

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№50

декабрь 2024

**Как похудеть
быстро**

стр. 14

**Просто думай
о хорошем!**

стр. 19

**Как защитить
кожу от стресса**

стр. 31

**Безопасный
дом для кошки**

стр. 33

**Когда родители
становятся как дети**

стр. 18

Кортни Кокс:

стр. 16, 17

**«Я никогда не чувствовала себя такой
счастливой, как сейчас — в 60 лет»**

Цена:
3 лари



НОВЫЙ ТРЕНД

Морской воротник

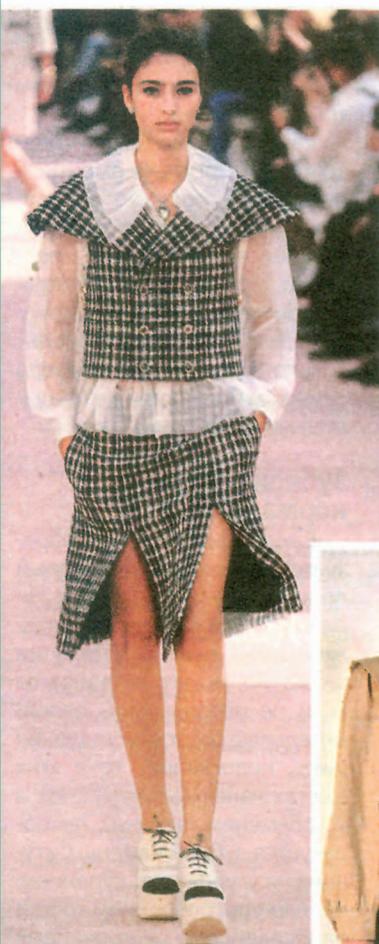
Модный тренд этой зимы – морской воротничок. Это символ романтики, приключений и свободы. Образ с такой деталью получится оригинальным и стильным, с ноткой ностальгического ретро.



Морской воротник был модной деталью одежды еще в 1980-х годах. Сегодня он вернулся в стритстайл и подиумные коллекции. Такой воротник можно узнать по широким лацканам и квадратной спинке.

В коллекциях 2024 года эта деталь часто украшена вышивкой и стразами – оригинально! Воротник в морском стиле хорошо смотрится на укороченных пальто, свитерах и рубашках. Винтажный элемент можно сочетать практически с любой вещью в современном гардеробе – от женственного жакета из шерсти или драпа до куртки в стиле оверсайз. Все зависит от того, какой образ вы хотите создать.

“
Воротничок в морском стиле – это та самая деталь, которая соединяет прошлое и настоящее, напоминая нам: истинная элегантность никогда не выходит из моды!”



ПЛАТЬЕ КАПИТАНА

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ДЕТАЛЬ!

Морская тематика появляется в линейках повседневной одежды. Актуальны блузки и жилеты с морским воротником. Блузки могут быть выполнены из легких тканей, таких как шифон или хлопок. Сочетайте их с юбкой-карандашом или джинсами. Жакеты с морским воротником можно носить с классическими брюками или юбками, набрасывать на плечи при открытом вырезе у платья или топа.



Платье с морским воротником подходит для любого случая, начиная от деловых встреч и заканчивая торжественными мероприятиями. Оно отлично подчеркивает линию плеч и создает романтический силуэт.

Идеи для маленькой прихожей

Сделать уютной маленькую прихожую не так сложно, как кажется. Вот самые главные лайфхаки, которые позволят визуально увеличить пространство.

Мрихожая — это первое место, которое встречает гостей и членов семьи. Несмотря на свои скромные размеры, она играет важную роль в общем восприятии дома. Если у вас маленькая прихожая, не отчаивайтесь! Существует множество способов сделать это пространство стильным, функциональным и уютным.

Светлая отделка. Избегайте ярких цветовых блоков и пестрых узоров в отделке стен и пола. От обоев с контрастным рисунком также лучше отказаться. Ваш выбор — однотонная отделка и минимализм. Стоит отказаться от сложных дизайнерских решений. Причина проста: в маленьком помещении, к тому же без окон, разнообразие фактур создаст эффект тесноты. Помните: чем проще дизайн, тем комфортнее для визуального восприятия, свободнее, легче и дороже будет казаться интерьер.

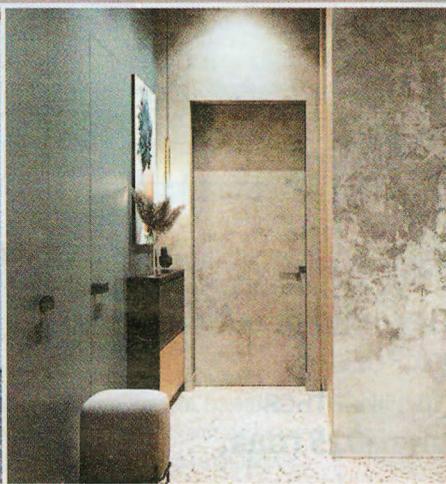
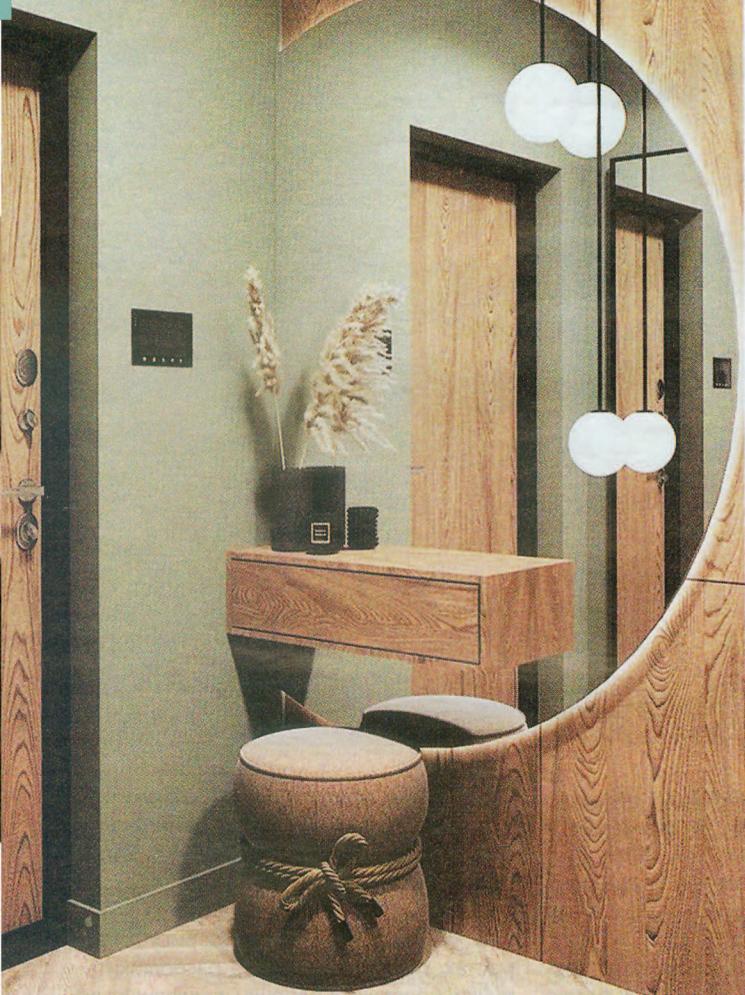
Дверь одного цвета со стенами. Такой дизайнерский ход создаст иллюзию более просторного помещения.

Не экономьте на зеркалах. Известно, что зеркало зрительно расширяет пространство и делает его значительно светлее. Для маленькой прихожей правильным решением будет повесить большое зеркало на входную дверь. Кроме того, обратите внимание на декоративные маленькие зеркала в виде геометрических фигур. Их можно разместить на стене или двери.

Эффективно используйте пространство. Выбирайте мебель до потолка, желательно с закрытым фасадом. Хорошим выбором станет встроенный шкаф, выкрашенный в цвет стен, или с зеркальной дверцей.

Убираем вещи наверх. Вместо тумбочек рассмотрите подвесную консоль. Она не займет места на полу, что не только удобно, но и создаст впечатление большего пространства.

Порядок в прихожей — залог ее функциональности. Используйте корзины, ящики и органайзеры для обуви и аксессуаров. На стенах можно разместить крючки для верхней одежды и сумок. ■



«СНОВА В ДЕЛЕ»: КАМЕРОН ДИАС ВЕРНУЛАСЬ В КИНО ПОСЛЕ 10-ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА



Netflix опубликовал дебютный трейлер комедийного экшена «Снова в деле», где главную роль сыграла Камерон Диас. Это первый крупный проект голливудской актрисы за почти 11 лет.

52-летняя звезда брала долгий перерыв в карьере, чтобы посвятить время созданию семьи, рождению и воспитанию детей, а еще она успела запустить производство натурального вина Avaline.

Партнером по площадке Диас стал Джейми Фокс. По сюжету Камерон и Джейми

играют бывших агентов ЦРУ Мэтта и Эмили, которые ушли со службы, чтобы завести семью, однако вынуждены неожиданно вернуться, когда их прикрытие разоблачают.

Режиссер ленты — Сет Гордон, известный работой над комедией «Невыносимые боссы». В актерский состав также вошли Кайл Чендлер, Гленн Клоуз, Эндриу Скотт, Джейми Деметриу и другие.

Премьера фильма на стриминговом сервисе запланирована на 17 января 2025 года.

«Щедрик» Николая Леонтовича стал саундтреком к рекламе Chanel



Дом моды Chanel презентовал рождественское видео, посвященное новой коллекции косметики. Лицом рекламной кампании выступила итальянская модель и «ангел» Victoria's Secret Виттория Черетти.

По сюжету ролика, главная героиня мечтает о зимней сказке. В один момент ее желание сбывается — все вокруг покрывается снегом.

В качестве саундтрека была использована леген-

дарная мелодия «Щедрик», которую написал украинский композитор Николай Леонтович. Весь мир ее знает под названием Carol of the Bells — песня стала атрибутом Рождества для сотен миллионов людей не только в Америке, но и во всем мире. В 2022 году композиция отмечала свое 100-летие.

«Войдите в удивительный мир Chanel и позвольте нам помочь вам найти идеальный подарок среди ассортимента эксклюзивных ароматов, ослепительных средств для макияжа и ультрачувствительного ухода за кожей», — говорится в описании под рекламным видео.

К слову, это не первый случай, когда «Щедрик» используют в зарубежных проектах. Ранее мелодия прозвучала в одной из серий британского научно-фантастического сериала «Доктор Кто».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел: 5.93—200—223

Звезды «Гарри Поттера» готовят в новом кулинарном шоу от НВО



Во время просмотра легендарного «Гарри Поттера» всем нам хотелось хоть на мгновение побыть волшебниками. Это же так увлекательно: владеть разными заклятиями и бороться со злом. Что ж, хотя в реальном мире мы так не сможем. Создатели шоу «Гарри Поттер: Волшебники выпечки» дали нам возможность немного насладиться чувством магии через... десерты.

Да, вам не показалось. «Гарри Поттер: Волшебники выпечки» — это кулинарное шоу, ведущими которого стали Джеймс и Оливер Фелпс. В серии фильмов о выжившем мальчике они сыграли близнецов Уизли. Телеканал Food Network, на котором

также транслируется шоу, описывает это шоу как новаторский сериал, который является смесью всем известной истории о волшебниках и лакомствах.

Судьями этого шестисерийного конкурса выступят шеф-повара Карла Голл и Джозеф Юссеф, а также приглашенные гости, которых вы видели в фильмах о Гарри Поттере: Уорик Дэвис (профессор Флитвик), Эванна Линч (Полумна Лавгуд) и Бонни Райт (Джини Уизли).

Отметим, что сериал был снят на студии Warner Bros. Studios Leavesden, в частности в знаменитых локациях: платформа 9s, Большой зал, банк «Гринготтс», Косой переулок и Запретный лес.



Шоу-бизнес

Spotify объявил самую популярную песню 2024 года

Новый год уже совсем скоро. Итак, пора начинать подводить итоги 2024 года. Однако это касается не только нас с вами, но и стриминговых платформ тоже.

На днях сервис для прослушивания музыки и подкастов Spotify назвал самую популярную песню в этом году. И ею стал трек Бруно Марса и Леди Гаги под названием Die With A Smile. Только за 3 месяца эта работа собрала более 1 млрд прослушиваний и установила новый рекорд на стриминге.

Релиз композиции Die With A Smile состоялся в августе 2024 года и была выпущена отдельным синглом. Эта песня сразу оказалась в топе, дебютировав под 3 в Billboard Hot 100. В настоящее время трек имеет две дополнительные версии: акустическая и Live in Las Vegas, которые также предпочитают слушатели.

Напомним, что оригинальная версия получила номинацию на «Грэмми» – 2025 в категориях «Песня года» и «Лучшее выступление поп-дуэта/группы».

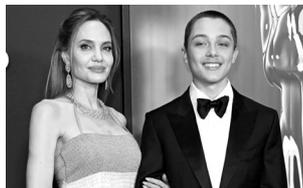
Анджелина Джоли вышла на красную дорожку с сыном Ноксом

В Лос-Анджелесе состоялась церемония вручения премии Governors Awards, которой ежегодно награждают за вклад в развитие киноиндустрии. Мероприятие посетили многие известные личности, в числе которых можно было увидеть Анджелину Джоли.

Компанию в этот вечер актрисе составил ее 16-летний сын Нокс, который становится точной копией своего отца, актера Брэда Пита. Мальчик редко появляется на публике. Последний раз его видели три года назад.

В сети считают, что приёмные дети Джоли и Питта выглядят более привилегированными, а родные, напротив, стараются держаться в тени и почти не выходят в свет.

Для мероприятия актриса выбрала вечернее платье в пол, декорированное кружевом. В за-



вершение образа – колье и массивные серьги. А Нокс предпочел классический стиль, надев рубашку, брюки и пиджак с атласными лацканами.

Напомним, всего у Джоли и Питта шестеро детей: Пакс, Мэддокс, Захара, Шайло, Вивьен и Нокс. К слову, ранее в сети появилась информация, что Анджелина Джоли из-за судебных тяжб со своим бывшим мужем Брэдом Питтом оказалась на пороге финансового кризиса. Актрисе приходится продавать вещи из своего гардероба, чтобы оплатить услуги адвокатов.

Объявлен ведущий церемонии «Оскар» – 2025

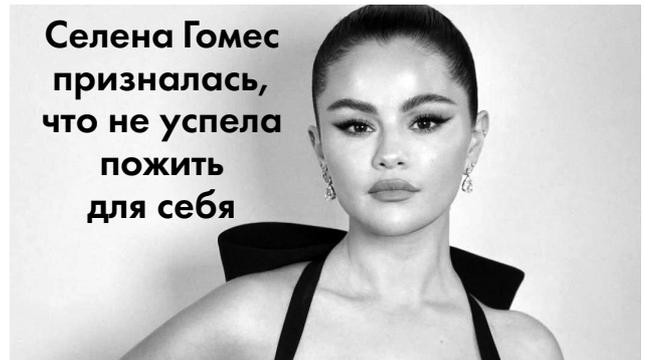
Церемония вручения премии «Оскар» всегда полна волнения. Однако говорится не только об актерах, режиссерах, сценаристах и других членах команды, но и о ведущих этого события. А еще важно найти человека, который без проблем справится с задачей развлечь публику.

В этом году Американская киноакадемия выбрала ведущим церемонии «Оскар» американского комика и продюсера Коннана О'Брайена. Об этом объявили в коротком видеообращении в соцсети X. О'Брайен держит статуетку и с уверенностью заявляет, что он стал победителем. Однако голос



за кадром исправляет актера: говорит, что он будет только ведущим, и Коннана лишают награды. Отметим, что О'Брайен будет вести церемонию впервые, а само событие состоится 2 марта 2025 года.

Селена Гомес призналась, что не успела пожить для себя



Американская певица, одна из самых богатых звезд Селена Гомес в свои 32 достигла всего, чего большинству не добиться за всю жизнь: успех, мировое признание, деньги. Однако по словам самой артистки, причина ее славы – ранняя популярность – стала для нее скорее испытанием, чем подарком судьбы.

Карьера Гомес началась еще в 2002 году. Она снялась в сериале «Барни и друзья», когда ей было всего 10 лет. А сейчас, оглядываясь на свой путь, Селена считает, что была бы намного счастливее, если бы не стала популярной в детстве.

«Я ни о чем не жалею, и у меня фантастическая семья, и были правила, установленные моими родителями, и я ценю это. Тем не менее, не думаю,

что нужно было начинать так рано», – поделилась Гомес в разговоре для Elle.

Певица уверена, что ей навредила мировая слава, и она даже не успела понять, чем хочет заниматься в жизни на самом деле.

«Я изо всех сил стараюсь сохранять позитивный настрой и сосредотачиваться на вещах, которые действительно делают меня счастливой, но, возможно, стоило подождать и пожить немного для себя», – подчеркнула артистка.

Кроме этого, ранняя слава негативно сказалась на психологическом развитии певицы. Исполнительница чувствовала колоссальное давление со стороны общества и поэтому не смогла развить чувство собственности «я».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

От холодовой аллергии чаще страдают лицо, голени, кисти рук и предплечья. Как с ней справиться?

Аллергия на холод

Лицо и руки страдают, потому что оказываются незащищенными от мороза и ветра. А в области голеней и предплечий мало жировых и потовых желез, из-за этого они очень чувствительны к снижению температуры. Отмахиваться от такой реакции нельзя. Холодовая крапивница - это не только дискомфорт, это сигнал SOS, который посылает организм. Если человеку не будет оказана вовремя помощь, он может погибнуть от анафилактического шока.

✓ Почувствовав недомогание, примите какой-нибудь антигистаминный препарат. Хорошо, если он всегда будет с вами.

✓ Старайтесь мыться не чаще раза в сутки. Приняв душ, нанесите на кожу, еще покрытую каплями воды, увлажняющий крем или детское питательное масло. Делать это лучше вечером, когда не собираетесь никуда уже выходить.

✓ Если все-таки не уберечься, несколько раз в день смазывайте места высыпаний масляным раствором витамина Е или густо припудривайте

кукурузным крахмалом. Можно протереть их раствором соды (1/3 чайн. ложки на стакан теплой воды) или смазать соком столетника.

✓ Чаще проветривайте помещение. Прохладный (не холодный) воздух действует ничуть не хуже антигистаминных препаратов.

✓ Если зуд становится нестерпимым, пойдите на маленькую хитрость: возьмите в руки диванную подушку или туго набитую мягкую игрушку и почесывайте ее, воображая, что ваши пальцы касаются зудящей кожи. Увидите: через несколько минут придет облегчение.

✓ Замените мыло на щелочной основе, которое пересушивает кожу, мылом или гелем с увлажняющими компонентами, например с маслом жожоба.

✓ Прежде чем принять вечером ванну, добавьте в воду 5 капель масляного раствора ментола, соснового или сандалового масла, витамина Е или столовую ложку персикового или оливкового масла.

✓ Перед выходом на улицу не смазывайте лицо содержащими воду



косметическими средствами. Защищайтесь специальной сезонной косметикой. Подойдет также вазелин или растительное масло.

✓ Если страдаете аллергическим ринитом, за 10-15 минут до выхода на улицу закапайте специальные антигистаминные капли. Сосудосуживающими каплями лучше не пользоваться. Они лишь сушат слизистую носа, осложняя проявления холодовой аллергии.

✓ Откажитесь на время от холодных напитков и мороженого, которое к тому же может вызвать приступ холодовой мигрени. Если хотите побаловать себя в студеный денек порцией любимого мороженого, дайте ему подтаять.

✓ В зимний период придется отказаться от посещения бассейна - водная крапивница протекает гораздо тяжелее воздушной.

Аллерголог, врач II категории

Подсели на кофе. Что плохого в чашке кофе утром? Да ничего. Но имейте в виду - кофеин не дает реальной энергии, а потрошит вашу «энергетическую записку». Поэтому после кофе вы сначала чувствуете прилив сил и любовь к жизни, а потом кривая настроения и бодрости резко идет вниз. Если не можете обойтись без кофе, выпивайте не больше одной чашки за раз, хорошо бы с молоком.

Организм не хватает железа. Дефицит этого элемента может вызвать хроническую усталость. Ведь при недостатке железа клетки организма недополучают кислород. Много железа в постной говядине, почках, зелени, яйцах,

ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ?

орехах. Этот элемент лучше усваивается вместе с витамином С, поэтому богатые железом продукты запивайте апельсиновым соком. А вот кофе, наоборот, мешает железу усвоиться.

