

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

ПЛЮС

№31

август 2024

цена:

2,5 лари

Гороскоп

на август

стр.20, 21

Справляемся

с эмоциями

стр.19

Целебные

свойства ягод

стр. 14

Куда утекает

энергия?

стр. 27

Безопасный

отдых у воды

стр.6

Шарлиз Терон

стр. 4

открыла школу танцев

Укрощение СТРОПТИВОГО Как носить леопардовый принт

Леопардовый принт – бесспорно, один из самых неоднозначных. Кто-то считает его эффектным, кто-то – вызывающим. Но факт остается фактом: леопард не выходит из моды уже много лет!

В 1947 году Кристиан Диор выпустил свою дебютную коллекцию одежды New Look, в которую вошли вещи с использованием этого принта.

В 50-е принт переключался в коллекции нижнего белья и купальников, в связи с чем за ним закрепилась ассоциация с женской сексуальностью. А в 60-е годы леопард стал невероятно популярным после появления на публике Жаклин Кеннеди в пальто из натурального леопарда. Спрос на этот мех привел к истреблению 250 тысяч животных, после чего был издан закон, запрещающий ввоз и продажу шкур леопарда.

В 70-80-е годы леопардовый принт пользовался популярностью у звезд панк- и рок-культуры. В начале 90-х он вновь был признан роскошным и изысканным и с тех пор остается неотъемлемой частью моды, которую интерпретировали в различных вариациях и оттенках.

ПОКАЗ КОЛЛЕКЦИИ ЗИМА 1969-70 ОТ CHRISTIAN DIOR В ЛОНДОНЕ ▼



▼ ЛЕОПАРДОВЫЕ ВЕЩИ БЫЛИ В ГАРДЕРОБЕ БРИЖИТ БАРДО, КОКО ШАНЕЛЬ, ОДРИ ХЕПБЕРН И ЖАКЛИН КЕННЕДИ

МЭРИЛИН МОНРО В ФИЛЬМЕ «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИЛИ БЛОНДИНОК» (1963)





ЛЕОПАРД ХОРОШО СМОТРИТСЯ НА МАТЕРИАЛАХ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТУР – ВЕЛЬВЕТЕ, ХЛОПКЕ, ЗАМШЕ, КОЖЕ, ШЕЛКЕ И ВОРСИСТЫХ ТКАНЯХ.



ЛЕОПАРДОВЫЙ ПРИНТ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С БАЗОВЫМИ ОТТЕНКАМИ И ВЫСТУПАЕТ В РОЛИ АКЦЕНТА, ПРИВЛЕКАЯ ВНИМАНИЕ К ТОЙ ОБЛАСТИ ТЕЛА, НА КОТОРОЙ НАХОДИТСЯ.

Сделать акцент в образе

Если одежда с леопардовым принтом эпока не для вас, попробуйте начать с обуви или аксессуаров, которые можно добавить в базовый образ. Например, элегантные леопардовые туфли идеально подойдут на выход, а кроссовки станут универсальным выбором на каждый день. В качестве аксессуаров рекомендуем присмотреться к сумкам разных моделей – от клатчей до практичных тоутов.

Самые смелые модницы могут выбрать колготки с леопардовым принтом. Но комбинировать их стоит с юбками или платьями длины миди или макси. В паре с мини леопард рискует выглядеть вульгарно.



ЭТИМ ЛЕТОМ ЛЕОПАРДОВЫЙ КУПАЛЬНИК СТАНЕТ ХИТОМ ПЛЯЖНОГО СЕЗОНА. АКТУАЛЬНЫ БИКИНИ, РЕТРОФАСОНЫ И СЛИТНЫЕ МОДЕЛИ.

ЗВЕЗДНЫЙ РАЗВОД: ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ТРЕБУЕТ ОТ АФФЛЕКА ПОЛОВИНУ ИМУЩЕСТВА



Одна из самых ярких пар Голливуда — Джей Ло и Бен Аффлек — не смогли спасти свой брак и уже начали бракоразводный процесс, даже наняли адвокатов, о чем утверждают зарубежные медиа. Сейчас же появились первые подробности звездного расставания: Лопес планирует отсудить у пока официального мужа половину его имущества, сообщает таблоид Radar со ссылкой на инсайдера из близкого окружения певицы.

Стоит отметить, что

разница в доходах знаменитых супругов колоссальная: по данным портала, у Аффлека на счету всего \$150 миллионов долларов, а у Дженнифер — \$400 миллионов. Впрочем, 54-летняя артистка не отказывается от намерения получить от Бена максимум. Инсайдеры объясняют это тем, что в отношениях Джей Ло брала на себя значительную часть расходов, а Бен якобы оказался тем еще скрягой.

«Один из малоизвестных фактов заключается в



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

том, что Дженнифер оплачивала большую часть их супружеских расходов. И теперь она чувствует, что он ей должен. Она суммирует счета за частные самолеты, которые она оплачивала сама, гостиницы и

питание, одежду, кофе, бензин. Высокая стоимость жизни была оплачена за ее счет. Она также внесла львиную долю за то имение за \$60 миллионов, которое они купили», — отметил инсайдер.

Оскаронная кинодива Шэрон Стоун стала жертвой злоумышленников, из-за которых потеряла все свои накопления — \$18 миллионов. Звезда рассказала, что после кровоизлияния в мозг в 2001 году она осталась буквально без копейки, ведь бедой актрисы воспользовались люди, которые были уверены: Шэрон не оправится от инсульта.

«У меня было 18 миллионов долларов сбережений, но когда я однажды взглянула на свой банковский счет, я увидела, что все пропало. Мой холодильник, мой телефон — все было оформлено на других. Многие думали, что я умру. У меня не было денег», — поделилась 66-летняя знаменитость с изданием The

ШЭРОН СТОУН РАССКАЗАЛА, КАК ЕЕ ОБОКРАЛИ НА \$18 МИЛЛИОНОВ



Hollywood Reporter.

По словам Шэрон, благодаря нескольким успешным картинам в

1990-х она собрала приличное состояние, но из-за инсульта девять дней провела без сознания.

Когда женщина пришла к себе, обнаружила, что с ее счетов исчезли накопленные миллионы.

Потеряв все, звезде пришлось нелегко — она потратила несколько лет на восстановление и все же смогла найти в себе силы двигаться дальше, потому что решила «оставаться в настоящем и отпустить». Стоун отметила, что болезнь полностью изменила ее взгляды.

«Я решила не держаться за свою болезнь, за горечь или злость. Если вы вгрызаетесь в семена горечи, они никогда вас не покинут. Но если вы будете верить, даже если эта вера будет размером с зерно — вы выживете. Так что я живу для радости. Я живу ради цели», — подчеркнула Шэрон.

«ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA» ПОЛУЧИТ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Disney планирует снять продолжение культового фильма о моде «Дьявол носит Prada». К работе хотят привлечь сценаристку оригинального фильма Алин Брош Маккенну. А продюсерское кресло займет Венди Файнермен.

О подробностях сюжета известно не так много: Миранда Пристли (Мэрил Стрип) будет спасать «Подиум» от экономических проблем и закрытия. Судьба столкнет её с героиней Эмили Блант, которая отныне не ассистентка главного редактора журнала, а топ-менеджер группы компаний люксовых брендов. Для



продолжения своего дела Миранде придется обратиться за помощью к своей бывшей подчиненной.

Соответственно, появление Мэрил Стрип и Эмили Блант уже практически подтверждено,

однако контракт ни с одной из актрис еще не подписан. Под сомнение СМИ ставят возвращение Энн Хэтэуэй, которая недавно заявляла, что сиквел «Дьявол носит Prada», скорее всего, невозможен. Актриса с трудом представляла, как можно снять фильм про печатный журнал в digital-эпоху.

О приблизительной дате премьеры пока ничего неизвестно.

Напомним, ранее в сети появилась информация о том, что на Бродвее по мотивам книги Лорен Вайсбергер «Дьявол носит Prada».

ШАРЛИЗ ТЕРОН ОТКРЫЛА ШКОЛУ ТАНЦЕВ

Голливудская кинозвезда Шарлиз Терон решила разнообразить свою творческую деятельность и создала танцевальную студию The Six Compound. Новостью о новом бизнесе актриса поделилась в соцсети, объяснив свое долгое отсутствие в Instagram:

«В последнее время я немного пропала, но, клянусь, у меня есть хорошее оправдание. Это потому, что... Я открыла танцевальную студию!» – сообщила 48-летняя Терон. По словам Шарлиз, это «место со свежим взглядом на эволюцию и будущее танца и спектакля. Место, где танцоры/исполнители могут



проявить себя в инклюзивном и инновационном пространстве вместе с лучшими педагогами и хореогра-

фами в бизнесе прямо сейчас».

Партнерами кинодивы по танцевальной студии стали именитые хореографы Латрина Болджер-Вашингтон и Тайрелл Вашингтон. Первый интенсив рассчитан на гостей в возрасте от 8 до 18 лет.

Интересно, что с танцами связана большая часть жизни оscar-звезды. Терон занималась балетом с 4 лет и мечтала связать жизнь с этим видом искусства, даже поступила в знаменитую балетную школу Джоффри в Нью-Йорке. Но на пути балетной карьеры стал несчастный случай – травма колена.

АЛЕКА БОЛДУИНА ОПРАВДАЛИ ПО ДЕЛУ ОБ УБИЙСТВЕ ОПЕРАТОРА ГАЛИНЫ ХАТЧИНС

С голливудского актера Алека Болдуина окончательно сняли все

обвинения в непредумышленном убийстве украинского киноопера-

тора Галины Хатчинс в 2021 году на съемочной площадке фильма «Ржавчина».

Из-за недостатка веских доказательств уголовное дело против актера официально закрыто и 66-летнего Болдуина признали невиновным, сообщает CNN.

По словам судьи Мэри Марлоу Соммер, прокуроры не предоставили стороне защиты пули, приобретенные к материалам следствия, которые могли стать причиной трагедии. Поэтому судья удовлетворила ходатайство о закрытии дела, более того — без права на пересмотр, то есть прокуратура больше не сможет обжаловать это решение.

После оглашения решения суда актер не смог сдержать слез, как и его жена Гилария, которая пришла поддержать мужа.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Укрепляет ли зубы витамин D?

? Я вот уже несколько месяцев пью витамин D, чтобы укрепить зубы. У меня с ними проблема. Это поможет?

Вероника



1. Укрепить не получится, но и не навредит. Если вы не ребенок и ваши зубы давно сменились на постоянные, повлиять на их плотность с помощью витамина D уже не получится. Хотя определенный смысл все равно есть. Исследования показали, что витамин D защищает от болезней десен, замедляет развитие кариеса, а в пожилом возрасте предотвращает раннюю потерю зубов.

2. Немного физиологии. Своей плотностью зубы обязаны сложному органическому соединению, в котором содержится большое количество кальция и фосфатов. Самый твердый поверхностный слой зуба - эмаль, а внутренняя ткань - дентин - менее твердый. Формирование эмали и дентина и их насыщение минералами происходит еще на этапе развития зубов под десной. Витамин D принимает в этом процессе непосредственное участие. После прорезывания зубы еще какое-то время продолжают «дозреть», получая незначительную часть минералов из кровотока и большую часть - из слюны. На этом процесс их минерализации завершается.

Другими словами, вы можете сколько угодно принимать кальций, фосфор и витамин D, но укрепить зубы таким образом не получится, поскольку они уже сформировались. А вот дети, в организме которых не хватает витамина D, рискуют получить кариес и разрушенные зубы. Поэтому им прием добавок может помочь. Впрочем...

3. Витамин D отвечает не только за твердость зубов. У него есть масса других функций, связанных со стоматологическим здоровьем.

Он принимает участие в образовании вторичного дентина. Это твердая ткань зуба, которая формируется уже в процессе его жизни, - в ответ на какие-то повреждения (например, при кариесе или повышенной стираемости). Вторичный дентин замещает разрушенные ткани и тем самым защищает пульпу (нерв) зуба от инфицирования. У людей с дефицитом витамина D осложнения кариеса (пульпит, периодонтит) развиваются быстрее, чем у тех, кто получает его достаточное количество.

4. Витамин D также необходим для нормальной работы иммунной системы. Он активизирует пептиды, которые обладают противомикробной активностью, и предотвращает развитие сильных воспалений - в том числе в полости рта. Установлено, что при нехватке витамина D осложнения кариеса (пульпит, периодонтит), развиваются быстрее, чем у тех, кто получает его достаточное количество.

Не хотите принимать витамин?

✓ Чаше бывайте на солнце. Для получения достаточного количества витамина необходимо проводить на солнце с оголенными руками, ногами, плечами и спиной в среднем 5-30 минут хотя бы два раза в неделю.

✓ Ешьте больше продуктов, богатых витамином D, - жирной рыбы и ее печени. Небольшое количество витамина D содержится в говяжьей печени, сыре, желтках и в молоке, обогащенном витамином D. А вот в простом, небогащенном, молоке витамина D очень мало.

5. Витамин D влияет на плотность костей. С возрастом плотность костей у людей снижается - это естественное старение. Но у кого-то этот процесс протекает более интенсивно, а у кого-то медленнее. «Разрыхление» кости челюсти может привести к преждевременному выпадению зубов, поскольку их фиксация в костной ткани снижается. Исследование показало, что прием витамина D с кальцием после 65 лет помогает укрепить кость челюсти и тем самым уменьшить потерю зубов.

6. Когда и сколько нужно принимать витамина D. Мнения врачей сильно разнятся. Британские специалисты считают, что, если вы живете там, где осенью и зимой мало солнца, нужно принимать добавки с витамином D для профилактики в период с октября по март. Рекомендуемая доза - 400 МЕ ежедневно. Другие эндокринологи рекомендуют принимать витамин D постоянно: до 50 лет - в дозе 600-800 МЕ, а после 50 - в дозе 800-1000 МЕ ежедневно. Каждые 6-12 месяцев на фоне приема добавок необходимо сдавать анализы, чтобы контролировать уровень витамина D в крови. Без наблюдения врача и контроля принимать витамин в течение шести и более месяцев не рекомендуется.



Безопасный отдых у воды

Если вы планируете отдых вблизи воды, к этому стоит подготовиться. Некоторые простые знания помогут сохранить здоровье, а в ряде случаев даже спасти жизнь!

Многие виды отдыха на воде могут быть небезопасны, и мы об этом даже не подозреваем. Проверим, хорошо ли вы знаете правила.

Как понять, что человек тонет?

Утопающий не кричит, не поднимает брызг и не размахивает руками. В большинстве случаев он может не подавать явных признаков, и со стороны не всегда заметно, что ему нужна помощь. Но есть характерные признаки, по которым можно распознать такую ситуацию.

Тонущий человек находится в воде вертикально. Он не работает ногами, а совершает «карабкающиеся» движения руками, будто пытается забраться по веревочной лестнице. Голова откинута назад: она то оказывается на поверхности, то погружается под воду. Рот открыт, но человек физиологически не способен кричать, так как тратит секунды над водой, чтобы сделать вдох. Взгляд пустой, устремлен в никуда. Тонущий человек не движется ни в одном направлении, возможно, он пытается перевернуться на спину. Если хотя бы один из признаков совпал, нужно немедленно оказать помощь!

✓ Если человек барахтается в воде и зовет на помощь, скорее всего, у него паника. Паника может быть предшественницей настоящего утопления.

Риски купания в теплом водоеме

В теплой воде быстро размножаются одноклеточные водоросли, из-за чего происходит обеднение воды кислородом, а концентрация фосфора и азота, наоборот, растет. Такие условия неблагоприятны для жизни, поэтому начинается массовая гибель рыбы. Вода насыщается токсинами, а патогенные бактерии быстро размножаются. Достаточно попадания такой воды на слизистые оболочки, чтобы спровоцировать заражение энтеробиозом или дизентерией.

Кроме того, в теплой стоячей воде могут быть личинки паразитов, которые переносят водоплавающие птицы. Попадая на кожу человека, они могут спровоцировать ряд болезней, в частности церкариоз - кожное паразитарное заболевание.

Плавать на матрасе опасно!

Купание на надувных матрасах считается небезопасным, а в некоторых местах официально запрещено. Категорически не рекомендуется матрас людям, которые не умеют плавать, особенно в больших водоемах, таких как море и океан. Зафиксировано немало случаев, когда человек засыпал на нем, и матрас уносило ветром или течением в открытое море. При этом матрас крайне ненадежен в качестве плаватель-

ного средства: он может сдуться, лопнуть или перевернуться.

Матрас, надувной круг, нарукавники - это лишь подстраховка. Ребенок должен быть под постоянным присмотром родителей.

Почему нельзя заплывать за буйки?

Даже если вы отлично плаваете, за буйками вас могут ждать подводные ямы, сильные и холодные течения, а в море и океане - рифы или опасные морские обитатели. Нередко буйками огораживают территорию, где проходят «пути» морского транспорта, а значит, есть опасность попасть под винт или быть накрытым волной от проходящего корабля. Кроме того, там могут стоять рыбацкие сети, и есть риск в них запутаться.

Буйки расположены от берега на таком расстоянии, чтобы спасатели успели добраться до пострадавшего.

Что делать, если в воде свело ногу?

Прежде всего следует успокоиться, по возможности расслабиться, перевернуться на спину и звать на помощь. Можно включить «режим поплавка»: сделать глубокий вдох, надуть живот и, неглубоко дыша грудью, двигаться к берегу. В этом случае кричать нельзя, чтобы не выпустить воздух. Если вы любите плавать на глубине, рекомендуется заранее отработать этот прием в бассейне или у берега.

Лучший способ снятия судороги - растяжение. Если есть возможность, зацепитесь за какую-то опору, возьмите себя за палец ноги и потяните его на себя. Необходимо вытянуть пятку вперед, разминая сведенную мышцу, пока судорога не пройдет. Если опоры нет, можно набрать побольше воздуха и нырнуть под воду, сделав растяжение там. Есть мнение, что если в момент судороги закусить нижнюю губу, ноги расслабятся.

ЗАРАЗНЫ ЛИ БОРОДАВКИ?

Бородавки - это доброкачественные новообразования, вызванные неонкогенными штаммами вируса папилломы человека (ВПЧ). Часто они локализуются в области рук (особенно на ладонях), ног, предплечий.

