

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДСОУС

**№38**

октябрь 2023

цена:

2,5 лари

**Улучшаем**

**память**

стр.5

**Кетодиета**

**для начинающих**

стр. 22

**Что такое комбуча**

**или чайный гриб**

стр.12, 13

**Секреты правильного**

**распределения времени**

стр. 21

**Привычки, которые**

**портят вашу кожу**

стр.35

**Лили-Роуз Депп:**

**«Слова обладают огромной силой»** стр. 16-17

Уверены, практически у всех осень ассоциируется с приглушенной цветовой палитрой и природными оттенками. Коричневый, бежевый, оливковый, карамельный и бордовый возвращаются на модную арену каждую осень и правят бал на протяжении трех месяцев. Однако в этом году все иначе. Главный цвет сезона – красный. Этот факт доказывают и последние коллекции дизайнеров, и образы фэшн-блогеров. А это значит – самое время обратить внимание на этот оттенок и адаптировать под свой гардероб.

## КРАСНЫЙ – САМЫЙ МОДНЫЙ ЦВЕТ СЕЗОНА. КАК ЕГО НОСИТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. Красный цвет для многих является достаточно ярким, и надеть его будет выходом из зоны комфорта. В таком случае предлагаем использовать его в качестве небольшого акцента в виде сумки, аксессуаров или обуви.





**2.** Отличным выбором будет красный брючный костюм. Рекомендуем выбрать лаконичный простой крой, без дополнительного декора, – так изделие будет легче сочетаться, и, следовательно, лучше работать в вашем гардеробе. Костюм можно надеть с белыми кедами и простой белой футболкой или обувью на каблуке и блузой – уровень нарядности выбирайте сами. А также костюм можно разбить и носить по отдельности, например, с более спокойными оттенками: бежевая футболка, голубые джинсы.



**3.** Красное пальто – выбор тех, у кого уже имеется базовое пальто нейтрального оттенка и хочется чего-то интересного. Эффектно будет смотреться с фиолетовыми, голубыми оттенками. Но и серый, черный, белый, бежевый – тоже подойдут, успокоив образ и сделав его практически базовым.



**4.** Кто знает, может вы настолько смелы, что захотите облачиться в total red look. Схема простая – все вещи в образе выбираем красных оттенков.

## ПРИНЦ ГАРРИ ОТМЕТИЛ 39-ЛЕТНЕ РОМАНТИЧЕСКИМ УЖИНОМ С МЕГАН МАРКЛ



Пара сходила на свидание в Дюссельдорфе. В конце праздника Гарри и Меган сфотографировались с владелицей ресторана Теей Унгерманн и метрдотелем Фрэнком Вакерсом. Меган решила отметить день рождения мужа в белых джинсах скинни и красно-белой рубашке на пуговицах. Гарри же выбрал темные джинсы и серый топ.

Принцу исполнилось

39 лет, поэтому накануне он вместе с женой отпраздновал начало своего личного нового года в одном из немецких ресторанов.

Портал DailyMail со ссылкой на источники сообщает, что герцог и герцогиня Сассекские вели себя «прекрасно» и оставили «большие чаевые» персоналу. Сообщается, что пара заказала традиционные немецкие колбаски, венский шницель и картофельное пюре. Гарри позволил себе шесть порций пива, Меган же выпила одну бутылку.

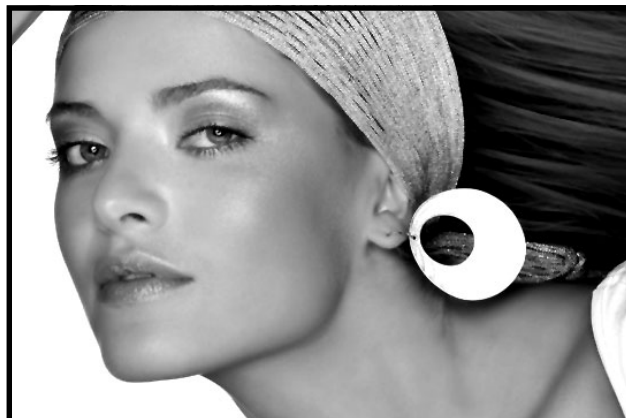
Посетителей ресторана попросили не фотографировать звездную пару, однако они рассказывают, что Гарри смеялся и шутил в течение вечера. А затем очень обрадовался появлению праздничного торта. К супругам позднее присоединились их друзья, а покой компании охраняли личные телохранители.