Выходные проводите в кровати. В субботу, радуясь свободе, засиделись допоздна и в воскресенье встаете в постели до обеда? Значит, поздно заснете и не выспитесь к утру рабочего понедельника. Лучше встаньте пораньше, прогуляйтесь, а после обеда, если захочется, поспите полчаса. Это вернет бодрость и не нарушит график сна.

Беспокойтесь из-за мелочей. Вечно рисуете

себе картинки страшного будущего? Перестаньте драматизировать. Тревожность съедает много сил. Медленно и глубоко подышите, если поймали себя на мыслях о нехороших вещах. И перестаньте смотреть новости - сейчас мало говорят и пишут о хорошем.

Выпиваете бокал вина перед сном? Вам кажется, что оно позволяет расслабиться? Алкоголь действительно сначала расслабляет, но, усвоившись, провоцирует выброс гормона стресса - адреналина. Поэтому есть вероятность, что вы проснетесь среди ночи или наутро встанете разбитым. Если и пропускать

стаканчик, то не позже чем за 3-4 часа до сна. И то не каждый день - это не должно войти в привычку.

Пьете мало воды. Если организму не хватает жидкости, кровь начинает густеть. Сердцу становится сложнее ее качать. Снижается скорость, с которой органы снабжаются питательными веществами и кислородом. Чтобы чувствовать себя лучше, выпивайте ежедневно не меньше 30 мл воды на каждый килограмм веса.

Не умеете отказывать. Вас в детстве всегда учили помогать другим. Однако постоянное удовлетворение чужих желаний истощает морально и физически. Поэтому учитесь говорить нет.

КОВАРНАЯ КОСТОЧКА



Вальгусная деформация стопы занимает первое место среди ортопедических заболеваний ног. Страдают от этого недуга, в основном, женщины.

Для справки

Халюс вальгус - заболевание, которое характеризуется поперечным и продольным плоскостопием, искривлением большого пальца, образованием выпирающей «шишки» у основания пальца. Стопа при этом как бы заваливается внутрь, а пораженный сустав увеличивается в размерах и начинает болеть. Основная причина развития патологии - врожденная слабость соединительной ткани.

Существуют факторы риска, которые увеличивают вероятность появления вальгуса (в народе «косточка») даже у тех, кто не страдает врожденной предрасположенностью.

Неподходящая обувь

Причиной появления косточки на ноге является неравномерное распределение нагрузки на стопу. Центр тяжести смещается на переднюю часть, что приводит к деформации сустава и отклонению большого пальца и соседних пальцев в сторону. Такое часто бывает у любительниц носить узкую обувь, обувь на плоском ходу и каблуки.

Что делать? Выбирайте обувь с устойчивой колодкой, свободным мыском (пространство между пальцем и мыском - не более 1 см) и каблуком - не более 4-5 см. Следите, чтобы нога была надежно зафиксирована, не болталась. Хороший вариант - биркенштоки, удобные кожаные сандалии с толстой подошвой и ортопедической стелькой.

Избыточная нагрузка на стопы

Чем больше времени вы проводите на ногах, тем больше риск столкнуться с вальгусом. Чаще всего эта болезнь встречается у людей, профессия которых связана с постоянным нахождением на ногах - учителей, продавцов, курьеров, парикмахеров, официантов.

Комментарий специалиста

Как понять, что вы в зоне риска?

Строение стопы и состояние связок передаются генетически, так что в 90% случаев вальгус - это наследственное заболевание. Изучив историю своей семьи, можно определить, есть ли у вас предрасположенность к нему. Если она имеется, следует ежегодно посещать ортопедо-травматолога, чтобы

контролировать ситуацию.

Также вероятность проблем со стопами повышается, если вы занимаетесь спортом или танцами с нагрузкой на нижнюю часть тела (например, балетом).

Что делать? Каждый час давайте ногам передышку: можно посидеть, положив ноги на соседний стул, сделать разминку для стоп. Самые простые упражнения - перекатывание теннисного мяча стопой по полу, захват мелких предметов пальцами ног, хождение на пятках и на носочках.

Лишний вес

Избыточный вес увеличивает нагрузку на ноги. Это становится особенно ощутимо, если вес был набран в короткий промежуток времени, например во время беременности или из-за гормонального сбоя.

Что делать? Контролируйте вес, по возможности приведите его в норму. Также включайте в рацион продукты, богатые кальцием, магнием, витаминами С, D и группы В. Это

сыр, орехи, отруби, рыба, яйца, яблоки.

Плоскостопие

При плоскостопии стопа не получает достаточной поддержки, что приводит к деформации. У детей она поддается лечению. Взрослым с запущенной стадией заболевания остается довольствоваться симптоматическими средствами - ношением ортопедической обуви и специальных стелек, массажем.

Что делать? При начальной деформации можно предотвратить ее прогрессирование с помощью физиотерапевтических методов: лечебной физкультуры, массажа, миостимуляции, магнитотерапии и др. Они улучшают кровообращение и стимулируют восстановление тканей.

Болезни суставов

Факторы риска: возрастные изменения суставов, заболевания опорно-двигательного аппарата. Уменьшение выработки эстрогена во время климакса также снижает содержание кальция. Это может привести к развитию остеопороза, подагры и вальгусной деформации.

Что делать? Болезни суставов требуют наблюдения у врача. Следует соблюдать диету, богатую селеном, железом, цинком, а также принимать коллаген, хондроитин, витамины С и D, препараты кальция.

✓ Если вальгус уже дал о себе знать, не стоит надеяться, что он исчезнет. Курс лечения поможет устранить косметические дефекты и избавиться от боли.

Иногда так и тянет попробовать на вкус что-то совсем несъедобное. Если эта тяга повторяется изо дня в день, самое время разобраться с причиной.

Какие странные вкусы!

Состояние, при котором человек регулярно употребляет в пищу несъедобные вещества и предметы, либо просто пробует их на вкус, называется пикацизм. Чаще всего люди едят мел, древесный уголь, детскую присыпку, яичную скорлупу, кофейную гущу. В этот список также попали лед, краска, бумага, мыло.

Относительно нормальной признается такая тяга у маленьких детей и беременных женщин. Это может объясняться дефицитом питательных веществ - в первую очередь кальция, цинка, железа.

В остальных случаях подобное поведение - проявление либо стресса, либо психических нарушений (депрессии, расстройств аутисти-

ческого спектра и т.д.). У детей пикацизм может быть следствием сложных жизненных условий - хронического стресса, физического насилия.

В большинстве случаев пикацизм не опасен, особенно если человек не проглатывает несъедобное вещество. Но иногда это может привести к риску для здоровья и жизни. Так, нередко фиксируются случаи отравления свинцом, который негативно влияет на нервную систему и мозг. Свинец содержится в краске, на печатной бумаге, в меле, чернилах.

✓ *Токсичными могут оказаться и такие «безобидные» вещи, как зубная паста (с фтором) и глина.*



Основной риск пикацизма - заражение инфекциями или паразитами, расстройства ЖКТ, отравление, непроходимость кишечника.

Диагноз ставится в случае, если нарушение сохраняется от 1 месяца, при этом человек полноценен, психически здоров и способен отличать съедобное от несъедобного. Пикацизм проходит в основном сам, особенно у детей и беременных. Взрослым в некоторых случаях может понадобиться курс психотерапии.

КАК МЫТЬ ПУПОК?

Каким бы маленьким и незначительным ни казался пупок, не стоит пренебрегать его гигиеной. Это не самая доступная часть тела, и в мелких складочках могут накапливаться отмершие клетки кожи, пыль, пушинки с одежды, волосы.

Загрязнения могут вызывать раздражение нежной кожи, а избыток кожного сала в сочетании с кератином образует омфалолиты - мелкие

камни. Для здоровья они совсем не опасны, но неприятны.

Мягко очищайте пупок раз в неделю во время принятия душа или ванны. Удобнее всего делать это ватной палочкой или диском, смоченными в теплой мыльной воде. Надавливать или использовать острые предметы нельзя. После мытья бережно промокните деликатную зону полотенцем.



Надо ли стирать новое белье?

Новую вещь всегда рекомендуется стирать. На фабрике постельное белье обрабатывается специальными составами, в которые входят крахмал и смолы. Это делается для придания белью красивого товарного вида: так оно сохраняется в упаковке гладким и красивым.

На производстве используются различные химические вещества, которые могут вызвать раздражение на коже

или аллергическую реакцию. Кроме того, на складе и во время транспортировки постельное белье накапливает много пыли.

Стирать его нужно согласно инструкции на этикетке. При первой стирке специалисты советуют добавлять в барабан стиральной машины 1/2 стакана пищевой соды. Она смягчит материал, растворит крахмал и избавит от посторонних запахов.

Порез бумагой считается одним из самых болезненных, даже если он небольшой и неглубокий. Чаще всего травмируются пальцы, на которых располагается много нервных окончаний. Отсюда и столь яркие неприятные ощущения.

Бумага при порезе, как правило, не достигает кро-

Порез бумагой может быть опасен!

веносных сосудов, поэтому подобные ранки редко дают кровотечение. В этом и секрет их болезненности, ведь кровь содержит особые элементы, которые способствуют обезболиванию и быстрому заживлению. Нет крови - нет природного «обезболивающего».

Кроме того, бумага имеет неровные зазубренные края, которые буквально рвут кожу. Такой порез, как правило, медленно срастается и легко воспаляется вновь, т.к. ранка остается открытой.

Следует промыть место пореза холодной водой с



мылом, нанести антибактериальный крем или обработать перекисью водорода и обязательно заклеить пластырем.



НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ - ПУТЬ К ИНСУЛЬТУ

Нарушено оно у гипертоников, страдающих варикозом и сердечной недостаточностью. Для сердца, всех органов и систем важно, чтобы мозговое кровообращение было в норме.

Тревожные симптомы

О том, что головной мозг голодает из-за хронической недостаточности кровообращения, можно не догадываться, пока не появится ситуация, требующая обильного кровоснабжения мозга. Это могут быть стресс, непривычная физическая нагрузка, нахождение в душном помещении или в автобусе. Внезапно появляются головная боль, онемение части лица, шум в ушах, нарушается координация движений. Дальше - больше. Начинает часто кружиться голова, ухудшается память и работоспособность, трудно концентрировать внимание, из-за сонливости днем или бессонницы ночью не хватает сил.

Если же нарушен кровоток в конечностях, появляется перемежающаяся хромота (боль при ходьбе и ее отсутствие в покое), холодные руки и ноги при любой погоде, образование сосудистых звездочек, тяжесть, усталость, отеки, судороги в мышцах ног.

Как улучшить мозговое кровообращение

Хроническое нарушение мозгового кровообращения - прямой путь к инсульту. Вот пять упражнений для улучшения мозгового кровообращения.

✓ «Березка». Универсальная поза для улучшения кровотока во всем теле, в том числе в голове. Начинать нужно с минуты, постепенно увеличивая время.

✓ Делаем наклоны во все стороны и вращения головой. Движения должны быть плавными. Не усердствуйте, если потемнело в глазах или закружилась голова - снизьте амплитуду движений. А лучше сделайте 5-минутный перерыв.

✓ Встаньте спиной к стене, сделайте вдох и сильно прижмитесь к ней, в

том числе поясницей и затылком, напрягая мышцы. Задержитесь на 5 секунд, расслабьтесь.

✓ Сидя, надавите на лоб ладонью и напрягите мышцы шеи, не давая измениться положению головы. Зафиксируйте положение на задержке дыхания на 5-10 секунд, выдохните, расслабьтесь. Достаточно 4-7 повторов.

✓ Сидя за столом, упритесь в него локтем. Ладонь прижмите к виску. Наклоняйте голову в сторону руки, сопротивляйтесь ладонью. Держите мышцы в напряжении 5-10 секунд, после повторите в другую сторону.

Как улучшить кровообращение в ногах

Плохой кровоток приводит к варикозной болезни - стойкому расширению вен. Для того чтобы обеспечить нормальный ток крови и тонус сосудов, откажитесь от лифтов и ходите по ступенькам. Полезно также ходить пешком, кататься на велосипеде /велотренажере. А эти упражнения можно делать дома ежедневно.

✓ Встаньте на колени, локти - на полу перед собой. На выдохе выпрямите ноги, задержитесь на 10 секунд, вернитесь в исходное положение.

✓ Лежа на спине, имитируйте езду на велосипеде - руки за головой, ноги поднимите перпендикулярно туловищу. Сделайте 30 вращений. Это упражнение можно делать чаще в течение дня. Все зависит от натренированности мышц.

✓ Сидя, прижмите пятки к полу, поднимите носки, затем - наоборот. Повторите 20-30 раз. Идеально подходит в вечернее время тем, кто страдает от судорог икроножных мышц.

✓ Лежа на спине, поднимите одну ногу. Вращайте ею по часовой стрелке 20 раз. Повторите с другой ногой против часовой стрелки.

✓ Сидя, разведите прямые ноги в стороны настолько, насколько позволяет растяжка. Наклоняйтесь поочередно в обе стороны по 10 раз.

Упражнения не помогают?

Симптомы хронического нарушения кровообращения не проходят долгое время, а упражнения не помогают вернуть тонус сосудам? Значит, нужна медицинская помощь. Если в течение нескольких дней сохраняется сильное головокружение, головная боль, сонливость, нарушение концентрации внимания, утомляемость, обратитесь к терапевту или неврологу.

Признаки нарушенного кровообращения в ногах также требуют врачебной помощи. Сосудистые звездочки, выпячивания вен, длительно сохраняющиеся синяки, непроходящие судороги икроножных мышц - повод посетить флеболога.

Когда нужно немедленно идти к врачу

Симптомы острого нарушения мозгового кровообращения - повод вызвать скорую:

- ✓ асимметрия лица, языка;
- ✓ онемение, слабость, паралич конечности;
- ✓ нарушения речи;
- ✓ двоение в глазах, потеря фокусировки зрения;
- ✓ рвота;
- ✓ сильное нарушение координации движений («пьяная» походка);
- ✓ спутанность сознания;
- ✓ нетипично сильная головная боль.

Специалист по сосудам, врач высшей категории

Полностью избавиться от него невозможно, но своевременное и регулярное лечение позволит держать болезнь под контролем и избегать обострений.

Ревматоидный артрит



✓ **Ревматоидный артрит бывает не только у пожилых, но и у молодых.** Это одно из самых распространенных аутоиммунных заболеваний. У пожилых он встречается чаще - это доказанный факт. Однако появляется этот недуг, как правило, в 40-50 лет у женщин и в 45-50 лет у мужчин. К ревматологу приходят и более молодые - 25-30-летние. Правильнее сказать, что ревматоидный артрит - заболевание всевозрастное. У людей старшего поколения главная проблема для врача - выявить аутоиммунное заболевание. Ведь у стариков много сопутствующих недугов. Если же на прием приходит молодой человек, важно правильно поставить диагноз и назначить лечение. Полностью избавиться от ревматоидного артрита невозможно, но своевременное и регулярное лечение позволит держать болезнь под контролем и избегать обострений.

✓ **Женщины ревматоидным артритом болеют чаще мужчин.** Да, статистика это подтверждает: дамы в 3-5 раз чаще страдают этим недугом. Четкого понимания причин, вызывающих аутоиммунные заболевания, в медицине пока нет. Однако известно, что провоцируют их генетическая предрасположенность, любые вирусы (герпесвирусы, ретровирусы, гепатовирусы...), снижение иммунной системы, изменение гормонального фона.

✓ **Курение может ухудшать течение этой болезни.** Оно способствует более тяжелому течению ревматоидного артрита. Доказано, что препараты, применяемые для лечения ревматоидного артрита, по-разному действуют на организм курящих и некурящих пациентов. Прогноз успешного лечения у курильщиков ниже, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки. Кстати, при генетической предрасположенности к ревматоидному артриту курение может стать триггерным фактором и способствовать началу заболевания.

✓ **Сильный стресс способствует началу ревматоидного артрита.** Практически каждый пациент с ревматоидным артритом, как и с большинством аутоиммунных диагнозов, перенес стресс, связанный с потерей близкого человека, увольнением с работы, каким-то другим жизненным потрясением, с которым психика человека не справилась. Люди не в силах управлять иммунной системой,

Сам себе доктор

При спазме мышц челюсти попеременно надавливайте пальцами на скованные спазмом мышцы. Можно попытаться снять спазм, прикладывая теплые и холодные компрессы на нижнюю часть лица. Чередуйте их: теплый - холодный - теплый - холодный.

не могут предугадать или предупредить ее агрессию к собственному организму, которая лежит в основе любого аутоиммунного заболевания. Но можно делать то, что подвластно. Любые инфекции повышают риск заболевания, значит, занятия физкультурой и закаливание способны увеличить шансы не встретиться с ревматоидным артритом. К сожалению, после перенесенной коронавирусной инфекции больных ревматоидным артритом стало больше.

✓ **Обезболивающие препараты не лечат ревматоидный артрит.** Нестероидные противовоспалительные препараты, которые часто назначаются при артрите, снимают воспаление в суставах и значительно уменьшают болевые ощущения. Но они не действуют на системные воспалительные процессы в организме, которые являются причиной патологических изменений в суставах. Для большей ясности сравню их с тональным кремом. Он маскирует погрешности на коже, но не убирает их: если есть прыщ, то и под тональным кремом он все равно нигде не пропадет. Так и нестероиды - они дают лишь временное облегчение, не воздействуя на причину болезни. Поэтому могут применяться только в комплексном лечении наряду с другими специальными препаратами.

1. Часто прерывающийся ночной сон вреднее, чем короткий, но непрерывный. Люди, чей ночной сон часто прерывается по каким-либо причинам, чувствуют себя хуже и менее энергичны в течение дня, чем те, кто спит меньше, но непрерывно, выяснили ученые.

2. Когда человек впервые спит в незнакомом месте, мозг спит лишь наполовину. По-настоящему отдыхает только правая половина мозга, в то время как левая «следит за обстановкой». Так спят птицы, дельфины. После первой ночи этот эффект исчезает.

3. Горячая ванна, принятая на ночь, может испортить сон. Чтобы чело-

ПОСЛЕ ОБЕДА ЛЯГ ПОСПИ...

Что происходит, когда мы спим в незнакомом месте, после горячей ванны и почему мы любим тяжелые одеяла.

век мог заснуть, внутренняя температура его тела должна снизиться примерно на градус, поэтому врачи рекомендуют спать в прохладном помещении. Прохлада в комнате создает естественную прохладу вечера после захода солнца и помогает организму настроиться на сон. Поэтому принимать перед сном горячую ванну или душ не рекомендуется.

4. Почему мы любим тяжелые одеяла. Нев-

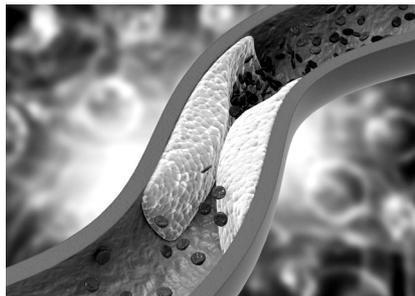
рологи выяснили, что тяжелые одеяла слегка прижимают тело во время сна, снижают тревогу, облегчают стресс и способствуют выработке серотонина - гормона хорошего настроения. Возможно, тяжесть одеяла ассоциируется с пеленанием в раннем младенчестве, когда чувствуешь себя в полной безопасности.

5. Спать при свете очень вредно. Исследования показывают, что сон при

включенном свете способствует развитию ожирения и других заболеваний, в том числе онкологических, из-за нарушения выработки мелатонина - гормона сна.

6. Отсыпаться на выходные вредно для здоровья. Досыпание в выходные дни на фоне недосыпания по будням провоцирует ожирение, вызывает головные боли и хроническую усталость, а также повышает риск инсульта и инфаркта, выяснили ученые.

7. Почему короткий дневной сон полезен? Кратковременный (не более 30 минут) послеобеденный сон снижает риск смерти от сердечного приступа на 40%.



ХОЛЕСТЕРИН ПОВЫШАЕТСЯ ДО 7 ЕДИНИЦ

? У меня хорошего холестерина много, но врач все равно назначила статины. Причем только по одному-единственному анализу крови. Правильно ли это? Я не стала пить таблетки. Холестерин то нормальный, то повышенный до 7 единиц. Как быть?

Екатерина

Врач не станет назначать статины просто так

Кардиологи при назначении статинов основываются не только на анализе крови, но и на факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний у пациента. Очевидно, у вас они есть. О каких именно рисках идет речь?