Так как бородавки имеют вирусную природу, ими можно заразиться как при прямом контакте (прикоснувшись к пораженному участку на теле другого человека), так и косвенно - через личные предметы больного или про-

сто взявшись за дверную ручку, к которой он прикасался. ВПЧ устойчив в внешней среде и может сохраняться в ней довольно долго.

Факторами риска являются сниженный иммунитет и некоторые хронические заболевания.

По статистике, ВПЧ инфицированы боле 12% населения планеты. Но вирус может долгое время себя не проявлять и активизируется лишь при ослаблении общего иммунитета.

Чаще всего «болезнь медового месяца» дает о себе знать тем, кто вступает в активную половую жизнь после долгого воздержания. За романтичным названием скрывается... посткоитальный цистит.

БОЛЕЗНЬ МЕДОВОГО МЕСЯЦА

Некоторые женщины замечают: после секса учащается мочеиспускание и появляются неприятные ощущения внизу живота. Это состояние называется посткоитальный цистит. На него приходится до 40% всех случаев этого заболевания у женщин репродуктивного возраста.

Что такое - посткоитальный цистит?

Посткоитальный цистит - это вид рецидивирующего цистита, который обостряется после полового акта. Возбудителями являются микробы: энтерококк, кишечная палочка, протей. Во время секса они заносятся в уретру из ануса и влагалища или при оральном сексе попадают из слюны партнера.

Но есть и второй вариант инфицирования. При хроническом цистите патогенная микрофлора уже находится в мочевом пузыре - в «спящем» состоянии. Во время полового акта мочевой пузырь подвергается активному давлению, что и провоцирует обострение. Особенно это актуально, если на момент коитуса мочевой пузырь полон.

Как он проявляется?

Первые признаки посткоитального цистита по-

являются уже через несколько часов после коитуса, а через 1-2 суток происходит пик болезни. Симптомы такие же, как при обычном цистите: частые мочеиспускания, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Позже могут появиться тянущие боли внизу живота, жжение и рези во время посещения уборной. Иногда может повыситься температура. В запущенном случае в конце мочеиспускания могут появиться капли крови и неприятный запах.

Кто в группе риска?

Посткоитальный цистит часто называют «болезнью медового месяца», из чего можно сделать вывод: в группе риска пары, вступившие в новые отношения. В это время люди занимаются сексом чаще, чем обычно, существует большая вероятность занести патогенную микрофлору в уретру. Также подвержены этой болезни женщины, часто меняющие партнеров. Чаще всего женщины имеют более высокий риск заболеть циститом из-за врожденных аномалий. Например, если есть аномальная подвижность уретры, когда она втягивается во влагалище во время секса, или влагалищная эктопия уретры - слишком близкое расположение к влагалищу.



Как лечить?

Диагностикой посткоитального цистита должны заниматься два врача: уролог и гинеколог. Именно аномальное строение половых органов является главной причиной для постановки диагноза. Кроме того, заболевание можно спутать с травмой уретры и мочевого пузыря, а также с повышенным тонусом тазового дна. Последнее диагностируется в гинекологическом кресле.

Раньше с посткоитальным циститом боролись радикально - женщинам назначали операцию по транспозиции уретры. Сегодня такая операция может быть показана лишь в ряде случаев - например, если циститом заканчивается более половины всех половых актов даже при наличии постоянного партнера и соблюдении норм гигиены.

В остальных случаях уролог подбирает индивидуальное медикаментозное лечение, которое позволяет предупреждать обострение цистита и быстро снимать симптомы.

Прежде всего необходимо сдать обязательные анализы: общий анализ мочи, мазок на флору и ЗППП, анализ на толерантность к антибиотикам. Врач может назначить уретроцитоскопию - осмотр мочевого пузыря с помощью специальной оптики. Также врач может назначить иммунопрофилактику заболевания.

По результатам анализов назначается антибактериальное лечение, которое поможет снять обострение. Но оно не гарантирует, что цистит не вернется после смены партнера или даже после следующего полового акта. В таких случаях уролог может посоветовать пить антибиотик после секса в качестве профилактики.

Что защитит?

✓ Если вы замечаете у себя склонность к циститам, старайтесь пить больше воды в целом в течение дня, а после соития - обязательно один стакан.

✓ Не терпите позывы к мочеиспусканию, своевременно посещайте уборную. По возможности, перед половым актом и сразу после него желательно помочиться.

✓ Тщательно соблюдайте интимную гигиену. Перед половым актом и после него подмойтесь, используя мягкое мыло для интимной гигиены. После душа половые органы не вытирайте, а промокните полотенцем или одноразовой салфеткой, избегая трения. Также стоит исключить анальный и вагинальный секс во время одного полового акта.

✓ Спермициды, презервативы с антисептиками, интимная косметика с отдушками увеличивают риск развития цистита. По возможности откажитесь от их использования.

Лекарство от природы

Доктор копеечник

Для лечения герпеса зостер используют листья, соцветия и тонкие верхние части побегов.

Сушить их нужно быстро. Сушка считается законченной, если стебли растения при сгибании ломаются. В грубых частях растения - стеблях - ценного вещества в 9 раз меньше, чем в листочках.

Из копеечника производят препарат «Алпизарин». Он помогает при обострении вируса герпеса. Применяют лекарство в виде таблеток и 2-5%-ной мази на вазелиновой основе. Если герпес появился на слизистых оболочках, применяют 2%-ную мазь, а при кожных поражениях - 5%-ную мазь. При тяжелых, запущенных случаях используют и мазь, и таблетки. Дозы нужно согласовывать с врачом. Лекарство это хорошее, но, к сожалению, в аптеках бывает редко.

Похожее лекарство можно приготовить самим. Чтобы приготовить мазь, мелко измельчите в кофемолке сухие цветки и листочки копеечника. К 100 г вазелиновой основы добавьте 5% порошка травы и хорошо перемешайте. Используйте наружно при повреждениях кожи. Для приготовления 2%-ной мази добавьте 2 г порошка копеечника и используйте для смазывания слизистой.

Интересно, что аптечный «Алпизарин» в виде мазей некоторые целители рекомендуют от бородавок: наносят его под повязку. Копеечник можно также высушить, измельчить в порошок, смешать с водой до сметанообразного состояния и наносить на бородавки под повязку. Повязки менять 2-3 раза в день.

От простого герпеса, вирусного заболевания слизистой ротовой полости, а также при лечении генитального герпеса принимают по 1 таблетке «Алпизарина» (0,1 г) 3 раза в день, независимо от еды. Если таблетки купить не удалось, приготовьте настой из копеечника: 1 ст. ложку сырья заварите 300 мл кипятка, утеплив, настаивайте 20 минут и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Опоясывающий лишай поражает до 20% людей, ранее болевших ветряной оспой и перенесших коронавирус. Болезненные кожные высыпания по типу ветряной оспы появляются на восьмой день.

ГЕРПЕС ЗОСТЕР, ИЛИ ЛИШАЙ ОПОЯСЫВАЮЩИЙ

Что такое опоясывающий лишай?

Это вирусное заболевание кожи и нервной ткани, возникающее из-за повторной активации в организме вируса ветряной оспы. После ветрянки этот вирус «спит» в нервных узлах и активируется при снижении иммунитета, чаще в пожилом возрасте, например во время стресса, приема антибиотиков или гормональных препаратов, у онкобольных - в месте опухоли после химиотерапии.

В каких местах на теле появляется опоясывающий герпес?

Чаще - на одной стороне тела по ходу вовлеченных в воспалительный процесс нервов. Вирусная инфекция может распространяться и на тройничный нерв, поражать его глазную ветвь - так возникает офтальмологический опоясывающий герпес. В этом случае сыпь покрывает кожу от области глаз до теменной части головы. Волдыри могут локализоваться также в ротовой области или наружном слуховом проходе - это сопровождается параличом лица.

Для чего назначаются противовирусные препараты

Чтобы исключить осложнения. Противогерпетическое лечение помогает быстро заживить язвочки и улучшить состояние больного. Курс определяет врач, обычно он не превышает 10 дней. При гангренозной форме с бактериальной инфекцией назначают также антибиотики, физиопроцедуры и витамины группы В. На время болезни надо отказаться от гормональных препаратов, если до этого их принимали из-за другой болезни, так как они подавляют работу иммунной системы, а она у вас сейчас и так уязвима.

Почему не проходит опоясывающий герпес?

Долго болеют (до месяца, а то и года), как правило, пожилые люди с иммунодефицитом. Большое значение имеет вовремя начатое лечение: противови-

русные препараты типа ацикловира и его производные. Легче болеют те пациенты, которые начали принимать их в первые три дня от начала заболевания.

Можно ли принимать душ при опоясывающем герпесе?

Саму сыпь мочить нельзя и тем более тереть мочалкой и полотенцем (только промокайте). При повреждении пузырьков инфекция может проникнуть в более глубокие слои кожи. Это потребует дополнительного лечения противовирусными препаратами. И никаких горячих ванн! Только душ - теплый и непродолжительный. Так что гигиенические процедуры должны быть минимальными. Кстати, используйте два полотенца - одно для здоровой кожи, другое - для инфицированной (меняйте его каждый день). Ежедневно надо менять также нательное белье больного, а его постельные принадлежности стирать при высокой температуре и обязательно гладить.

Если заболел герпесом зостер, долго придется лечиться?

Как правило, 3-4 недели. При легком течении болезни пациенты лечатся дома. Дерматолог, кроме противовирусных препаратов, назначает смазывать болячки зеленой и 5%-ной дерматоловой мазью. Если процесс вялотекущий, то метилурациловую мазь или «Солкосерил». Через 6-8 дней после появления первых пузырьков на коже они подсыхают. На их месте образуются корочки-крупья, которые вскоре отпадают.

Сколько времени заразен человек, больной герпесом зостер?

Выделение вируса в окружающую среду происходит до полного заживления высыпаний на теле больного. Путь передачи - контактный: вирус выделяется из пузырьков, наполненных жидкостью. Интересно, что люди, в детстве не переболевшие ветрянкой, после контакта с носителем герпеса заболевают острой формой инфекции - ветряной оспой.

Почему не дышит нос?

Наш нос - сложная система, и если в ней произошёл какой-то сбой, страдает весь организм и качество нашей жизни!

Лечить или не лечить

Задумывались ли вы о том, что головная боль по утрам, ощущение постоянного недосыпа и усталости, многие хронические заболевания, в том числе сердечно-сосудистые, - всё это может быть из-за носа?

Нарушение дыхания способно вызывать гипоксию, то есть кислородное голодание органов и тканей, а это, в свою очередь, приведёт к таким последствиям, как развитие гипертонии, стенокардии, аритмии и другим даже более серьёзным проблемам. Самый частый вопрос - лечить или не лечить обычный насморк? Насморк, как кашель или температура, - защитный ответ организма на инфекцию. Чаще всего он сопутствует ОРВИ или является реакцией на переохлаждение - то, что мы называем простудой. В этот период насморк лечить не надо, но необходимо активно увлажнять и очищать нос с помощью спреев на основе морской воды. Увлажнение и промывание носа разжижает слизь и помогает отмокаться. Только сморкаться нужно аккуратно, чтобы не создать избыточного давления в носоглотке и избежать заброса инфицированной слизи в ухо - это может привести к развитию отита. Сосудосуживающие спреи нужно использовать не более 10 дней, и только для облегчения состояния, когда нос не дышит совсем. Злоупотребление такими препаратами приводит к зависимости от них, про которую все наверняка слышали. Избавиться от неё нелегко, иногда это возможно сделать только с помощью хирургического вмешательства. Многие предпочитают при насморке использовать масляные капли, но делать это категорически не стоит: несмотря на кажущееся временное облегчение, природную основу и приятный лечебный аромат, они наносят вред слизистой и мешают нормальной работе внутри носа. Ну и, конечно, никаких антибиотиков! Против вируса они бесполезны, а неоправданное их применение наносит удар по всему организму. Лучше вспомнить про традиционные домашние средства - обильное тёплое питьё, чай с мёдом и малиновым вареньем.

“Если лечить насморк, он пройдет за семь дней; если не лечить - будет длиться неделю”

В каждой шутке есть доля истины, и эта не исключение. Главное - не дать насморку зайти слишком далеко, то есть не перейти из вирусной формы в бактериальную. Синуситом называется

затяжной насморк (тот самый «гайморит»). Это воспалительный процесс в носу и пазухах носа. Он может длиться до двух недель и разрешиться спонтанно, то есть без особого лечения. Но если симптомы остаются свыше двух недель, нужно обратиться к лор-врачу, чтобы определить тактику лечения. Головная и лицевая боль, заложенность носа, выделения из носа жёлтого или зелёного цвета - это уже симптомы бактериальной инфекции. Оториноларинголог обладает целым арсеналом средств для того, чтобы помочь быстро справиться с данным состоянием. Никаких проколов или бесполезной и травматичной «кукушки»! Современные неинвазивные средства помогают избавиться от синусита быстро, надёжно и безболезненно.

Нос, как айсберг

А что же делать, если нос не дышит годами, а вы так и не побывали у врача? Во-первых, осознать, что с такой ситуацией вам уже не справиться самостоятельно, а во-вторых, тщательно подойти к выбору специалиста. Почему это важно? Потому что только точная прецизионная диагностика может определить проблему, а значит, выбрать верную, действенную и подходящую именно вам тактику лечения.

Ведь наш нос, как айсберг: он намного больше, чем его видимая часть. Чтобы исследовать все его глубинные отделы, врачу необходимо специальное оборудование и оптика. Таковым является эндоскоп. Только эндоскопическое исследование позволит тщательно осмотреть все внутренние структуры носа и оценить их состояние. Врач, который смотрит просто глазом, не видит и 30% всей картины, а значит, не в состоянии адекватно оценить её.

Что же может распознать лор-врач с помощью эндоскопа?

✓ Индивидуальные анатомические особенности строения носа, например, искривление носовой перегородки.

97% людей на земном шаре имеют искривлённую перегородку. Но сами по себе анатомические особенности показанием к операции не являются. Чтобы точно убедиться, нужна ли операция, в оториноларингологии применяют объективные методы исследования дыхательной функции носа - например, риноманометрию.



✓ Состояние слизистой оболочки, носовых раковин, наличие новообразований или аденоидов, которые, кстати, нередко встречаются и у взрослых, однако заподозрить их без применения оптики не удаётся.

Причиной затруднённого дыхания могут стать механические препятствия, которые поток воздуха встречает на своём пути. Самое частое - это искривлённая носовая перегородка. Путь решения проблемы - хирургический. Однако нужно понимать, что сам факт искривления перегородки носа не является показанием к операции! Важно, насколько это влияет на самочувствие, причиняет дискомфорт, снижает качество жизни.

К другим нарушениям архитектоники носа можно отнести состояние носовых раковин. Уменьшенные и атрофические раковины дают о себе знать ощущением сухости и дискомфорта. В некоторых случаях складывается ситуация, когда «размер не имеет значения»: носовые раковины совсем небольшой величины, а кажется, что нос не дышит. Несмотря на свободу и отсутствие преград, свободного дыхания нет. В этом случае необходимо тщательно разбираться, чтобы установить первопричину, так как это может быть признаком серьёзного системного заболевания. Препятствием свободному дыханию становятся и увеличенные носовые раковины. Нередко к этому состоянию приводит длительное и бесконтрольное использование сосудосуживающих спреев. В этом случае нужно прежде всего постараться от них отказаться. Это долгий и непростой путь, и участие специалиста здесь необходимо. Врач поможет составить переходный план, но результат во многом будет зависеть от мотивации, воли и самодисциплины. Бывает, что консервативное лечение не помогает, и тогда приходится прибегать к операции.



Сустав скрипит, опухает и болит...

На вопросы отвечает травматолог-ортопед, врач высшей категории.

- Почему могут болеть суставы?

- Как правило, речь идет об артрозах. Бывает, болят перегруженные суставы после спорта или физической нагрузки. Но чаще суставы болят потому, что совсем не получают физической нагрузки. Страдать артрозом могут люди с большой массой тела, женщины в период климакса. Передается он также и генетически: если у родителей был такой диагноз, то и ребенок может страдать похожими проблемами.

- По каким симптомам можно понять, что развивается артроз?

- Человек ощущает скрип и скрежет при движении. При повышенных физических нагрузках сустав припухает, болит. Любая перегрузка, переохлаждение вызывает обострение боли. Человек не может, как прежде, долго ходить.

- Что посоветуете пациентам, у которых уже начали болеть суставы?

- Надо избавиться от лишнего веса, не перегружать физически суставы и не переохлаждаться. А еще пользоваться наколенниками, ортопедическими стельками, носить удобную

мягкую обувь на толстой подошве, принимать витамины и хондропротекторы - препараты, укрепляющие суставы, заниматься лечебной физкультурой.

- Можно ли заниматься гимнастикой с больными суставами?

- Разумная физическая активность позволяет организму справляться с болезнью без медикаментов. Когда мышцы в хорошем тонусе, износа в суставах не происходит. Но в период обострения, когда чувствуется острая боль, человек хромает, сустав распух и покраснел, нагрузка должна быть минимальна или ее не должно быть совсем. В это время врач часто прописывает постельный режим и при-

ем нестероидных противовоспалительных лекарств в виде мазей и кремов, разрешены нерезкие движения в положении лежа.

Когда обострение прошло, полезно плавать, иногда ездить на велосипеде. Если несете тяжелые сумки, равномерно распределяйте вес на обе руки или носите его в руке, противоположной больному суставу. Очень полезна ходьба, особенно скандинавская со специальными палочками. В многоэтажном доме человеку с больными суставами лучше не подниматься по лестнице, а пользоваться лифтом. А ходить лучше по ровной местности и через каждые 40 минут делать отдых.

- Если суставы болят, какие упражнения вы рекомендуете?

- Если болит колено, нужно, чтобы были задействованы мышцы спины, ягодичные и голени. На-

пример, сидя на стуле или лежа на животе, боку или спине, поднимайте ногу и рисуйте ею в воздухе цифры от 1 до 20. Можно иногда помогать себе здоровой ногой или под колено положить полотенце и рукой поддерживать большую ногу.

Сидя на стуле, можно выпрямить ногу, напрячь мышцы на 5 секунд, затем расслабить. То же самое повторите, лежа на животе или на спине с валиком под коленом.

Если артроз развился в плече, ему нужны разогрев и растяжка. Потяните руку с лопаткой, как будто сами себя обнимаете, или, держась за спинку стула, наклоняйтесь вперед.

