до пышности. По одному добавляйте яйца, не переставая взбивать. Просейте муку с солью, замесите тесто, похожее на тесто для оладий. Разогрейте вафельницу, выкладывая по 2 ст. л. теста. Жарьте 3-4 мин., до золотистого цвета. Слегка остудите и быстро сверните в трубочку. Вареную сгущенку взбейте с оставшимся маслом. Перело-

жите в кондитерский пакет и начините остывшие трубочки. Для второго варианта крема сварите густой сироп и слегка остудите. Белки охладите, взбейте до пиков, тонкой струйкой влейте сироп и лимонный сок, добавьте ванилин, не переставая взбивать. Взбейте до устойчивых пиков. Переложите крем в кондитерский пакет и начините трубочки.



## КОВРИЖКА

**Понадобится:** мука - 300 г, кефир - 200 мл, сахар - 200 г, яйца - 5 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч.л., растительное масло - 50 мл, какао - 1 ч.л., молотая корица - 0,5 ч.л., повидло (любое) 100 г, сахарная пудра - 2 ст.л., вода - 1 ч.л.

Яйца взбейте миксером до увеличения объема массы вдвое. Добавьте сахар, взбейте до однородности. Влейте кефир и растительное масло. Просейте муку с разрыхлителем, какао и корицей, перемешайте. Вылейте тесто в форму. 2-3 ст. л. повидла «разбросайте» по тесту. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 40-50 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Коврижку осту-



дите. Смажьте повидлом. Сахарную пудру соедините с водой, перемешайте, чтобы получились комочки, и выложите сверху.

## ПЕЧЕНЬЕ ЗЕМЕЛАХ

**Понадобится:** мука - 250 г, сливочное масло - 100 г, яйцо - 1 шт., молоко - 1 ст.л., сахар - 100 г, разрыхлитель для теста - 1 ч.л., соль - 1 щепотка. Для посыпки: сахар - 1 ст.л., молотая корица - 1 ст.л.



Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Добавьте яйцо и сахар. Перемешайте венчиком до однородности. Влейте молоко. Просейте муку с разрыхлителем и солью. Замесите слегка липнущее тесто. Скатайте в шар, оберните пленкой, уберите в холодильник на 30-40 мин. Тесто раска-

тайте в пласт толщиной 5 мм и переложите на противень. Разрежьте тесто на ромбы. Соедините сахар и корицу, посыпьте тесто. Сверху слегка пройдитесь скалкой. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 15-20 мин. Выпекайте до золотистого цвета. Выньте из духовки, пройдитесь ножом по разрезам.

## СОВЕТ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

Используйте для выпечки светлую посуду, лучше всего - силиконовую. В темных формах или на черном противне тесто быстро пригорает. Если такой возможности нет, застелите поверхность бумагой для выпечки, фольгой или положите силиконовый коврик. Также следите за процессом приготовления: иногда времени понадобится меньше, чем в рецепте (в зависимости от духовки).



# В НАСЛЕДСТВО К ПОРОДЕ

**Здоровье питомца во многом зависит от ухода и питания. Однако существует ряд заболеваний, предрасположенность к которым отличает определенные породы. Знание о них может помочь в ранней диагностике и лечении, а также в осознанном выборе породы питомца.**

**Н**аличие генетической предрасположенности к ряду заболеваний объясняется имбридингом, т.е. скрещиванием собак одной породы, которые нередко находятся в родстве между собой. Породными считаются заболевания, которые редко возникают у метисов, но процветают в пределах одной породы.

### **ХРОМОНОЖКИ**

Как правило, заболевания, связанные с суставами, возникают у крупных пород, таких как ротвейлер, дог, овчарка, мастиф. Тазобедренные суставы несут немалую нагрузку, и с возрастом могут возникнуть такие осложнения, как дегенеративная болезнь сустава, ревматоидный артрит (хроническое воспаление). Для профилактики рекомендуется наблюдение у ветеринара и рентгенологическое обследование суставов в возрасте 8 и 11 месяцев и затем в полтора года.

### **ПОЗВОНОЧНИК НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ!**

Вследствие неправильного распределения нагрузки на позвоночник у такс, бассет-хаундов, пекинесов, шитцу, вельш корги, возможны протрузии и экструзии межпозвоночных дисков, остеохондроз, смещение дисков, позвоночная грыжа. Эти заболевания могут стать причиной непроизвольного мочеиспускания, ограничения подвижности, сильных болей. В случае прогрессирования заболевания собаке грозит паралич. Плюс лишь в том, что болезнь развивается постепен-

но, поэтому важную роль играет своевременная диагностика. Одним из первых симптомов может быть снижение активности, хромота, отечность суставов. В этом случае показана срочная консультация ветеринара, рентген поясничного и грудного отделов позвоночника.