## БЫВШЕГО МУЖА КЭТИ ПЕРРИ РАССЕЛА БРЭНДА ОБВИНИЛИ В ИЗНАСИЛОВАНИИ

Кэти Перри и Рассел Брэнд были женаты в 2010-2011-х годах. Сейчас певица счастлива в отношениях с Орландо Блум, а вот комика обвиняют в сексуальном насилии.

«Комик и актер Рассел Брэнд обвиняется в изнасилованиях, сексуальных домогательствах и эмоциональном насилии в течение семи лет (с 2006 по 2013 год — Прим. ред.) на пике своей славы», — сообщает газета The Times. Четыре девушки обвиняют комика в сексуальном насилии, некоторые из них — в жестоком обращении, а одна и вовсе заявляет, что ей было всего 16 лет во время сексуального эпизода с Расселом. Звезда записал видеообращение, в котором отвергает все обвинения и заявляет о том, что все

связи были по обоюдному согласию.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: **5.93-200-223**

## БРИТНИ СПИРС ОБРУШИЛАСЬ С КРИТИКОЙ НА СВОИХ ФАНАТОВ И УДАЛИЛАСЬ ИЗ СОЦСЕТЕЙ



Бритни Спирс призналась, что устала от публичности, и всё, что ей нужно, — это личное пространство и конфиденциальность. 41-летняя звезда обратилась к настойчивым подписчикам и поклонникам в соцсетях, после чего удалила свой аккаунт.

Сообщение Бритни сопровождалось новыми фотографиями, на которых она уже традиционно позирует в нижнем белье. «Куда бы я ни пошла, люди твердят: «Мы скучали по тебе, мы скучали по тебе». Я очарована тем, что настолько близка вам.

Но кто вам дал право считать, что вы можете разговаривать со мной, когда с вами не разговаривают... Мне не нужна такая забота [смайлик среднего пальца]. Я не должна позволять вам, ребята, ни здороваться со мной, ни нарушать мои личные границы».

Это не первый раз, когда Бритни уходит из социальных сетей. Еще в январе она объяснила, что ей нужно сделать перерыв и рассказала об обидных комментариях, которые она устала получать как от фанатов, так и от хейтеров.

## САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР В ОТКРОВЕННОМ НАРЯДЕ ВЫШЛА В СВЕТ В ЛОНДОНЕ

58-летняя актриса посетила вечеринку в резиденции британских королей. Сара Джессика Паркер выбрала платье с глубоким декольте и рискованным разрезом на бедре.

Американская звезда прилетела на гламурное мероприятие в Лондон. Сара Джессика стала гостьей вечеринки ATG в Кенсингтонском дворце. Замок в столице Великобритании является официальной резиденцией принца Уильяма и Кейт Миддлтон. Однако наследника престола и его жены на светском рауте не было.

Паркер выглядела элегантно в зеленом платье с глубокой v-образной зоной декольте и экстремальным разрезом на бедре. Приталенный наряд из струящейся ткани с шифоновыми рукавами в стиле кейп подчеркнул стройную фигуру звезды «Секса в большом городе». Исполнительница роли Кэрри в культовом сериале приняла эффектную позу, оголив стройную ногу в платье с пикантными особенностями.



Артистке сделали эффектный вечерний макияж со сверкающими тенями, густым слоем румян и помадой с глянцевым блеском. Ее длинные волосы уложили во вьющиеся локоны и оставили свободно струиться по спине. Сара Джессика надела босоножки на шпильке в подходящем изумрудно-перламутровом цвете с очаровательной пряжкой. Пудру и прочие необходимые женские мелочи она хранила в крошечной серебристой сумочке через плечо. Образ актрисы дополнили роскошные украшения – массивные серьги со сверкающими камнями несколько увесистых браслетов, а вот открытую зону декольте она не стала перегружать аксессуарами.