Еще одно упражнение: возьмите гимнастическую палочку (специальная палка длиной до одного метра, ее можно приобрести в любом спортивном магазине) и с ее помощью здоровой рукой поднимите руку с больным плечом. Это нужно делать очень медленно, как паучок, который карабкается по стенке.

Еще пример: сложите руки в замок за спину, ноги поставьте на ширину плеч. Отведите руки немного назад, затем совершите обратное движение. Если при выполнении этого упражнения возникает боль, лучше от него отказаться.

Заниматься лечебной физкультурой рекомендуется несколько раз в неделю от 25 минут до одного часа.

Не упусти время

Насколько эффективно лечится артроз? Начальная, 1-я и 2-я стадии артроза хорошо лечатся консервативными методами - мазями, таблетками, физиопроцедурами. Но 3-я и тем более 4-я стадии не поддаются такому лечению. При артрозе 3-й степени пациенту дают III группу инвалидности.

За 5-10 лет это заболевание может перейти из одной стадии в другую. Если уже есть артроз, то излечения ожидать не стоит, можно надеяться лишь на замедление прогрессирования. Тут важно не дойти до критического состояния, когда придется думать только об операции. К сожалению, годность даже самых современных протезов - 10-15 лет, максимум 20. Поэтому задача врача и пациента - сохранить свои суставы.

ОПЯТЬ СИНЯК...

Почему они появляются, если не было травмы? Об этом беседем с врачом-гематологом.

От чего зависит размер синяка

Чаще всего синяки, или по-научному гематомы, образуются в результате травм и ушибов, когда под кожей лопаются капилляры - самые тонкие сосуды. Чем сильнее был удар, тем больше крови выходит наружу и тем внушительней и ярче оказывается гематома. При сильных травмах кожа начинает синеть в течение часа, а при незначительных - лишь через сутки. Через 1,5-2 недели они проходят сами по себе. Однако травмы - не единственная причина. Иногда гематомы указывают на наличие у человека различных заболеваний. Поэтому частое и «беспричинное» появление синяков - повод обратиться к врачу.

Сосуды стали хрупкими

Если стенки сосудов повреждены изнутри или нарушено свертывание крови, страдает проницаемость сосудов - она становится чрезмерной. В результате синяки возникают, казалось бы, беспричинно и неожиданно. Причем их много или они огромные. Потребуется расширенное обследование, надо выяснить причину образования гематом.

- Каковы причины?

- Происходит это не от того, что на нерв давят кости, а в связи с тем, что его пережимают связки между костями. Сдавливаясь при ходьбе, нерв вынужден защищаться, и оболочка нерва - единственное его спасение. Постепенно оболочка становится более плотной. В результате давление на нерв действительно снижается, но сама оболочка перерождается в опухоль. Неврома Мортона может возникнуть в любом возрасте, и чаще у женщин, которые носят узкую обувь на высоких каблуках. У мужчин неврому провоцирует плоскостопие.

- Как проявляется неврома Мортона?

- Первое - это боль в области третьего, четвертого пальцев и ближе, на уровне стопы. Иногда она сопро-

Натрите на терке клубень картофеля и приложите к синяку на 20 минут. Повторите трижды.

О свертываемости крови
За свертываемость крови отвечают особые клетки - тромбоциты. Они же защищают организм от чрезмерной кровопотери при травмах. Чтобы остановить кровь, тромбоциты объединяются в сгустки - тромбы, которыми затем закрывают место раны, образуя своего рода биологический пластырь. Если же в крови не хватает тромбоцитов (при тромбоцитопении), человек страдает от частых кровотечениях и кровоизлияний, в том числе подкожных. Первым проявлением этого состояния и становятся синяки.

Больная печень

Тромбоцитопения практически никогда не развивается сама по себе: обычно она сопутствует другим болезням. Например, пониженный уровень тромбоцитов и частые синяки типичны для цирроза печени и гепатита. Именно этот орган помогает

Синяков очень много?

Будучи небольшого размера, они появляются сразу в большом количестве? Это геморрагический васкулит, или болезнь шенлейн-геноха. Это заболевание обычно развивается после вирусных инфекций и сопровождается хрупкостью капилляров.



поддерживать свертывающую систему крови. В печени синтезируются белки, которые необходимы для образования тромбов. Если печень повреждена, страдает и образование белков.

Аспирин и другие

Синяки на теле могут быть побочным эффектом, если вы принимаете антикоагулянты - препараты для разжижения крови. Обычно их назначают для профилактики, чтобы не образовывались тромбы в венах, а также для защиты от инфаркта и инсульта. Такие препараты провоцируют сокращение количества тромбоцитов и появление кровоизлияний в тканях, поэтому принимать их надо только по назначению врача и не превышать назначенную им дозировку.

Варикоз

Синяки на ногах рядом с сосудистой сеточкой могут быть признаком варикоза. Застой крови снижает тонус и эластичность сосудов: даже незначительное повреждение может приводить к микротрещинам на стенках вен и кровоизлиянию. Иногда кровоподтеки на ногах у пациентов с варикозом появляются даже без всяких усилий. Например, вечером, если человек весь день провел на ногах.

Неврома Мортона

В основе заболевания лежит хроническая травма третьего, реже - второго и еще реже - первого общих межпальцевых нервов на ногах.

воздается онемением и прострелами в пальцы. Случается, что через некоторое время после начала заболевания человек не может носить закрытую обувь. Это приводит к нестерпимой жгучей боли. Обувь приходится немедленно снимать, потому что ходить в ней невозможно. Боль в стопе может быть и без особой нагрузки на нее, даже в сидячем положении. Выходя из дома, приходится брать с собой запасную свободную обувь.

- Много ли у вас пациентов с таким заболеванием?

- К сожалению, достаточно. И чаще всего эти па-

циенты - женщины. Но они крайне терпеливы и приходят за помощью не через месяц после появления первых болей, а через пару лет, когда консервативное лечение уже неэффективно.

- Как лечится неврома Мортона?

- Если возможно, то консервативно: обезболивающими таблетками и уколами, ортопедическими стельками. Но обезболивающие менее эффективны, чем инъекции в большую зону с гормоном кортизолом или спиртовая блокада. Неплохо помогают специальные стельки. Однако самым глав-

ным лекарством является широкая удобная обувь. Если же ничего не помогает, проводится операция - удаляется нерв или разрезается связка, которая давит на нерв. При резекции боль исчезает, но при этом пропадает чувствительность в области третьего и четвертого пальцев стопы.

Главное преимущество этой операции - практически исключено повторное появление боли, ведь нерв удален. Рассечение связки - более быстрая процедура, она длится буквально несколько минут и проходит под местной анестезией. Пациент уходит домой через несколько часов, опираясь на ногу без серьезного дискомфорта. Работоспособность восстанавливается через несколько дней.

Хирург



Сколько пользы в помидорах?

Кому нельзя есть помидоры и можно ли сочетать их с огурцами и есть на ночь? И как извлечь из помидоров максимум пользы для здоровья и стройности?

Что правда, а что миф?

✓ **Помидоры нужно хранить в холодильнике.** Несомненно, многие овощи лучше хранить в холодильнике. Но если хотите, чтобы помидоры дозрели, пусть полежат на столе. Когда они полностью дозреют, положите их в холодильник. Так вы продлите срок их хранения.

✓ **Только красные помидоры содержат полезный ликопин.** Ликопин - хорошо известный антиоксидант. Он содержится не только в помидорах, но в других красных фруктах и овощах: арбузах, грейпфрутах и папайе. Включение в рацион продуктов, богатых ликопином, снижает риск развития хронических заболеваний и замедляет старение. Каждый сорт помидоров, независимо от цвета, содержит ликопин. Его количество может незначительно отличаться в разных сортах, но все помидоры полезны. Кстати, ликопин лучше усваивается после термической обработки, но и в свежих помидорах его достаточно.

✓ **Чем крупнее помидор, тем вкуснее.** На самом деле это не так. Прямое тому доказательство - помидоры черри. В них меньше воды, поэтому они вкуснее, чем большинство крупных помидоров.

✓ **Если почки нездоровы, помидоры есть нельзя.** Это заблуждение родилось из-за щавелевой кислоты. Однако ее практически нет в помидорах, поэтому даже при проблемах с почками отказываться от помидоров не стоит.

✓ **В помидорах есть яды.** Да, действительно, в кожуре неспелых зеленых помидоров может содержаться опасный соланин. Однако в зрелых томатах его уже нет.

✓ **Они могут вызывать зуд и отеки.** Да, помидоры могут вызвать такую реакцию, но только в том случае, если есть аллергия. Всем остальным

можно смело включать помидоры в свой рацион.

✓ **Салат из помидоров и огурцов - зло.** Самое распространенное заблуждение. Летний салат из помидоров и огурцов якобы может вызывать проблемы с пищеварением. Мол, время переваривания этих овощей не совпадает. И еще потому, что в огурцах содержится фермент, который расщепляет витамин С в помидорах.

Но огурцы с помидорами не настолько «ушли» друг от друга, чтобы вызвать вздутие живота. Да, в помидорах больше клетчатки, чем в огурцах, но скорость переваривания у них очень близкая. А вот то, что в огурцах действительно есть фермент, разрушающий витамин С, которым богаты помидоры, совершенная правда. Чтобы подавить действие этого фермента, достаточно в салат добавить сок лимона, тогда витамин С усвоится гораздо лучше.

Хлеб помидору не товарищ

✓ Помидоры не стоит есть на ночь. Соединение тирамин в этих овощах индуцирует выработку норадреналина - нейромедиатора, который стимулирует деятельность мозга. И в таком случае заснуть будет сложно.

✓ Чтобы организм получил больше пользы от томатов, их не стоит со-

✓ **Чтобы избежать летней простуды, пейте холодные напитки маленькими глотками.**

✓ **Не подходите близко к прошившим людям.**

✓ **В жару носите легкую свободную одежду.**

✓ **Кардиологи советуют в жару не пользоваться общественным транспортом.**

четать с зернобобовыми - фасолью, горохом, чечевицей, бобами - из-за разницы в скорости переваривания.

✓ Помидоры лучше есть отдельно от хлеба, круп и картофеля.

✓ Идеально помидоры сочетаются с сыром, орехами, зеленью и другими овощами.

Кому нельзя есть помидоры

✓ Помидоры - известный аллерген, поэтому, если после их употребления появляются зуд и сыпь, исключите их из рациона.

✓ Помидоры имеют сильный желчегонный эффект. Поэтому при проблемах с желчным их нужно употреблять с особой осторожностью. Еще более опасны томаты при наличии камней в желчном пузыре или желчевыводящих путях.

✓ В помидорах содержатся две кислоты - яблочная и лимонная, которые могут вызывать изжогу при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В норме желудок вырабатывает соляную кислоту, но если есть нарушения кислотности, то соляной кислоты в ответ на томаты может вырабатываться слишком много. Избыток ее забрасывается в пищевод и вызывает чувство жжения в груди. Разорвать этот порочный круг можно, если начать лечение желудочно-кишечного тракта и исключить помидоры из своего рациона на этот период.

✓ В помидорах содержится огромное количество минеральных веществ, витаминов, антиоксидантов. Они укрепляют стенки сосудов и борются с раком простаты и мочевого пузыря. В помидорах всего 20 ккал на 100 граммов, что помогает следить за своим весом. Однако не стоит съедать больше 300 граммов в сутки.

ГЛАВНЫЕ ВРАГИ СУСТАВОВ

Здоровье опорно-двигательного аппарата напрямую зависит не только от образа жизни, но и от того, что мы кладем себе в тарелку. От некоторых продуктов суставы стареют быстрее.

1. Сахар и рафинированные углеводы.

Злоупотребление простыми углеводами ускоряет процесс разрушения белков сахарами (так называемое гликирование). Прежде всего от этого страдают коллаген и эластин - основные белки соединительной ткани, ответственные за упругость, плотность, тургор тканей, а также эластичность, способность к растяжимости и восстановлению формы. И, как следствие, снижается прочность и эластичность хрящей и суставов, повышается хрупкость и ломкость всей костно-суставной системы.

2. Соль и консерванты.

Чрезмерное употребление соли приводит к нарушению водно-солевого баланса и - как следствие - к задержке жидкости в организме, что проявляется отеками, в том числе и суставов. Кро-

ме того, глутамат натрия, используемый в качестве усилителя вкуса, способен поддерживать воспаление и обострять боль в суставах.

3. Молочные продукты.

Китайские ученые доказали связь между развитием ревматоидного артрита и употреблением молочных продуктов. Скорее всего, это связано со скрытой аллергией на молочный белок и развитием аутоиммунных реакций.

4. Алкоголь.

Этанол оказывает прямое токсическое действие на хондроциты - клетки хрящевой ткани. Кроме пря-

мого действия, установлено еще и опосредованное влияние алкоголя на выделение медиаторов воспаления. Таким образом, частое употребление спиртного способно поддерживать в организме воспалительные процессы.

5. Мясо.

Любовь к мясу способствует нарушению пуринового обмена и обострению подагры. Для того чтобы не лишать себя белка, рекомендуется употреблять продукты растительного происхождения, богатые этим органическим веществом (чечевица, бобы, злаки, соя).

Что есть, чтобы суставы не болели

✓ **Жирные сорта рыб - из-за содержания омега-3 - и оливковое масло. Доказано, что последнее снижает концентрацию С-реактивного белка в крови на 40%.**

✓ **Брокколи - сульфорафан, содержащийся в этом овоще, угнетает иммунные клетки, которые производят медиаторы воспаления.**

Какие напитки снижают давление



Ананасовый сок.

Очень полезен для гипертоников. В нем содержится много калия, который помогает расслабить кровеносные сосуды, очищает организм от избытка натрия.

Зеленый чай. Этот напиток богат антиоксидантами, улучшающими работу сосудов.

Регулярное употребление этих напитков помогает привести давление в норму.

Каркаде. Но только охлажденный. В горячем виде напиток может вызвать повышение давления.

Свекольный сок. Употребление этого сока способствует образованию оксида азота, который помогает расслаблению и расширению сосудов, нормализующих давление.

Арбузный сок. Будет полезен не только гипертоникам, но и тем, у кого нарушена работа почек.

Яблочный сок. Яблоки - источник пектина - помогут очистить сосуды. Фрукты богаты витаминами и микроэлементами, среди которых калий и магний, необходимые гипертоникам. Сок из яблок рекомендуется пить по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

Абрикосовый сок. Абрикосы богаты калием, магнием, пектинами. Их употребление дает достаточно выраженный мочегонный эффект. Больше 150 мл выпивать не рекомендуется.

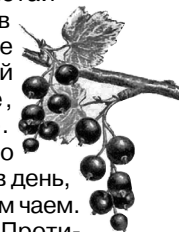
Бабушкины рецепты

Морковный сок усмирит аритмию

Смешайте 1 ст. ложку свежевыжатого морковного сока с 1 чайн. ложкой меда. Добавьте 1-2 измельченных ядра из косточек абрикоса. Принимайте такую смесь в течение месяца 3 раза в день за полчаса до еды при аритмии и для укрепления сердечной мышцы.

Ликер из смородины для иммунитета

Сварите сироп из 250 г сахара и 250 мл воды. Добавьте 500 г измельченных ягод черной смородины. Залейте 0,5 л водки, укупорьте. Настаивайте неделю в темном месте при комнатной температуре, отфильтруйте. Принимайте по 50 мл 2-3 раза в день, запивая горячим чаем. Курс - месяц. Противопоказания: острые воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, диабет.



Картофельный компресс от артрита

Позеленевшие клубни картофеля натрите вместе с кожурой. Залейте горячей водой и держите в ней, пока картофель не нагреется до 38-38,5°C. Слейте воду, а картофельную массу, не отжимая, положите в подготовленный полотняный мешочек или заверните в хлопчатобумажное полотенце, распрелив равномерно (слоем 1,5-2 см). Оберните вокруг больного сустава, накройте пленкой и зафиксируйте бинтом. Боль проходит за полчаса, но компресс нужно оставить на всю ночь.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЯГОД

Летом необходимо ввести в рацион свежие ягоды. Они богаты антиоксидантами, замедляющими старение, и витаминами, необходимыми для здоровья кожи, волос и ногтей.

Употребление многих ягод способствует похудению за счет низкой калорийности, а также нормализует работу ЖКТ. Клетчатка в составе клубники, малины, вишни поддерживает оптимальную микрофлору кишечника и снижает вероятность развития дисбактериоза. Некоторые ягоды обладают мочегонным эффектом. Выводя лишнюю воду из организма, они снижают отечность. Другие ускоряют обмен веществ.

Шелковица против отеков

Сладкая на вкус, эта ягода может оставлять темно-синие следы на языке. На шелковицу стоит обратить внимание тем, кто страдает от отечности - она обладает мочегонным и потогонным действиями. Полезна при сердечных и почечных болезнях.

Шелковица способна снижать уровень «плохого» холестерина в крови. Ягода предупреждает появление холестериновых бляшек на стенках артериальных сосудов и снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта. Также, по некоторым данным, регулярное употребление шелковицы сокращает риск образования злокачественных опухолей.

✓ *Максимальная суточная доза шелковицы - 400 г. Больше употреблять не стоит: возможна негативная реакция организма.*

Витаминная бомба для кожи

Делайте маски из сезонных ягод 1-2 раза в неделю. Перед применением проведите тест на аллергию.

С земляникой для сужения пор. 100 г земляники пюрируйте блендером. Добавьте 1 ст. л. сока лимона и 1 ч. л. измельченной петрушки. Нанесите на кожу лица на 10 минут, смойте.

Клубничная против морщин. Соедините 100 г клубники и 1 яичный

Клубника: и нервы в порядке!

Витамины группы В, которыми богата садовая ягода, необходимы для полноценной работы нервной системы и головного мозга. Также эти витамины стимулируют выработку серотонина - гормона хорошего настроения.

В 100 г клубники содержится 15% суточной нормы витамина Е. Он замедляет процессы старения, полезен для ногтей, нормализует работу сердца и повышает выносливость мышечной ткани. Благодаря салициловой кислоте в составе ягода обладает потогонным и жаропонижающим эффектом. Полисахариды с органическими кислотами улучшают микрофлору кишечника.

✓ *Важно! Клубника может быть сильным аллергеном!*

Вишня для иммунитета

Содержит витамин А, который отвечает за здоровье кожи. Съедайте по 100 г ягод в день, чтобы покрыть половину от суточной потребности в этом витамине. За счет флавоноидов в составе повышается усвояемость аскорбиновой кислоты, полезной для иммунитета и суставов.