✓ **Гипертония.** Если женщина - гипертоник и у нее уровень холестерина 7 единиц и выше - это опасная ситуация. Сосудистая стенка истончена из-за постоянных скачков давления, на ней легко формируются атеросклеротические бляшки.

✓ **Менопауза.** Важно, находится ли пациентка в менопаузе. В это время идет гормональная перестройка организма, задерживается жидкость, снижается количество эстрогенов. Женские половые гормоны больше не защищают сердце. Значит, риск ишемической болезни, инсульта, инфаркта и тромбоза увеличивается. Поэтому принимать статины сам бог велел.

✓ **Диабет.** При сахарном диабете статины назначаются в любом случае, независимо от того, высокий холестерин или низкий. Потому что при диабете нарушаются все виды обмена: жирового, углеводного и белкового. А если есть лишний вес и повышенный холестерин, так называемый метаболический синдром, это ведет к ишемической болезни сердца, инсульту, тромбозу, бесплодию. Так что статины обязательны.

✓ **Наследственность.** У человека может быть нормальный вес, хорошее питание, но тем не менее высоченный холестерин, который впоследствии приведет к атеросклерозу и формированию бляшек. Так бывает при мутации генов родителей - она передается по наследству.

✓ **Гипотиреоз.** Нарушается обмен веществ - повышается уровень холестерина, увеличивается опасность инсульта и инфаркта. Рискуют также люди с хронической болезнью почек, когда скорость клубочковой фильтрации ниже 60, а также курящие.

✓ **Много хорошего холестерина - не повод расслабляться.** При раскладе на плохой и хороший холестерин большую роль играет плохой. Тревогу надо бить, если значение липопротеинов низкой плотности выше трех (это для здоровых людей). Для тех

же, у кого имеется сердечно-сосудистое заболевание, надо стремиться к уровню липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина) 1,4. Значение хорошего холестерина здесь роли не играет.

✓ **Цифры пляшут из-за питания.** Колебание значений холестерина объясняется питанием. Поела больше жирной пищи - 7 единиц, поела меньше - 5. Но поскольку скачки эти не от семи к двум, а от семи к пяти, это все равно считается высоким уровнем холестерина. Гиперхолестеринемию нужно лечить. Если тянуть время, то повышенный холестерин может наделать много бед. При повышении холестерина до 7 единиц статины принимать нужно. Тогда есть шанс, что он не будет откладываться на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек и не приведет к инфаркту и инсульту.

Дозу статинов можно уменьшить

При высоком холестерине лучше сразу начинать лечение и через 8-12 недель посмотреть, как работают статины. Если уровень холестерина приходит к норме, можем уменьшить дозу, но прием продолжать. Питание упорядочить тоже придется. Исключите свинину, жареное, острое, сдобную выпечку, заводскую колбасу. Ограничьте животные жиры, соль и сладкую пищу. Если статины не помогают, существуют другие препараты, которые уменьшают всасываемость жирных кислот и нормализуют уровень холестерина. Они применяются не вместо статинов, а допол-

Нормы холестерина

Эти значения для здоровых людей, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний.

- **15-30 лет:** у мужчин - 4,27; у женщин - 4,25;
- **30-45 лет:** у мужчин - 4,8; у женщин - 4,5;
- **45 и старше:** у мужчин - 5,34; у женщин - 5,34.

нительно к ним. Но первоочередные лекарства все равно статины.

55 лет -

критический возраст

Если рисков нет - ни гипертонии, ни диабета, в семье никто не страдал атеросклерозом, общий холестерин повышен не на много - до 6 единиц, то нужно просто правильно питаться и больше двигаться. Этого достаточно, чтобы соскочить со статинов. Но в моей практике врача-кардиолога такого не было, потому что все пациенты тяжелые. К терапевтам такие пациенты приходят, но опять же надо учитывать возраст. Пожилые люди практически все с сопутствующими заболеваниями - или с гипертонией, или с ишемической болезнью сердца, с диабетом или ожирением. Так что вряд ли после 55 лет можно избежать статинов при повышенном до 7 единиц холестерине. Даже худеньким и относительно здоровым пожилым людям при высоком холестерине статины все равно назначаются, потому что без лечения это хорошо не заканчивается.

Кардиолог,
врач высшей категории

Сам себе диагност

Первые признаки повышенного холестерина

Когда в сосудах образуются холестериновые бляшки, ухудшается кровоснабжение периферических артерий. В первую очередь это сказывается на ногах.

- Нехватка кислорода приводит к возникновению болей. Постепенно болевые ощущения поднимаются все выше и распространяются на бедра и ягодицы, и они не проходят.
- Кроме того, появляется усталость, постоянная слабость, онемение мышц и тяжесть в конечностях. Если появи-

лись такие симптомы, поспешите обратиться к врачу и начать лечение.

- Жгучая боль в пальцах ног во время отдыха, холодная кожа на ногах, изменение цвета кожи на красный, незаживающие язвы на ступнях - не менее тревожные сигналы, которые подает ваш организм.

Сам факт, заболевает ребенок или нет, зависит от двух вещей - от того, в каком состоянии будет его организм на момент встречи и с каким количеством вируса он столкнется. Поэтому внимание, в первую очередь, нужно обратить на местный иммунитет, а именно на состояние слизистых оболочек. Если у ребенка пересохло в носу, во рту, если он находится в сухом и теплом воздухе, потный, то организм практически не может остановить вирус. Он получает все условия для размножения. По этой причине нужно стараться, чтобы дети дышали чистым прохладным воздухом с нормальной влаж-

Чтоб не заболел...

? Дочка ходит в садик, часто болеет. Хочется как-то ее защитить.

Ольга

ностью (40-60%), пили достаточно жидкости. По возможности увлажняйте дыхательные пути, например, солевыми растворами. Хорошо бы иметь в помещении, где находятся дети, увлажнитель воздуха и гигрометр.

Что касается количества вируса. Есть такое понятие, как инфицирующая доза. От нее зависит, заболевает человек или нет, а если заболевает, то насколько тяжело. Одно дело,

когда вирус распространяют люди на улице, где он растворяется в большом объеме воздуха. И другое - когда это происходит в вагоне метро, коридоре поликлиники... Поэтому нужно избегать замкнутых пространств, в которых находится большое количество людей. Еще один важный момент - питание ребенка. Оно должно быть полноценным, сбалансированным по углеводам, жирам,



белкам, макро- и микроэлементам, чтобы не возник дефицит необходимых для протистояния вирусам элементов. Также для иммунитета важен полноценный сон и физическая активность. Ну и, конечно же, не забывайте о гигиене.

У меня аллергия на пыльцу амброзии

Семь месяцев назад я родила дочку. Дело в том, что у меня аллергия на пыльцу амброзии. Во время беременности я не принимала антигистаминные препараты. Сейчас тоже не пью лекарства и кормлю крошку грудью. Может ли болезнь передаться малышке? Стоит ли кормить ее своим молоком?

Анна

Продолжайте кормить ребенка грудью. Вероятность аллергической реакции на ваше молоко значительно ниже, чем на детские смеси. Кроме того, вы снабжаете дочку запасом антител против многих заболеваний и ценными питательными веществами.

Одеяло влажное и подушка

Сын с 3-летнего возраста сильно потеет. Сейчас ему 13 лет, но ничего не изменилось. Ночью приходится переворачивать одеяло, потому что оно влажное. Подушка, простыня тоже... Причем теперь сын - подросток, и пот приобрел едкий запах. Делали УЗИ щитовидной железы, пропил «Йодомарин» - ничего не поменялось. С чем может быть связана такая потливость? Какие анализы нужно сдать?

Раиса

Возможно, у вашего сына дефицит витамина D (норма - 60 нг/мл). Надо пройти комплексное эндокринологическое обследование. После

него можно будет установить причину такого потоотделения. Во время обследования врач изучит физическое состояние ребенка, историю развития патологии. Назначит лабораторные исследования. Обязательно проверит работу почек. Проводится забор крови и мочи для общего исследования.

Глазки открыты

Моя трехмесячная дочь часто засыпает с открытыми глазами. Это ненормально?

Марина

Не пугайтесь. У некоторых малышей так бывает: в начале сна веки приоткрыты, а когда сон становится глубоким, смыкаются. По мере взросления это проходит.

Педиатр, врач I категории

Глаза видят по-разному

Известно, что весь процесс зрения сосредоточен не в глазах, а в мозге человека. При амблиопии глаза видят разное изображение, поэтому мозг не может состыковать их в одну целостную картинку. Таким образом, зрительная функция одного глаза подавляется, и глаз перестает работать.

Амблиопия по большей части детское заболевание, но может встречаться и у взрослых. Если амблиопию вовремя выявить (желательно до 9 лет, к этому возрасту зрительная система полностью сформирована и не меняется) и провести лечение, можно предотвратить ухудшение зрения. Без лечения амблиопия может спровоцировать слепоту.

ГЛАЗ "ЛЕНИТСЯ"

Так говорят, когда один глаз, даже несмотря на коррекцию зрения очками или контактными линзами, все равно видит плохо. В медицине такое состояние называют амблиопией, в народе - ленивым глазом. Бывает, что «ленятся» оба глаза, тогда это двусторонняя амблиопия.

Причины амблиопии

Обычно амблиопия появляется при уже имеющейся дальнозоркости, астигматизме, катаракте. Очень часто такое нарушение проявляется вместе с косоглазием. Причиной может стать и врожденная разница размеров глазных яблок.

Ленивый глаз может начать проявляться с самого рождения. В этом случае ребенок думает, что видит нормально, ведь он не знает,

как по-другому. Поэтому родители должны показывать детей офтальмологу как минимум два раза в год.

Первые симптомы амблиопии у малыша - это косоглазие, головные боли, а также сильное беспокойство, если закрыть ребенку один глаз рукой в то время, когда он на что-то смотрит.

Как лечить ленивый глаз

Если амблиопия возникла на фоне дальнозоркости,

астигматизма или близорукости, так называемая рефракционная амблиопия, достаточно носить очки или контактные линзы. При двусторонней амблиопии, проявляющейся при косоглазии, требуется операция, а потом особая терапия. Хороший эффект дает специальная повязка на здоровый глаз. Это заставляет ленивый глаз работать. Повязку нужно носить несколько часов в день. Продолжительность лечения устанавливает офтальмолог. Иногда вместо повязки используют специальную контактную линзу, которая не позволяет глазу видеть, но при этом не заметна для окружающих в отличие от повязки. Также в здоровый глаз капают атропиновые капли - они создают пленку, что заставляет работать ленивый глаз.



МАНГО - ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

Манго - экзотический фрукт, обладающий необычным сладким вкусом и привлекательным запахом. За счет своего богатого состава его относят к суперфудам. Манго помогает заботиться о здоровье сердца и иммунитете, однако у него есть и противопоказания. Врач-диетолог рассказала, как правильно употреблять манго, чтобы не навредить организму.

Химический состав манго богат витаминами и минералами. Он содержит витамины А, С, Е и К, а также витамины группы В, такие как В6 и фолиевая кислота. По содержанию витамина С он превосходит лимоны и апельсины. Есть съесть чашку нарезанного манго, то вы получите суточную норму витамина С. Среди минералов манго обогащено калием, магнием, медью и марганцем. В нем содержится цинк, кальций, фосфор, натрий, селен и железо, но в меньшем количестве. Фрукт также богат клетчаткой, что способствует улучшению пищеварения. Также он содержит танины, аминокислоты, органические кислоты, флавоноиды, полифенолы, ниацин, кверцетин, астрагалин, зеаксантин, лупеол, мангиферин, насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. В косточках содержится мангустин – вещество, обладающее жаропонижающими свойствами. При термической обработке химический состав фрукта не изменяется.

Манго относится к низкокалорийным продуктам. На 100 г приходится всего 60 ккал.

Состав манго: белки - 0,82 г, жиры - 0,38 г, углеводы - 14,98 г, из которых сахара - 13,7 г, клетчатка - 1,6 г.

Польза манго

Полезные свойства манго многочисленны: он укрепляет иммунную систему, улучшает зрение и не только.

Высокое содержание антиоксидантов помогает укрепить иммунитет, бороться со свободными радикалами, что помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Витамин С стимулирует синтез коллагена - белка, который отвечает за рост и регенерацию клеток кожи и волос.

Кроме того, манго является хорошим источником витамина А. Это вещество нормализует работу саль-

ных желез, препятствует закупорке пор и защищает клетки от воздействия окружающей среды, поэтому экстракт манго часто включают в состав косметики. Также фрукт богат полифенолами, которые предотвращают повреждение волосающих фолликул из-за хронического стресса.

Манго богато лютеином и зеаксантином, которые помогают защищать глаза от вредного синего спектра экрана. Их недостаток вместе с дефицитом витамином А ведут к сухости глаз и ослаблению сумеречного зрения.

За счет большого содержания клетчатки и воды он помогает наладить пищеварение и облегчить симптомы при хронических запорах.

В манго есть такое вещество как мангиферин, которое помогает регулировать сахар в крови. Поэтому фрукт рекомендуется потреблять при сахарном диабете второго типа. К тому же мангиферин может защитить клетки сердца от воспаления и гибели (апоптоза), снизить уровень холестерина, триглицеридов и свободных жирных кислот в крови.

Калий и магний понижают давление, успокаивают нервную систему, помогают бороться с отеками. Пектины выводят радионуклиды, соли тяжелых металлов и другие токсины. Витамины группы В улучшают настроение и когнитивные способности.

За счет большого содержания полифенолов манго рекомендуют употреблять для профилактики онкозаболеваний крови, легких, кишечника, предстательной железы и молочной железы.

Манго содержит растительные эндорфины - вещества, улучшающие настроение. Они также активизируют мыслительные процессы и усиливают запоминание новой информации.

Во фрукте много витамина В6, который участвует в формировании нейротрансмиттеров, отвечающих

за передачу информации между нейронами. Они также способствуют улучшению сна и настроения.

Фрукт может стать самым настоящим антидепрессантом, уменьшая последствия хронического стресса. А еще плод называют афродизиаком, причем как на мужчин, так и на женщин.

Регулярное употребление мякоти плода помогает уменьшить воспаления за счет содержания витамина С и лупеола.

Манго включают в диету при заболеваниях почек, в том числе пиелонефрите, и мочекаменной болезни. Антисептические свойства фрукта используют для профилактики болезней зубов и десен.

Вред манго

Несмотря на обилие полезных эффектов, избыточное потребление манго может привести к аллергическим реакциям у чувствительных людей. В манго есть элемент урушиол, который вызывает сыпь или покраснения на коже.

Незрелые плоды манго могут спровоцировать расстройство желудка или колики. Если съесть слишком много экзотического фрукта, это может вызвать диарею или, наоборот, запор, лихорадку и скачки сахара в крови, что негативно скажется на течении сахарного диабета.

Детям можно вводить манго в рацион после достижения 2-3-летнего возраста понемногу, следя за реакцией организма.

При гастрите и других пищеварительных проблемах разрешается есть фрукт только с основной пищей и в небольших количествах. Нельзя сочетать манго с алкогольными напитками, что может стать причиной сильной диареи и интоксикации организма.

Также манго не рекомендуется употреблять при обострении панкреатита, почечных патологиях и индивидуальной непереносимости.

Похолодало... Чтобы согреться, вы стали налегать на калорийные наваристые супы, мясные блюда, выпечку. А надо бы пополнить организм витаминами. Какими?

Без каких витаминов в холода не обойтись

Витамин молодости

Витамин А (ретинол) - это главный помощник зрения. И еще он отвечает за работу сальных и потовых желез, предохраняет кожу от сухости, шелушения и образования морщинок. Поэтому при достаточном поступлении витамина А волосы и ногти выглядят здоровыми, а кожа - молодой и подтянутой.

Раньше надежным источником ретинола считался рыбий жир. Рекомендации советских врачей звучали так: «Пить рыбий жир во все месяцы, в которых присутствует буква «Р», - в сентябре, октябре, ноябре, декабре, январе, феврале, марте и апреле». Но ретинол содержится и в печени трески, и в моркови. Рекомендуется 1-2 раза в неделю выпивать стакан свежего морковного сока с каплей оливкового масла. Есть рыбу два раза в неделю и баловать себя бутербродами из печени трески.

Для укрепления кровеносной системы

Считаете, что витамин С защищает от простуды? Исследования

показали, что люди, которые принимают аскорбинку, и те, кто этого не делает, простужаются примерно одинаково. Но тот, кто получает достаточно этого витамина, легче и быстрее справляется с болезнью. И еще аскорбиновая кислота нормализует проницаемость капилляров, участвует в регуляции свертываемости крови, укрепляет сосуды. Кстати, в свежей цветной капусте витамина С больше, чем в цитрусах. Но настоящей витаминной бомбой является черная смородина - свежая, перекрученная с сахаром. Подспорьем также будут малиновое варенье, отвар шиповника, свежие листья капусты. Много витамина С в киви: 2 средних киви удовлетворят суточную дозу для взрослого человека. Еще один продукт - грецкие орехи. Достаточно съедать 5 ядер ежедневно.

Для ясности ума

Регулярное употребление фолиевой кислоты (витамина В9) поможет избежать депрессии, улучшить память, ясность ума, работоспособность. А это важно в период межсезонья.



Чашка свежего листового салата или капусты с кисломолочным сыром и оливковым маслом обеспечит 50% дневной потребности в фолиевой кислоте. Если капусту или шпинат приготовить в пароварке или потушить, пользы будет еще больше. Ешьте хлеб, яйца, овощи. Пейте ягодные настои боярышника, клюквы, черники.

Чтобы поддержать кости

Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета и даже накапливается. Но сколько бы вы ни загорали летом, к середине зимы запас полностью расходуется. А без него нарушается усвоение кальция и фосфора кишечником, что чревато ломкостью костей и даже выпадением зубов. Самый простой способ получить витамин D - есть яйца (по 2 штуки 3 раза в неделю). Яйца богаты этим витамином, а также лецитином, который защищает сосуды от атеросклероза.



КАК УЛУЧШИТЬ СОСТАВ КРОВИ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНЕМИИ.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРОВИ

✓ Полезны настои из листьев зверобоя, смородины, головок клевера (1 ст. ложка на стакан кипятка).

✓ Приготовьте смесь соков с медом, смешав по 1

стакану меда, соков свеклы, моркови, редьки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

✓ Витаминная смесь: пропустите через мясорубку по 0,5 кг грецкого ореха или шиповника, чернослива, инжира, изюма, кураги. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Сварите 300 г свиного жира (сала) и 6 крупных

нарезанных зеленых яблок (до мягкости яблок). Протрите смесь через сито и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Домашняя «Нутелла». Разотрите 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара. Добавьте 300 г измельченного шоколада (какао), перемешайте и дайте застыть. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте, запивая теплым молоком.

✓ Полезна шоколадная паста. Доведите на маленьком огне до кипения по 200 г какао, топленого свиного сала, меда и сливочного масла. Принимайте так: 1 чайн. ложку растворите в 1/2 стакана горячего молока и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

✓ Залейте 300 г измельченного чеснока 1 стаканом медицинского спирта. Настаивайте 3 недели и принимайте по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день.

✓ Тыква содержит медь, фосфор и железо, которые нормализуют процесс кроветворения.



КАК ПОХУДЕТЬ БЫСТРО 5 ПРАВИЛ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Разгрузочные дни стали популярны благодаря своей эффективности. Как правило, к ним прибегают для того, чтобы «согнать лишний жирок» перед праздником или фотосессией. И результаты впечатляют! А что происходит потом?

Разгрузочные дни - это короткая (1-3 дня) диета, во время которой разрешается употреблять очень ограниченный набор продуктов. Следует подчеркнуть, что для долгосрочной системы питания этот метод не подходит.

Почему уходит вес?

Основная доля потерянного веса приходится на жидкость. Кроме этого, снижается нагрузка на ЖКТ, очищается кишечник, уменьшаются изжога и вздутие, улучшается состояние кожи. Визуально вы станете выглядеть стройнее, но после завершения разгрузочных дней вес быстро вернется к прежней отметке.

Благодаря специальному режиму питания происходит снижение веса от 1 до 3 кг в сутки.

Что надо учесть

Разгрузочная диета не должна превышать 3 дней. В противном случае вам грозит дефицит питательных веществ, замедление метаболизма, снижение уровня энергии и гормональные скачки.