На мероприятии Паркер сопровождал ее 61-летний муж Мэтью Бродерик. Он выглядел безупречно в рубашке, галстуке и костюме, и, казалось, нисколько не смущался того факта, что неизменно остается в тени звездной супруги.



## ДЖАРЕД ЛЕТО РАССКАЗАЛ, КАК СПРАВИЛСЯ С ПАГУБНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

На днях Джаред Лето принял участие в подкасте The Zane Lowe Show, где признался, что у него были проблемы с запрещенными веществами, которые к тому же сам продавал.

«Но зависимость — это обратная сторона. Пользоваться наркотиками — это одно, но ведь они начинают использовать вас? Я решил повеселиться, а потом они повеселились со мной», — признался он.

Однако он осознал свою зависимость и избавился от нее. «Был момент ясности. Передо мной оказались два пути, которые я мог выбрать. Я выбрал этот. А многие очень близкие друзья не выбрали, и их больше нет. Многие», — добавил он.

## БЕЙОНСЕ ОТПРАЗДНОВАЛА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НА ЧАСТНОМ ОСТРОВЕ

Бейонсе отпраздновала 42-й день рождения с мужем, Jay-Z, и их детьми на частном острове.

Певица и рэпер взяли в аренду Mermaid Bay — роскошный комплекс вилл, расположенный на территории курорта The Brando во Французской Полинезии. Об этом сообщили источники TMZ.

Бейонсе, Jay-Z и трое их детей — 11-летняя Блу Айви и 6-летние близнецы Руми и Сэр — обосновались в главном доме, стоимость которого составляет около 20 000 долларов за ночь.

Согласно веб-сайту курорта, номера включают в себя четыре спальни, полностью оборудованную кухню, гостиную, отдельную террасу, частный бассейн, обеденную зону на открытом воздухе и личное дворцевого.

Тем временем гости пары про-



живали на оставшихся 10 виллах, в которых имеется от одной до трех спален и собственный бассейн. Также отмечается, что каждая резиденция построена с использованием экологически чистых технологий с использованием натуральных и современных материалов.

На курорте есть оздоровительный спа-центр, а также несколько аутентичных ресторанов.

## ДЖАСТИН БИБЕР ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО ХЕЙЛИ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ПОКОРИЛА ЕГО СЕРДЦЕ

Джастин и Хейли Бибер отпраздновали свою пятую годовщину свадьбы. В Сети они посвятили друг другу милые посты.

29-летний певец рассказал, что его жена в очередной раз «пленила» его сердце трогательными словами. «Самой дорогой и любимой! Пять лет. Ты пленила мое сердце. Я знаю от глубины души

до костей, что наше совместное путешествие превзойдет наши самые смелые ожидания. Так что давай продолжим мечтать о ребенке. Здоровья во веки веков. Я люблю тебя всеми фибрами своего существа», — обратился к супруге Джастин.

В своем посте певец поделился серией совместных снимков.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**С возрастом память человека становится не такой цепкой, как в детстве и юности. Но хорошая новость в том, что каждый здоровый человек может значительно улучшить свою память.**

## Улучшаем память и концентрацию внимания

Человек, обладающий хорошей зрительной памятью способен запечатлеть цельный образ объекта в своей голове и затем подробно, в деталях воспроизвести его словесно или в виде рисунка.

«Фотографической» памятью обладают не все, эта способность уникальна. Но хорошая новость в том, что каждый человек может значительно улучшить свою зрительную память. Согласитесь, навык очень полезный. Обладая отличной зрительной памятью, вам не придется зубрить текст или усиленно запоминать все повороты дороги к нужному месту, так как в памяти нужная страница «отпечатается», как и карта местности.

С возрастом память человека становится не такой цепкой, как в детстве и юности. Взрослому человеку мало просто улавливать слова на слух, так как нам нужна смысловая нагрузка. Новые слова запоминать сложно, если подходить к этому только с точки зрения механической памяти. Зубрежка не дает возможности правильно воспользоваться запоминаемой информацией. При воспроизведении легко сделать ошибку, переставив буквы в слове или спутав с похожим словом.

Упражнений, рассчитанных на тренировку памяти, существует много. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящие. Самые простые упражнения, но выполняемые регулярно, значительно улучшат память.