Если вы часто сталкиваетесь с бессонницей, начните пить перед сном вишневый сок. Он содержит мелатонин, который способствует быстрому засыпанию и спокойному отдыху в течение всей ночи. Резуль-

тат появится спустя 3-4 недели.

По мнению врачей, те, кто регулярно употребляет вишню в свежем виде, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Также эти ягоды снижают риск развития артроза, атеросклероза и астмы.

✓ Вишня содержит фитоэстрогены - прототип женских гормонов. Когда в организме их достаточно, кожа подтянутая, ногти и волосы в хорошем состоянии.

Малина замедляет увядание кожи

Многие вспоминают о малине при простуде - и не зря. Высокая концентрация витамина С, салициловой кислоты и флавоноидов положительно воздействует на организм человека: снижается температура, улучшается общее самочувствие. Так что в период простуд малиновое варенье - незаменимый продукт в доме.

Исследователи из Нидерландов считают, что малина способна замедлять окислительные процессы, ведущие к избытку радикалов в организме и к преждевременному старению клеток.

В день следует съедать не менее 100 г ягод. Лучше всего просто перекусывать ягодами малины, но можно добавлять их также в каши, творог, йогурт, готовить смузи.

Клюква: здоровые сосуды

В клюкве содержится большое количество витамина Р, который укрепляет стенки сосудов, а также витаминов группы В - они участвуют в процессе кроветворения.

Ягода богата калием - этот элемент обеспечивает нормальную работу сердечной мышцы. Органические кислоты в ее составе принимают участие в белковом и углеводном обмене, в построении клеточных мембран и укреплении сосудов и капилляров.

Нельзя есть ягоды на завтрак: они повышают кислотность желудка.

Запрет на Полинезии																	Виньетка из музыки
	Попугай с хохлом на голове																Учёный-«наследственник»
		Изнуряющая работа															
																	Нечто необъяснимое
Сложная и неприятная ситуация																	
Зимняя белая клуча																	
Гильза с табачком																	
Потребитель в общепите																	
Обедня католиков																	
Жалоба																	
Узкая полоса света																	
Основа для вышивания																	
Условие спора																	



“Я НИКОГДА НЕ МЕЧТАЛА О СЕМЬЕ”: ПЕВИЦА TERENCE РАССКАЗАЛА, КАКИМИ ВИДИТ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Молодая певица TERENCE рассказала о своей личной жизни. В частности, звезда призналась, что никогда не мечтала о семье, а также назвала качества, которые больше всего ценит в мужчинах.

Талантливая Мария Терен в своих песнях поет о любви. Свое творчество звезда характеризует как интимная лирика. Конечно, на такие глубокие и романтические треки ее должна вдохновлять такая же глубокая и яркая любовь.

Свою личную жизнь TERENCE не транслирует в соцсетях. Однако в эксклюзивном интервью певица рассказала о том, какие у нее есть критерии по выбору идеального мужчины.

«Я уже давно отказалась от критериев выбора мужчины, то есть я не держу картинку, образ и не ищу его никогда. Обычно это приводило только к разочарованиям, потому что ни один человек не может занять место этой картинки. Все равно что-то будет не так, как ты представляешь. Да и вообще эта концепция поиска какого-нибудь идеала или его выбора для меня не присуща», — говорит Мария.

Что касается внешности и характера, то певица любит сильных и уверенных в себе мужчин. Вот, что она говорит об этом.

«Ненавижу вообще слово “идеальность”. Что такое идеальность? Мне кажется, мы все классные тем, что такие разные. И плюсы, и минусы в человеке делают его интересным, поэтому у меня и нет конкретных критериев. Если мы говорим исключительно о внешности, то по опыту я знаю, что обращаю

внимание на маскулильных мужчин, у которых проявлена мужская сторона во внешности, грубости. Я не люблю “красивых” мужчин. Мне нравится, когда он чистоплотный, но не вылизанный. В конце концов, его мужское нутро ощущается “по запаху”. То, что мы называем химией — это не о его носе, цвете глаз или телосложении».

Несмотря на то, что картинки идеального мужчины у Марии нет, она все же выделяет несколько качеств, которые ценит в потенциальных партнерах больше всего. По словам певицы, в отношениях для нее самое важное чувствовать себя комфортно и безопасно — так, будто ты дома.

«Рядом с мужчиной мне важнее всего ощущать чувство дома, когда тебе с ним так комфортно, как будто ты дома. Важно в отношениях говорить — когда вы, прежде всего, друзья. Страсть и любовь — это все важно. Чувства вдохновляют, но только на них не построишь гармоничные отношения. Для меня очень важна дружба между мной и мужчиной, когда ты все можешь доверить человеку, который тебя настолько понимает и знает, что может заменить всю Вселенную. Важна честность, открытость, искренность и еще одно качество, без которого вообще не подходите ко мне — это доброта. Мне важно быть в окружении только добрых людей, не люблю злых. Легко быть негативным, а хорошими — наоборот. Вот в этом что-то есть», — откровенно делится звезда.

А вот о семье TERENCE никогда не мечтала. Да и с детьми певица точно не хочет торопиться.

«Я никогда не мечтала о семье. Сейчас я живу по ощущениям. Что подразумевается под словом “семья”? Дети? Я не знаю, когда их захочу или захочу вообще. Не было у меня еще такой мечты или даже картинки в уме. Может быть, в детстве я этого хотела. А когда становилась сознательнее, это исчезало, разрушались эти наставления, что надо иметь большую семью, а еще особенно до определенного возраста или что-то такое».

Но в будущем артистка хотела бы себе большой дом за городом. А еще взять собаку.

«Например, лет через пятнадцать, я бы хотела для своей семьи жилье — какое-то в селе, на природе, куда можно бежать от социума, возможно, в какую-то лесную местность. Обязательно с собаками, желательно овчарка. А дети... Пока без разницы один, двое, трое или вообще без детей, не знаю, как захочу на тот момент. Словом, могу сказать, что когда речь идет о семье, сразу возникает мысль о доме», — говорит певица.



Обычно я не делюсь своими провалами, но тут решила: надо! Узнав мою историю, другие будут осторожнее. А может, найдутся и те, кто посочувствует.

Итак, мне 58 лет. Молодежь скажет: много. Люди старшего поколения непременно добавят, что «жизнь только начинается». Я же считаю, что вступила в один из самых интересных своих периодов. Дети выросли и сегодня поддерживают меня во всем. Воспитала я их отлично, так что теперь пожинаю плоды собственных стараний.

Замужем я была один раз, с супругом разошлась десять лет назад и до сих пор рада, что решилась на этот шаг. Не представляю, что бы делала сегодня, окажись на моей шее такой ленивый, безынициативный и к тому же жесткий человек. Одиночество меня никогда не пугало. Тем более у меня много друзей и увлечений. Да и работа связана с людьми - не соскучишься. Работаю в многофункциональном центре, занимаюсь оформлением бумаг.

Я всегда считала себя эффективной женщиной, но к пятидесяти годам все же появились морщины, начал меняться овал лица. Но главное - губы, и без того тонкие и звонкие, теперь вообще потеряли объем.

Может быть, я не решилась бы посетить косметолога, но несколько месяцев назад повстречала интересного мужчину. Даже не думала, что в моем возрасте буду способна на еще одни отношения, но факт остается фактом. Избранник со мной одного возраста, но молодой и подтянут. Одним словом, я почувствовала, что должна соответствовать. Только как?

Сначала пересмотрела гардероб, обновила стрижку, включила в свой распорядок дня зарядку. Но что делать с лицом?

И тут подружка посоветовала мне растиражированный медицинский центр. Она там делала какие-то процедуры по уходу, а мне порекомендовала «накачать губы». Первой моей реакцией был смех. Видела я этих красоток с «пельмешками» на лице! И уж точно не хотела стать одной из них. «Не переживай, там хорошие косметологи, все сделают аккуратно, будет выглядеть естественно», — уверяла она.

Я сомневалась неделю. И тут мой друг анонсировал: через месяц мы с ним приглашены на юбилей его матери. Соберется вся родня, он познакомит меня с семьей. Конечно, мне захотелось предстать в лучшем свете.

И я позвонила в медицинский центр. Ценник был приличный, но и отношение соответствующее.



МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ ДАРОМ НЕ ДАЮТСЯ!

Каждая женщина желает быть красивой и в двадцать, и в сорок, и в шестьдесят. Только общество смотрит на ее стремления сквозь призму стереотипов. Что позволено в молодости, то под запретом в зрелости...

Чаем напоили, журнальчик выдали, вниманием окружили. Врач мне досталась молоденькая, но меня это не смутило. «Вряд ли в таком серьезном-центре работают неопытные специалисты», — подумала я. Девушка долго колдовала вокруг моих губ, что-то рисовала, примерялась. Колола хорошо, не больно, и анестезия сделала свое дело.

Когда мне дали в руки зеркало, я чуть его не уронила. Те самые «пельмени» — теперь были и на моем лице. Только в дополнение к ним меня «украшали» морщины, брыли и осыпавшаяся под глазами тушь. Девушка-врач при этом щебетала, как чудесно все получилось. Я не решилась спорить. Тем более что она заверила: результат не окончательный, вскоре отек спадет и губы уменьшатся. Только на это и оставалось надеяться...

Выходные я провела дома, в магазин выбралась лишь под вечер и с медицинской маской на лице. Утром в понедельник встала с надеждой, что «пельмени» исчезли, но как бы не так! Кажется, они стали еще больше, контур губ расплылся, на верхней вскочила простуда.

Пришлось соврать начальнице про плохое самочувствие. Общаться в таком виде с людьми я не могла. Даже говорить было больно.

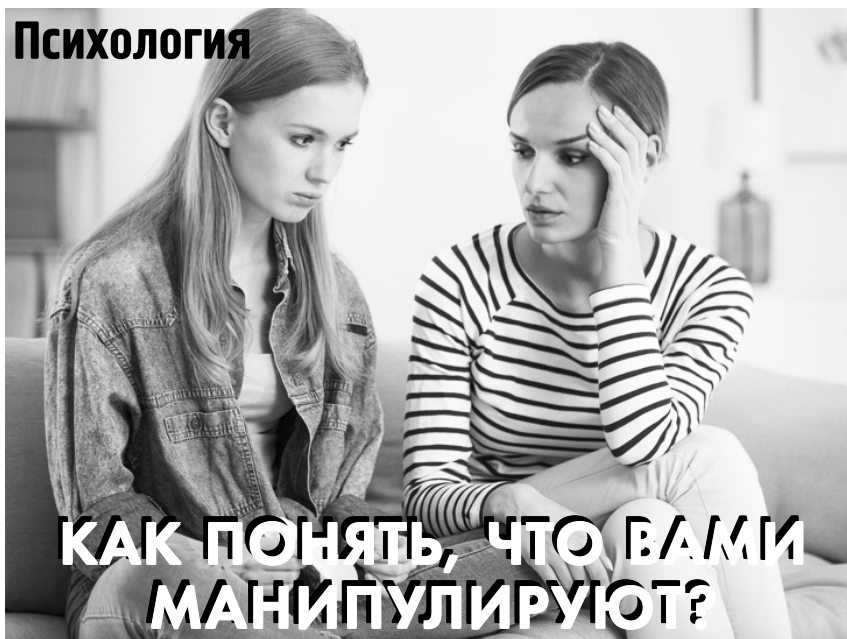
Когда и через несколько дней ситуация не нормализовалась, я пришла в медицинский центр. Девушка-врач, которая делала мне губы, на этот раз была не так приветлива. После белого осмотра она прописала мне противовоспалительную мазь и отправила домой.

Я честно мазала губы препаратом, но лучше не становилось. Пришлось снова нанести визит горе-лекарям. В этот раз меня и совсем не рады были видеть. «Понимаете, вы уже в возрасте. Зрелый организм непредсказуемо реагирует на косметические процедуры», — заявили мне. Из уст девицы 20+ эти слова звучали как оскорбление.

Домой я вернулась в слезах. А лечиться пошла к участковому терапевту. «И вы туда же?» — сказала она мне, увидев причину обращения. Я только грустно улыбнулась. Ведь она права... Понесло же меня на старости лет увеличивать губы!

Самое обидное, что мой кавалер, узнав о процедуре, заявил, что полюбил меня за естественную красоту и совсем не ожидал, что я побегу к врачам что-то исправлять. Он постарался меня поддержать: «Ты мне в любом виде понравилась!» Ага, это он меня еще не видел...

Надежда



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ?

Эти приемы часто используют мошенники, рекламщики, маркетологи, когда пытаются завлечь слушателей в свои сети. В результате человек покупает ненужное, переводит деньги на чужие счета и совершает нелогичные поступки во вред себе.

Прием НЛП расшифровывается как нейролингвистическое программирование. В его основе лежит идея о том, что сознание человека можно менять с помощью слов, а значит, управлять им. НЛП можно использовать вполне этично, на благо человека. Например, этот способ применяют психологи во время терапии, чтобы мотивировать пациента изменить свою жизнь к лучшему. Но существует так называемое «боевое НЛП»: приемы и тактики жесткой манипуляции человеком для достижения своих корыстных целей. Чтобы не попасться на удочку боевого НЛП, нужно знать хотя бы его основные уловки.

«ТОЛЬКО СЕГОДНЯ, ТОЛЬКО СЕЙЧАС!»

Этот прием хорошо знают и испокон веков используют продавцы. Чтобы убедить человека согласиться на невыгодную сделку, нужно поставить его в условия стресса. Проще всего это сделать, искусственно ограничив время на принятие решения. Например, во время собеседования потенциальный работодатель объявляет кандидату, что его готовы взять на работу, но соглашаться нужно прямо сейчас, потому что у них горящая вакансия и полно других соискателей.

Кандидат в спешке соглашается и только потом выясняет, что реальные условия работы отличаются от того, что ему обещали.

Если вас торопят принять важное решение, откажитесь это делать. Скажите, что вам нужно время, чтобы подумать. Если собеседник про-

должает настаивать, скорее всего, дело нечисто и вам лучше сказать твердое «нет».

«ТЫ ТАКОЙ МОЛОДЕЦ...»

Представьте ситуацию: к вам подходит коллега и говорит вкрадчивым голосом: «Вы лучше всех в отделе владеете английским, напишите, пожалуйста, нашим зарубежным поставщикам и выясните, когда должна поступить новая партия товара». Вы вступаете в долгую переписку с партнерами и даже не сразу соображаете, что вообще-то это не ваша работа. Но отказаться уже неудобно.

Таким просьбам в обертке комплимента действительно трудно противостоять. Говорящий формирует ложную причинно-следственную связь: раз вы лучше всех говорите по-английски, значит вы должны выполнить эту работу.

В таких случаях лучше всего вежливо поблагодарить человека за комплимент, но потом с сожалением добавить, что вы не сможете выполнить его просьбу. Дальше можете придумать убедительную отговорку, а можете и прямо сказать, что у вас другие планы и эта задача не входит в ваши должностные обязанности.

НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

Предположим, вы набрались смелости и пошли к шефу обсудить повышение зарплаты. Начальник начинает внимательно слушать, но потом прерывает вас на полуслове и неожиданно спрашивает: «Пока не забыл: мне недавно звонил клиент

И и жаловался на проблемы с поставкой нового товара. В чем там дело?» Вы начинаете объяснять суть проблемы, возможные решения, предпринятые шаги и прочие детали, не имеющие никакого отношения к вопросу о повышении вашей зарплаты. Такие «перевертыши» - излюбленный прием боевого НЛП. Сбейте противника с толку, задавая посторонние вопросы, и переведите разговор на другие рельсы.

Здесь нужно сохранять твердость и четко следовать своей повестке. Посмотрите в глаза собеседнику и спокойным тоном скажите: «Мне не хотелось бы отвлекаться на другие темы, пока мы не закончим обсуждение этого вопроса».

КОНТРАТАКА

Как известно, лучший вид защиты — нападение. Любители НЛП это прекрасно знают. Если ты в чем-то виноват, заставь своего оппонента устыдиться своих обвинений.

Скажем, вы наняли бригаду рабочих для ремонта лоджии. Прошло две недели, а работа стоит. Вы звоните прорабу, чтобы узнать в чем дело, а он начинает кричать: «Вы что думаете, мы тут сидим и целыми днями чай гоняем? Знаете, сколько у нас работы? Да нам присесть некогда!» То есть оппонент искажает ваши слова, преувеличивает ваши претензии, доводя их до абсурда. Задача — вызвать у собеседника чувство вины за якобы несправедливые нападки.

Здесь самая верная реакция - не поддаваться на манипуляцию и не начать оправдываться.

ВЗЯТЬ «НА СЛАБО»

Другая ситуация: шапочный знакомый зовет вас на творческий вечер, где будет выступать. Вы соглашаетесь прийти, чтобы не обидеть человека. Он открыто радуется и как бы между делом добавляет: «Отлично, билеты можешь купить прямо сейчас. Сколько тебе нужно?» То есть за эту самодеятельность вам еще и платить придется. Но пойти на попятный уже неудобно: стыдно прослыть нищесбродом. Это еще один прием боевого НЛП, когда жертве сообщают не всю информацию, заставляют принять решение и уже постфактум сообщают «несущественные» детали вроде цены.

В таких случаях полезно выучить наизусть следующую фразу: «Какое интересное предложение. Давай я над ним подумаю и попозже скажу, получится ли у меня». Тем временем вы соберете все важные факты, взвесите за и против и примете осознанное решение.

Слово «фобия» стало очень популярно. Часто приходится слышать его в отношении каких-либо негативных переживаний. Однако страх перед чем-либо далеко не всегда является фобией. Многие путают эти понятия, так как эмоционально эти переживания похожи. Между тем есть и важные различия.

В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Страх — это базовая эмоция, защитный механизм, который заключается в умении своевременно распознавать реальные угрозы.

Фобия — это тревожное расстройство, основанное на страхе и избегании некоторых ситуаций и явлений. Этот страх иррационален, стимулом в этой цепочке является не реальная угроза, а представление о ней.

Проявления фобии схожи с паническими атаками и могут сопровождаться вегетативными дисфункциями. Учащается сердцебиение, повышается потливость, возникают тошнота, сдавливание в груди, затруднение дыхания.

ФОБИИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Выделяют от 400 до 500 видов фобий. Международная классификация болезней делит их на три основные категории:

- Социальная — боязнь негативной оценки. Стимулом для этой фобии служит любое взаимодействие с людьми — от выхода в магазин до выступления на публике. Человек с социофобией, к примеру, может по пути в магазин бесконечно репетировать обращение к продавцу, чтобы предстоящий социальный контакт прошел «гладко».
- Агорафобия — боязнь безвыходных ситуаций. Триггером может стать нахождение в толпе или замкнутом пространстве.
- Изолированные — (специфические фобии) боязнь конкретных явлений (темноты, пауков, высоты и т.д.).

Чаще всего встречаются специфические фобии. Причиной этого является то, что сами пациенты к ним, как правило, относятся достаточно терпимо и редко кто пытается действительно от них избавиться. Людям кажется достаточным избегать того, что вызывает страх. К примеру, при арахнофобии реже выезжать на природу, при аэрофобии — отказаться от полетов на самолете.

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

Существует несколько причин появления фобий.

Биологический и генетический. То, что представляло реальную



ФОБИЯ ИЛИ СТРАХ? Справляемся с эмоциями

Каждый человек чего-то боится. Но если из-за чувства страха присутствует постоянная тревожность, снижается качество жизни, имеет смысл говорить не о страхе, а о фобии.

опасность для наших предков, генетически сохранилось и досталось некоторым из нас в виде фобий. Также фобия может передаваться генетически непосредственно от родителей.

Стрессовый. Сильное потрясение или напряжение может спровоцировать развитие фобии.

Социальный. Мы живем в информационном поле, и новости, различные истории могут создать то самое напряжение, которое приведет к развитию фобии.

Психологический. Люди, от природы более восприимчивые и тревожные, находятся в группе риска по возникновению фобии.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Регулярное возникновение чувства страха в одних и тех же объективно неопасных ситуациях может свидетельствовать о формировании фобического расстройства. К примеру, сильнейший дискомфорт перед каждой поездкой в метро в час пик должен натолкнуть на мысль об агорафобии.

Человек начинает избегать триггерных ситуаций — например, старается выбирать наземные виды транспорта (аэрофобия), предпочитает подниматься по лестнице пешком (клаустрофобия), отказывается от купания в водоемах (батофобия, аквафобия).

ЛЕЧИТЬ ИЛИ САМО ПРОЙДЕТ?

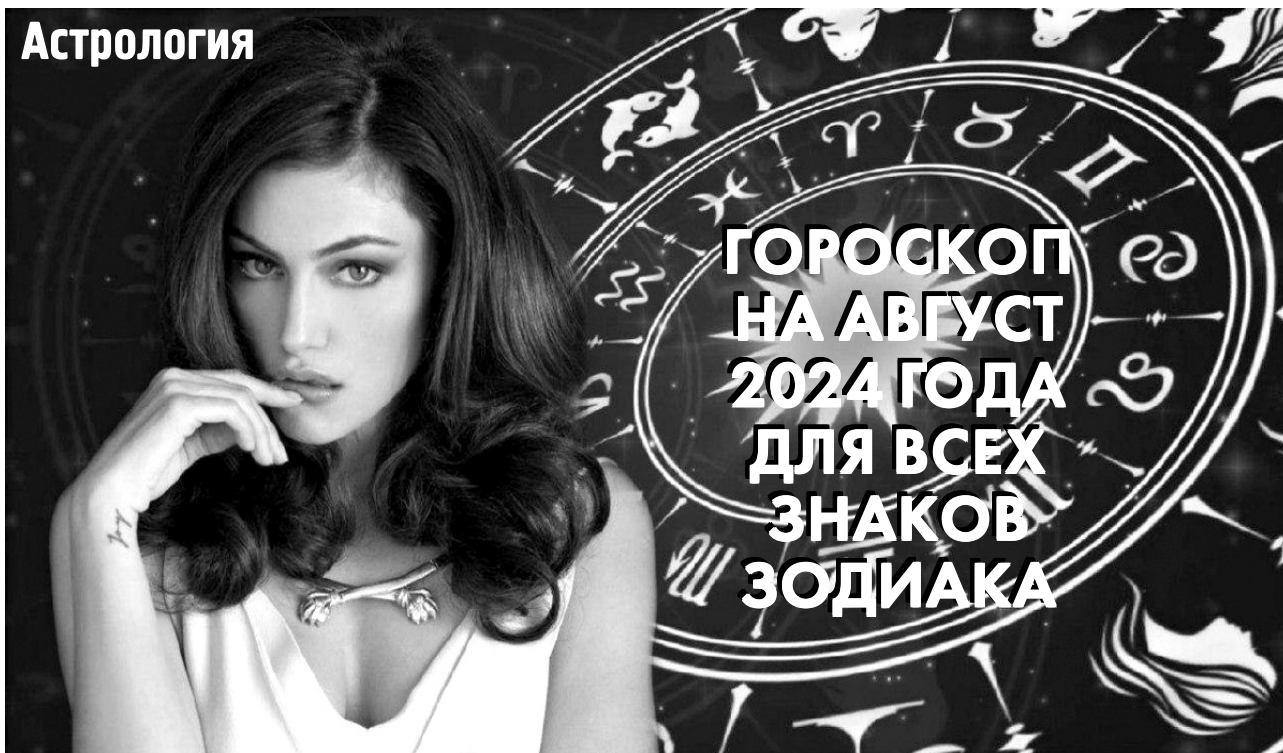
Фобии негативно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, перегружают надпочечники, выра-

батывающие гормон стресса кортизол, снижают иммунитет и приводят к хроническому нарушению сна. Эмоционально фобии изматывают человека, снижают качество жизни и препятствуют полноценной самореализации.

Лечение фобий предполагает психотерапию, также врач-психиатр может прописать антидепрессанты, бета-блокаторы, противотревожные препараты. В свою очередь психологи часто используют метод экспозиционной терапии. Его суть проста: пациента постепенно приближают к объекту фобии (триггеру) и добиваются изменения реакции. Постепенно увеличивая время контакта (мысленного, а потом и зрительного), человек начинает спокойно реагировать на объект страха, и фобия переходит в ремиссию. У некоторых она пропадает навсегда.

Клин клином не вышибают!

Важно знать, что любая терапия проводится исключительно с согласия пациента и желательного под контролем специалиста. Без ведома человека, страдающего фобией, категорически запрещено проводить ему экспозиционную терапию — например, подкладывать паука, змею, запереть в темной комнате и т.п. Правило «клин клином» в данном случае не работает и может навредить, усугубив проблему.



ГОРОСКОП НА АВГУСТ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН

21 марта - 20 апреля



Представителям знака зодиака Овен август 2024 года принесет удачу в решении всех домашних вопросов, будут ли они касаться отношений между супругами, между родителями и детьми, или просто житейских и бытовых ситуаций вроде ремонта квартиры. Овны окажутся в центре любого семейного совета. От них будет зависеть окончательный вердикт. В таких обстоятельствах важно отбросить легкомыслие и обязательно посвятить родственников в ход своих стремительных рассуждений и молниеносных выводов. Это позволит избежать ссор и недопонимания в дальнейшем. Что касается благоустройства жилища, то под влиянием звезд будут выбраны самые изящные из возможных вариантов ремонта, замены бытовой техники или мебели. Упустить такой верный шанс украсить свой дом просто нельзя.

ТЕЛЕЦ

21 апреля - 20 мая



В августе 2024 года представители знака зодиака Телец будут окружать преимущественно приятные люди. Это утверждение касается всех жизненных сфер и в первую очередь области социальных контактов. Тельцы станут более открытыми для общения. У них появятся новые знакомые, близкие представителям знака не только интеллектуально, но и эмоционально. Тель-

цы почувствуют к себе любовный интерес. Скорее всего, август станет для них временем приятного перманентного флирта сразу по нескольким направлениям. Во второй половине месяца возможны короткие путешествия с массой любопытных впечатлений и замечательных знакомств.

БЛИЗНЕЦЫ

21 мая - 21 июня



Представителям знака зодиака Близнецы август 2024 года принесет много денег. Они станут приходить из разных источников, в том числе и из таких, откуда Близнецы не ждали поступлений. Благоприятное состояние представителей знака заметно стабилизируется, что приведет их в хорошее расположение духа и добавит предприимчивости в финансовой сфере. Вполне возможно, что Близнецы совершат несколько выгодных спекуляций. Однако планетарные аспекты указывают на то, что основной приток удачных тенденций локализуется все же в области управления имеющимися средствами. Близнецам в августе следует сконцентрироваться не на выгодных инвестициях, а на поиске надежных банков. Принцип «лучше меньше, да лучше» в будущем обернется увесистыми барышами, а самое главное позволит представителям знака не беспокоиться о сохранности своих сбережений.

РАК

22 июня - 22 июля

Представители знака зодиака



Рак в августе 2024 года начнет больше внимания уделять внешней стороне своей жизни. Проще говоря, им захочется красивого фасада, и в том, что касается их самих, и в отношении своего жилища и рабочего места. Раки примутся украшать и украшаться. Надо сказать, что звезды в этом вопросе целиком и полностью будут на стороне представителей знака. В августе можно без опаски загорать и купаться. Солнечные и прочие ванны благоприятно отразятся на состоянии кожи и волос. Витаминные коктейли в виде всевозможных овощных и фруктовых салатов обеспечат невероятно здоровый цвет лица. Именно это послужит поводом для похода по магазинам на предмет обновления демисезонного гардероба. Покупки будут удачными, если Раки не забудут о необходимой экономии.

ЛЕВ

23 июля - 22 августа



В августе 2024 года представители знака зодиака Лев почувствуют отвращение к работе. Такое с ними случается крайне редко и обычно служит сигналом накопившейся усталости. Именно поэтому август лучше всего посвятить отдыху и восстановлению. Удачнее всего отпуск у Львов сложится в том случае, если они выберут не модные курорты, а тихое место где-нибудь на природе, желательнее в компании близких людей. Впрочем, некоторым из представителей знака захочется полно-

го уединения, и этому желанию противиться не следует. Родные и любимые поймут своих Львов, просто почувствуют, что надо оставить их в покое.

ДЕВА

23 августа - 23 сентября



Коллективная деятельность принесет представителям знака зодиака Дева немало пользы. В августе 2024 года круг общения Дев заметно расширится.

Им предстоят новые полезные знакомства, а также романтические увлечения. Девы смогут поразить свою пассивную практическую щедростью, если конечно так можно выразиться. Подарки и развлечения окажутся не только приятными, но и полезными. Это сразу же расположит партнера к Девам, позволит оценить их незаменимость в роли спутника жизни. А потому ничего удивительного не будет в том, что свободные представители знака примут решение о вступлении в брак именно в этом месяце.

ВЕСЫ

24 сентября - 22 октября



В августе 2024 года представители знака зодиака Весы окажутся непохожими на себя.

Они предстанут перед привычным окружением активными и целеустремленными, вечно чем-то занятыми и пробивными. Кое-кому это не понравится. Весы должны быть готовы к тому, что их станут провоцировать на споры. Впрочем, конфликтовать представителям знака будет просто некогда. Они станут буквально наслаждаться своей энергичностью и деловитостью, научатся быстрее принимать решения и отсекают ненужные контакты. Вдруг окажется, что личное обаяние, которое Весы всегда использовали исключительно для приятного общения, способно работать и в деловой сфере.

СКОРПИОН

23 октября - 22 ноября



Представителям знака зодиака Скорпион в августе 2024 года придется учиться. Пожалуй, это будет единственный знак, кому ретроградное движение Меркурия не

помешает в первой половине месяца приобрести новые знания вместе с документом о прохождении соответствующей переподготовки. Скорпионы будут настроены на образовательный процесс, легко станут усваивать новые сведения и успешно систематизируют получен-

ную информацию. Во второй половине августа представителям знака, скорее всего, придется много путешествовать или перемещаться в пределах одного города. Дальние поездки пройдут с пользой и так же обогатят Скорпионов полезным опытом.

СТРЕЛЕЦ

23 ноября - 21 декабря



Представители знака зодиака Стрелец в августе 2024 года почувствуют энергетический подъем и смогут заняться личными проектами без помех и контроля со стороны старших коллег и руководства. В это время у них резко усилятся способности к интеллектуальной деятельности, новые идеи станут появляться очень быстро и также быстро осуществляться. Оставшись без опеки, Стрельцы будут действовать более раскрепощенно и решительно. Границы возможностей значительно расширятся.

Предполагая, что это ненадолго, представители знака примутся работать более напористо, и такой стиль станет им нравиться. Это немедленно заметят близкие друзья и начнут всячески поддерживать Стрельцов, мотивируя их усилия добиться успеха так, как только смогут – и на словах, и на деле.

КОЗЕРОГ

22 декабря - 20 января



Космические энергии августа 2024 года для представителей знака зодиака Козерог окажутся благоприятными во всем, что касается межличностных отношений, любви и дружбы. В семьях эта тенденция выразится в большем доверии между супругами и в усилении взаимного притяжения. Одинокие Козероги в этом месяце могут рассчитывать на встречу с удивительным человеком, который не просто очарует и вызовет любовное томление.

Представители знака вдруг поймут, что с этим человеком им легко и просто, что взаимопонимание возникает с первых слов и не теряется даже при рассеянном внимании. Семейные представители знака тоже могут испытать нечто подобное, поскольку в их окружении в августе также появятся новые люди. Если кто-то из них отважится на интрижку, то должен быть готов к тому, что она перерастет в серьезные отношения, которые потребуют значительных перемен в жизни.

ВОДОЛЕЙ

21 января - 18 февраля



Представители знака зодиака Водолей в августе 2024 года примутся расширять свой кругозор. Обстоятельства сложатся таким образом, что будут приведены в систему многочисленные теории и взгляды Водолеев. Возможно, потребуются восполнить пробелы в образовании. И представители знака с успехом это осуществят, поскольку будут точно знать, в чем нуждаются и где можно получить необходимое им. Очень может быть так, что Водолеи отправятся в дальние поездки с ознакомительными целями или примутся проводить научные изыскания с помощью наблюдений и опытов. Это будет очень интересное время. Оно обогатит Водолеев интеллектуально и духовно, что скажется на личностном росте.

РЫБЫ

19 февраля - 20 марта



Планетарные влияния августа 2024 года у представителей знака зодиака Рыбы сконцентрируются в области межличностных отношений. По крайней мере, все успешные проекты и положительные итоги деятельности будут зависеть от этой сферы. Даже деловые связи данного периода примут флиртный оттенок, что уж тогда говорить о семейных отношениях и социальных контактах. Рыбы сами примутся искать новизны, нежности и страсти. Кому-то из представителей знака потребуются рядом новый человек, а кто-то просто сумеет оживить существующие связи. В августе в этом отношении Рыбы будут на редкость активны и изобретательны. На общем фоне значительно укрепятся отношения между поколениями в пределах семьи представителей знака. Больше станет взаимопонимания между детьми и родителями.



Как я похудела



Сиртфуд-диета

КОМУ ПОДХОДИТ МОДНАЯ СИСТЕМА?

Похудеть быстро — мечта многих женщин. Авторы сиртфуд-диеты утверждают: эта мечта может стать реальностью. Все ли так однозначно?

Новая диета увидела свет в 2016 году. Ее авторы Эйдан Гоггинс и Глен Мэттен исходят из теории, что некоторые продукты способны ускорить метаболизм и запустить процесс похудения. Происходит это за счет активизации в организме сиртуинов.

Сиртуины - это комплекс из 7 белков, которые защищают клетки от воспалительных процессов, ускоряют метаболизм, замедляют старение, подавляют чувство голода, повышают чувствительность к инсулину и лептину (гормону сытости), снижают стресс. Считается, что сиртуины сохраняют мышцы даже при дефиците калорий. Активизируются эти белки антиоксидантами (полифенолами), которыми особенно богаты продукты растительного происхождения.

БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ И МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

Сиртфуд-диета разрешает ограниченный набор продуктов. В первую очередь это сельдерей, зеленые яблоки, тунец, тофу, капуста (листовая), цитрусовые, греча, красный лук, соя, клубника, грецкие орехи, финики, черника, красный цикорий, петрушка, зеленый чай, куркума, рукола, перец чили, любисток, каперсы, оливковое масло экстра вирджин, кофе, шоколад (не менее 85% какао-бобов, не более 20 г в день) и красное вино (1 бокал в 4 дня). Мясо (курица, рыба, морепродукты, говядина) допускается, но не более 500 г в неделю.

Как и при любой диете, исключаются

полуфабрикаты, копченое, соленое, сладкое, жареное, пастиризованные соки, сливочное масло и сало, белый рис, картофель.

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА ДИЕТЫ

Эта система питания включает в себя три фазы.

1. 3 дня - питание один раз в день и три стакана зеленого сока в течение дня. Также нужно выпить 1,5 л воды. Все это должно составить 1000 ккал.

• **Зеленый сок или смузи: капуста (белокочанная) – 100 г, петрушка - 1 пучок, рукола – 30 г, сельдерей - 2 стебля, зеленое яблоко- 1/2 шт., лимон – 1/3 шт.**

2. 4 дня - питание два раза в день и два стакана зеленого сока в течение дня. Общая питательная ценность — не более 1500 ккал.

3. Далее - питание три раза в день и один стакан зеленого сока. Общая питательная ценность - 1500 ккал. Этот этап рассчитан на 1-2 недели, но авторы методики утверждают: можно питаться так постоянно.

Основным блюдом может быть

Волшебной таблетки от лишнего веса по-прежнему не существует. Настоящую эффективность имеет только долгосрочный подход: активный образ жизни, чистое питание, отказ от вредных привычек, здоровый сон и работа со стрессом.

овощной салат, тушеное или запеченное мясо (или тофу) с овощами, безглютеновая лапша, яйца. В качестве перекуса подойдут сухофрукты, орехи, запеченные яблоки или ломтик шоколада.

НЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Первый и самый очевидный минус этой диеты — низкая калорийность. Этого недостаточно для насыщения и обеспечения здорового уровня энергии и активности. Умственная деятельность, физические тренировки требуют более качественного питания, при нервных нагрузках организм также нуждается в дополнительных ресурсах.

Сиртфуд-диета достоянием только при хорошем состоянии здоровья. При наличии заболеваний ЖКТ, гормональных сбоях и диабете рекомендуется полноценное питание. С психологической точки зрения подобные значительные ограничения способны спровоцировать расстройства пищевого поведения.