### **ХРАПИТ?**

#### **В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО МИЛОГО!**

Брахицефальные породы (бульдоги, боксеры, молсы, пекинесы, гриффоны, чау-чау, японские хины) в зоне риска с точки зрения дыхательной системы. Причина - укороченное строение глотки и дыхательных путей. Обратите внимание, насколько громко храпит собака. Шумное дыхание для таких пород является нормой, но любые необычные шумы и захлебывание должны насторожить. Такие собаки очень чувствительны к температуре и влажности воздуха. Также им противопоказаны чрезмерные физические нагрузки и стрессы.

### **ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...**

Благодаря особенностям строения зрительного аппарата глазные заболевания характерны для таких пород, как пекинес, японский хин, чихуахуа. Глазное яблоко у них выпуклое и легко подвержено травмированию. У таких собак возможны вывих глазного яблока (экзофтальм), катаракта, конъюнктивит, отслоение сетчатки, синдром сухого глаза.

У сенбернаров, чау-чау, бладхаундов и бассет-хаундов, «отвисшие» нижние веки. Благодаря этому сли-

зистая глаз приоткрыта, что является зоной риска для возникновения воспалений, а также травмирования слизистой, блефарита. При появлении покраснения, припухлости век, слезоточивости необходимо обратиться к ветеринару.

### **КОГДА УШКИ НЕ НА МАКУШКЕ**

Висячие уши - зона риска для ушных заболеваний. Чаще всего ими страдают спаниели, борзые, сеттеры, пудели и бассеты. Во избежание частых отитов необходим регулярный уход за ушами, в частности бережное очищение с использованием антисептика (хлоргексидина, перекиси водорода).

### **КАКИЕ НЕЖЕНКИ! ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ И ШЕРСТЬЮ**

Кожным заболеваниям подвержены голые породы собак (китайская хохлатая, ксолоитцкуинтли, перуанская орхидея инков и другие). Такие собаки нуждаются в особом уходе за кожей. Их нужно купать раз в неделю со специальным шампунем, увлажнять кожу и защищать от солнца и мороза, а также правильно подбирать рацион питания. В противном случае возможны аллергические реакции и дерматит. Для шерстистых пород характерен риск возникновения себореи или алопеции. Поэтому необходимо подбирать шампунь в соответствии с типом шерсти питомца, а также обеспечить ему грамотный уход (купание по необходимости, правильная сушка и регулярное вычесывание).

✓ **Генетическая предрасположенность не означает неизбежное развитие заболевания. Правильный уход и регулярные медицинские осмотры могут существенно снизить вероятность возникновения этих недугов.**



## Хозяйке на заметку



# КАК РАССЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ? ЧТОБЫ ИХ НЕ ВЫБРАСЫВАТЬ

**Около четверти продуктов люди выбрасывают. Прошел срок годности, не понравился вкус, не успели съесть - причин тому немало. Но выход есть!**

**Г**лавное правило звучит так: перед тем как отправиться за покупками, обязательно проверьте наличие продуктов у себя дома. Причем не только в холодильнике, но и в кухонных шкафах. Порой мы покупаем лишнее, попросту забывая, что этот товар у нас уже есть.

Какие еще полезные правила помогут сэкономить?

**Меню на неделю.** В воскресенье составьте примерное меню на следующую неделю. Помимо основных приемов пищи, не забудьте про перекусы

и офисные обеды. Согласно получившимся пунктам составьте детальный список продуктов, необходимых для осуществления вашего кулинарного плана.

**Только на сытый желудок.** Когда мы приходим в супермаркет изрядно проголодавшимися, есть риск купить что-нибудь лишнее. Мозг подает сигнал: «Я хочу есть». Плотно пообедайте и только после этого отправляйтесь за покупками.

**Внимание на срок годности.** Не берите товары с полок бездумно. Изучай-

те срок годности продуктов. Попробуйте взять молоко или хлеб с дальней полки или поискать в глубине — обычно туда ставят самые свежие варианты.

**Правильное хранение.** А как вы храните продукты? Не исключено, что неправильно, из-за чего они у вас портятся раньше времени. Так, верхняя полка подходит для молочных продуктов, овощи и фрукты храните в специальном ящике, а скоропортящиеся продукты укладывайте ближе к стенке холодильника — там самый сильный холод.