- ✓ Питайтесь однообразно и дробно - небольшими порциями, не менее 4 приемов пищи в день.
- ✓ Снизьте свою обычную суточную норму на 500 ккал.
- ✓ В первую очередь следует исключить жирное, соленое, полуфабрикаты, быстрые углеводы, продукты, содержащие добавленный сахар и трансжиры, дрожжевой хлеб, алкоголь, крахмалистые фрукты и овощи, а также продукты, вызывающие брожение (бобовые и орехи - индивидуально).
- ✓ Небольшие физические нагрузки допустимы, если вы не голодаете.
- ✓ Не забывайте пить не менее 1,5-2 л воды (можете добавлять в нее

ломтик лимона или горсть ягод), травяные чаи. От кофеинсодержащих напитков (таких как чай и кофе) на время откажитесь.

Кому такая диета не подходит?

Любая диета - испытание для организма. От нее следует воздержаться, если у вас слабость, головная боль, тошнота. Противопоказаниями являются также сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, почек и печени, ОРВИ и грипп, недостаточная масса тела, период обострения любых хронических заболеваний, для женщин - вторая половина менструального цикла.

В течение разгрузочного дня может наблюдаться головная боль. Ее причина - понижение сахара в крови. Это так называемая ложная гипогликемия: сам по себе сахар в норме, но ниже привычного для вас.

Виды разгрузочных дней

В качестве разгрузки можно ограничиться рационом, в основе которого лежит чистое питание, а можно выбрать радикальный подход - монодиету. В этом случае в течение дня разрешено употреблять всего один продукт (группу продуктов). Такая диета эффективна, но не полезна для организма, и дольше 1 дня ее придерживаться не рекомендуется.

Кефирная. Следует выпить 1,5 л кефира в день, распределив на 4 приема. Кефир содержит легкоусвояемый белок и пробиотики, полезные для микрофлоры кишечника. Однако такая диета может вызвать расстройство ЖКТ и повышение кислотности желудка. Не

рекомендуется при подагре и ревматизме.

Яблочная. Допускается съесть не более 2 кг свежих яблок в день. Благодаря клетчатке и высокому содержанию фруктозы яблоки дают быстрое насыщение. Однако такая диета может привести к расстройству ЖКТ и повышению кислотности желудка. Кроме того, многие диетологи не рекомендуют разгрузку на любых фруктах из-за высокого содержания фруктозы (она провоцирует скачки инсулина).

Гречневая. Пожалуй, из всех модных диет эта оптимальна - благодаря высокой питательной ценности гречневой крупы и содержанию витаминов К и В6, калия, кальция и фосфора. Гречка снижает уровень сахара в крови и дает долгое ощущение сытости.

Белковая. Углеводы почти полностью исключаются, количество жиров сокращается. На завтрак можно съесть омлет, на обед курицу с киноа, на ужин - запеченную фасоль и кефир. Но важно учесть, что животный белок не полностью усваивается и его избыток дает нагрузку на почки. Соблюдать не более 3 дней.

Огуречная. Эта диета способствует выведению лишней жидкости из организма. Питательная ценность огурца - всего 15 ккал, но он содержит кальций и калий, а также клетчатку, благодаря чему такая диета может быть достаточно комфортной.

На воде. При отсутствии хронических заболеваний такая разгрузка эффективна и полезна. При длительном голодании (24 часа) в клетках запускается процесс аутофагии («самопоедания») - утилизации собственных поврежденных компонентов. Это приводит к предотвращению развития инфекций и воспалительных процессов.

↙	Смешиватель звука	↙	Мифологическое злобное существо	↙	Мелкая прихоть, причуда	↙	"Х" (латин.)	Ночная мгла	↙	Японский омлет для суши	↙ ↘		↙	
↘					Имя Петрова-Водкина →							Дядина жена		Какую лампу создал Ли Форест?
	Броневицкая - мама Стаса Пьехи		Диета, предписанная церковью	→				Чугунок для птицы в яблоках		Разновидность боксёрской оплеухи	↘			
↘					Пахарь Древней Спарты	Японский мотоцикл →						Заокская кукуруза		Плита капители
	Играющий жулик		Вид скачек	↘				Детская зимняя повозка	Старинное служение →					
↗			↘			Полевой цветок, поникий в песне	↗						Окрестности (устр.)	
Разновидность шашек		Имя графа Монте-Кристо	Сословия граждан в Др. Риме	↘		Стремительная атака, набег		Возрастной ... (ограничение)		"Горбатое" авто	Денежка в кармане албанца		Брат Фомы из фольклора	
↗						Пение как предмет в консерватории	↘				Длинное копьё			
Забава вслепую		1/33 русской азбуки →						Чепец с завязками →						...де-Жанейро
↗					Посредник между Богом и людьми			Тот же импорт	↘ ↗					
Вкусная фига смоковницы	Взять за ... (принудить)		Один из апостолов →							Официальный посетитель	Автономия России →			
↗								Посёлок в Киргизии		Залитый кипятком "Несвик"	→			
Словенский столичный град	Сияние вокруг святого		То же, что нежелание	Темно, хоть ... выколи →										
↗						Церковнослужитель							Земельное владение дворника	
Интеллигентная хандра		"... Трубачёв и его команда"		Имя матери Гарри Поттера →										
↗						Нож для уборки травы		Маленькая лошадь						
Возвышение для проповедника	↗				"Начнёт выпытывать ... курящее"	↘								
Иоганн Себастьян ...	Мудрый царь иудеев →													
↗					Прихожая в избе →									
Полный отпад (разг.)	Прикосновение →													

☺ ☺ ☺
Я: Пошли купим айфон!
Зарплата: Нет.
Я: Но сегодня черная пятница!
Зарплата: - Недостаточно черная!!!

☺ ☺ ☺
На экзамене по истории преподаватель спрашивает студента:
- Помнишь, что было между 1598 и 1613 годами?
- Очень смутно.

☺ ☺ ☺
Отец меня всегда учил:
- Не доверяй человеку, который постоянно улыбается. Это или клоун, или дурак, или что-нибудь пытается тебе продать...

☺ ☺ ☺
Жена:
- Нужно наконец уволить нашего шофера. Сегодня он третий раз чуть не убил меня.
Муж:
- Он отличный парень. Давай дадим ему еще один шанс.



Лицо с обложки

КОРТНИ КОКС:

«Я никогда не чувствовала себя такой счастливой, как сейчас — в 60 лет»

Не секрет, что шоу «Друзья» было и остается одним из самых любимых у зрителей sitcomов. В нем море обаяния, юмора, остроумных диалогов и моментов, отражающих многое из того, что в реальности волнует людей в возрасте от 20 до 30 лет. Но едва ли не основной причиной такой потребности пересматривать сериал вновь и вновь стала настоящая дружба актеров, сыгравших главные роли.

В отличие от большинства актеров, начинавших свою карьеру с ролей в сериалах или ситкомах, никто из шестерки «Друзей» — Дженнифер Энистон, Кортни Кокс, Лиза Кудроу, Дэвид Швиммер, Мэтт Леблан и Мэттью Перри — не отзывался об этой работе с пренебрежением. Напротив, они всегда подчеркивали, что это шоу и определило их актерское и человеческое будущее. Ведь они все тогда были начинающими и в лучшем случае подающими надежды, а в худшем — безработными (как Мэтт Леблан) артистами. Без гарантий пробиться не только в Голливуд, но даже в не слишком престижную тогда категорию телеактеров, не претендующих на высшую касту, но вполне благополучных в материальном плане. Безусловно, из этой шестерки самую звездную карьеру сделала Рэйчел — Дженнифер Энистон. Дочка голливудской легенды — актера Джона Энистона, в ту пору подруга молодого начинающего актера Брэда Питта.

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД

Лучшей подругой Дженнифер Энистон была Кортни Кокс. Их реальная дружба — «золотой стандарт» в мире шоу-бизнеса, где такие длительные и верные союзы (без предательств и измен) — большая редкость. Кортни (симпатичная перфекционистка с сильно развитым материнским инстинктом Моника Геллер) и Дженнифер (мод-

ная и легкомысленная порой Рэйчел) стали друг для друга настоящей семьей. «Я безмерно благодарна за возможность работать и дружить с такими замечательными людьми. Мы столько всего вместе прошли и испытали. Эти десять лет дали мне абсолютно все», — рассыпалась в благодарностях Энистон. Ей вторила Кортни: «Друзья» научили меня важности дружбы и товарищества, чувству локтя. Мы прошли вместе через столько всего! Никакой ревности — и, поверьте, в нашем случае это чистая правда».

Буквально с первого же съемочного дня Джен и Кортни стали неразлучны. Вместе на протяжении десяти лет ходили на ланч и даже «обменялись» фаворитами в еде.

Шли годы, но их дружба не ослабевала. Они встречались очень часто: на разных мероприятиях, или просто воскресным утром вместе нежились на солнышке у бассейна, а потом обедали — либо в роскошном доме Энистон, либо в не менее комфортном у Кокс. Один из важных признаков истинной дружбы — желание вместе проводить отпуск. Кортни и Дженнифер частенько отдыхают на любимом курорте Кабо-Сан-Лукас в Мексике, где у Дженнифер есть вилла. Но главное в их дружбе — быть рядом, когда требуется моральная и психологическая помощь.

Кортни и Дженнифер стали друг для друга настоящей скалой, прочной и нерушимой в тяжелые времена расста-

ваний с бойфрендами и разводов. Кортни была подругой невесты на свадьбе Дженнифер и Брэда Питта, а потом утешала подругу, когда они расстались. Джен тогда, в 2005 году, какое-то время даже жила у нее и ночевала в гостевой спальне. В 2015 году Кортни исполняла ту же роль подруги во время свадебной церемонии бракосочетания Энистон с Джастином Теру. И она же помогала ей пережить вторую неудачную попытку обрести семейное счастье. Естественно, она всячески поддерживала Кортни во время ее развода с Дэвидом Аркеттом.

ТРАГЕДИЯ С МЭТТЬЮ ПЕРРИ

В июне этого года на 60-летие любимой подруги Энистон опубликовала поздравление, заставившее проследить не только Кортни, но и множество других людей. «Могущественная, волшебная, загадочная, интересная, необычайно талантливая девочка! Независимая в самом что ни на есть блистательном виде, она заботится обо всех, даже тех, кого не знает лично. Бойтся собак, но я ни разу не видела ее без как минимум двух своих собственных. Неистово лояльная и верная — до конца. Может передекорировать вашу комнату так, как вы себе даже и не могли вообразить. И она не переживает из-за того, что о ней думают или говорят. Я не могу представить себе мир без нее. Для меня это одна из величайших привилегий — называть ее своей лучшей подругой на всю жизнь. С днем рождения. Люблю тебя!» Трудно что-то прибавить к этим словам. Не смогла это сделать и сама Кортни: «Я плачу. Это самое прекрасное, что я когда-либо читала. И я очень тебя люблю».

Один из членов «семьи» актер Мэттью Перри, игравший Чендлера Бинга (его герой одно время был бойфрендом Моника), умер в прошлом году в 54 года. Это стало огромным ударом для его друзей. Говорят, что больше всего переживала Дженнифер. Она до последнего не оставляла попыток спасти Мэттью от его, увы, оказавшихся смертельными зависимостей и депрессии. Кортни тоже очень тяжело пережила эту трагедию. И ей еще пришлось поддерживать совершенно убитую горем Энистон. Говорят, она и Кокс до сих пор не могут отойти от случившегося, особенно после того, как стало известно — Перри действительно умер от передозировки. Кортни не раз публично признавалась (в отличие от Дженнифер, предпочитающей как можно реже высказываться на публике на сугубо личные темы), что Мэттью Перри часто ее «посещает». Что она «чувствует его присутствие» так же, как присутствие своих родителей: «Мэттью — один из самых смешных, забавных людей на свете. У него такое огромное, доброе сердце, и он очень сильно страдал. Я так благодарна судьбе, что могла с ним вместе работать целых десять лет». Действительно, если вспомнить, как сплоченно вели себя «друзья» после его смерти, не осуждая, а только высказывая свою любовь и печаль, как

искренне скорбели, — невозможно лишний раз не убедиться, как сильно сплотили их десять лет, проведенные вместе, одной семьей...

Кортни Кокс с самого начала отличалась от «друзей». Она была родом из южного штата Алабама, где, по ее словам, все работали «либо врачами, либо сталеварами» и понятия не имели о шоу-бизнесе. Младшая из четверых детей в небогатой семье (родители развелись, когда Кортни было 10 лет), в 13 лет Кортни уже научилась сама зарабатывать на карманные расходы — по телефону убеждала жертвовать деньги в благотворительный фонд. Окончив школу, она поехала в Вашингтон — учиться на архитектора и дизайнера интерьеров в колледже Маунт-Вернон. Но через год бросила, решив все-таки выяснить, что такое шоу-бизнес. В Нью-Йорке очень быстро устроилась работать моделью. Не на подиуме — для этого не вышла ростом, — а на обложках журналов, рекламирующих различные товары. В агентстве полностью изменили имидж Кортни, превратив «свеженькое личико» из Алабамы в дурашливую девчонку, любившую броско одеваться. Параллельно она училась на актерских курсах и избавлялась от южного акцента.

УМЕНИЕ БЫТЬ «АБСОЛЮТНОЙ СТЕРВОЙ»

Прорыв случился, когда Кортни оказалась в видеоклипе на песню Dancing in the Dark Брюса Спрингстина (приятеля нового мужа ее матери, который был музыкальным продюсером). Затем в Лос-Анджелесе она появилась в нескольких популярных шоу, а в 1993 году сыграла в фильме «Эйс Вентура: Розыск домашних животных» с Джимом Керри. В свободное время покупала дома, ремонтировала их и продавала. У Кортни всегда был отличный вкус к декору. Кстати, уже став известной актрисой, она продолжила заниматься любимым бизнесом. Участвовала в нескольких сериалах, но даже не мечтала о том, чтобы заполучить главную роль в таком шоу, как «Друзья», и сыграть аж в 236 эпизодах на протяжении десяти лет. Впрочем, так же не представляла себе, что окажется в культовом фильме ужасов «Крик» и продержится в этой франшизе три десятка лет подряд. Ее знали уже и по «Друзьям», и по «Семейным связям» — но как «девчонку из соседнего двора». Поэтому Кортни пришлось написать письмо режиссеру Уэсу Крэйвену с уверением, что она отлично умеет быть «абсолютной стервой» (как и ее героиня из «Крика»).

На съемках первого «Крика» Кортни познакомилась с Дэвидом Аркеттом, младшим членом известного актерского клана. Незадолго до этого она рассталась с Майклом Китонем после шести лет отношений. Но еще верила, что можно обрести счастье, встречаясь с коллегами по актерской профессии. 27-летний Аркетт сделал 34-летней Кортни предложение на пляже, сопроводив его заранее организованным грандиозным фейерверком. Свадьба прошла в старинном католическом соборе в

Сан-Франциско, после чего новобрачные и 250 звездных гостей отправились в ночной клуб в стиле 30-х годов (время сухого закона в Америке), где до утра танцевали, пили шампанское и ели лобстеров и стейки. Сотни фанатов актрисы и «Друзей» собрались у собора, и у клуба, чтобы приветствовать невесту и жениха и поглядеть на актеров из любимого сериала в такой важный день.

Кортни и Дэвид откровенно делились своим желанием завести детей и связанными с этим переживаниями. Говорили о том, что используют метод искусственного оплодотворения, а это в начале 2000-х для многих еще было шоком. Много раз все заканчивалось потерей ребенка, но они не оставляли попыток. В последних сезонах «Друзей» сценаристы даже вписывали специально для Моники какие-то реплики и ситуации из жизни актрисы. А потом Кортни снималась уже беременной. В 2004 году шоу завершилось рождением дочери Коко Райли Аркетт. Крестной девочки стала Дженнифер Энистон. Актриса очень гордится своим влиянием на вкусы, настроения и мысли крестницы. Многие намекают на то, что девочка всегда стремилась подражать во всем Дженнифер, а не своей матери и что Энистон «до чертиков» ее балует. Джен всегда поддерживает крестницу во всех ее начинаниях, иными словами, та для нее словно родная дочь. Семья, которую она бы очень хотела иметь, но, увы, так и не обрела.

КТО ВИНОВАТ В РАЗРЫВЕ?

В 2010 году Кортни и Дэвид объявили о своем решении разъехаться. Благо у них было два дома — в Лос-Анджелесе и Малибу, поэтому для их дочки перемена образа жизни не стала слишком существенной.

Все время до развода Кортни подерживала надежду на возможность примирения: «Мы очень сильно любили друг друга, и я точно знаю, что наш брак был удачным». По мнению актрисы, их счастью не помешала семилетняя разница в возрасте. «Большинству мужчин свойственно долго не взростать. Они просто не умеют думать и рассуждать так, как мы. Я в этом смысле чувствовала себя немного в роли «хищницы» — любительницы молодых мужчин. Или выглядела так, по крайней мере. Но я не нахожу этот термин «каугар» оскорбительным. Скорее это означает для женщины силу, чем слабость или отчаяние. Жить или встречаться с мужчиной моложе себя означает умение самой о себе заботиться и ни в ком для этого не нуждаться».

Не боялась Кортни и откровенно говорить о вещах, которые тоже не принято обсуждать, признавая, что частично корни их супружеского разлада связаны с ней самой: «С возрастом для женщины в браке становится важнее партнерство, а не любовь сама по себе. Потребность в покое, стабильности. Но это не для Дэвида».

Аркетт в отличие от Кортни всегда был любителем вечеринок и вечного перформанса. К сожалению, дурные

привычки Аркетта (алкоголь) и его манера выдавать на-гора якобы в шуточной форме (в том числе на телешоу, которое смотрят миллионы американцев) подробности их с женой интимной жизни сыграли свою роль в окончательном разрыве. Но Кортни никогда, ни разу не позволила себе ни одного дурного слова в адрес мужа. Хотя, казалось бы, имела на это право за все публичные унижения, которым он ее подверг.

Такое благородство и великодушие — большая редкость в Голливуде, и актриса не раз удостаивалась искренне-го восхищения в прессе.

ЭНИСТОН РОМАН НЕ ОДОБРИЛА

Какое-то время актриса ни с кем не встречалась. Пока на вечеринке у Дженнифер Энистон не познакомилась с музыкантом из Северной Ирландии Джонни Макдэйдом. Через полгода они обручились. Но почти сразу после этого радостного события были вынуждены отправиться к психотерапевту. И прямо во время одной из первых сессий Джонни неожиданно объявил Кортни, что разрывает помолвку...

А спустя год они вновь воссоединились. По словам музыканта, он «понял, что никогда никого не любил так, как эту женщину». Кортни со свойственным ей умением понимать и принимать чувства других людей простила возлюбленного, несмотря на пережитые «шок и боль».

По слухам, Дженнифер Энистон не очень одобряет отношения Кортни с ирландцем. Ее настораживает даже не разница в возрасте (он моложе Кокс на 12 лет), а его нежелание связывать себя серьезными обязательствами (они с Кортни не возобновили помолвку и не планируют жениться) и тот факт, что он живет на две страны. Для Энистон отношения на расстоянии (она сама прошла через такие в браке с Джастином Теру) — серьезный «красный флаг». Но Кортни влюблена в Макдэйда и пытается переубедить подругу: «Я никогда не встречала такого терпеливого человека. Я люблю его сердце, его порывы и планы. Его мораль. Он невероятно талантливый музыкант, а еще поэт и писатель. Такой умный, и я нахожу это очень сексуальным. И вообще, он — бесподобен!»

ПОБЕДИТЬ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Помимо умения дружить Кортни Кокс может дать несколько важных советов женщинам. Она убеждена, что с возрастом приходит уверенность в себе. Во всяком случае, это то, что произошло с ней. Даже став в 30 лет героиней «Друзей», суперпопулярного сериала, она продолжала испытывать так называемый синдром самозванца. «Но сейчас я избавилась от этого синдрома. Я много чем занимаюсь помимо продюсерской, актерской, режиссерской работы. Играю на пианино и барабанах, сражаюсь в теннис, готовлю. Кулинарией увлеклась во время карантина и с тех пор совершенствую мастерство. Я, пожалуй, никогда еще не чувствовала себя такой счастливой», — сделала признание актриса.



КОГДА РОДИТЕЛИ СТАНОВЯТСЯ КАК ДЕТИ

С возрастом люди могут меняться – становиться обидчивыми, раздражительными, не идущими на уступки. Проявлять мудрость в общении с ними становится все сложнее.