Есть и еще один спорный момент. При предложенном рационе будет не просто набрать даже 1500 ккал в день.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕ ДОКАЗАНА

По отзывам, сиртфуд-диета переносится по-разному, многим дается тяжело. Причина не столько в сокращении калорийности, сколько в ограниченном наборе разрешенных продуктов. По сути, в рационе остаются клетчатка, жиры, совсем немного животного белка. Из медленных углеводов - греча. Питание на этой диете никак нельзя назвать сбалансированным.

Продукты, богатые полифенолами, действительно очищают организм, снижают воспалительные процессы, положительно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы и снижают риск диабета. Однако их влияние на процесс жиросжигания не доказано. Скорее всего, вы будете худеть просто за счет дефицита калорий.

После выхода из диеты может начаться быстрый возврат веса - во многом благодаря длительному ограничению в питательных веществах.

А ЧТО ГОВОРЯТ ВРАЧИ?

Специалисты воздерживаются от однозначных оценок такого подхода к питанию. Поскольку диета новая, научных исследований ее эффективности и безопасности пока еще недостаточно. Однако известно, что ее не включили в EatWell Guide (список рекомендаций специалистов Национальной службы здравоохранения Великобритании).

Ваш любимый сканворд

Птичий нос	Рус. поэт		Бог грома	Галоген	Орудие для молотбы	Придирки, обвинения	
20000 ... под водой		Сушка для волос	Фасон рубашки	Разменная монета Заира			
Международственная валюта	...баты, шли солдаты	Гордиева головоломка		Сэмюэл Клеменс	Джамбул Джабаев		
		Супер-миска	Пятится назад			Движение балерины	
	Ребро Адама		Клоунский порошок		Аромат		
		Ниф-ниф	Клич собаке, охота		Заряженный тип	Гроза бандерлогов	
	Буква кириллицы	Неопознанный объект		Персидский "король"	Сосед клюквы	Цветок-добыча наркомана	
Наслаждение (жарг.)	Спор на "интерес"		Вежды		Песня с похвалой	Личное местоимение	
		Жилище на Севере	Башкирия		0, 4047 га	Вертолетная нота	
Мыслитель	Не уголовник (жарг.)	Один из древнейших рус. городов	Кушанье крыловского Демьяна		"... в котором я живу"		
				Аргамак Насредина		Река-малолитражка	Водолавающие силы страны
Буква кириллицы	Жаростойкий сплав	Город, спасенный гусями	Австр. философ		Крестн. отец	Шар для игры	Владина низина
				Род многолетних трав	Англ. мера длины		
	Головной изолятор	Листв. дерево		Маленькая Анна		Ед. электр. сопротивления	
			Морская рыба		Подруга Тарзана		



Подтянуть троечника за лето МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

Лето - идеальное время, чтобы подтянуть знания и подготовиться к новому учебному году. Особенно это актуально, если ребенок приносит из школы в основном тройки.

Когда за окном светит солнце, а во дворе мальчишки играют в мяч, меньше всего хочется садиться за учебники. И все же надо! Как настроить школьника на работу в разгар каникул?

ЗАПОЛНЕНИЕ ПРОБЕЛОВ

Летний интенсив стоит начать с повторения пройденного в прошлом году и ликвидации пробелов в знаниях. Составьте список тем, которые ребенок не до конца освоил или пропустил. Вместе разберите непонятный материал. Чтобы повторение не было скучным, используйте интерактивные методы – образовательные онлайн-игры, видеуроки, мобильные приложения.

У каждого ребенка свой темп и стиль обучения. Кому-то нужно больше времени на усвоение конкретного материала, кто-то лучше воспринимает информацию на слух, другим необходима наглядность и практика. Учитывайте эти особенности при обучении.

Понаблюдайте, в каком режиме ребенку комфортнее заниматься – в тишине или с музыкой, в группе или индивидуально, утром или вечером. Подберите оптимальную нагрузку и формат уроков.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Если хотите все успеть, придется грамотно распланировать летний график ребенка. Выделите время на учебу, но не забывайте об от-

дыхе и развлечениях. Школьника не стоит перегружать, иначе он быстро потеряет интерес.

Договоритесь, что уроки займут не более 1-2 часов в день (с перерывами), желательно в первой половине дня, когда ребенок бодр и полон сил. Потом он сможет гулять, встречаться с друзьями, ходить в кружки и секции. Насыщенная активность поможет переключиться и вернуться к учебе с новыми силами.

Бывает, родительских усилий недостаточно и нужна помощь профессионалов. Если ребенок сильно отстает по конкретным предметам, имеет смысл обратиться к репетиторам. Они помогут системно повторить материал, отработать сложные темы, ликвидировать пробелы. Да и дисциплину на занятиях проще поддерживать чужому человеку.

Важно выбрать педагога, который найдет подход к ребенку, заинтересует его. Обучение должно

• Если ребенок – визуал, используйте картинки, схемы, графики, просмотр обучающих роликов. Аудиалам больше подойдут аудиокниги, подкасты, прослушивание лекций. Кинестетики лучше усваивают материал через практические упражнения, опыты, подвижные игры.

проходить в дружелюбной и позитивной атмосфере, без лишнего стресса и требовательности. Ведь ваша задача подтянуть ребенка, а не натаскивать на экзамен в сжатые сроки.

• Хорошим подспорьем станут групповые летние интенсивы, развивающие лагеря. Там дети учатся в игровом формате, получают новые знания и навыки. Как правило, уклон делается на иностранные языки.

ПРОДУКТИВНЫЕ МЕТОДЫ

Для эффективных летних занятий используйте проверенные методы, которые дадут результат.

Регулярность. Занимайтесь понемногу, но ежедневно – так знания будут усваиваться лучше.

Практика. Давайте больше практических заданий, чтобы закрепить теорию. Решайте задачи, уравнения, пишите изложения и т.д.

Визуализация. Задействуйте наглядные пособия, схемы, таблицы, яркие презентации.

Обсуждение. Побуждайте ребенка проговаривать изученный материал своими словами, задавать вопросы. Так он научится анализировать информацию.

• Учеба летом не должна превращаться в наказание или пытку. Подходите к ней творчески, с фантазией. Играйте в образовательные игры, смотрите познавательные фильмы, проводите опыты, ходите в музей.

Не забывайте хвалить школьника за любые успехи и достижения. Покажите, что верите в его способности. Можно договориться о поощрениях за выполнение учебного плана – любимое блюдо на ужин, поход в кино, новая игра и т.д. Это добавит мотивации.

Комментарий специалиста

В КОМФОРТНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Троечники часто сталкиваются с неверием в свои силы и низкой самооценкой. Задача родителей – помочь поверить в себя.

Покажите, что вы цените старания ребенка, а не только оценки. Не сравнивайте его с другими детьми. Поощряйте усилия и прогресс. Найдите сильные стороны своего ребенка и опирайтесь на них.

Создайте атмосферу психологического комфорта. На время летней учебы уберите упреки, критику и наказания за ошибки. Будьте терпеливы и настойчивы и, главное, покажите ребенку, что верите в его успех.

Согласно исследованию, которое провели канадские ученые в Университете Калгари, большинство детей от двух до пяти лет превышают нормы рекомендуемого экранного времени. Это вызывает беспокойство, так как слишком частое использование гаджетов приводит к негативным последствиям.

МУЛЬТИКИ НА ТЕЛЕФОНЕ? НЕ СТОИТ!

Если ребенок начинает пользоваться телефоном с раннего возраста (смотреть на маленьком экране мультики, играть в игры), то, согласно исследованиям, в дальнейшем у него замедляется развитие речи, а также ухудшается поведение. Малыш плачет, требует смартфон и не успокаивается, пока не получит желаемое.

Дети, не выпускающие из рук гаджет, меньше общаются с родителями, сверстниками, меньше играют и занимаются делами, необходимыми для своевременного развития.

Злоупотребление экранным временем приводит к проблемам со сном. Помимо этого постепенно снижается количество серого вещества в структурах головного мозга. В опасности оказываются области, отвечающие за память, внимание и пространственное мышление. Нарушение их функционирования приводит к проблемам с логикой.

*** Максимально допустимое время за планшетом или телефоном для ребенка 3-4 лет—30 минут в день. С пяти лет это время можно увеличить до 1 часа.**

3 СПОСОБА ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ

Начать рекомендуется с себя. Установите на собственном смартфоне, планшете и ноутбуке ограничение по пользованию социальными сетями и просмотру видеоконтента.

• В течение нескольких дней наблюдайте за собой и членами семьи, чтобы выяснить, сколько времени домочадцы проводят с гаджетами. Это станет отправной точкой для изменения распорядка пользования цифровыми устройствами.

Итак, вы выяснили: у вашего ребенка развивается зависимость от гаджетов. Самый популярный родительский метод в таком случае — просто отобрать телефон, мотивируя это следующими словами: «Ты слишком много сидишь в телефоне - хватит с тебя!» Но такая стратегия приведет только к слезам, агрессии и выяснению отношений. Вот, что советуют психологи.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАВИСИМ ОТ ГАДЖЕТОВ

«Мой ребенок все время в телефоне» — одна из самых частых жалоб на родительских форумах. Есть ли шанс скорректировать общение ребенка с гаджетами в мире цифровых технологий или родителям надо просто смириться с этим?

1. Используйте таймер. Как только прозвонит сигнал, все члены семьи, включая самых младших, должны отложить телефоны в сторону. Чтобы у ребенка не было истерики из-за того, что время вышло, постепенно подготавливайте его.

2. Наполните совместное экранное время большим смыслом. Сравните две ситуации: в одной родители бездумно листают ленту в социальных сетях, а ребенок играет в игру, название которой завтра не вспомнит. В другой семья проводит время вместе за просмотром интересного видео (скажем, о животных) и после этого обсуждает увиденное.

3. Продумайте альтернативу. Вспомните, что нравится вашему ребенку - конструкторы, пазлы, книжки с объемными иллюстрациями. У подростка это может быть интерес к походам, настольным играм, спортивным секциям. Поощ-

ряйте его увлечения — и потребность в смартфоне сойдет на нет.

ДЕТОКС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Не помешает время от времени устраивать детокс-часы. Хотя бы 1-2 часа в день полностью отказывайтесь от гаджетов, чтобы посвятить время себе и близким. В такие дни можно вместе отправиться на природу, в парк аттракционов, сходить в гости.

В остальное время старайтесь грамотно подбирать ту информацию, которую получает ребенок путем гаджетов. Потреблять развлекательный контент легче, чем образовательный. И все же желательно тренировать мозг выработать дофамин от сложных занятий. Например, предложите дошкольнику образовательную игру, младшему школьнику - интерактивную задачу, старшему - освоение азов программирования на специальной платформе.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ СМАРТФОНОВ?

Вы удивитесь, но польза от «сидения в телефоне» тоже есть. Например, создание собственного контента в Сети (тексты, картинки, видеоролики) помогает развиваться.

Еще одна хорошая новость: общение в Интернете не связано с психологическими нарушениями. К такому выводу пришли британские ученые. Они наблюдали за 2000 подростков в возрасте 9-13 лет. Трижды в день испытуемые заполняли анкеты о своем самочувствии и указывали, сколько времени потратили на гаджеты. Сюрпризом как для ученых, так и для участников эксперимента стало то, что смартфоны в данном случае не усиливали, а уменьшали симптомы депрессии.

На всякий случай оговоримся: гаджеты способны приносить пользу только в осознанном возрасте, а не в дошкольном, и время, проведенное с ними в обнимку, все равно следует ограничивать.



ЗА ЧТО НЕВЕСТКИ НЕ ЛЮБЯТ СВЕКРОВЕЙ?

Извечный конфликт, достойный анекдотов, — противостояние между двумя любимыми женщинами одного мужчины. Насколько оно неизбежно?

Взрослый сын спрашивает после очередной ссоры: «Мама, почему вы не можете жить мирно?» — «Да ведь все невестки не любят своих свекровей», — скромно потупив глаза, уклончиво вздыхает мать.

«Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ МАТЕРЬЮ!»

Яна, 34 года, делится: «Свекровь как будто соперничает со мной. Мы живем отдельно, но она распоряжается у нас дома, даже вещи кладет так, как ей удобнее. Оставляя с ней маленького сына я боюсь: однажды она закапала ему взрослые капли от насморка, в другой раз слила мое сцеженное молоко в раковину, а ребенку сварила кашу, хотя он тогда был совсем грудничок. Говорит, он не наедается моим молоком, оно не сытное! Мое мнение ее не интересует: раз у нее больше опыта, она считает себя вправе меня отодвинуть. Рядом с ней я чувствую себя не матерью, а маленькой девочкой. На все претензии она говорит: «Что поделаешь, все невестки не любят свекровей. Неблагодарные...»»

Нарушение семейной иерархии берет начало в семье самой свекрови. Возможно, она не прошла сепарацию от своих родителей или вышла замуж в юном возрасте, проживала совместно с родителями мужа и, как следствие, занимала в его семье зависимое положение. Ее свекровь вела хозяйство и отве-

чала за воспитание внуков. В этом случае неудивительно, что в будущем такая женщина сама будет стремиться занять главенствующую роль в статусе свекрови. Недоверие и нелюбовь невестки она при этом воспринимает как нечто естественное — ведь для нее это привычная модель семьи. Свое недо-реализованное материнство она стремится восполнить в роли бабушки, считая, что невестка еще успеет «покомандовать» в семье уже своего сына.

Нередко в борьбе за внуков свекровь провоцирует конфликт с тещей. Как правило, невестка охотнее принимает помощь от родной матери, и это вызывает обиду со стороны свекрови.

«ОНА НЕ ОТПУСТИЛА МОЕГО МУЖА...»

Нередко причиной конфликта становится то, что мать продолжает воспринимать взрослого сына мальчиком, пусть он уже и обзавелся собственной семьей.

Марина, 37 лет, признается: «Мне кажется, свекровь так и не отпустила сына. Она беспокоится, хорошо ли его дома кормят, сильно ли он устает, вовремя ли ложится спать. Иногда это раздражает, но я понимаю, что свекровь это делает не со зла, поэтому пусть контролирует. Лишь бы к моим детям так не лезла».

Сепарация — важный этап взросления каждого человека. Начинает-

ся он в переходном возрасте, когда подросток начинает отвоевывать у родителей право на личное пространство и свободу личных решений. Грамотные родители в этот период ослабляют контроль, взамен роли «полицейского» принимая роль старшего друга. В этом случае они сохраняют свой авторитет и доверие ребенка, но учат его брать ответственность за свою жизнь.

Этого не происходит в семьях, где нарушена иерархия. Например, мать с отцом отдаляют друг от друга, конфликтуют. В этом случае велик риск, что мать чрезмерно сблизится с детьми, переносит на них тот ресурс, который должен принадлежать супругу.

Нередко ребенок становится поверенным матери, «жилеткой», «смыслом жизни» и «надеждой на будущее», особенно если это мальчик. Под грузом подобных ожиданий формируются созависимые отношения, в которых и мать не в состоянии отпустить сына в другую семью, к другой женщине, и сын чрезмерно привязан к матери и чувствует за нее ответственность. В данном случае любая избранница будет подсознательно восприниматься матерью как соперница.

Чаще всего женщина, вступая в брак, надеется стать матерью семейства, найти в лице мужа защиту и поддержку. Ее вряд ли устроит такая иерархия, при которой супруг окажется вечным сыном или, тем более, «мужем» свекрови.

«СВЕКРОВЬ ГОТОВА У НАС НОЧЕВАТЬ!»

Многие невестки отмечают чрезмерное и необъяснимое стремление свекрови к общению.

Наталья, 42 года: «У меня хорошие отношения с матерью мужа. Но ей постоянно нужно общение, с кем-нибудь поговорить. Она живет неподалеку и часто заходит к нам, уведомив только перед самым выходом из дома. Она уже почти «прописалась» у нас! Меня это напрягает. Но сама она этого не понимает или не хочет понимать, а говорить бесполезно — обижается».

Такая потребность в общении бывает следствием одиночества. Если свекровь живет одна, ее неизбежно будет тянуть в семью сына. Она звонит, приходит в гости, настойчиво приглашает к себе, стремится проводить время с внуками. Подобное нарушение границ вызывает скрытое напряжение в молодой семье, которая из страха обидеть уже не может рассчитывать на выходные как на свое личное время. В перспективе это чревато ухудшением отношений между супругами.

Современный ритм жизни, большой город, многозадачность, постоянный стресс, общение нон-стоп, потоки получаемой информации — да мало ли что может привести к внутреннему выгоранию. Но результат всегда один: вы чувствуете себя опустошенной и обессиленной. Подобное состояние опасно!

ОБЫЧНОЕ УТОМЛЕНИЕ ИЛИ?..

Иногда отличить стандартное утомление, справиться с которым достаточно легко, от синдрома хронической усталости непросто. И так, вы не просто устали, если замечаете за собой следующие особенности.

- Ощущение переутомления не проходит даже после длительного сна или нескольких дней, посвященных исключительно отдыху.
- Наблюдается снижение работоспособности: на стандартные задачи теперь требуется куда больше времени, память и концентрация страдают.
- Не получается уснуть, даже если спать очень хочется. Может появиться бессонница, с которой не справиться даже с помощью терапии.
- В дневное время суток, напротив, накатывает сонливость, постоянно хочется прилечь и вздремнуть.

ДОЙТИ ДО СУТИ

В некоторых случаях невозможно победить синдром хронической усталости, не выяснив для начала, что именно высасывает энергию. Подобных психологических «вампиров» немало, но среди них есть основные.

1. Попытки соответствовать чужим ожиданиям. Если все время стремиться оставаться идеальной женой со свежим обедом и выглаженными рубашками, прекрасной матерью с проверенным домашним заданием и разъездами по кружкам и репетиторам, хорошей дочерью с таблетками наготове, послушным сотрудником, согласным почти на все в любой момент, то можно заработать не только синдром хронической усталости, но и самую настоящую депрессию.

2. Неумение говорить «нет». Допустим, вы планировали провести вечер, в кои-то веки выдавшийся свободным, за приятным чтением и чашечкой чая, но тут вдруг звонит начальство и сообщает, что ваша помощь нужна прямо сейчас. Хочется ответить «Простите, не могу» но привычка подсказывает: нужно отложить книгу и на всех парах мчаться к директору.