Эмоциональная память намного крепче, чем механическая, зрительная или слуховая. Если требуется запомнить новое слово, поместите его мысленно в какой-нибудь контекст, ситуацию. Представьте, как используете это слово в кругу друзей, пофантазируйте о реакции окружающих. Вы удивитесь, насколько крепко новое слово отложилось в вашей памяти.

Применяйте новое слово на практике, если подвернулась такая возможность или раз в неделю составляйте предложение с новым словом. Это поможет обновлять память.

Используйте «напоминалки» - карточки или «липучки» с новым словом или информацией, которые можно размещать там, где они чаще будут попадаться вам на глаза.

Играйте в «алфавит» - придумывайте на каждую букву алфавита слово. Если задумались более 15 секунд, двигайтесь дальше, пропустив эту букву. Если упраж-

нение не составляет труда, двигайтесь в обратном порядке - от «я» до «а».

Если у вас трудности с концентрацией внимания, вы без конца отвлекаетесь на ненужные мелкие дела, конечно же, это мешает запоминанию новой информации. Человека без способности умственной концентрации можно сравнить с кораблем, дрейфующим без руля.

Существуют специальные упражнения, помогающие улучшить концентрацию внимания. На первый взгляд эти упражнения простые, не требуют никаких денежных затрат и особого физического напряжения, но результат вас порадует.

### 1. Стакан воды

В прозрачный стакан налейте воду. Вода должна занять половину стакана. Возьмите стакан в руку (правша - в правую, левша - в левую). Руку со стаканом протяните вперед до уровня глаз. Засеките время. Цель упражнения - поддерживать воду в стакане в состоянии неподвижности в течение трех минут. Если удастся продержать стакан дольше, вы большой молодец!

### 2. Белая стена с цифрами

Представьте неокрашенную стену и мысленно покрасьте ее в белый цвет. «Красить» можете кистью или валиком, даже спреем - как вам хочется. Затем на белой стене нарисуйте темным цветом число 100. Затем сотрите число 100 и рисуйте 99 и продолжайте так в порядке убывания до 0. Сначала вы «нарисуете», не отвлекаясь, совсем мало чисел. Но ежедневные тренировки помогут вам дойти до 0.

Кстати, это упражнение эффективно помогает при трудностях с засыпанием. Идеальное упражнение поможет вам отключиться от ненужных мыслей и сосредоточиться только на белой стене.

### 3. Свеча

Для упражнения понадобится свеча. Сядьте на пол, скрестите ноги, выпрямите спину. Если в такой позе сидеть неудобно, выберите другую, в которой можете сидеть несколько минут на полу с прямой спиной. Поставьте перед собой свечу, зажгите её. Сфокусируйте взгляд



на движении пламени свечи. Держите спину прямо, сохраняйте выбранную позу и следите, чтобы свеча не погасла. Упражнение кажется простым только на первый взгляд. Сначала вы выдержите очень короткий промежуток времени, но уже через несколько дней вы сможете сохранять неподвижность в течение десяти минут.

### 4. Техника 2-х минут

Для упражнения понадобятся часы, но не электронные, а с секундной стрелкой. Цель упражнения - проследить, не отвлекаясь, глазами за секундной стрелкой часов два круга - 2 минуты.

Не думайте, что это легко. Сначала вы будете отвлекаться, думать о других вещах. Но как только вы отвлекаетесь, начинайте упражнение сначала и сосредотачивайтесь только на стрелке часов.

### 5. Геометрическая фигура

Выполняйте упражнение, когда вас ничто не тревожит, вы расслаблены.

Представьте какую-нибудь геометрическую фигуру (круг, квадрат или треугольник). Когда вы четко зафиксируете образ фигуры в своем сознании, начинайте добавлять к ней разные элементы. Раскрасьте ее, измените размер, объем...

### 6. Коробка и лимон

Упражнение помогает сконцентрироваться.

Представьте пустую картонную коробку, с открытым верхом. Затем визуализируйте лимон. Вы должны представить его как можно ярче - размер, аромат, текстуру кожуры.

Ваша задача мысленно переместить лимон в коробку и закрыть ее. Задание простое только на первый взгляд. Упражнение требует сложных навыков концентрации.

Это упражнение помогает спортсменам сосредоточиться перед соревнованиями. Если вам предстоит важный разговор или нелегкая работа, используйте накануне это упражнение.



**Наверняка каждый из вас слышал выражение: «Все болезни от нервов». И, вероятно, большинство людей с этим согласны. Однако, как только нам случается заболеть, мы сразу же забываем об этом утверждении.**

## ПСИХОСОМАТИКА: КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

**М**ы стремимся как можно скорее получить самую что ни на есть физическую помощь от врача. Когда человек выздоравливает, он опять не против рассуждать о том, что все болезни от нервов.

А вообще, правильное ли это утверждение? И если да, тогда почему люди относятся к нему так легкомысленно? Статистика говорит о том, что как минимум 70% болезней провоцируются стрессами, душевными переживаниями и избыточными эмоциями. То есть, таки да, – «из-за нервов».

### Что такое

### психосоматика

В медицине и психологии существует такое направление, как психосоматика. Оно изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических, то есть телесных заболеваний. Слово психосоматика переводится с древнегреческого как психи – душа и сома – тело.

Идея о влиянии психологических факторов на здоровье человека является очень древней. Размышления на эту тему можно встретить уже у Гиппократов и Аристотеля.

Платон в одном из своих диалогов писал:

«Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову – отдельно от тела, так не следует и лечить тело, не лечя душу, и у эллинских врачей именно тогда бываю неудачи, когда они не признают необходимости заботиться о целом... Всё – и хорошее и плохое – порождается в теле и во всем человеке душой, и именно из нее все происходит... Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали».

Достоверно известно, что сильные эмоции всегда сопровождаются выбросом определенных гормонов, что напрямую влияет на наше сердце, кровеносные сосуды, эндокринную систему, дыхание и т.д.

Причем речь идет не только о негативных эмоциях, таких как зависть, раз-

дражение, гнев, обида, ненависть, страх, чувство вины, но и о позитивных.

Однако мы рассмотрим только негативные эмоции, так как именно они приводят к развитию душевных и телесных заболеваний.

Здесь стоит отметить, что психосоматика не является предметом веры. То есть, вне зависимости от того, верите вы в нее или нет, она существует и влияет на нас вполне ощутимо.

Дело в том, что наши эмоции – это, по сути, гормоны. А они, как известно, действуют на всех одинаково, с небольшой поправкой на индивидуальные особенности человека.

### Для чего мы психуем?

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, для чего мы психуем? Например, в животном мире это позволяет быстро подготовить организм к двум наиболее естественным реакциям: драке или побегу.

Что происходит в этот момент:

- ✓ надпочечники выбрасывают в организм повышенную дозу гормонов стресса;
- ✓ в крови повышается уровень сахара, давая организму больше энергии;
- ✓ поднимается кровяное давление, чтобы обеспечить максимальный приток крови к мышцам;
- ✓ гормоны заметно усиливают работу сердца и делают сердечные сокращения более частыми;
- ✓ сгущается кровь и сужаются кровеносные сосуды, чтобы в случае ранения кровотечение остановилось как можно скорее.

И вот тут мы подходим к самому главному. Дело в том, что на гормональном уровне наш организм не способен отличить стресс, вызванный нападением зверя в дикой природе, и стресс, вызванный конфликтом с соседом, гневом начальника или домашней ссорой.

То есть, организм, образно говоря, точно так готовится к драке или побегу, как при нападении дикого зверя: у нас повышается кровяное давление, вырастает уровень сахара в крови и т.д. и т.д.

А теперь давайте посмотрим на это немного под другим углом.

### Как наши эмоции влияют на здоровье

Есть естественные эмоции, которые помогают организму выжить в дикой природе, а есть неестественные. И вот эти неестественные эмоции не только не помогают организму выжить, но и прямо мешают этому. Именно они являются наиболее частой причиной психосоматических заболеваний и именно они, незаметно, исподволь наносят огромный ущерб нашему психическому и физическому здоровью.

Естественные эмоции – тревога, страх, беспокойство (это то, что помогает спрятаться от угрожающей опасности). Раздражение, гнев и ярость – позволяют дать противнику отпор. Конечно, и от этих эмоций можно заболеть, если с ними перебрать: испытывать их подолгу или слишком часто. Так или иначе, но любые эмоции должны иметь разрядку, условно скажем – имитацию драки или убегания (например спорт или любые другие физические нагрузки).