Родители, бабушки и дедушки, тети, дяди — с годами у многих из них могут не только проявляться возрастные изменения, но и наблюдаться проблемы с психикой, ментальные нарушения. Тем не менее, необходимо найти в себе силы, чтобы не погрузиться в созависимость и не отойти в сторону, а научиться общаться с родственниками по-новому.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В СЕМЬЕ?

В молодом и зрелом возрасте человеческая психика отличается гибкостью. Мы легче адаптируемся ко всему новому, реагируем на обстоятельства. Примерно после 60 лет начинается замедление когнитивных и психических процессов. Близкие люди вдруг меняются.

Когда пожилой родственник в очередной раз обижается, отказывается вас слышать, говорит обидные слова, бывает сложно посмотреть на ситуацию с его позиции. А ведь возраст накладывает свой отпечаток: прежняя активная рабочая жизнь остается позади, дети давно живут своей жизнью, начинают одолевать болячки.

Нередко пожилых людей посещает состояние неясной тревоги — они переживают за будущее, за своих детей, за ситуацию в стране. Это делает их раздражительными и требующими особого внимания.

НЕ ИЗМЕНЯТЬ, А ПРИНИМАТЬ

Когда человека что-то не устраивает, он стремится изменить ситуацию или своего ближнего. Но с пожилыми людьми такой фокус не

пройдет. Нет никакого смысла вносить корректировки в уже устоявшийся характер.

Просто примите как данность, что ваш близкий человек теперь другой. Обязательно учитывайте его физиологические особенности - хронические недуги, плохой слух или зрение, тремор и т.д. Помогайте бороться с беспомощностью, ведь это состояние для многих является непонятным и пугающим.

Многие пожилые люди не любят, когда их жалеют. Сами себе они все еще кажутся способными на многое. Но сострадать вам никто не запрещает. Сострадать - значит оказывать помощь с позиции любви и заботы.

ВНИМАНИЯ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Со временем старикам начинают казаться, что их прежняя жизнь осталась позади, а нынешняя катится под откос. Они чувствуют себя ненужными, тяжело переносят одиночество.

Постарайтесь ежедневно своим поведением доказывать, что близкий человек все так же дорог и важен. Можно позвонить без повода, заехать вечером после работы, пригласить в выходные на прогулку.

Но еще лучше - спросить совета! Пожилым людям так хочется поделиться с наследниками своим опытом, хотя на деле он часто оказывается ненужным. Но ведь попросить о посильной для них помощи вам не составит труда!

• **Видите, что мама загрустила. Спросите: «Подскажи, как ты делаешь свои фирменные вареники? У меня никак не получается!»** Вот увидите, как тут же загорятся ее глаза, заискрится улыбка, и она побежит на кухню демонстрировать свои умения.

3 ПРАВИЛА МУДРОСТИ ДЛЯ МЛАДШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Не ждите, что отношения с пожилыми родственниками будут складываться сразу на ура - возможны проблемы. Возьмите инициативу в общении с ними в свои руки. Будьте терпеливыми, открытыми и добросердечными по отношению к родным.

Прощайте. Даже если старики обидели вас чем-то, постарайтесь найти этому оправдание и простить. Конечно, речь не идет об откровенном неуважении и прессинге, делящимися годами. Но если говорить о какой-нибудь мелочи, закройте на нее глаза.

Выслушивайте. Нередко пожилым людям нужен не врач, а благодарный слушатель - тогда и болячек будет меньше. Даже если вам не интересны сериалы, непременно расспросите, что было в новой серии. И постарайтесь с интересом выслушать пересказ.

Просите. Речь идет о мелких просьбах, которые вы могли бы выполнить сами, но знаете, что отцу или матери будет приятнее это сделать за вас. Например, испечь вкусные пирожки, пришить пуговицу на пиджак, разложить фотографии по альбомам или подсказать что-то по поводу машины. Это даст пожилым почувствовать себя нужными и незабытыми.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Лилия, 38 лет: «Моя бабушка — любительница давать непрошенные советы. Любому другому я подобного бы не простила, но с ней закрываю на все глаза. Улыбаюсь, благодарю, обещаю следовать. Но, конечно, всегда поступаю по-своему».

Наталья, 43 года: «Отец — тот еще любитель поспорить. Но я заметила: из таких перепалок я выхожу выжатая как лимон. С некоторых пор я во всем с ним соглашаюсь. Конфликты быстро сходят на нет».

Елена, 25 лет: «Да, я не получаю удовольствия от общения с дедушкой. Ему 80, болезнь Альцгеймера. Однако всегда думаю о том, как важны для него наши беседы. Пусть он забывает обо всем потом, но в момент разговора он так заинтересован!».

Самое сложное в жизни для меня - это утро. Летом я встаю еще более-менее, но вот поздней осенью и зимой, когда по темноте за окном непонятно, какое время суток... Неудивительно, что на работу я приезжаю злая и уже заранее уставшая. Толчея в транспорте, кофе, выпитый наспех, испачканные в луже брюки. Одним словом, в такой ситуации я жду поддержки или хотя бы понимания. И что же вижу?

В офисе меня встречает Галя. Галочку у нас прозвали Мисс Позитивность. Мало того что она все время ходит с улыбкой на лице, так еще и пытается найти что-то хорошее в каждом недоразумении, которое происходит в нашем коллективе.

Начальник вызывает всех на ковер — ну так хорошо, что не по одному, поддержим друг друга. Остается работать сверхурочно - прекрасно, зато выполним все задачи. Сломался принтер - так ведь это же повод сбегать в соседний отдел, познакомиться с коллегами, у которых он работает.

Признаюсь честно, мы долгое время воспринимали Галочку как «не от мира сего». Ну на самом деле, ведь не может человек всегда быть на позитиве! Даже когда Галя простудилась и пришла на работу с красным носом и насморком, она улыбалась, шмыгая носом и потягивая шипучий витамин С.

«Такие состояния учат по-настоящему ценить моменты, когда мы здоровы!» — философски изрекла она.

Как-то раз мы с Галочкой остались вечером за старших. Остальные разбежались по домам, а нам с ней было поручено закончить презентацию.

С задачей мы справились быстро, но Галя предложила выпить чайку. И тут я решила спросить, как ей удается всегда оставаться в хорошем настроении. Она загадочно прищурилась: «Думаешь, я всегда была такой?»

Несколько лет назад, когда Гале было чуть за тридцать, она оказалась в очень непростой ситуации. Муж запил, из-за чего вскоре с ним пришлось развестись. Постоянные гулянки супруга отразились на их маленьком сыне: он начал заикаться, боялся темноты, не слезал с маминых рук.

В отместку за развод муж выселил Галочку из квартиры. Подать в суд она не решилась, как не стала требовать и алименты. При этом получала копейки на работе и была вынуждена подрабатывать везде, где только брали.

«Представляешь, именно в этот самый момент я узнаю, что у мамы онкология. Пришлось влезть в огромные долги, чтобы оплатить не-



ПРОСТО ДУМАЙ О ХОРОШЕМ!

Не столько важны сами события, которые происходят с нами, сколько то, как мы к ним относимся. Казалось бы, прописная истина, но для некоторых она становится откровением.

обходимые препараты. Она продержалась год, но потом сдала и вскоре умерла. Даже страшно вспоминать, в каком состоянии я тогда находилась».

Галя рассказывала, а мне было ее нестерпимо жаль. Такая ситуация сломала бы многих! «Вот и я была почти на грани, — продолжала коллега. - Почти перестала есть, но зато все чаще выпивала на ночь бокальчик дешевого красного вина...»

Однажды Галя в очередном приступе отчаяния брела по улице. Стояла осень, погода была сырой и промозглой. Вдруг девушку окатила с ног до головы проезжавшая мимо машина. И тогда Галя неожиданно для самой себя разрыдалась от души. Сил терпеть больше не было!

В таком состоянии ее застала проходившая мимо старушка. Пожилая женщина оказалась сердобольной, усадила ее на скамейку и подробно расспросила, что случилось. Сквозь слезы Галя рассказала обо всем, что происходило в жизни. Было в знакомке что-то по-матерински теплое и родное - и она искренне ей доверилась.

«Я до сих пор считаю, что она была не простой бабушкой, а волшебницей», - шепнула мне Галя заговорщицки.

Выслушав, женщина погладила несчастную по голове и сказала: «Изменить то, что предназначено судьбой, нам не под силу. Но в нашей власти выбрать, как на это реагировать. Муж-алкоголик ушел? К лучшему! Кто знает, что ждало бы семью впереди. Денег не хватает?

Отличный повод найти хорошую работу или обучиться чему-то новому. Ну а то, что мама умерла, с этим, конечно, смириться очень трудно. Зато можно представить, что теперь она смотрит на вас с сыном с небес».

Они еще поговорили, и с каждой минутой Гале становилось все легче. Только когда старушка ушла, моя коллега осознала, что не взяла у нее контактов. А так хотелось еще хотя бы раз встретиться с этой чудесной женщиной! У Галочки не сразу получилось жить по ее заветам. Поначалу срывалась. Но с каждым месяцем становилось все легче. «Вскоре я заметила: чем чаще ищешь плюсы, тем чаще они появляются!» - поделилась своим секретом Галя.

Я задумалась. А потом решила попробовать контролировать свои мысли - даже интересно стало, что из этого получится. И пока получается весьма неплохо! Вот пример: мне пришлось уйти из группы, где я два года занималась танцами. Сменился преподаватель, а с новым найти общий язык не удалось. Сначала я по привычке расстроилась. А потом подумала: может, передо мной открываются новые двери?

Вскоре я нашла другую танцевальную студию. Преподаватель там — симпатичный молодой человек, который строит мне глазки с первого же занятия. На неделе пригласил выпить с ним кофе. Почему бы и нет?

Ирина



ВЕРА СОТНИКОВА

Любовная карусель

Романы роковой красавицы Веры Сотниковой ничуть не менее известны, чем ее роли. Она всегда умела покорять мужчин, но сегодня предпочитает держать свою личную жизнь в тайне.

Достаточно посмотреть на ранние фото Сотниковой, чтобы понять: такая красавица могла свести с ума любого. И сводила! Андрей Соколов, Владимир Кузьмин, Ренат Давлетьяров - вот неполный список мужчин, которые в разное время были покорены ею. Правда, со временем Вера поняла, что любовь любовью, а лучше все-таки думать о насущном. С некоторых пор Сотникова куда больше увлечена своей карьерой, ведь актрисой она мечтала стать с раннего детства.

ЗАМУЖ ЗА ДВОРНИКА

Отец будущей звезды работал на заводе, мать была телефонисткой. Зато их дочерей, Веру и Галю, нестерпимо тянуло в театр и на сцену! Галя была старше и во многом стала примером для сестры. Вместе девочки ходили в театральную студию, участвовали в школьных постановках. А когда Галина пошла поступать в Саратовское театральное училище, Вера решила, что однажды тоже последует ее примеру.

Окончив школу, девушка отправилась в Саратов, но в училище ее встретили холодно и посоветовали задуматься о другой профессии. Разочарование было столь велико, что и Вера задумалась, так ли ей нужно это актерство.

Год пришлось пропустить, а на следующий Сотникова уже спешила в Москву, собираясь поступать на филологический факультет МГУ.

Но до экзаменов дело не дошло: девушка не донесла какую-то медицинскую справку. Позже оказалось, что судьба не случайно сбила ее с пути. Оставшись ни с чем, Вера вновь решила попробовать себя на актерском поприще. Она пришла с документами в Школу-студию МХАТ и неожиданно для себя самой поступила. Но радость была омрачена тем, что, уезжая в Москву, Вера оставляла с мамой своего маленького сына.

Родила актриса рано, в девятнадцать лет. Первенец не только стал ее отрадой, но и неволью закалил характер. Рассчитывать Сотникова могла только на себя, потому что отец Яна исчез из их жизни практически сразу после рождения наследника.

Когда она встретила Юрия Никольского, то не могла налюбоваться на высокого, хорошо сложенного красавца. Не влюбиться было невозможно. Тем более возлюбленный обещал так много! Представился успешным реставратором, а неприглядная правда обнажилась лишь после замужества. Оказалось, что реставратором Юрий действительно работает, только далеко не преуспевает в своем деле, а чтобы заработать денег, по вечерам метет подъезды и улицы.

Вера корила себя за то, что поддалась на уговоры и заключила официальный брак. Развод потребовался уже через год. Но не из-за

бумажной волокиты страдала девушка - она оплакивала свои мечты о прекрасной любви.

И ПОЛЫХАЛО ПЛАМЯ

Привязанность к маленькому Яну была столь велика, что в какой-то момент Вера была готова бросить учебу. Ей хотелось быть с сыном ежесекундно. Но мама настояла: внук будет с ней, а дочь должна получить хорошее образование.

Каждый месяц Сотникова неслась в родной Волгоград, к маме и сыну. Возила им пакетами продукты, которые здесь, в Москве, могла достать даже в условиях дефицита.

Когда Ян стал старше, сердце стало болеть еще сильнее. Проводя мать в столицу, мальчик каждый раз бежал за поездом и кричал: «Мамочка! Мама!» А у Сотниковой в этот момент сердце кровью обливалось...

Порой было так плохо, что посещали мысли о суициде. И только маленький Ян спасал от них. «А как же сын? Неужели сиротой останется?» — думала Вера и брала себя в руки. Как раз в тот момент, когда девушка научилась быть сильной, ей и стало везти.

Спустя год после окончания Школы-студии ее позвали на съемки фильма «Признать виновным». За ним последовали другие эпизодические роли - в картинах «Самая обаятельная и привлекательная», «Курьер», «Государственная граница», «Девять лет без права переписки».

Но больше остальных Сотниковой запомнились съемки в фильме «Охота на сутенера». В тот год она разрывалась между несколькими площадками, много работала и страдала от недосыпа. Приехав на съемки, она вновь на пару минут прикорнула, а когда проснулась, то увидела его. Актер Андрей Соколов стоял у окна. Повернувшись, он посмотрел на Веру, и девушка поняла: будет пожар.

Роман вспыхнул моментально. И, хоть артисты старались его скрывать, тут же стал для всех очевидным. Сотникова поражалась: «Андрюша, ты будто создан для меня!» И действительно, они подходили друг другу по росту, вкусу, музыкальным предпочтениям, взглядам.

Практически сразу влюбленные стали жить вместе, но счастливый семейный быт разрушила бесконечная ревность Соколова. Однажды он увидел, как Вера подвезла на своей машине партнера по фильму, Александра Стриженова. Андрей ехал следом. Когда автомобиль остановился, он выскочил, схватил Сотникову и буквально поволол домой.

Оказавшись наедине, мужчина взял ее роскошные рыжие волосы и отрезал клок. Потом извинялся, страдал, пытался объяснить: «Прости, я просто так сильно тебя люблю...» Но с тех пор женщина стала опасаться его вспышек.

НЕМЕЦКИЙ ПРИНЦ

Бурный роман с Соколовым с самого начала был обречен на провал. Слишком яркие страсти между ними кипели. В очередной раз актер вызвался следить за Верой, когда та отправилась на съемки. Он буквально не спал и не ел. А на обратном пути от усталости не уследил за дорогой и врезался в столб.

Сотникова расплакалась и призналась, что больше так не может. «Нам надо расстаться!» Прибыв в Москву, актриса собрала свои вещи и ушла.

Чтобы прийти в себя, ей понадобилось время. Вера размышляла, так ли ей нужна пресловутая страсть, про которую все говорят. Быть может, лучше все-таки тихая гавань?

Но ведь и такой роман был в жизни Сотниковой... Однажды в актрису не на шутку влюбился немецкий бизнесмен Эрнст Пиндур. В 1990-е, когда железный занавес пал, он приехал в СССР и случайно встретил 21-летнюю юную красавицу. И в стране, и в жизни самой Веры были непростые времена, а Эрнст сумел ей предложить настоящую сказку. Поклонник возил в путешествия, купил квартиру в Москве и иномарку, регулярно помогал деньгами семье актрисы.

Вера искренне старалась полюбить немецкого принца. Вместе они прожили семь лет, но то самое яркое чувство так и не возникло. Эрнст не раз звал красавицу замуж, даже предлагал переехать с ним в Германию. Но Вера только усмехалась: «И что я там буду делать? Борщи варить?»

В итоге от спокойной сытой жизни она убежала к партнеру по спектаклю, актеру Владиславу Ветрову. С ним проскочила та самая искра, и Вера оставила Эрнста.

Правда, и этот роман закончился ничем. Ветров вернулся к семье, которую оставил в Ростове, а Вера вновь разочаровалась в мужчинах.

«Я НЕ ЗАБУДУ ТЕБЯ НИКОГДА...»

Главным мужчиной в жизни актрисы называют музыканта Владимира Кузьмина. Сама Сотникова призналась однажды: «Я ведь любила его по-настоящему...» Нет сомнений, это было взаимное чувство. Именно Вере певец посвятил свои знаменитые строки: «Я не забуду тебя никогда, твою любовь,

твою печаль, улыбки, слезы».

По слухам, в свое время актриса увела Кузьмина у самой Аллы Борисовны. Правда, Вера позже клялась, что ничего о романе музыканта не знала. Просто влюбилась в него без памяти на новогодней вечеринке. Он пригласил гостей в свой номер в гостинице, где остановились артисты, но к концу вечера остался наедине с Верой. Остальные тактично ушли, заметив, какие пылкие взгляды бросают друг на друга эти двое.

Для Кузьмина Сотникова стала не только любимой женщиной, но и музой, администратором, концертным директором, режиссером.

Они обустроили четырехкомнатную квартиру в столице, а рядом с ней оборудовали студию для певца. Сотникова понимала, что музыка для него на первом месте, но со временем ее все меньше устраивало такое положение вещей. Владимир в их паре оставался мечтателем и созидателем, тогда как на Верыны плечи лег весь быт, организация, решение сложных вопросов. А ей, как и любой женщине, хотелось легкости, свободы...

Привыкшая к мужскому вниманию и ухаживаниям, однажды Вера взяла и упорхнула. У нее появился новый поклонник — сильный восточный мужчина, знаменитый продюсер Ренат Давлетьяров. Кузьмин, узнав о сопернике, умолял Веру подумать и не бросать его. Но для себя женщина уже все решила.

Сотникова не сразу разглядела в Ренате властного собственника. А он мало-помалу начинал ее контролировать, ставить запреты. Но главное, отказывался давать то, о чем женщина так страстно мечтала. Давлетьяров не хотел официально регистрировать их отношения и был против детей. Тогда-то Сотникова и задумалась: а стоило ли вообще уходить от Кузьмина, который определенно был более семейным человеком?..

ВМЕСТО ЛЮБВИ — КАРЬЕРА

Последней попыткой актрисы свить любовное гнездышко стал роман с молодым актером Дмитрием Малашенко. Завязался он, по лучшим актерским традициям, на сцене. Она играла Айседору Дункан, он — Сергея Есенина. «С ней невозможно целоваться не по-настоящему», — признавался позже впечатленный молодой человек.

Но Малашенко был только 21 год, Вере — 46. С такой разницей в возрасте они вряд ли могли построить крепкие отношения. Спустя два года актриса отпустила молодого поклонника. А он еще некоторое время продолжал ею грезить — сравнивал с Моникой Беллуччи и



Сотникову и Кузьмина связывали семь лет отношений, но она устала от роли терпеливой и понимающей музы гения



«Гу-га» (1989)



«Людмила» (2013)

сокрушался, почему же так быстро все у них закончилось.

Но Сотникова для себя решила: отныне она готова видеть рядом с собой только такого же сильного человека, как она сама. Одно время ей приписывали роман с драматургом Эдгардом Запашным, но Вера слухи не подтвердила. Вот уже несколько лет о ее личной жизни ничего не слышно.

Зато в работе за это время актриса преуспела. Она активно играет на сцене — с особым удовольствием в спектаклях по произведениям своего любимого писателя А.П. Чехова. Вот уже почти десять лет успешно ведет программу «Битва экстрасенсов». И продолжает удивлять своим актерским талантом. Так, в 2013 году актриса сыграла Людмилу Зыкину в телесериале «Людмила», за что была номинирована на премию «Золотой орел».

Единственный сын Сотниковой подарил матери двоих внуков. Она любит проводить с ними время, но все так же предпочитает одиночество. Считает — ничто не может быть лучше приятной книги в любимом подмосковном доме после напряженного съемочного дня.

Проблема



МУЖЧИНЫ БОЯТСЯ СИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН?

Я независимая, обеспеченная женщина. Заметила, что буквально отпугиваю мужчин. Неужели им нужны клуши, которые только в рот смотрят?