Куда утекает энергия? И КАК ЕЕ ВЕРНУТЬ

Можно вовремя ложиться спать, не работать по вечерам, ограничивать свои домашние обязанности и все равно чувствовать постоянную усталость. Как выйти из этого состояния?

3. Тяжелое окружение. Если вокруг вас люди, которые то и дело поглощают вашу энергию, ничего не отдавая взамен, не стоит удивляться подавленному состоянию. Они критикуют, постоянно просят о помощи, обесценивают достижения...

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОМОЧЬ СЕБЕ

Первый шаг по избавлению от синдрома хронической усталости — проститься с теми «вампирами», которые лишают вас энергии. Проведите эксперимент и перестройте свое привычное поведение.

Внимательнее прислушивайтесь к себе день за днем. В какой момент у вас возникает состояние опустошенности и апатии? Быть может, после шумной вечеринки с большим количеством незнакомых людей? Или после общения с подругой, которая в очередной раз жаловалась на свою непростую жизнь?

Любовь и забота о себе — вот те ключики, которые помогут открыть заветный кладезь с неиссякаемой энергией. Устали? Отдохните! Не хотите принимать приглашение на встречу? Не принимайте! В кои-то веки поставьте собственные интересы на первое место.

Больше реагируйте на собственные эмоции и сигналы тела. Почувствовали зажим, болевые ощущение?

Отследите их, чтобы связать с тем или иным событием, которое могло их вызвать.

Только забота о себе день за днем сможет помочь войти в состояние наполненности, когда энергии не просто хватает, — она еще и остается для самых близких людей, которые могут в ней нуждаться.

• Все чаще простужаетесь в последнее время? Возможно, дело не в пониженном иммунитете, а в состоянии хронической усталости. Нужен полноценный отдых, физический и моральный!

* ЭТО ВАМ ПОМОЖЕТ!

Справиться с усталостью и перенапряжением можно не только с помощью психологических приемов, но и с помощью конкретных инструментов.

Мячик-антистресс. Внутри него приятные на ощупь гранулы, которые перекачиваются в руке. Отличное средство для экспресс-помощи.

Электромассажер для шеи. Хороший способ расслабить мышцы, подложив такой гаджет под шею и включив мягкие перекачивания.

Аромадиффузор. Несколько капель приятного ароматического масла в прибор — и вот вы уже постигаете искусство дзен.



– Кэролайн, – прошептала я, – ты сошла с ума.

Она хихикнула, прикрываясь бокалом.

– Брось! Давай немного повеселимся.

Я покачала головой.

– Думаю, нам лучше уйти отсюда.

Она посмотрела на меня и со смехом откинула голову назад.

– И пропустить лучшую вечеринку сезона? Ну уж нет!

Я посмотрела на изысканно одетых женщин вокруг нас. Все-таки стоило пришить еще ряд бахромы по краю моего платья. Оно выглядело слишком простым на фоне атласа и кружев.

– Мы здесь чужие, – негромко сказала я Кэролайн.

– Да перестань ты! – ответила она, не желая поддаваться моей панике. – И посмотри туда.

Она указала на двух мужчин, которые стояли недалеко от нас. Я снова увидела мужчину, с которым встретилась взглядом несколько минут назад. Он смотрел на меня и сиял улыбкой, поэтому я сразу же отвернулась.

– Пожалуй, стоит подойти к ним и поговорить, – решила Кэролайн, игриво накручивая на палец свой локон.

– Кэролайн! – Я дернула ее за руку и вывела в зал слева от нас, где люди собрались вокруг рояля. – Что за бес в тебя вселился?

Кэролайн ухмыльнулась.

– Послушай, давай просто повеселимся. И потом, мне нравится идея провести вечер с богатыми мужчинами.

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

Я покачала головой.

– Я здесь не останусь и...

Я замолчала, почувствовав прикосновение к своему плечу. Обернувшись, я увидела двух мужчин из вестибюля.

Один из них, тот самый, в сером костюме, улыбнулся.

– Вы здесь не останетесь и...? Договаривайте.

Я покраснела.

– Нет, ничего, – пробормотала я, в панике глядя на Кэролайн, но ее вниманием уже завладел другой мужчина.

– Меня зовут Чарльз, – представился мой собеседник и протянул руку. Я послушно пожала ее, но, едва прикоснувшись к ней, вдруг почувствовала, что мне не хочется ее отпускать. – А как зовут вас?

– Вера, – сказала я, глядя в сторону, чтобы не попасть под гипноз его взгляда. – Вера Рэй.

Чарльз жестом указал на два кресла с высокими спинками, стоявшие у камина справа от нас.

– Не желаете ли присесть?

Я взглянула на Кэролайн, надеясь на ее одобрение, но она была слишком поглощена разговором с приятелем Чарльза, чтобы заметить мой взгляд.

– С удовольствием, – нервно сказала я. До этого момента я общалась с мужчинами только из рабочего класса. Костюм Чарльза, его чистые ухоженные руки подсказали мне, что он совсем из другой породы. Я беспокоилась о том, что при более близком знакомстве он сочтет меня неподходящей парой. Я радовалась тому, что в зале приглушенный свет, поэтому убогость моего платья и царапины на туфлях были не так заметны.

– Неплохая вечеринка, – сказал Чарльз, оглядывая комнату.

– Да, в самом деле, – ответила я, крепко вцепившись в сумочку.

Он долго смотрел на меня. И я почувствовала себя неуютно.

– Знаете ли, – продолжал Чарльз, – мне кажется, что я вас раньше не видел. Вы ведь не были на открытии Музея искусств в прошлом месяце?

– Нет, – тревожно ответила я.

Чарльз выглядел довольным.

– Что ж, вы не много потеряли. Там было довольно скучно. – Он нагнулся ко мне поближе. – Вы умеете хранить тайны?

Я нерешительно кивнула.

– Я ненавижу подобные сборища. Но мой отец настоял, чтобы я сюда пришел.

– Моя подруга тоже настояла на том, чтобы я пришла, – ответила я

с улыбкой.

Чарльз опустил подбородок на руку и усмехнулся.

– По-моему, мы отличная пара, не так ли?

Мои щеки вспыхнули.

Он отбросил прядь волос со лба.

– Честно говоря, я бы предпочел оказаться в любом другом месте, только не здесь, – Чарльз указал на мужчину примерно его возраста, который вдалеке вытирал стол. – Я ему завидую.

Я ошеломленно посмотрела на него.

– Почему?

– Потому что он свободен, – просто сказал Чарльз.

– А вы нет?

Он потянул за воротник своей крахмальной сорочки так, словно это был ошейник.

– Не совсем. Я должен сыграть свою роль, от меня этого ждут. Мистер Чарльз Кенсингтон второй.

– Я отдаю должное вашему имени, и многие люди пошли бы на убийство, только бы оказаться на вашем месте, – сказала я.

– И очень скоро они бы поняли, что оно не так уж сладко. – Он вздохнул. – Я бы предпочел быть фермером.

– Вы? Фермером?

Его глаза засияли.

– Я бы выращивал такую кукурузу, чтобы в ней можно было затеяться. Вы знаете, что в Калифорнии выращивают кукурузу? Стебли ростом с меня, а поле не охватишь взглядом.

Я покачала головой.

– Что ж, именно этим я предпочел бы заниматься, если бы мог выбрать другую жизнь. А вы? – В его глазах светилась неподдельная искренность. – Вы счастливы?

Я смущенно разгладила платье. Он что, видит меня насквозь? Знает, что я не из этого круга?

– Почему бы мне не быть счастливой? – ответила я чуть более агрессивно, чем намеревалась.

Оркестр заиграл медленную мелодию, и несколько пар поднялись с кресел, чтобы потанцевать. Чарльз застенчиво посмотрел на меня.

– Давайте потанцуем.

Мое сердце чуть не выскочило из груди. Танцевать? Я? Я покачала головой.

– Прошу прощения, нет.

– О! – Чарльз явно обиделся. – Обещаю вам, что я вас не съем.

Я отвернулась, пытаясь придумать отговорку.

– Нет, дело не в этом, просто...

– Скажите мне, – он говорил

очень нежно, – чего вы боитесь? Нет, позвольте, я сам угадаю. Вы помолвлены?

Он театрально прижал руку к сердцу, как будто стрела Купидона только что пробила лацкан его визитки.

– Нет, – я невольно улыбнулась. – Я просто... не умею.

– Чего вы не умеете?

– Я не могу танцевать, – прошептала я.

Чарльз явно удивился.

– И всего-то? – Он взял меня за руку. – Идемте. Я вас научу.

Мое сердце стучало как у зайца, когда Чарльз вел меня по натертому паркетному полу. Я огляделась по сторонам и увидела, насколько грациозно и элегантно двигаются пары вокруг нас. Я могла бы станцевать джиттербаг [4], но это? Я была как королева на льду.

Чарльз положил мою левую руку к себе на плечо, взял правую руку в свою. Я оказалась к нему так близко, что почувствовала тепло его тела.

– Это вальс, – объяснил он. – Все просто. Повторяйте за мной.

Через несколько минут я уловила ритм, и мы заскользили по сверкающему паркету. Чарльз вел меня с такой точностью, что с лихвой компенсировал мое неумение танцевать этот танец.

– Вы просто рождены для танцев, – с улыбкой произнес он, не сводя с меня теплых зеленых глаз.

Я просияла и отвернулась.

– Что ж, за это мне следует поблагодарить вас.

Чарльз с любопытством посмотрел на меня, твердо решив продолжить разговор.

– Скажите мне, мисс Рэй, из какой вы семьи? Фамилия Рэй мне незнакома. Ваш отец занимается недвижимостью?

Я высвободила свою руку и резко остановилась.

– Мне пора уходить.

– Прошу прощения, я сказал что-то не то?

Я бросила взгляд туда, где, как я думала, должна была стоять Кэролайн, но в наполненной табачным дымом, плохо освещенной комнате я ее не увидела. Что я здесь делаю? Это место не для меня.

– Мне очень жаль, – торопливо произнесла я, поворачиваясь к дверям. – Доброй ночи.

Я пробежала через толпу людей, прокладывая себе путь через вестибюль и отчаянно ища Кэролайн. Может быть, она и могла общаться с богатыми не моргнув глазом, но я притворяться не умела.

– Прошу прощения, – бормотала я, пробираясь через группу мужчин, куривших сигары. Я сделала еще

один шаг и налетела на горничную отеля, которую я мгновенно узнала. – Гвен?

Она ошарашенно на меня посмотрела.

– Вера? Что ты здесь делаешь?

Я вздохнула.

– Кэролайн убедил швейцара впустить нас.

Гвен подняла бровь.

– Эта штучка сумеет уговорить и норку отдать ей свой мех.

Я покачала головой.

– Здесь очень красиво и все такое, но... Я просто не могу делать вид, что я одна из них. – Я обернулась и посмотрела на гостей. – Мне здесь не место.

– Может быть, и так, но только у тебя, кажется, появился поклонник, – сказала Гвен.

Я обернулась и увидела, что к нам приближается Чарльз.

– Быстрее, помоги мне спрятаться.

Она пожала плечами и повела меня по коридору. Мы обе юркнули в кладовку для горничных. Я отодвинула в сторону швабру, чтобы было больше места.

– Все в порядке, – Гвен закрыла за нами дверь. – И почему это ты прячешься от самого завидного холостяка в Сиэтле?

– Ты о Чарльзе?

– Да, чудело ты эдакое, – со вздохом ответила она. – Его отцу принадлежит половина города. И этот отель тоже.

– Что ж, тогда я избавлю его от разочарования. Он бы все равно узнал, что я не девушка из высшего общества.

– Милая, – фыркнула Гвен, – прости за такую откровенность, но я уверена, что он и так уже давно понял, что ты девушка не из высшего общества.

Безжалостный свет в кладовке не мог скрыть дыру на носке моей правой туфли.

– Ох!

– Но ему определенно на это наплевать, – продолжала Гвен. – Ты могла ему понравиться и такая, какая ты есть.

– Гвен, ты очень добрая, но ты точно сошла с ума, – я сжала ее руку. – Я идущей. Здесь есть черный ход, которым я могла бы воспользоваться?

– Да, – ответила она, открывая дверь и указывая в конец коридора. – Иди вон туда.

– Спасибо. И если увидишь Кэролайн, не могла бы ты незаметно предупредить ее, что я ушла?

– Я все сделаю. Передам ей записку в черной икре, – усмехнулась Гвен.

Я прошла по коридору и открыла дверь, которая вывела меня в проулок. Я сделала пару шагов и бук-

вально подпрыгнула на месте, услышав у себя за спиной деликатное покашливание. Я обернулась и увидела Чарльза, который стоял, прислонившись к стене здания, и застенчиво улыбался.

– А вот и вы, – произнес он. – Я подумал, что вы убежали от меня.

– Так и есть, – честно призналась я.

Он шагнул ко мне.

– Я должен знать, что в моих словах так вас напугало? Я чем-то огорчил вас?

– Послушайте, – начала я, – у вас неправильное представление обо мне. Я не дебютантка. Я не ходила в старшие классы школы. И меня никто не приглашал на открытие отеля.

Чарльз пожал плечами.

– И вы думаете, что это имеет для меня хоть какое-то значение?

Я помолчала, внимательно вглядываясь в его лицо, честное и доброе.

– Вам все равно?

– Я не выношу светских девиц, – ответил Чарльз, махнув рукой в сторону отеля. – Они все одинаковые. Если вы позволите, я хотел бы узнать вас получше. Давайте начнем все сначала.

Я улыбнулась и протянула руку.

– Я Вера Рэй. Рада с вами познакомиться.

Глава 8

Клэр

Такси подъехало к подъезду моего дома, заскользило вперед по обледеневшей улице и наконец резко остановилось. В свете уличных фонарей блестки на моем платье переливались, как рыба чешуя. Я вздохнула, жалея, что на мне не джинсы и футболка.

– Повезло парню, – бросил таксист, разглядывая мое платье.

– Простите?

– Тому, с кем вы встречаетесь сегодня вечером, – пояснил он.

Видимо, водитель не заметил моих покрасневших глаз и лица, залитого слезами.

– Да, наверное. – Я пожала плечами, протянула ему двадцатку и вышла из машины. – Он уже забыл о моем существовании, – прошептала я, когда такси отъехало.

Джин открыл передо мной дверь, и я подобрала подол платья, чтобы оно не зацепилось за порог.

– Пришли домой пораньше? Я думал, что вы с Этаном на...

– Вы же знаете, что я не люблю всю эту шумиху и гламур, – поспешила ответить я, чтобы швейцар замолчал. – И потом, это платье такое колючее...

Сара Джо
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 СРЕ 07:51 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания добра и зла. Камни – амазонит, нефрит. Отложите новые задачи. Будьте внимательны при работе с документами, избегайте спор. Не давите в долг.</p>	<p>14 СРЕ 17:04 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, опивин. Благоприятны любые начинания. Можете рассчитывать на понимание и поддержку партнеров и друзей. Идеально для домашних дел.</p>	<p>21 СРЕ 20:29 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, рубин. Решайте неважные задачи, готовьте документы. Удачно пройдут поездки на природу. Выходы в свет, застоья, активный отдых.</p>	<p>28 СРЕ 22:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – малахит, нефрит. Полезны нагрузки, тренировки, активное участие в мероприятиях. Удачны путешествия, активный отдых. Порадует общение.</p>	<p>1 ЧТ 00:03 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – изумруд, адуляр. Дела продвигаются успешно. Удачно для партнеров работы, путешествий. Следите за питанием, допускают умеренные нагрузки.</p>	<p>8 ЧТ 09:07 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, мрамор. Благоприятны перемены. Велик шанс исправить ошибки и начать с чистого листа. Если остричь волосы – ждет финансовая удача.</p>	<p>15 ЧТ 18:17 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, гематит. Проявляют уверенность. Конфликты затянутся. Будьте внимательны, контролируйте эмоции. Велик риск потерпеть неудачу.</p>	<p>22 ЧТ 20:36 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, аметист. Мало смелости, много сомнений, спор. Риск поддаться чуждому влиянию. Будьте внимательны, берегите силы. Укрепляйте семью.</p>	<p>29 ЧТ Продолжение 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, джеспилит. Сил много, но не проявляйте лишнюю активность. Можно в спешке успеть важное. Покупки удачны, сделки принесут прибыль.</p>	<p>2 ПТ 01:04 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – опал, аметист. Энергичный день, благоприятный для любых начинаний. Информация принесет выгоду. Полезны прогулки и занятия на свежем воздухе.</p>	<p>9 ПТ 10:21 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – глицин, цитрин. Начинайте с решения мелких вопросов, закройте старые дела. Проведите день пассивно, занимайтесь любимым хобби.</p>	<p>16 ПТ 19:09 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – коралл, розовый жемчуг. Сил и энергии немного. Ограничьте общение, больше молчите. Уделите время семье, отдохните на природе.</p>	<p>23 ПТ 20:43 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – гагат, гранат. Риск провала, ошибок и неудач. Не беритесь за важные идеи, не стройте долгосрочные планы. Нагрузки и общение сведите к минимуму.</p>	<p>30 ПТ 00:07 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, пирит. Риск стресса. Полезно для пассивных занятий, прогулок на природе, одиоучества. Обращайте внимание на приятные вещи и события.</p>	<p>3 СБ 02:22 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – струн. Камни – жемчуг, яшма. Риск заблуждений. Не стоит начинать дела. Решайте текущие задачи. Ограничьте контакты. Благоприятно посетить салон красоты.</p>	<p>10 СБ 11:37 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, петух. Камни – сапфир, коралл. Энергия бурлит, проводите день активно. Реализация планов успешна. Отлично пройдут учеба, общение с близкими.</p>	<p>17 СБ 19:42 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Свояте обороты. Общайтесь, заканчивайте мелкие задачи, готовьте вопросы. Слушайте советы, но решение принимайте сами.</p>	<p>24 СБ 20:52 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, джеспилит. Подготовный день для начала новых дел, общения. Легко сбываются мечты и планы. Коллективная деятельность успешна.</p>	<p>31 СБ 01:31 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – изумруд, адуляр. Решайте старые и затянувшиеся задачи. Удачны смена места работы, путешествия, общение с друзьями и деловыми партнерами.</p>	<p>4 ВС 03:47 – начало 30-го лунного дня 14:13 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – золотой лебедь. Камни – коралл, горный хрусталь. Не начинайте новое. Не общайтесь с токсичными людьми. Допустимы мелкие покупки. Займитесь любимым делом.</p>	<p>11 ВС Продолжение 7-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, петух. Камни – сапфир, коралл. Удачно для запланированных дел, новых знакомств. Восполните силы приятным общением, шопингом, развлечением.</p>	<p>18 ВС 20:01 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – пирит, сапфир. Времени унывать и лениться. Все, что начато, удастся. Подавайте идеи, обсуждайте задачи. Все получится лучше, чем полагали.</p>	<p>25 ВС 21:05 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Самый счастливый день. Символ – табуна лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Будете настойчивы – всем начинаниям сопутствует успех. Сходите в баню, спа, салон красоты.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна ☽ Полнолуние ☾ Новолуние ☼ Знак зодиака, в котором находится Луна ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊛ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ПН 05:12 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, агат. Займитесь подготовкой дел, продажей деталей. Успешны решения, связанные с деньгами. Окажите внимание близким людям.</p>	<p>12 ПН 14:17 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – граунит, хризолит. Перенесите важные цели, отложите активное общение. Благоприятны поездки, переезды, перемены. Поздравьте друзей в компании.</p>	<p>19 ПН 20:13 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат. Отложите крупные задачи, сделки. Занимайтесь приличными делами, держитесь, будьте тактичны. Неприятные ситуации разрешатся.</p>	<p>26 ПН 21:26 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – голубой нефрит, сапфир. Проведите время спокойно, в домашних делах. Займитесь решением мелких вопросов, бытом, работой в саду, творчеством.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна ☽ Полнолуние ☾ Новолуние ☼ Знак зодиака, в котором находится Луна ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊛ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>6 ВТ 06:33 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, авантюрин. Энергия бьет ключом. Не стоит заключать крупные сделки. Успешны занятия спортом, бытом, ремонтом.</p>	<p>13 ВТ 15:41 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – жемчуг, эмевик. Риск пробы и ошибок. Меньше общайтесь. Не беритесь за важные дела. Не рассказывайте о планах, можно спугнуть удачу.</p>	<p>20 ВТ 20:22 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – чероит, жемчуг. Займитесь рутинной. Разберитесь в уборку. Посвятите время шопингу или почитайте книгу.</p>	<p>27 ВТ 22:00 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, нефрит. Доверьтесь чаще ранее. Возможны трудности в общении. Перенесите решение важных вопросов. Не берите и не давайте в долг.</p>
---	---	---	--	--	--	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---

Влажность и недостаток солнца подходят немногим растениям, а вот хосты чувствуют себя в таких условиях отлично! Они формируют пышные розетки крупных листьев и даже цветут.