С неестественными эмоциями дело обстоит совсем иначе. Их нельзя так просто разрядить, потому что у них не предусмотрен этот механизм разрядки. Именно поэтому они являются неестественными и существенно снижают нашу способность к выживанию.

Какие же это эмоции? Наиболее распространенные из них – обида, зависть, ненависть и чувство вины.

Некоторые исследователи утверждают, что обида убила гораздо больше людей, чем все остальные негативные эмоции вместе взятые. И это далеко не обоснованное утверждение.

### Обида

Обида – самая неестественная эмоция. Ведь, например, когда антилопа убегает от льва, она не обижается на него, что он ее преследует. Ей просто некогда это делать, – в противном случае она очень быстро попадет в львиные лапы.

Да и хищник, когда преследует жертву не обижается, что та убегает. Он знает, что для того, чтобы выжить, ему нужно поймать добычу, и обида тут никак не поможет. Даже если ан-

тилопа окажется ловчее и убежит от льва, он пойдет искать другую, более сговорчивую жертву.

То есть, с точки зрения животного мира обида – это совершенно ненужная, аномальная эмоция. Однако у людей это случается часто. И что особенно плохо – у нас исключительная память на обиды.

Некоторых людей обида буквально съедает изнутри. Методично, день за днем, год за годом человек вынашивает обиды. А потом удивляется, откуда берется те или иные болячки...

Обида – это реакция человека на несправедливо причинённое огорчение или оскорбление. Обида включает в себя переживание гнева к обидчику и жалость к себе. Мы обижаемся, когда нас, как нам кажется, несправедливо обделяют.

## Ненависть

Интересен факт, что ученые не относят обиду к врожденным эмоциям. Обычно ее усваивают в возрасте от 2 до 5 лет, перенимая модель поведения от других детей или взрослых.

Подавленные, то есть не выраженные обиды накапливаются, и вместе с ними растет недовольство жизнью и общий негативный эмоциональный фон.

Что еще хуже, накопленные обиды перерастают в ненависть. Ненависть – это интенсивное, отрицательно окрашенное деструктивное чувство, отражающее неприятие, отвращение и враждебность к объекту ненависти.

## 8 источников психосоматических заболеваний

Внутренний конфликт сознательного и бессознательного в человеке, единоборство между которыми приводит к разрушительной «победе» одной из них.

**«Условная выгода».** Например, избавление от мигрени может открыть глаза на многие проблемы, которые мешают видеть головная боль, и тогда пациент окажется перед необходимостью их решения.

**Эффект внушения от других.** Если ребенку часто повторять, что он неряха, он начнет демонстрировать поведение, соответствующее внушению (которое потом автоматически перейдет во взрослую жизнь).

**«Элементы органической речи».** Слова «У меня болит за него сердце», «Я от этого с ума схожу» могут превратиться в реальные симптомы.

**Попытка быть похожим на кого-то.** Постоянно имитируя другого, человек отстраняется от своего тела. Живя в «чужой шкуре», он начинает страдать от этого.

### Самонаказание.

**Эмоциональная реакция** на реальные травмирующие события.

**Болезненный травматический опыт** прошлого.

# Как снять стресс

**Каким же образом все-таки сбрасывать негативные эмоции? Если вам позволяет здоровье, возраст и состояние суставов, то это, прежде всего, бег. Если это для вас тяжело – тогда просто ходьба. Причем не такая, когда вы еле волочите ноги, а активная и быстрая ходьба.**

## Спортивные игры

Также для этого идеально подходят активные спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон, большой или настольный теннис. К слову сказать во многих западных странах теннис является очень популярной игрой. Вы запросто можете увидеть пожилую семейную пару или просто двух друзей пенсионеров, по-стариковски бегающих с ракетками за мячиком.

## Плавание

Конечно, не всем здоровье позволяет такую активность. В таком случае можно заниматься плаванием, которое великолепно помогает снять стресс как молодым, так и пожилым людям.