Самое главное заблуждение сильных женщин заключается в том, что мужчины их боятся из-за женской самостоятельности и независимости. На самом деле это не так. Скорее, наоборот, сильный пол привлекают цельные личности, которые что-то из себя представляют и с которыми интересно вести диалог. К таким женщинам тянет, их хочется узнать лучше.

Боятся же противоположный пол совсем другого — оказаться ненужными рядом с такой всемогущей дамой. Но в данном случае многое зависит от ее поведения. Если она всячески демонстрирует свою независимость и продвигает лозунг «я сама», мужчина действительно может сдать назад. Ему хочется быть защитником, победителем, спасателем в сложных ситуациях. Но как

таким стать, если дама сама и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет?

Сильная женщина должна быть мудрой. Мудрость заключается в том, чтобы не выпячивать рядом с мужчиной всемогущество. Да, вы можете заплатить по счетам, разобратесь со строителями и т. д. но не стоит твердить об этом мужчине.

Можно намекнуть: «Опять кран протекает, а я в этом мужчине не понимаю...» Позвольте мужчине взять инициативу в свои руки, оказаться нужным.

Это даст ему толчок к тому, чтобы и в дальнейшем оказываться рядом в нужную минуту. А то, что вы все могли сделать без его участия, пусть останется вашей маленькой тайной.

СГОРАЮ ОТ ЗАВИСТИ...

Вижу более успешных людей, чем я, и начинаю им завидовать. Это чувство буквально пожирает меня изнутри. Так тяжело на сердце становится... Как избавиться от этого?

Прежде всего, задумайтесь над тем, что вы можете не знать, что стоит за успехом другого человека. Да, допустим, сейчас у вашей подруги высокая должность и внушительная зарплата, но скольким она могла пожертвовать ради этого? Неустроенная личная жизнь, бессонница, проблемы со здоровьем или что-то еще?

За высокие результаты нередко приходится расплачиваться. Однако окружающие могут не задумываться о том, чего стоил человеку его успех. Они оценивают все по-

верхностно и потому завидуют.

Чтобы избавиться от гнетущего чувства, подумайте, в чем можно было бы позавидовать вам. Например, у вас крепкое здоровье, счастливая семья, особый талант, есть стабильный источник дохода или что-то другое. Умение ценить то, что имеете, очень важно.

В конце концов, можно обратить чувство зависти на пользу. Например, увидев, как эффектно выглядит соседка, вы можете поставить цель добиться таких же результатов.

Наталья

ПОДРУГА НАЗВАЛА МЕНЯ МЕРКАНТИЛЬНОЙ

Подруга недавно назвала меня меркантильной, когда я отказалась бесплатно сшить ей платье. «Во всем ты ищешь выгоду!» — сказала она. Но разве я была не права? Это же мой труд, он должен быть оплачен!

Ольга

Человек всегда видит в других то, что есть в нем самом. Так что, возможно, подозревая в меркантильности вас, приятельница обнажила собственное постоянное стремление к выгоде.

Взять хотя бы ту ситуацию, которая с вами произошла. Разве подруга не хотела оказаться в выигрыше, когда попросила вас о бесплатной услуге? Конечно, хотела. Так кого же из вас двоих считать меркантильным в данном случае?

Что касается платы за работу, она должна быть всегда. Да, вы находитесь в дружеских отношениях, однако шитье может быть тем, чем вы зарабатываете на жизнь. Как минимум, согласившись на очередной заказ, вы потратите свое время и энергию. Так что имеете полное право потребовать деньги за оказанную услугу.

Что касается дружеских взаимоотношений, максимум, что можно предложить такой приятельнице, — это скидку «по дружбе». И то в качестве исключения.

К чему это снится?

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТКРЫТЬ ДВЕРЬ

Есть вероятность, что в данный момент вы выступаете лишь наблюдателем в тех событиях, которые разворачиваются рядом. В то же время вам бы хотелось больше участвовать в происходящем, проявлять инициативу, демонстрировать свои знания и умения окружающим.

Дверь, которую невозможно открыть во сне, свидетельствует как раз о том, что у человека есть все возможности для проявления себя. Однако по каким-то причинам он этого не делает.

Пускай сон станет для вас своеобразным разрешением на решительные действия. Не бойтесь неудачи, осуждения или трудностей. Без сомнений и страхов идите вперед!

Ваш любимый сканворд

Монах	↘	Пред- смер- тное со- стояние	↙	Похвала (анто- ним)	↘	Остров с лагуной	↗			↘	Проме- жуток времени	↗	
Половые доски	→	↓				Матема- тический знак	↗	Кол-во скошен- ного	↘	Радиоак- тивная мера		Бой, сра- жение	
	↗					Мчатся во весь ...	→			Бог Ра		Роды козы	
Афри- канская страна	↗							Династия франц. королей	↗	↓		↓	
Беспоря- док	↗	Полип		Казах- ский "шан- сонье"	↘				↓	"Отец" евреев	↘		
	↓					Орган птиц	↗				... Хакки- нен	↗	Колочая состав- ляющая шерсти
	↘	Шумы в дыха- тельных органах		Пред- приятие общепита	↘	Груз, тя- жесть (устар.)	↘	Краш- мальная крупя		Военный блок	→		↓
	↘	Инд. наз- вание европей- цев	... Ако- пян	↓	Изобрел телефон	↘				↘	Пасту- ший ро- жок	↘	"Король провока- торов"
	↘				↓	Вспахан- ная це- лина	↘						
Пещер- ный ос- ветитель		Часть лица	→					... Но- бел. пре- мии		"Евг. Онегин", перс		Чертеж, набро- сок	
	↘					Отец зятя	→			↓	Праз- дничный наряд	↓	Красно- ярский ...
"... зон- тиком", к/ф		Эстон. певец	↘					Техни- ческое устрой- ство	↗	Микки из Голли- вуда	→		↓
	↘					"Можна- тая ла- па"	↘	Антич- ные счета	↘				
Житель Сев. Ис- пани	→	Одежда в Риме	→					Буква гречес- кого ал- фавита	↘				
	↘					Мерило оценки	→						

Наши дети



ПРИНЦ И НИЩИЙ Возможно ли общение на равных?

Бедные и богатые были всегда, даже в советские времена, когда их априори не должно было быть. О чем уж сейчас говорить, когда общество четко разделено на тех, у кого доход высокий и, мягко скажем, небольшой.

Дети в разных семьях имеют разные возможности. Но эти же самые дети из разных семей общаются между собой — на площадке, в садике, школе. И даже дружат. Только вот такая дружба не всегда бывает гладкой. Неважно, какая у вас семья — с высоким, средним или низким доходом. Важно научить ребенка находить общий язык с детьми из разных социальных слоев. Зачем? А затем, что общаться в жизни он будет с разными людьми, и от того, как он будет это делать, во многом зависит в дальнейшем его благополучие, психологический комфорт и чувство собственного достоинства тоже.

ДОШКОЛЯТА

До 5-6 лет понятия много или мало денег еще нет. Точнее, оно есть, но только в рамках купили игрушку или не купили. Не купили — значит, мы бедные, а вот у Маши есть — она богатая. И в этой ситуации неважно, сколько стоит машинка, блокнотик или наклейка. Если ты обладаешь культовой вещью (пусть даже она культовая только в пределах группы детского сада), ты — богач.

И вот тут начинается самое интересное. С обладателем «богатства» хотят дружить. К нему подходят, просят посмотреть, потрогать, поиграть. Он — в центре внимания. Он — герой дня! Это не плохо и не хорошо, это факт, нормальные взаимоотношения внутри коллектива. Плохо или хорошо начинается тогда, когда богатства становятся

средством манипуляций. «Кому захочу — тому и дам поиграть!» — гордо говорит обладатель сокровища. «Если у меня будет этот конструктор, тогда со мной все захотят играть!» — убеждает родителей еще один маленький манипулятор. Что делать нам, родителям?

Если доходы семьи скромные, вам все равно придется отказывать ребенку в покупке дорогих вещей. Только не надо ощущать себя виноватыми. В этом нет ничего страшного. Кстати, для большинства дошкольников важна не столько купленная вещь, сколько частота покупок и количество новых штучек. Балуйте ребенка время от времени какими-нибудь дешевыми мелочами, пусть он показывает их сверстникам. Без ущерба для кошелька вы сможете поднять его самооценку.

Ну а если возможность покупать дорогие игрушки у вас есть? Старайтесь объяснить, что не у всех деток есть так много хороших игрушек. Ему повезло, но это не значит, что он лучше других. Научите ребенка дарить что-то друзьям (хотя бы те же самые наклейки) или просто так угощать конфетами.

ПОДРОСЛИ — ПОУМНЕЛИ?

Школьники стремятся к более глубокому межличностным отношениям, чем детсадовцы. Сравнение идет по принципу «дороже-круче».

Страдания из-за социального неравенства переживают и «богатые», и «бедные» дети, однако виновато в этом поведение родителей. Задумайтесь, бывало так, что вы

свысока бросали: «Да эти дальше своих 6 соток никуда и не ездили! На что им ехать-то?», «У нее вечно ребенок в каких-то обносках ходит!» и т.п. Вот вам корень зла. У ребенка закладывается стереотип: лучше тот, кто материально богаче.

Ваши дети должны понимать: все, что они имеют, не их личная заслуга и это не дает им права сорить деньгами и тем более хвастаться ими перед менее успешными (на сегодняшний день) ребятами. Чувство сострадания никто не отменял!

В то же время учите ребенка различать ситуации, когда можно быть щедрым, а когда тебе садятся на шею. К примеру, если приятелю не хватает денег на компот в столовой, ему можно их одолжить, но не заниматься благотворительностью.

Может случиться и так, что ваш ребенок в компании более обеспеченных ребят будет чувствовать себя неловко, потому что у него нет дорогого телефона, модной куртки или шубки. Что делать? Помогите ему осознать свою уникальность. Может быть, у него есть увлечение, хобби, рассказом о котором он сумеет заинтересовать ребят. Подумайте вместе с ребенком, чем он может гордиться, какие успехи делает?

Тем, кто хорошо учится и при этом отзывчив, дружелюбен, — проще. Такие ребята при любом «денежном раскладе» пользуются авторитетом. А еще любят тех, кто обладает чувством юмора и всегда может пошутить, в первую очередь, над самим собой. Помогите ребенку проявить себя и как можно чаще объясняйте, что авторитет можно завоевать не только вещами.

• Каким бы ни был доход семьи, уважение к себе — на первом месте!

Комментарии специалиста

ФОКУС ВНИМАНИЯ - НА ДОСТИЖЕНИЯХ

Старайтесь не говорить при ребенке: «У нас на это нет денег!» Правильнее будет: «Мы зарабатываем немного, поэтому надо тратить деньги разумно!» Только не пытайтесь в ущерб семейному бюджету делать все, чтобы ваше чадо было «не хуже других». Поверьте, все равно найдется тот, кто «переплюнет» ваши старания. Зато спортивные достижения, знания, отзывчивость, чувство юмора, умение соперничать — неподвластны никаким кризисам.

ФАСТФУД? ХОРОШО, НО ЕСТЬ УСЛОВИЕ...

Последнее время постоянно воевала с сыном из-за фастфуда. Он большой любитель после школы забежать в кафе быстрого питания и перехватить бургер с колой. Это ведь вредно! Но я бы еще так не возражала, если бы мой сын не занимался спортом. Он баскетболист, и мне приходится ему постоянно напоминать, чтобы следил за своим питанием.

Наконец я нашла решение этой проблемы. Раз так любишь бургеры и картошку фри – будем готовить их дома! Так я хоть буду знать, из чего это сделано. Поначалу сын отнесся к этой идее с недоверием. «Разве получится дома как в кафе?» Но мать, которая решила во что бы то ни стало приучить ребенка к здоровому питанию, готова на все. Я купила фритюрницу, перепробовала множество рецептов из Интернета, и наконец сын оценил мои усилия. «Ничего себе! И как тебе удалось?» – спросил он однажды после ужина.

Теперь почти каждые выходные у нас домашний фастфуд. Сын втянулся – помогает готовить. А недавно сам заменил газировку компотом и морсом. Тоже домашним.

Екатерина

«МНЕ НУЖНА КОСМЕТИКА!»

Признайтесь, вы тоже в детстве брали тайком мамину косметику? Так хотелось быть красивой и взрослой! Вот и я так делала. А недавно заметила, что теперь и моя дочка повадилась наведываться в мою косметичку. Но я считала, что ей пока рано – 12 лет всего. Да и косметика у меня дорогая, а дочка тратила ее только так. Я запретила. Не помогло! Алена стала покупать себе косметику сама на карманные деньги. Конечно, это были дешевые и некачественные средства, от которых у нее появились высыпания.

Пришлось вести дочку к косметологу и долго приводить кожу в порядок. Найти компромисс помог муж. Он сказал: «Пойми, она все равно будет краситься – давай уж лучше это будет под нашим контролем». И мы купили ей качественную косметику по возрасту. Сработало! Дочь хоть и красится, но в меру и со вкусом. И выглядит хорошо, и я спокойна.

Анна



С ПОДРОСТКОМ НА ШОППИНГ

В подростковом возрасте дети могут меняться до неузнаваемости. Новые интересы, увлечения. Хотите стать ребенку ближе — не осуждайте, а попытайтесь понять.

Как должна выглядеть девочка 13 лет? Аккуратная прическа и одежда, удобная обувь, школьный рюкзак. Именно так я и думала, пока моя Маша не dorосла до подросткового возраста.

Я даже не поняла, как это все началось. Просто однажды она оказалась идти на линейку в форме, которую ей купили. Потом стала одеваться в школу по своему усмотрению, красить ногти. Вместо чистой и аккуратной одежды носить какие-то вытянутые худы, кофты на три размера больше. «Так сейчас модно!» — говорила она.

Но Маша хорошо училась, так что в итоге я махнула рукой на ее внешний вид. А потом еще и предложила вместе отправиться по магазинам. «Купим то, что ты выберешь».

В день шопинга я узнала о своем ребенке многое. Те вещи, которые нравились мне, совершенно не впечатляли ее. А от Машиного выбора у меня порой глаза на лоб лез-

ли. Я умоляла дочку брать чуть менее рваные джинсы и чуть более светлые толстовки. Она же смотрела исключительно на черный и темно-серый цвет, размер оверсайз (при ее-то худобе!) и нестандартные варианты.

Свое слово я сдержала: мы купили все, что выбрала дочка. Но самое интересное — ей очень понравился этот день. Она потом даже поблагодарила меня за такой шаг навстречу, да и в целом отношения между нами потеплели.

Позже я посмотрела видео одного психолога, который призывал не предъявлять к детям лишних требований. «Все их заскоки однажды останутся лишь воспоминаниями», — говорил он, и я решила последовать его совету. В конце концов, вряд ли Маша в тридцать лет будет носить невзрачные балахоны и штаны с дырками на коленках. А пока пусть развлекается!

Наталья

ДОЧЬ ПОЗВАЛА НА УЖАСТИК. ИСПУГАЛИСЬ ОБЕ...

Моя Алина уже считает себя совсем взрослой, хотя ей всего четырнадцать. Недавно предложила мне сходить в кино. Я охотно согласилась, но на моменте выбора фильма выяснилось, что дочка хочет посмотреть ужастик.

Я люблю добрые фильмы для семейного просмотра, а не вот это вот... Но дочка настояла. Да и я вспомнила о том, что порой, чтобы понять ребенка, нужно обратить внимание на то, чем он интересу-

ется.

Ужастик оказался... страшным. Закрывать глаза я начала уже на пятой минуте. Алина продержалась до десятой. Потом вцепилась в меня и к экрану поворачивалась лишь изредка. В итоге было решено уйти с половины.

«Эх ты, взрослая моя!» — подколола я ее. Вечером мы заказали пиццу и посмотрели милую комедию. Понравилось всем!

Дана



Я недостаточно хороша! КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА ЗОЛУШКИ

В известной сказке кроткая, трудолюбивая Золушка безропотно сносит удары судьбы и за это получает вознаграждение в виде любви прекрасного принца. Однако в жизни подобные героини редко обретают счастье. Почему?

«БЕЗ МЕНЯ НЕ ОБОЙДУТСЯ»

Для Золушек характерны безотказность, готовность исполнять просьбы, даже себе в ущерб. Они, как правило, довольствуются малым и редко делают что-либо для себя лично. И это не скромность, не добродетель. За таким поведением скрывается несамостоятельность.

Золушке необходимы поддержка и одобрение со стороны окружающих. Ей кажется, что быть хорошей хозяйкой, уметь выслушивать и жалеть - залог любви и одобрения со стороны близких.

Нередко подобные взгляды приводят Золушку к ощущению, что мир несправедлив. И тогда она сбегает... в мир иллюзий и сказок, в роли которого выступают сериалы и романы о любви.

«ЛЮБОВЬ НАДО ЗАСЛУЖИТЬ»

Синдром Золушки начинается формироваться в детстве. Такой ребенок с раннего возраста сталкивается с высокими требованиями родителей, от него ждут идеального послушания и отличной учебы. Нередко эти девочки, помимо школы, нагружены кружками и домашними обязанностями.

Родители могут забыть похвалить Золушку, но охотно указывают на ее недостатки. Девочка привыкает к мысли, что любить ее можно только за что-то.

Повзрослев, такие женщины всегда вступают в общение не на равных — обесценивают себя либо завышают значимость других людей. У них слабые личные границы, и они легко попадают в созависимые, токсичные отношения.

«ЗАТО НЕ ОДНА!»

У синдрома Золушки есть обратная сторона - психологические «бонусы», которые такая женщина извлекает из своего состояния.

Золушка всем нужна. Ведь она «все тянет на себе», готова братья за любую работу, многое умеет делать лучше других и в ответ ничего не требует.

Мамина радость. Вся ее жизнь, по сути, ответ на родительские запросы. «Видите, я такая, как вы хотели. Я заслуживаю вашей любви!» - подсознательно обращается она к родителям.

Никакой ответственности. Золушка не отвечает за свою плохую жизнь. Что бы ни случилось - это все «мачеха виновата». Такая позиция удобна, однако на практике, если происходят любые кризисы, Золушка впадает в отрицания и становится беспомощной.

ИЗ ЗОЛУШКИ В ПРИНЦЕССУ

Благодаря психологическим годам Золушке сложно увидеть и

Для справки

Синдром Золушки — это комплекс «хорошей девочки», сформированный из низкой самооценки, жертвенности и неуверенности в себе. Такие женщины зависимы от партнера, всю жизнь пытаются завоевать любовь, одобрение и подстраиваются под чужое мнение. Знаменитый типаж описала психолог Колетт Дулинг в 1981 году.

Как выглядит современная Золушка? Это женщина, которая стремится успевать везде. На работе она исполнительная сотрудница. В семье - хорошая хозяйка и внимательная мама, терпеливая жена. В ответ она скромно ожидает признания. Но чаще всего ее не уважает и не берет муж, не слушаются дети, не поощряет начальство.

принять, что она сама является источником своих проблем.

Если вы узнали в себе Золушку, осознаете масштаб проблемы и готовы серьезно менять свою жизнь, значит, нет ничего невозможного. В первую очередь следует работать над повышением самооценки, учиться преодолевать стереотипное мышление, ставить конкретные цели и достигать их.

Немаловажный шаг на этом пути - научиться говорить нет манипуляциям, использованию ваших ресурсов, чужим оценкам и критике. Придется перестать ждать, когда решение придет извне, и найти опору в себе самой. Только обретя независимость, можно шаг за шагом выйти из сознания добровольной жертвы.

• В собственной семье Золушка часто оказывается «мальчиком для битья». Но она не уходит из отношений, так как боится одиночества и ответственности за свою жизнь.

ТРУДОЛЮБИВАЯ ИЛИ ИНФАНТИЛЬНАЯ?

Самый частый тип Золушки — инфантильная, наивная барышня в ожидании принца. Она непрактична и мало заботится о будущем, ведь принц избавит ее от всех забот. Решение реальных проблем она откладывает на мифическое завтра и поэтому сегодня терпит все невзгоды. Избранника Золушка не стремится узнать по-настоящему, легко очаровывается, а когда он оказывается «не тем», начинает ждать следующего.

Реже встречается типаж с завышенными требованиями к себе. Такая Золушка трудолюбива, ее отличает гиперответственность — она действительно готова нести на себе все. Но и такая героиня втайне мечтает о принце-избавителе.

ОБИДЧИК НЕ РАСКАЯЛСЯ. ЗАЧЕМ ЕГО ПРОЩАТЬ?