На сегодняшний день выведено более 3000 сортов хост. Помимо однотонных зеленых, их листья могут быть бело-зелеными, желтоватыми, серо-голубыми, сиренево-зелеными. По форме - сердцевидными, круглыми, смотрящими вверх, гофрированными.

ЯПОНСКОЕ ЧУДО

Листья японского сорта Мито-но-Хана (Mito-no-Hana) чуть волнистые, полосатые, желто-зеленые. Правда, во второй половине лета зеленого становится все больше, и лишь несколько листочков сохраняют золотистые полосы. Зато появляются высокие цветоносы с сирневыми цветками.

ОСТРАЯ СТРЕЛА



Кому-то сорт Спартанская стрела (Spartan Arrow) может показаться косматым из-за волнистых узких темно-зеленых листьев, хотя выглядят они очень интересно. Кочка формируется быстро и растет довольно компактно - диаметр кустика всего 30 см. В июле между листьев поднимаются цветоносы с нежно-лавандовыми цветками.

ЯРКИЙ ФЕЙЕРВЕРК



Компактная хоста с ланцетными кремово-белыми листьями с неравномерно окрашенным ярко-зеленым краем - это



ХОСТА – КОРОЛЕВА ТЕНИ

Казалось бы, хосты — не самые интересные растения: розетка крупных зеленых листьев и... все. Но так думают только те, кто плохо знаком с этими царевнами тенистых уголков.

сорт Фейерверк (Fireworks). Листья у него не лежат, а устремлены вверх и в стороны, как настоящий фейерверк. Кустик компактный: 25-30 см в диаметре, высотой 35 см. Хоста идеальна для рокариев, расположенных в полутени.

МИЛАЯ МЫШКА

Плотная — зелено-голубая листва сорта под названием Голубые мышинные ушки (Blue Mouse Ears) действительно напоминает по форме округлые мышинные ушки. Хоста миниатюрна и красиво цветет - собранные в соцветия колокольчатые сиреневые цветки возвышаются на крепких цветоносах, появляющихся в июле. Как все хосты с голубоватой листвой, она без проблем растет в тени и не выносит солнцепека. Укрытие на зиму не требуется, у нее хорошая морозостойкость.

СЛИВОЧНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ



Молодые листья у хосты сорта Белое перо (White Feather) нежного молочно-сливочного цвета. У взрослых листьев появляются зеленые прожилки и крапинки. Цветки лавандово-белые, формируются во второй половине лета. Растение морозостойкое.

ВКУСНАЯ СЛАДОСТЬ

В соответствии с названием сорта (Оранжевый мармелад или Orange Marmalade) листья у него имеют широкий беловато-оранжевый центр и золотисто-зеленую окантовку. Чем больше солнца достается растению, тем более желтоватыми становятся края. А в затенении они приобретают салатный оттенок. Хоста растет быстро, но обычно не превышает в высоту полуметра.

ЛАВАНДОВОЕ ВЕЛИКОЛЕПИЕ

Статное растение высотой около метра - это сорт Голубой ангел (Blue Angel). Для получения сизого цвета сажать его лучше в тенистом месте, но к концу лета зеленый оттенок может превалировать даже в полутени. Зацветает растение с конца июля цветками, расположенными на высоких крепких цветоносах.

✓ Хосты неприхотливы в уходе и могут расти на одном месте не один десяток лет. Однако для большей декоративности их лучше рассаживать хотя бы раз в 8-10 лет.



КУРИЦА НА ШПАЖКАХ. ЛЕГКО И ВКУСНО!

Я часто готовлю куриные шашлычки для своей семьи не только на природе, но и дома, в духовке. Филе не режу на кусочки, нанизывая каждый по отдельности, - это долго. Кладу рядом несколько больших кусков горизонталь-

но, продеваю через них длинные шпажки на расстоянии в 2-3 см. Затем режу мясо вертикально. Так кусочки получатся аккуратными, одинакового размера и равномерно прожариваются.

Елена

ВАФЕЛЬНИЦА - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВАФЕЛЬ

Я давно использую свою вафельницу далеко не по назначению. Люблю печь в ней драники. Они получаются не только вкусными, но и практически диетическими. Растительное масло использую по минимуму, да и продукты у меня всегда легкие, низкокалорийные. В вафельницу могу положить бекон: он так быстрее поджаривается, причем сразу с обеих сторон.

Что касается самих вафель, я постоянно экспериментирую с рецептами. Делаю тыквенные, кабачковые варианты: Сладкие, наоборот, люблю гораздо меньше. Однажды даже пробовала сделать в вафельнице омлет. Получилось вкусно! Но имейте в виду: готовится он куда быстрее вафель, не пропустите момент! Иначе блюдо у вас попросту пригорит.

Регина



КОРИЦА ОСВЕЖИТ КОВРЫ И МЕБЕЛЬ

В уборке я использую корицу: она не только освежает, но и нейтрализует неприятные запахи. Смешиваю ее с пищевой содой в равных пропорциях. Затем рассыпаю получившуюся смесь на ковер, матрас или мягкую мебель, оставляя на 5-10 минут. Остается только пропылесосить!

Маргарита

НЕ СМЫВАЙТЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА СРАЗУ!

Раньше я грешила на моющие средства: нанесу, потру - и ничего не происходит. Подруга посоветовала оставлять их на загрязнении на некоторое время: 10-15 минут будет достаточно. Это актуально и для чистки унитазов, и для отбеливания вещей, и для избавления от пятен. Как только стала давать средствам время - загрязнения стали удаляться лучше!

Марина

КАК БЕЗ ПРОБЛЕМ ОЧИСТИТЬ БЛЕНДЕР



Я часто готовлю, поэтому блендер - мой незаменимый помощник. Но после работы я не ставлю его в раковину, чтобы отмыть. Ведь есть куда более простой способ! Достаточно наполнить чашу блендера наполовину водой, влить в нее 1 ч. л. мощного средства для посуды и включить на 30 секунд. После такого останется лишь сполоснуть чашу и вытереть насухо.

Римма

ЧТОБЫ ОДЕЖДА АРОМАТНО ПАХЛА

Перед тем как начинать гладить, налейте в бутылку с пульверизатором особый раствор. Смешайте между собой 100 мл чистой воды, 10 мл спирта и 10-15 капель эфирного масла (мне нравится лаванда). Взболтайте и опрысните составом одежду, которую гладите. Аромат будет великолепный и никакой химии (в отличие от сильно пахнущих гелей для стирки)! Особенно этот совет работает в отношении постельного белья. Спать на ароматной наволочке — настоящее удовольствие. Только используйте при стирке гель или порошок без запаха.

Анастасия



ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ПРОДУКТАМ

Ученые призывают стремиться к осознанному потреблению и экологичности в повседневной жизни. Ведь бережливость не только спасает планету, но и сохраняет семейный бюджет. Возьмем, к примеру, продукты: если они потеряли внешний вид, это не повод выбрасывать их.

ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

Черствый хлеб снова станет мягким, если обернуть его в бумажную салфетку и отправить в микроволновку на 2 мин. Такой же результат будет, если положить булку в дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой и накрыть крышкой. Пара минут - и хлеб снова свежий, только нужно следить, чтобы с крышки на него не попала вода.

Засохший хлеб можно измельчить в блендере, он подойдет для панировки. Или приготовить сухарики для салатов, всего-то нужно нарезать хлеб на кубики или полоски, обжарить на сухой сковороде пару минут, постоянно помешивая. А если поперчить, посолить, добавить сухой чеснок, получатся отличные снеки.

Засохшие пироги и булочки можно нарезать на ломтики и подсушить в духовке 5-10 мин. И вот готовы сладкие сухарики к чаю!

СЫР

Если сыр подсох, реанимировать его можно так: в миску налить теплое молоко и опустить в него сыр

на час или чуть больше. Также заветренный кусочек сыра можно измельчить на терке и хранить в пакете или отправить в морозилку. Использовать при приготовлении супов, пасты, пиццы добавлять в несладкие каши.

ЗЕЛЕНЬ

Практически любую зелень можно освежить! Если листья салата пожухли, их можно поставить в стакан с теплой водой или полностью опустить в миску. Они напитаются влагой и снова станут упругими.

Сильно увядшую зелень измельчите, смешайте со сливочным маслом, заверните в пищевую пленку как «колбаску» и отправьте в морозилку. Такую заготовку можно мазать на хлеб, добавлять в каши, использовать при запекании.

Кинзу, укроп, петрушку освежит холодная вода с лимоном (на 1 стакан - 1 ч. л.). Поставьте емкость с зеленью на час в холодильник.

Из пряных трав (базилик, розмарин, мелисса) можно приготовить заправку для салатов и других блюд.

Зелень оборвите со стеблей и поместите в стеклянную емкость. Залейте уксусом (6-9%) или растительным маслом. Через неделю-другую вкусная и ароматная заправка будет готова.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Цитрусовые сморщились и выглядят неаппетитно? Можно нарезать их на ломтики и отправить в морозилку вместе с заветренным виноградом. А потом добавлять в чай, коктейль, они не только охладят напиток, но и придадут приятный вкус.

Сморщенные огурцы, яблоки, помидоры, морковь вновь станут гладкими и упругими, если опустить их на 2 ч. в холодную соленую воду. При этом соль не повлияет на вкус.

Увявшие редис, сельдерей, морковь, снова станут хрустящими. Нужно только на час их опустить в холодную воду с добавлением ломтиков сырого картофеля.

ИЗЛИШКИ - В ЗАМОРОЗКУ!

Если в холодильнике скопились большие запасы еды, которые не осилить до окончания срока годности, многие из них можно переместить в морозилку. В ней прекрасно хранятся не только мясо и рыба, а также хлеб, сыр, колбаса, овощи, фрукты, зелень.

Салон красоты

Недостаток витаминов, нервное напряжение мешают быстро заснуть? Эти рецепты вам в помощь

4 ВАННЫ НА СОН ГРЯДУЩИЙ

* Ванна с эфирным маслом лаванды спасает от бессонницы. 3-4 капли масла (продается в аптеке) нанесите на кристаллы соли для ванны и бросьте в теплую воду. Полежите в ванне 15 мин. перед сном.

* Настой мяты и Melissa поможет расслабиться. Горсть сухой травы заварите стаканом кипятка, через 15—20 мин. процедите и добавьте в ванну. Полежите в ней 15-20 мин.

* С липой и морской солью. Листья и цветки липы помогут справиться с нервным напряжением, а морс-

кая соль расслабит мышцы. 2 ст. ложки сушеных цветков и листья залейте 1,5 л горячей воды (не кипятком!) и дайте настояться 30-40 мин. Процедите через марлю. Наполните ванну водой. Растворите в ней 100 г морской соли, влейте липовый отвар и принимайте ванну, пока вода не остынет.

* Лимонная ванна успокоит нервную систему. Нарезьте кружочками 4 лимона и залейте холодной водой. Через два часа полученную жидкость вместе с кусочками лимона добавьте в ванну с теплой водой. Полежите 20 мин.

КОМУ НЕЛЬЗЯ

Расслабляющие ванны могут и навредить, если у человека есть противопоказания к их приему: повышенная температура, дни менструации, сахарный диабет, тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, аллергия на компоненты.

ВАЖНО

Температура воды должна быть примерно +37—38 °С. Вода холоднее плохо расслабляет, а более горячая сильно расширяет сосуды, что может негативно повлиять на состояние вен и работу сердца.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и честный 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 №30

СКАНВОРД НА СТР. 15

Л	С	В	Т	С	П	Л
И	М	А	Г	О	Е	В
О	Р	А	Т	О	Р	А
Р	А	Л	О	П	А	Л
Г	Р	О	С	С	Р	М
А	В	О	Е	Н	К	О
Д	Е	Т	И	Н	А	К
Д	Н	Л	У	А	Р	А
П	О	Ч	Е	Р	К	А
К	И	Й	А	С	С	М
С	О	Т	С	Т	А	Т
П	А	Л	А	Т	К	А
К	О	Р	К	Р	А	У
Р	К	А	Р	Е	С	У
П	И	Р	А	Т	Ц	И

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ЛИМОНАД С ОГУРЦОМ

Вода — 1,5 л., мята — 1 пучок, огурец 1 шт., лимон — 1 шт., сахар — 1 ч.л.

Мяту вымойте, помните руками. Залейте водой, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь. Добавьте сахар, варите 5-7 мин., остудите.

Огурец нарежьте кружочками, добавьте в отвар. Уберите в холодильник минимум на 3 ч. Процедите.

Охладите лимон, нарежьте тонкими дольками. Добавьте в отвар и перемешайте.

Вариант приготовления. У лимона отрежьте 2-3 дольки, отложите для подачи. Лимон нарежьте дольками, выжмите сок в отдельную миску.

Залейте мякоть лимона водой, добавьте сахар и мяту. Доведите до кипения, варите 10-15 мин. Влейте лимонный сок.

Остудите, уберите в холодильник на 2-3 ч. При подаче добавьте нарезанный огурец.



ВИШНЕВЫЙ КОМПОТ

Вишня — 500 г, вода — 2 л, сахар — 150 г, молотая корица — 0,5 ч.л., лимон — 1/2 шт., мята — 1 пучок.

Вскипятите воду, добавьте сахар. Перемешайте до полного растворения. Вишню вымойте, выложите в сироп. Варите 2 мин. Лимон нарежьте дольками. Добавьте в компот вместе с мятой и корицей. Подержите на огне еще 1 мин. Снимите с плиты, накройте крышкой. Оставьте до полного остывания.

Уберите в холодильник на 1-2 ч.

Мяту и лимон выньте. При подаче добавьте кубики льда.

Для заготовки компота на зиму в стерильные банки выложите вишню, мяту и лимон. Залейте кипятком. Оставьте на 15-20 мин. Воду слейте. Добавьте сахар и корицу, варите 3-5 мин. до растворения кристаллов. Залейте в банки. Закатайте стерильными крышками, переверните и укутайте.



САНГРИЯ

Гранатовый сок — 500 мл, апельсиновый сок — 100 мл, газированная вода 200 мл, апельсин — 1 шт., яблоко — 1 шт., красная смородина и малина — 300 г, корица — 1 палочка, кубики льда для подачи.

Ягоды предварительно заморозьте (оставьте немного для украшения). Соедините гранатовый сок, апельсиновый сок, воду. Добавьте палочку корицы.

Апельсин и яблоко нарежьте тонкими ломтиками, добавьте в напиток, перемешайте. Добавьте ягоды. Уберите в холодильник на 1-2 ч. Корицу и яблоко удалите, разлейте напиток по бокалам. Добавьте кубики льда. Украсьте дольками апельсина и ягодами. Вариант приготовления. Выжмите сок из одного апельсина и лимона. Один грейпфрут нарежьте кусочками. Ингредиенты соедините. Добавьте 1 л виноградного сока и 0,5 л газированной или минеральной воды. Перемешайте и уберите в холодильник на 2-3 ч. Подавайте со льдом или с замороженными ягодами.



С РЕВЕНЕМ И КЛУБНИКОЙ

Ревень (стебли) — 500 г, сахар — 200 г, сода — 300 мл, газированная или минеральная вода — 1,5 л, лимон — 1/2 шт., клубника — 200 г, мята для подачи.

Стебли ревеня крупно нарежьте. Добавьте сахар, оставьте на 15-20 мин., чтобы выделился сок. Влейте воду, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, варите 20 мин. Остудите, отвар процедите. Уберите в холодильник минимум на 3 ч.

Газированную или минеральную воду оставьте в холодильнике на это же время.

Лимон нарежьте кружочками. Выложите в графин вместе с клубникой. Влейте отвар и газированную воду (минералку).

Аккуратно перемешайте. Украсьте мятой.

Вариант приготовления. Соедините воду, сахар и ревень.

Добавьте 2 см очищенного корня имбиря или 1 ч. л. молотого имбиря. Варите 20 мин.

Отвар процедите, охладите.