**Не закупаться впрок.** Или делать это с умом! Например, нет никакого смысла в том, чтобы покупать сразу две бутылки молока (даже если они с большой скидкой), если вы нечасто употребляете этот продукт. А вот крупами с большим сроком хранения, макаронами можно запастись впрок. Время от времени проводите ревизию в холодильнике, чтобы вовремя заметить, что у того или иного продукта приближается окончание срока годности. Тогда вы успеете его использовать или заморозить.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и интересный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Суrowa  
Тел.: 574-03-21-59

**ЦЕНА 2 лари 50 тетри.**

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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



## ПИРОГ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И МЕРЕНГОЙ

**Яйца 5 штук, черная смородина 150 г, кукурузный крахмал 60 г, сливочное масло 150 г + для смазывания, сахар 150 г, мука 140 г, разрыхлитель 5 г.**

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму для выпечки. Разделите 3 яйца на белки и желтки. Смешайте смородину с 10 г крахмала. Взбейте миксером мягкое сливочное масло и 75 г сахара в пышную массу. По очереди добавьте 2 целых яйца и 3 желтка. Вмешайте в тесто муку, 50 г крахмала и разрыхлитель. Переложите в форму и разровняйте. Распределите по тесту смородину. Выпекайте пирог 25 минут. Миксером с чистыми венчиками взбейте 3 белка в пену. Постепенно всыпьте 75 г сахара и доведите до жестких пиков. Достаньте пирог из духовки и сразу выложите на него меренгу. Выпекайте еще около 20 минут до румяности белков.

## КОРЗИНОЧКИ С ЯГОДАМИ И СЫРНЫМ КРЕМОМ

**Сливочное масло 30 г, мука 1 ст. ложка, бездрожжевое слоеное тесто 300 г, фундук 100 г, малина или другие ягоды 250 г, кукурузный крахмал 20 г, сахар 50 г, лимонная цедра 1 ч. ложка, яичный желток 1 штука, крем-сыр 250 г.**

Разогрейте духовку до 180 °С. Формочки для кексов смажьте маслом. Раскатайте тесто на столе, присыпанном мукой. Нарежьте на квадраты. Перенесите заготовки в формочки. Прижмите их ко дну и стенкам. Наколите вилкой. Распределите по дну рубленый фундук и часть ягод. Смешайте венчиком крахмал, сахар и цедру. Добавьте желток, а затем крем-сыр. Наполните тесто кремом. Выложите сверху оставшиеся ягоды. Выпекайте корзиночки около 25 минут до румяности.

## ТЕРТЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

**Мука 400 г, соль 1/3 ч. ложки, сахар 70 г, сливочное масло 150 г, яйца 2 штуки, сметана 125 г, ванильный сахар 1 ч. ложка, абрикосовое варенье 250 г, творог 400 г, кукурузный крахмал 1 ст. ложка, абрикосы 10–12 штук.**

Просеянную муку соедините с солью и сахаром. Натрите в смесь охлажденное сливочное масло и разотрите руками, чтобы получились крошки. Отделите желтки от белков и добавьте в мучную смесь. Быстро замесите тесто. Отделите от теста примерно треть. Обе части заверните в пленку и оставьте в морозилке на 50–60 минут. Белки взбейте с ванильным сахаром. Добавьте варенье с творогом и взбейте блендером. Добавьте крахмал и взбейте еще раз. Абрикосы нарежьте на четвертинки или мелче. Достаньте из холодильника большую часть теста и натрите на крупной терке в форму для выпечки. Разровняйте. Поверх теста ровным слоем распределите творожную массу, выложите абрикосовые кусочки и слегка придавите. Сверху натрите оставшееся тесто и разровняйте. Запекайте примерно 40–45 минут при температуре 180 °С. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

**Абрикосы 1 кг, сахар 400 г, быстрорастворимый желатин 15 г, вода 45 мл.**

Тщательно помойте абрикосы. Разделите на половинки и удалите косточки. Выложите фрукты в кастрюлю слоями, просыпая сахаром. Накройте и поддержите при комнатной температуре 5 часов. Смешайте желатин с водой и оставьте на несколько минут. Доведите абрикосы с сахаром до кипения и, осторожно помешивая, проварите 7 минут. Снимите варенье с плиты. Введите набухший желатин. Разлейте по стерилизованным банкам и закатайте. Храните в прохладном месте.