Недавно извинился человек, который меня несправедливо обидел. Но я знаю, что он попросил прощение без души и на самом деле не раскаивается. Стоит ли его тогда прощать?

Антонина

Неправильно рассуждать о прощении в категориях купли-продажи. Ведь в жизни мы не действуем по принципу «ты мне раскаяние, а я тебе прощение». По-христиански - прощать человека вне зависимости от того, раскался ли он. Любая обида - камень, который мы носим внутри себя. Если таких камней много, становится трудно идти. Избавляясь от обид, мы в первую очередь снимаем груз со своей души. Кроме того, кто искренне прощает согрешившему против него, тому и Господь простит его грехи. Кто мы, чтобы судить других людей?

Простить человека бывает трудно, особенно если мы не видим в нем искреннего раскаяния. В этом случае стоит молиться о том, чтобы Господь дал вам силы на прощение. Помните, обижают и не желают признавать свои ошибки лишь люди несчастные. Пожалейте, помолитесь за них - и самой на душе станет легче.



КОМУ МОЛИТЬСЯ О РОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ?

Я замужем уже семь лет, но Бог не дает детей. Мы с мужем верующие люди, молимся, ходим в храм. Но так хочется ребеночка, что уже руки опускаются...

Наталья

Одному Богу известно, в какое время и при каких обстоятельствах в нашу жизнь должны прийти те или иные события. Иногда мы не получаем желаемое потому, что не готовы к этому. А порой нужно пройти долгий путь, полный терпения и веры, прежде чем мечта постучится в дверь.

В этом вопросе не стоит торопить события, доверьтесь Богу. В помощь вам - беспрекословная вера, принятие, смирение, терпение, уверенность в том, что Господь подаст нужное. И конечно, молитва. Молиться и благодарить нужно вне зависимости от результата.

Прежде всего о рождении детей просят Божию Матерь. Вспомните историю ее появления на свет. Праведные Иоаким и Анна были уже в преклонном возрасте и не надеялись на младенца. Однако они подвизались в чистоте и богоугождении, ежедневно просили Господа даровать им чадо, и их молитвы были услышаны.

Будущим родителям стоит держать в доме Феодоровскую икону Божией Матери. Известно немало историй, как она помогала по молитвам о рождении детей. Также в

помощь вам образ Богородицы «Млекопитательница». Многим женщинам молитвы перед ним помогли излечиться от бесплодия.

Часто обращаются и к Архангелу Гавриилу. Как известно, именно он принес благую весть о скором рождении у Девы Марии Младенца Иисуса. Многие женщины просят у него поддержки на нелегком пути материнства.

Две известные скоропомощницы — блаженные Матрона Московская и Ксения Петербургская. Судьбы у этих святых разные, но обе они считаются покровительницами женщин, семьи и детей. Мощи блаженной Матроны находятся в Москве, в Покровском женском монастыре, мощи Ксении — в Петербурге, в часовне Ксении Блаженной на Смоленском кладбище.

Кому еще можно молиться о даровании материнства? Преп. Александру Свирскому, преподобному ченице Евдокии, св. Евфимию Великому. Можно заказать в церкви молебен тому святому, к которому чаще всего обращаетесь со своей просьбой. Молитвы в соединении с горячей верой способны творить чудеса.

ХОЧУ ПРОДАТЬ ПОДВЕНЕЧНОЕ ПЛАТЬЕ

Я хотела продать мое венчальное платье, но родные все как один говорят, что это плохая примета. Мол, такое платье и фаты надо хранить чуть ли не как святыню. Так можно продавать или нет?

Мария

Подвенечное платье действительно имеет особое значение,

ведь это наряд, в котором женщина вступает в освященный брак. Многие хранят его как семейную реликвию. Однако не стоит наделять это платье магическими свойствами. Оно никак не привязано к браку как таковому. Если даже порвется, испачкается или потеряется, союз не будет обречен на провал. Это всего лишь вещь!

Относиться к нему можно по-разному. Если хочется, бережно храните. Если считаете просто нарядом - тоже хорошо, ничего греховного в этом нет. Решили по какой-то причине платье продать - сделайте это, если уверены, что не будете жалеть. Счастье в паре зависит от многого, но подвенечного платья в этом списке нет.



Спустя секунду мобильный зажуужал. Виброзвонок напугал меня, и, потянувшись за телефоном, я пролила вино на кофейный столик. Эбби быстро вытерла лужу бумажными салфетками, оказавшимися под рукой. Я взглянула на экран.

– Эбби, это он.
Телефон зажуужал снова.

– Ну, что ты? Отвечай!

Я глубоко вдохнула, прижала телефон к уху и нажала на кнопку.
– Привет, Этан.

Мне не терпелось услышать его голос, я ждала его нежных слов и признаний, я надеялась, что мои слова тронули его сердце. Ведь я даже вспомнить не могла, когда последний раз говорила мужу: «Я люблю тебя».

Но вместо голоса Этана я услышала только какую-то возню, шум, звяканье. Я различила звон ключей от автомобиля, потом хлопнула дверца.

– Этан? – сказала я в трубку. – Ты меня слышишь? – Я понуро повернулась к Эбби. – Думаю, телефон случайно включился в кармане.

Я продолжала слушать, пока до меня не донесся приглушенный звук женского голоса. Я отсоединилась.

– Что случилось? Что он сказал?

Я вытерла со щеки слезу, ногой отбросила в сторону фотоальбом.

– Полагаю, он с ней.

– Откуда ты знаешь? – спросила Эбби.

Я скрестила руки на груди и удрученно смотрела прямо перед собой.

– Я слышала женский голос.

– Клэр, это мог быть кто угодно.

Например, официантка в ресторане. Я покачала головой.

– Нет, это была она. Я точно знаю.

Эбби протянула ко мне руку.

– Перестань, еще не время оплакивать твой брак. Не торопись писать некролог. Подожди, пока Этан вер-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

нется из Портленда. Поговори с ним. А потом примешь решение.

Я дернула плечом.

– А пока у нас есть пицца и вино, – Эбби потянулась за пультом, – и замечательный фильм.

В этот момент я была как никогда благодарна подруге.

Воскресным утром, перед тем как встретиться с Лилиан Шарп в Уиндермире, я заехала навестить дедушку Этана в реабилитационный центр. После неприятного разговора с Глендой в больнице границы были очерчены очень четко. Мне ясно дали понять, чтобы я держалась подальше от Уоррена. Но он сам позвонил мне и сказал, что скучает. Ради него я решила нарушить правила.

– Как поживаешь? – сразу спросил он, стоило мне войти, и жестом пододвинул меня к кровати. Комната походила на больничную палату, с той лишь разницей, что мебели было больше: диван, комод, платяной шкаф и маленький холодильник.

– Бывало и лучше, – ответила я. – Работаю над одним материалом, и мои поиски с каждым днем все больше напоминают охоту за химерами.

– О?

Я начала вводить старика в курс дела, но в этот момент зазвонил мой телефон. Я достала его из сумки.

– Этан, – объяснила я Уоррену, сбрасывая звонок и отправляя мобильный обратно в сумку.

– Я волновался за вас, – сказал Уоррен. – Семейные проблемы?

Я вздохнула.

– Боюсь, что так.

– Позволь мне рассказать тебе о моей жене, – старик, улыбаясь, смотрел на пятнышко на стене, как будто его любимая поглядывала на него оттуда. – Энни была очень на тебя похожа. Одухотворенная. Энергичная. Немного своенравная.

Я улыбнулась.

– Мне бы она понравилась.

– Ты бы полюбила ее, Клэр. Она относилась к жизни со страстью, и с такой же страстью она относилась ко мне.

Зазвонил телефон, стоявший рядом с постелью Уоррена.

– Кто бы это мог быть? – Он удивленно посмотрел на аппарат и снял трубку. – Алло? – Уоррен долго молчал, в его глазах появилось разочарование. – Не могу поверить, что ты не нашел... Ты думал, что это... Хорошо... Нет, сейчас не время... Я позволю тебе позже.

Я взяла с прикроватного столика журнал и листала его, гадая, о чем это говорил Уоррен.

Старик снова повернулся ко мне.

– Прости, пожалуйста. Так о чем мы говорили?

– О вашей жене.

– Ах, да, моя жена.

Я хлопнула его по руке.

– Уверена, что вам ее очень не хватает.

– Да, – согласился Уоррен. – Потерять свою истинную любовь – все равно что лишиться правой руки. Как будто стал безруким. На все требуется больше усилий. После ее смерти все стало иначе.

– Интересное сравнение. Я никогда об этом не задумывалась.

Он кивнул.

– Хочу сказать тебе кое-что, – старик сцепил руки. – Через несколько лет после свадьбы мы с ней расстались.

Я недоверчиво покачала головой.

– Что случилось?

– Энни ушла от меня, – объяснил старик. – У меня не было романа на стороне в прямом смысле этого слова, но присутствовала непозволительная дружба с женщиной, секретаршей в офисе.

Я удивленно подняла бровь.

– Непозволительная?

– Я был туп как пробка. Тридцатилетние мужчины все таковы, знаешь ли.

Я согласно кивнула.

– Все началось достаточно невинно, – продолжал Уоррен. – Я допоздна задерживался на работе. Мы флиртовали. Потом мы начали вместе заходить в бар, чтобы выпить по стаканчику после службы. Я играл с огнем. Энни об этом узнала. Она была вне себя от гнева, сразу собрала вещи и вернулась домой к матери.

– Так вы думаете, что мне следовало бы уехать?

– Нет. Я просто хочу сказать, что, когда потерял Энни, пусть даже на короткий период времени, я понял, насколько она мне дорога. Я никогда не забывал этот урок. Мы оба любили друг друга еще сильнее после этого срыва. Энни тоже оценила наш союз со временем.

– Хотелось бы мне представить такой же счастливый конец, – заметила я. – Но Этан, кажется, видит конечный результат иначе.

В комнату вошла медсестра и укачала на часы.

– Прошу прощения за то, что прерываю вас, мистер Кенсингтон, но сейчас у вас физиотерапия.

Старик кивнул и поднял палец.

– Одну минуту, – попросил он и повернулся ко мне. – Позвони ему сама, дай ему возможность проявить себя. Вспомни обо мне и Энни.

Я обняла старика.

– Вы правы, Уоррен, спасибо.

Медсестра помогла ему выбрать- ся из постели.

– Они только даром теряют со мной время, – игриво заметил Уоррен, – нечего возиться со старикашкой.

– Старикашке нужна физиотерапия, – парировала медсестра. Уоррен подмигнул мне.

– Нам не удалось поговорить о твоей статье, – сказал он.

– Гленда будет рада, – ответила я. – Она запретила мне беспокоить вас любимыми – о, как же она выразилась? – Ах, да, драмами.

– К черту Гленду, – грубо отрезал Уоррен. Я знала, что он любил свою невестку, но не ее навязчивость. – Возвращайся как можно скорее и расскажи мне о своей статье.

Я кивнула.

– Обязательно.

– А теперь позвони мужу, – напомнил Уоррен, когда медсестра уже выводила его в коридор. – Обещаешь?

– Обещаю.

* * *

Я вышла из такси перед домом Лилиан Шарп в Уиндермире. Именно по таким местам мои родители катались по воскресеньям, мечтая о лучшей жизни, когда я была еще ребенком. Я оглядела огромный дом. Лилиан была права. У него был такой вид, будто в него очень давно никто не заглядывал. Краска облупилась. Покрытый мхом шифер на крыше выглядел безрадостно. И хотя лужайку косили, а клумбы пропальывали, сад не смотрелся таким ухоженным, как у соседей. Я посмотрела на пустую подъездную дорожку, потом взглянула на часы. Я приехала на пять минут раньше. Присев на каменный столбик, я стала дожидаться приезда Лилиан. Мое сердце трепетало при мысли о том, что я, возможно, стану на шаг ближе к разгадке тайны исчезновения Дэниела Рэя.

Через несколько минут на подъездную дорожку въехал серый седан «Вольво». За рулем сидела седая женщина с короткой стрижкой. Она вышла из машины и тепло мне улыбнулась.

– Вы, должно быть, Клэр.

– Да. – Я направилась ей навстречу, протягивая руку. – Я очень благодарна вам за то, что вы согласились встретиться со мной здесь. Надеюсь, я не причинила вам слишком много неудобств.

– Совсе нет, дорогая, – ответила Лилиан, глядя на старый дом. Она шумно выдохнула. – Господи, как же я скучала по этому месту.

– Ваши дети выросли здесь?

– Да, оба сына.

– Когда вы с мужем уехали отсюда?

– Лилиан немного помолчала.

– Мой первый муж некоторое время назад умер, – пояснила она. – В прошлом году я снова вышла замуж,

– женщина вздохнула, глядя на дом. – Я не могла привести моего нового мужа сюда. Разумеется, я хотела разделить с ним все, но я думаю, что этот дом мне нужно сохранить исключительно для себя, – Лилиан покачала головой. – Слишком много воспоминаний.

– Понимаю, – проговорила я.

– Ладно, что-то я разболталась. Вы приехали за информацией, и я бы хотела помочь вам найти ее. У моего отца была интереснейшая карьера. Он был партнером в очень крупной юридической фирме Сизтла «Шарп, Сэнфорд и О'Кифи», но у него всегда находилось время для бедных. Отец брался за дела даже тогда, когда знал, что ему не заплатят. Он был хорошим человеком.

Лилиан подошла к входной двери и вставила ключ в замочную скважину.

– Дом, милый дом, вот и мы, – произнесла она, и ее голос эхом отозвался среди пустых стен.

Я вошла следом за ней, по дороге смахнув паутину с притолоки. Паркетные полы скрипели под моими шагами. Мебель в комнатах была накрыта белыми чехлами.

– Как замечательно, должно быть, было растить детей в таком доме, – заметила я, представляя звонкий мальчишеский смех.

– Да, – ответила Лилиан, вспоминая. – Здесь было столько счастья, – она указала на коридор впереди. – Архивы моего отца находятся там. Он очень аккуратно обращался с бумагами. Обязательно снимал копии с каждого документа, имевшего отношение к делу, над которым он работал. В те времена немногие адвокаты так скрупулезно относились к документации, но мой отец был очень внимателен к деталям. Кроме того, в полицейском управлении происходило много странного. Отец считал, что виной всему коррупция, – миссис Шарп грустно улыбнулась. – Он всегда вел записи на тот случай, если кто-то попытается фальсифицировать документы.

Лилиан остановилась перед дверью комнаты в восточном конце дома. Она старалась открыть дверную ручку своей хрупкой рукой, но та не поддавалась.

– Странно, – удивилась Лилиан. – Такое впечатление, будто изнутри что-то мешает.

– Позвольте мне попробовать, – предложила я, нажала на ручку и как следует толкнула дверь. За дверью явно стояло что-то тяжелое, она не открывалась. Но я все нажимала и нажимала на дверь, пока этот неизвестный предмет не сдвинулся, и мы с Лилиан не протиснулись в узкую щель.

Она ахнула.

– Боже мой! Что здесь произошло?

На полу валялись осколки стекла.

– Осторожнее, – предупредила я, указывая на острый осколок рядом с ее ногой.

Окно было разбито, и это явно не было случайностью. По всей комнате валялись перевернутые коробки, из которых вывалились документы и папки.

Лилиан прикрыла рот рукой.

– Кому это понадобилось?

Я поддержала ее, чтобы она не упала.

– Очевидно, кому-то была очень нужна информация, которую сохранил ваш отец.

Пожилая женщина недоверчиво покачала головой.

– Все эти годы дом никто не трогал, ни разу, так почему это случилось теперь?

Я опустилась на колени, отодвинула в сторону часть бумаг, высота которых доходила до шиколотки. Потом подняла один листок, протянула его Лилиан.

– «Государство против Эдварда Эйнсбурга». – Я вздохнула. – Это все равно что искать иголку в стоге сена.

Я попробовала хоть как-то разобрать бумаги, но вскоре поняла, что это бесполезно, и поднялась на ноги.

– Тот, кто здесь побывал, явно что-то искал. Но, возможно, он не нашел нужного документа. – Я повернулась к Лилиан. – Мог ли ваш отец хранить папки где-то?

– Нет, – ответила она, ошеломленная беспорядком и бесцеремонным вторжением.

Я снова опустилась на колени.

– Ладно, все-таки стоит попробовать. Возможно, мне повезет.

Помолчав немного, Лилиан произнесла:

– Подождите... Да, есть одно место, где мы могли бы посмотреть. Как я могла забыть? Идемте со мной.

Мы поднялись по лестнице наверх и вошли в комнату, заполненную книгами. Я была потрясена видом старинных кожаных переплетов, занимавших полки до потолка. Если бы я жила в этом доме, я бы проводила большую часть времени именно здесь.

– Это старая библиотека отца, – с улыбкой объяснила Лилиан. – После его смерти, когда мы с Биллом, моим первым мужем, переехали сюда, мы оставили все в точности так, как было. Я бы не позволила ему переставить ни одну книгу, – миссис Шарп прикрыла глаза. – Я не хотела потерять ничего, что было связано с отцом. – Она провела рукой по полкам, на ощупь вспоминая каждую впадинку, каждую царапину.

Я подошла ближе.

– Что вы ищете?

Она не ответила, погруженная в свои мысли. Но спустя несколько минут одна из полок сдвинулась.

Сара Джо

(Продолжение следует).



ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Всему свое время, говорили древние. И сегодня эта древняя мудрость актуальна как никогда. В зависимости от времени, в которое что-либо случилось, можно узнать свое будущее. Именно на этом основано гадание по часам и минутам, которые мы видим на часах в момент произошедшего события.

НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ

Для человеческого мозга понятие времени плохо постижимо, потому что оно людям не подвластно. По сути, это магия высшего порядка, которая существует вне зависимости от нас. А мы все так или иначе зависимы от него. Именно на этом основано знание древних о том, что всему произошедшему - свое время. А все произошедшее в определенное время имеет свои последствия. Одним словом, все случайности не так уж случайны. Сегодня этим уже никого не удивишь - всем давно и хорошо известно о том, что случайность, по чьему-то меткому определению, это не более чем осознанная необходимость.

Да-да, и сломанная нога, и разбитый нос, и авария, и опоздание на свидание, и все остальное без каких-либо исключений. Правда, мы не всегда можем сразу сообщить, к чему это. И тут знание наших предков о временных пересечениях и о том, как пространство и время влияют не только друг на друга, но и на нас, очень нам бы пригодились. Важно четко понимать, что все мы всегда находимся в том самом пространственно-временном континууме, который именно нам именно на данный момент необходим. И мы

постоянно находимся на связи с Высшими силами, хотим мы этого или не хотим. Мы постоянно на связи с тем миром, где вершатся наши судьбы. Там нас любят по определению, там все знают о нас и нашем пути, оттуда видят немного дальше, чем мы в своем человеческом обличье, и помогают нам скорректировать наше движение в правильном направлении.

ЧЕТ И НЕЧЕТ

Конечно, все варианты описать невозможно - каждый день происходят миллиарды различных событий с разными людьми в одно и то же время. И порой это такие события, о которых мы даже не знали и не могли предположить, что они вообще существуют. Одно и то же событие в одну минуту может означать одно, а в другую другое. Поэтому невозможно описать 144 000 вариантов развития одного и того же события в зависимости от той минуты, когда оно произошло. Но мы можем описать общие тенденции, обратившись к истории. Наши предки, к примеру, считали, что любое событие, которое случилось в момент, когда на часах вы видите комбинацию из нечетных цифр, однозначно предполлагает наилучшее развитие событий. Иначе говоря, если вы сломали каблук в 11:35, то не стоит рас-

страиваться - возможно, вы таким образом избежали перелома ноги. А может быть, это событие послужит поводом для встречи с тем, кто предназначен вам судьбой. И еще множество самых разных вариантов. А вот событие, после которого вы взглянули на часы и увидели только четные цифры, явно не к добру. То есть, если взять ту же ситуацию со сломанным каблуком, если после случившегося вы увидели на часах 12:34, к примеру, или 14:26, то это будет говорить о том, что вы находитесь в опасной ситуации. И не обязательно из-за этого самого пресловутого каблука. Скорее всего, он вам показывает, что вы явно не туда идете. Или о том, что у вас есть недоброжелатели, а также предупреждает: время для активных действий не пришло, неплохо бы уйти в тень и никак себя не проявлять. Это не касается «зеркальных» и «двойных» цифр - о них отдельно. Какой-то жизненный этап подошел к концу, говорят вам цифры, среди которых будет девятка. И надо быть готовыми к тому, чтобы закрыть одну дверь и открыть новую. К примеру, облил вас какой-то... нехороший человек водой с дороги. Вместо того, чтобы почем зря костерить водителя, лучше срочно доставайте часы или телефон и смотрите, сколько же сейчас времени, какое время они показывают.