## Дыхательная гимнастика

Следует также упомянуть о таком явлении, как дыхательная гимнастика. Ни для кого не секрет, что наше дыхание тесно связано с эмоциями. Когда человек нервничает, его дыхание учащается, становится поверхностным и неглубоким. В состоянии покоя мы дышим медленно, ровно и ритмично.

Так вот с помощью простого дыхательного упражнения можно не только выйти из состояния острого стресса, но и существенно укрепить свою нервную систему. Конечно, если делать это регулярно.

Речь идет о чрезвычайно простом и незамысловатом упражнении. Положите правую руку на живот, а левую – на грудь. Начните дышать «животом», контролируя руками, чтобы двигалась не грудь, а именно живот. Научиться этому проще всего лежа. После того, как вы освоите это упражнение, вы сможете делать его где угодно и практически в любом положении. Делая это 3-5 минут в день, вы окажете большую услугу своей нервной системе.

## Хобби и увлечения

Конечно, бывают стрессы и последующие за ними негативные эмоции очень серьезные, от которых невозможно избавиться просто так. Однако и в таком случае очаг возбуждения необходимо погасить. Для этого можно создать несколько дополнительных очагов, вследствие чего внимание, образно говоря, будет скакать между ними, лишая силы главный, патологический очаг.

Но тут важно подчеркнуть, что эти дополнительные очаги должны быть основаны на ваших интересах и увлечениях, то есть, иметь положительный окрас. Иными словами, чтобы переключиться с проблемы, нужно увлечь себя чем-то.

Кстати говоря, ученые проводили исследование, в результате которого выяснилось, что те люди, которые каждый год ездят в отпуск, имеют заметное преимущество перед другими в плане качества и продолжительности жизни. И речь здесь вовсе не о том, чтобы ездить куда-то в экзотические страны.

Практика показывает, что люди даже с довольно скромными доходами могут, при желании, позволить себе раз в год поехать на несколько дней в соседний город или деревню. Для этого не нужно много денег, нужно лишь желание и понимание важности такого переключения внимания.

В конце стоит сказать, что от обид и вообще от вредных эмоций, вызванных другими людьми, существует одно мощное противоядие. Оно поможет вам не только избежать разрушительных последствий накопленных переживаний, но и в целом изменить свою жизнь. Это практика прощения. Да, не все люди умеют прощать. Но этому всегда можно научиться. Однако это уже совсем другая история...



# АТЕРОСКЛЕРОЗ - ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

**Атеросклероз относят к самым распространенным возрастным заболеваниям сосудов. Этот недуг является основной причиной нарушения мозгового кровообращения.**

Многие считают, что виновник атеросклероза - холестерин. Но механизмы заболевания намного сложнее. Сопутствующие заболевания и наследственность нередко являются виновниками возникновения недуга.

Атеросклерозу способствуют вредные привычки. Злоупотребление алкоголем, лишний вес относят к факторам риска. Также вносят свою лепту стрессы.

Так что, если вы думаете, что виновником возникновения атеросклероза является только избыток холестерина, это не совсем так. Липопротеиды низкой плотности, которых много в животных жирах и в кулинарных (маргаринах, кулинарные жиры), являются способствующим фактором, но не основным. Атеросклероз иногда развивается у людей, вообще не употребляющих животную пищу.

Холестерин подразделяют на «вредный» и «хороший». «Вредный» холестерин вырабатывается печенью из сахаров. Поэтому даже вегетарианцы не застрахованы от атеросклероза, если у них есть другие сопутствующие факторы риска.

Отказ от употребления продуктов, содержащих холестерин, проблему не решит. Даже наоборот может её усугубить. Наше тело ежедневно синтезирует около 1000 мг холестерина. Холестерин необходим для развития клеток, пищеварения, производства гормонов и витаминов.

**Дисбаланс холестерина в организме возникает из-за**

**внутренних проблем. Определяющими факторами являются:**

- ✓ наследственность;
- ✓ заболевания почек, печени;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ вирусные заболевания;
- ✓ гормональный сбой;
- ✓ приём лекарственных препаратов;
- ✓ возраст

Если в работе печени возникают нарушения, тогда при частом употреблении продуктов, содержащих высокую концентрацию насыщенных жиров и трансжиров возможно повышение уровня холестерина. Количество «плохого» холестерина увеличивается в крови при нарушении обмена веществ.