УЛЫБНИСЬ БОГУ В ОТВЕТ

Двойные, или зеркальные, числа - это отдельная история. Это как поцелуй или объятия Бога. Человек буквально на несколько секунд оказывается на прямой связи с Богом, и было бы по меньшей мере странно не воспользоваться такой ситуацией и не загадать желание. Если вы видите на часах такую комбинацию цифр, то вам остается только остановиться, улыбнуться и помахать рукой, потому что, по сути, это то же самое, как если бы вас снимала скрытая камера. Именно так рекомендуется и сделать - остановиться, улыбнуться и помахать мысленно в ответ на приветствия представителей Высших сил. Даже если ситуация, в которой вы оказались в данный момент, совсем не располагает к улыбкам. Не забывайте о своеобразном космическом юморе - часто самые патовые ситуации потом оставались в памяти как самые лучшие в вашей жизни. Важно в этом случае только не «подгадывать» время - это должен быть спонтанный взгляд именно в моменте. По-другому это не работает и никакой силы не имеет.

Во время стресса в организме вырабатываются гормоны - кортизол и адреналин. Они стимулируют производство нейромедиаторов и нейропептидов - таким образом нервная система приходит в возбуждение. Однократный стресс, по мнению ученых, даже полезен, но затяжные переживания негативно сказываются на работе иммунных клеток кожи.

ЧЕМ ОПАСНО ВОЛНЕНИЕ

Как только защитная функция иммунных клеток дермы нарушается, замедляются процессы обновления эпидермиса. Но это лишь верхушка айсберга.

1. Снижение количества вырабатываемого коллагена. В результате ухудшается тонус кожи, появляются морщины. Нередкое явление при продолжительном стрессе — гипертонус мышц (или зажимы). В таком состоянии мышечные волокна начинают «тянуть лицо вниз», и овал «проседает».

2. Сухость или обезвоженность. Последствие хронического стресса — чрезмерная потеря жидкости из эпидермиса. Это нарушает работу сальных желез и негативно отражается на липидном барьере. Кожа становится сухой, появляются шелушения, ощущение стянутости.

3. Купероз. Из-за резких приливов крови к лицу (так действует кортизол) на коже образуется сосудистая сеточка. Со временем сосуды истончаются и даже лопаются. В перспективе это грозит развитием купероза или розацеа (воспалительные заболевания кожи).

4. Тусклый цвет лица и отечность. Адреналин стимулирует спазм капилляров - так нарушается кислородный обмен. Цвет лица становится землистым, кожа тускнеет. Стресс влияет и на лимфатическую систему. Жидкость задерживается в тканях: образуются отеки и темные круги под глазами.

5. Закупоренные поры и акне. Из-за хронического стресса организм начинает вырабатывать больше себума — кожного сала. В итоге закупориваются поры, появляются благоприятные условия для размножения микробов, образуются прыщи.

✓ **Кортизол вызывает дисбаланс микрофлоры кишечника. Это также приводит, к развитию акне.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если вы хотите помочь своей коже, важно научиться спокойнее реагировать на стрессовые ситуации в жизни. Может потребоваться помощь психолога. Также стоит освоить расслабляющие техники: медитация, дыхание животом и пр.

Следующий шаг - обращение к врачу. Так вы исключите патологии, выясните, есть ли воспалительные процессы



КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ СТРЕССА

Сухость кожи, мелкие морщины, высыпания и темные круги под глазами – все это может быть результатом продолжительного стресса. Пора взять ситуацию под контроль!

в организме и дефицит витаминов и минералов.

При стрессе, как правило, показаны магний (увеличивает стрессоустойчивость), цинк (регулирует работу сальных желез) и витамин А (поддерживает водный баланс кожи). Можно приобрести универсальный витаминный комплекс.

ВОССТАНАВЛИВАЕМ КОЖУ

В критических ситуациях желательно обновить уход за кожей.

* Исключите привычные кремы и сыворотки с витамином С, ретинолом, кислотами и ниацинамидом. Во время стресса они не помогают чувствительной и раздраженной дерме, а лишь усугубляют имеющиеся проблемы. Могут появиться воспаления и высыпания.

* Ваш выбор - средства с щадящим составом и успокаивающим эффектом. Например, с экстрактом алоэ вера, конопля, протеинами киноа, гиалуроновой кислотой. Протестируйте косметику в течение 3-4 дней, чтобы понять, что она вам подходит.

* Раз в неделю применяйте альгинатные маски с центеллой азиатской. Они снимают покраснение, успокаивают и смягчают дерму.

* В течение дня обязательно используйте термальную воду, чтобы обеспечить дерме увлажнение. Она также помогает фиксировать макияж и создает эффект напитанной кожи.

✓ **Добавьте в свою быти-рутину массаж лица. Включите спокойную музыку, разогрейте в ладонях крем и нанесите его по массажным линиям не спеша. Такой ритуал поможет расслабиться перед сном.**

Есть повод для тревоги? Бегом в салон!

Восстановить защитный барьер кожи, глубоко увлажнить ее и вернуть тонус помогут следующие процедуры.

IPL-терапия. Подразумевает воздействие на кожу импульсным светом, который проникает в клетки. Помогает решить многие проблемы — пигментация, сосудистая сеточка, широкие поры, высыпания. Считается, что IPL-терапия стирает следы стресса с лица.

Криотерапия. В ходе процедуры дерма охлаждается азотом. В результате улучшаются циркуляция крови, кислородное снабжение. Визуально кожа выглядит отдохнувшей. Исчезают темные круги под глазами.

Биоревитализация. Лучше отдать предпочтение комбинированным препаратам, содержащим гиалуроновую кислоту и комплекс аминокислот. Уже после первого сеанса улучшится цвет лица, подтянется кожа и уйдут отеки.

Коллекция рецептов

ЯИЧНИЦА И ОМЛЕТ

Казалось бы, чего проще - взбить яйца с молоком и сделать омлет или просто пожарить глазунью. Но если знать секретные рецепты, то можно с легкостью приготовить вкусный и сытный завтрак!

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Яйца — 2 шт., молоко — 50 мл, сыр - 30 г, сыр плавленый в ломтиках — 2-3 шт., соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для смазывания сковороды, помидоры черри, лук, сыр фета, зелень — для подачи.

Взбейте яйца с солью и перцем, влейте молоко. Перемешайте до однородности. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте в получившуюся смесь, перемешайте. Сковороду смажьте маслом, выложите сырную массу, разровняйте. Сверху выло-

жите плавленый сыр. Накройте крышкой, томите на медленном огне 2-3 мин., чтобы нижняя сторона подрумянилась.

Помидоры, сыр и лук мелко нарежьте. Выложите на половину блинчика, сверните пополам. Подавайте с зеленью.



ФРИТТАТА

Яйца - 10 шт., болгарский пер — 2 шт., помидоры черри — 100 г, укроп - 1 пучок, петрушка - 1 пучок, сыр — 50 г, соль, черный перец - по вкусу, сливочное масло для смазывания формы.

Болгарский перец нарежьте мелкими кубиками. Укроп и петрушку вымойте, мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте кружочками. Яйца взбейте венчиком до однородности, посолите, поперчите.

Форму для запекания смажьте маслом. Выложите перец, зелень и сыр, влейте яичную массу, перемешайте. Сверху выложите помидоры. Поставьте в разогретую до 200° духовку на 5-7 мин.



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Яйца - 3-4 шт., молоко — 100 мл, сыр - 50 г, цуккини - 1/2 шт., помидор — 1 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для смазывания сковороды.

Соедините яйца и молоко, добавьте соль и перец, взбейте венчиком до однородности. Цуккини и помидор нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Сыр натрите на мелкой терке.

Ингредиенты соедините. Сковороду смажьте маслом, выложите массу. Накройте крышкой. Готовьте на небольшом огне 7-10 мин. Вместо жарки массу можно выложить в зип-пакет и отварить в течение 5-7 мин.

ЧИРБУЛИ

Яйца — 3 шт., помидоры — 3 шт., лук - 2 шт., грецкие орехи - 2 шт., чеснок — 2 зубчика, томатная паста - 2 ст. л., вода — 50 мл, соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для жарки, сыр, тосты - для подачи.

Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Грецкие орехи измельчите. Ингредиенты добавьте к луку. Жарьте до мягкости. Помидоры обдайте кипятком, снимите



кожицу, мелко нарежьте. Добавьте в сковороду вместе с томатной пастой. Влейте воду, посолите, поперчите. Тушите 5-7 мин.

В массу сделайте углубления, вбейте яйца. Жарьте до готовности. Посыпьте тертым сыром. Подавайте с поджаренными тостами.

СКРЭМБЛ НА ТОСТАХ

Ржаной хлеб — 2 ломтика, яйца — 2 шт., помидоры черри - 4-5 шт., сырокопченый бекон - 2 полоски, чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для жарки.

Хлеб слегка подсушите и натрите чесноком со всех сторон.

Яйца взбейте венчиком до однородности, посолите, поперчите.

Разогрейте масло на сильном огне, влейте яичную смесь. Подождите 5 сек., затем мешайте лопаткой, рисуя восьмерку. Жарьте 1-2 мин. Выключите огонь. Оставьте на сковороде еще на 1 мин. Выложите на хлеб.



Выложите на скрэмбл слегка обжаренные помидоры и мелко нарезанный поджаренный бекон. Украсьте зеленью.

Решив завести кошку, будущий владелец берет на себя ответственность за то, чтобы окружающее пространство не было для нее травмоопасным. С другой стороны, и кошка не должна причинять ущерб вашему дому. Для этого ей нужно обустроить место для отдыха и активных игр.

СЕТКА-АНТИКОШКА

Перед тем как взять нового члена семьи, рекомендуется установить на окна специальные сетки, защищающие животных от падения из окна. Это не прихоть и не каприз - даже в самых комфортных условиях у кошек не исчезает охотничий инстинкт. Наблюдая за птицами или насекомыми, она может за ними прыгнуть. И если на окне отсутствует защитная сетка, велика вероятность падения питомца. Самый безопасный и прочный вариант - металлическая сетка с крупными ячейками. Она может выдержать очень крупных питомцев, к тому же благодаря крупным ячейкам не затемнит комнату. Также существуют стальные сетки с мелкими ячейками и сетки с ПВХ-полотном. Пластиковые крепления лучше заменить на металлические — они подходят лишь для некрупных и спокойных питомцев.

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Иногда кошки не прочь пожевать комнатные растения. Особенно это характерно для котят, которым интересно исследовать окружающий мир. И здесь кроется еще одна неочевидная опасность для вашего питомца - ядовитые растения. Если совсем отказаться от комнатных растений не получится, переставьте их в комнату, куда вход кошки запрещен. Или же просто выберите те, которые безопасны для питомцев. К ним относятся фиалка, орхидея, бостонский папоротник, хлорофитум, калатея, глоссиния, пеперомия.

А вот такие растения, как азалия, диффенбахия, каланхоэ, бегония, алоэ, плющ, цикламен, декабрист, могут вызвать отравления, ожоги слизистых, нарушения работы сердца, почек, печени и даже привести к плохому исходу.

ВЫБИРАЕМ ЛОТОК И НАПОЛНИТЕЛЬ

А теперь поговорим о том, как сохранить уют и чистоту в доме, в котором появился пушистый питомец. Запах и испорченная мебель - вот что останавливает многих желающих завести котенка. Но именно для этого и придумали лоток для кошачьего туалета и когтеточку. Лучше всего взять котенка, уже приученного к лотку. В домашних усло-



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ КОШКИ

Появление кошки в доме - это не только уютные вечера с питомцем на коленях, веселые игры и обнимашки, но и забота о ее безопасности. Как создать у себя в доме комфортное пространство?

виях котят начинают приучаться к туалету в возрасте одного месяца, и обычно их обучает туалетным премудростям сама мама-кошка. С таким котенком проблем возникнуть не должно.

Вы можете выбрать любой наполнитель - комкующийся, впитывающий или древесный, а также разные виды лотков - глубокий с бортиками, с сеткой или закрытый лоток-домик. Если ваш питомец по какой-то причине отказывается ходить в лоток, возможно, стоит попробовать другую конструкцию - или другой вид наполнителя.

Следите за тем, чтобы лоток был чистым и наполнителя в нем было достаточно. Также важно расположить его в удобном для кошки месте - тихом, изолированном, но с хорошим обзором. Если же кошка без видимой причины игнорирует лоток и справляет нужду на пол или мебель, не лишним будет обратиться к ветеринару — возможно, таким образом ваш питомец сигнализирует о стрессе или проблемах со здоровьем.

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ИГР

Активные игры и движение очень

важны для кошки - от этого зависит ее здоровье и настроение. Поэтому полезно будет установить в квартире или доме игровой комплекс. В этом сооружении есть все, чтобы вашему питомцу было интересно и весело: полочки на разных уровнях, столбики-когтеточки, мини-гамаки... Кроме того, можно подвесить на него различные игрушки и дразнилки. Ваша кошка наверняка оценит такое разнообразие развлечений, и ей не будет скучно, даже если она часто остается дома одна.

И, конечно, любой кошке нужно внимание хозяина. Чтобы между вами установилась тесная эмоциональная связь, с питомцем необходимо общаться, играть и разговаривать. Котики очень чувствительны к тону вашего голоса и эмоциям, которые вы в этот момент испытываете. И, разумеется, поглаживания и почесывания тоже никто не отменял! Конечно, для комфортной жизни с кошкой придется приложить усилия. Но ваши старания будут вознаграждены: пушистый друг непременно отблагодарит вас нежным мурлыканьем, любовью и преданностью.



МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЗЕРКАЛА

В каждом доме есть зеркало, а то и несколько. Ежедневно смотря в них, мы даже не подозреваем, как близки оказываемся к неразгаданному потустороннему миру.

Наверняка каждый знает примету: забыл что-то дома - это не к добру. Чтобы не случилось ничего плохого, надо вернуться и непременно посмотреть в зеркало. Задумывались ли вы когда-нибудь, зачем это нужно?

Моя бабушка говорила так: «Когда мы уходим из дома, зеркальные сущности присматривают за ним. Им-то и нужно поклониться, если вдруг вернулись за забытой вещью». Но о каких зеркальных сущностях идет речь?

Если говорить простыми словами,

зеркало является дверью в тонкий мир, который часто называют потусторонним. Не зря на Рождество, к примеру, принято высматривать суженого именно в зеркале. Оно знает все о будущем и может приоткрыть нам его завесу.

Обращаться с зеркалом следует бережно. Протирать по мере необходимости, не оставляя разводов. Напротив дверей и окон не вешать. Зеркало не должно быть битым, чтобы отражение тех, кто в него смотрится, не искажалось. Это плохо влияет на здоровье и общее

самочувствие человека. По этой же причине я не люблю дизайнерские зеркала, состоящие из нескольких мелких частей.

Если вдруг зеркало разбилось, осколки нежелательно поднимать голыми руками. Используйте для этого совок, веник или тряпку. А собрав, непременно скажите: «Это плохое ушло, хорошее со мной осталось». Бояться разбитого зеркала не стоит: оно не сулит беды, не обещает несчастий. Просто от него нужно грамотно избавиться.

Ритуалов, которые можно совершать с зеркалом, немало. Но я могу рассказать лишь о самых простых, так как сложные предполагают непосредственное воздействие с тем миром, который находится по ту сторону зеркала. Это может быть опасно. Для защиты дома. Уходя из дома, особенно если вы отправляетесь в долгое путешествие, загляните в зеркало, помашите своему отражению рукой, улыбнитесь и скажите: «Уезжаю, тебя за главного оставляю».

Для успеха в текущем дне. Если вам нужно блеснуть знаниями или показать себя в лучшем свете — только умывшись, не вытирая лицо полотенцем, встаньте перед зеркалом и прошепчите: «Худшее смылось, лучшее осталось, во мне удвоилось и смешалось».

Чтобы суженый смотрел с любовью. Когда перед зеркалом красите губы или расчесываете волосы, повторяйте заговор: «Свет мой зеркальце, смотри да любимому скажи, что красавицей я стала, быть его не перестала. Жду я доброго словца от лихого молодца».

Единственное, что нельзя делать перед зеркалом - это ругать кого-то, проявлять негатив. Все плохое, сказанное или сделанное перед зеркальной поверхностью, обязательно умножится.

Ясновидящая Анастасия

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный 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 3 лари.
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 №49

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ И СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

Шампиньоны 250 г, помидоры в собственном соку 750–800 г, сельдерей 1 стебель, репчатый лук 1–2 штуки, чеснок 2 зубчика, растительное масло 4 ст. ложки + для смазывания, говяжий фарш 650 г, томатная паста 2 ст. ложки, говяжий бульон или вода 350 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, пенне или другая паста 230 г, чеддер или другой сыр 100 г.

Грибы нарежьте средними кусочками, помидоры, сельдерей и лук — небольшими. Чеснок пропустите через пресс. В сковороде разогрейте половину масла на среднем огне. Обжарьте лук с сельдереем до мягкости. Выложите в сковороду фарш и помешивайте ещё 4–5 минут, разбивайте крупные комки лопаткой. Закиньте чеснок с томатной пастой и помешивайте ещё полминуты-минуты. Добавьте помидоры вместе с соком и бульон, посолите и поперчите. Перемешайте, доведите до кипения и прикройте крышкой. Оставьте на небольшом огне примерно на полчаса. В ещё одной сковороде разогрейте оставшееся масло на среднем огне. Слегка подрумяньте грибы. Макароны отварите в слегка подсоленной воде до состояния al dente. Откиньте на дуршлаг. Перемешайте фарш с грибами и макаронами. Попробуйте и добавьте немного соли или перца, если нужно. Смажьте форму маслом и выложите в неё подготовленные ингредиенты. Посыпьте сыром. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.

КУРИЦА «ДЖАЛФРЕЗИ»

Куриное филе 300–350 г, сладкий перец 1 штука, репчатый лук 1 штука, чеснок 1–2 зубчика, растительное масло 2 ст. ложки, томатная паста 1/2 ст. ложки, молотый чили 1 ч. ложка, молотый тмин 1 ч. ложка, молотый кориандр 1 ч. ложка, сахар 2 ч. ложки, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый 1 ч. ложка, соевый соус 3 ст. ложки, кетчуп или томатный соус 4 ст. ложки.

Курицу нарежьте не слишком крупными кусочками, перец — более мелкими, лук — половинками колец. Чеснок пропустите через пресс. В воке разогрейте масло на огне выше среднего. Закиньте курицу и помешивайте, пока кусочки не поменяют цвет со всех сторон. Добавьте томатную пасту, чеснок, чили, тмин, кориандр, соль, сахар и чёрный перец. Помешивайте 2 минуты. Выложите в сковороду лук с перцем и готовьте всё вместе ещё минуту. Добавьте соевый соус вместе с кетчупом или томатным соусом. Тушите 2–3 минуты или дольше, пока не приготовится курица.

БУТЕРБРОДЫ С ЗАПЕЧЁННЫМИ ЧЕРРИ

Чеснок 1–2 зубчика, помидоры черри 120–150 г, оливковое масло 1 ст. ложка, бальзамический уксус 1 ст. ложка, соль по вкусу, хлеб или батон 4–6 ломтиков, творожный сыр 4–6 ст. ложек, базилик по вкусу.

Чеснок нарежьте пластинками. Смешайте с помидорами, маслом, уксусом и солью. Выложите на противень и отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут. За время запекания помидоры должны полопаться. Хлеб подрумяньте на сковороде или в тостере. Смажьте каждый ломтик сыром. Сверху выложите помидоры и полейте соком, выделившимся при запекании. Добавьте немного базилика и, если хотите, посыпьте хлопьями красного перца.

НЕОБЫЧНЫЙ САЛАТ С ФЕЙХОА И КУРИЦЕЙ

Фейхоа 5 штук, огурцы свежие 2 штуки, копчёная куриная грудка 250 г, укроп свежий 1/2 пучка, соль по вкусу, оливковое масло 1 ст. ложка, кунжут по вкусу, зёрна граната по вкусу.

Нарежьте фейхоа кружками, огурцы — тонкими ломтиками, а курицу — небольшими кусочками. Порубите укроп. Смешайте подготовленные ингредиенты. Посолите. Сбрызните маслом. Посыпьте кунжутом и зёрнами граната.



2009882682265