Увеличение концентрации холестерина - доказанный факт развития атеросклероза.

«Хороший» холестерин обладает защитными свойствами для сосудов, необходим для построения мембран клеток.

**Важно вовремя распознать симптомы атеросклероза:**

- ✓ снижение памяти;
- ✓ проблемы со зрением;
- ✓ усталость;
- ✓ скачки артериального давления;
- ✓ боли в ногах;
- ✓ боли в области сердца;
- ✓ зябкость;
- ✓ нарушения пищеварения

Но перечисленные нарушения не специфичные. Для контроля уровня холестерина надо регулярно делать анализ крови на липидный баланс («плохой» и «хороший» холестерин).

Лечение атеросклероза комплексное. Важно не только соблюдать диету, но и не забывать о физической активности. Лекарства-статины, помогающие поддерживать в крови нормальный липидный баланс, принимаются строго по назначению врача.

К группе риска относятся люди с ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, сахарным диабетом, вредными привычками, принимающие длительное время гормональные средства, в возрасте старше пятидесяти лет.

При атеросклерозе важно вывести из организма лишний холестерин, почистить сосуды. В комплексном лечении этого недуга используют лекарственные растения, содержащие вещества антисклеротического действия (фолиевая и линолевая кислота, холин, сапонины и др.) Эти полезные вещества нормализуют липидный обмен, выводят из организма токсические вещества, растворяют твердые частицы, улучшают эластичность и гибкость сосудов.

Некоторые лекарственные растения содержат сосудорасширяющие вещества, улучшающие кровообращение, нормализующие артериальное давление.

В рацион питания обязательно должны быть включены ягоды и фрукты, обладающие противосклеротическим действием: черноплодная рябина, боярышник, вишня, земляника, малина, слива, смородина, яблоки, инжир, лимон, персик, хурма, грейпфрут.

При составлении меню учитывайте: больше всего холестерина содержится в маргарине, майонезе, сливочном масле низкого качества, пирогах и пирожных, копче-

ностях, жирном мясе, сосисках, красном мясе, сливках, твердых сырах, субпродуктах, фастфуде, жареных блюдах, приготовленных на большом количестве растительного масла. Употребляйте эти продукты в умеренных количествах. А без фастфуда вообще можно обойтись.

**Обратите внимание на продукты, помогающие нормализовать уровень холестерина:**

- ✓ морская жирная рыба;
- ✓ авокадо;
- ✓ маслины;
- ✓ орехи;
- ✓ семечки;
- ✓ растительные масла;
- ✓ фрукты;
- ✓ овощи;
- ✓ различные ягоды;
- ✓ зелень;
- ✓ лук, чеснок;
- ✓ бобовые;
- ✓ цельные злаки;
- ✓ отруби;
- ✓ зелёный чай;
- ✓ свежесжатые соки с мякотью

Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, в духовке, сваренным на воде. Употребляйте все продукты питания, но учитывайте их калорийность. Ограничение или исключение продуктов из рациона питания, богатых холестерином, не приведет к его нормализации в крови. Учитывайте полезные свойства продуктов, способ приготовления, их сочетаемость с другими блюдами.

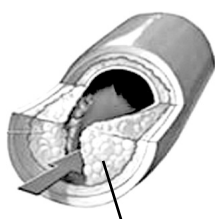
Не забывайте о двигательной активности. Физическая активность способствует снижению вредного холестерина в крови и повышению концентрации хорошего, улучшению кровообращения и укреплению сосудов.

Избегайте стрессов, полноценно отдыхайте. Нервное перенапряжение является причиной спазмов сосудов и накопления вредного холестерина.

**ВАЖНО!** Своевременно лечите все болезни, чтобы не допустить их перехода в хроническую форму. Особенно опасны болезни желчевыводящих путей и печени, так как они ответственны за «утилизацию» плохого холестерина.

## АТЕРОСКЛЕРОЗ

Суженная артерия



Атеросклеротические бляшки

Нормальная артерия



Поток крови



# ПРЕСБИОПИЯ vs КАТАРАКТА: КАК ОТЛИЧИТЬ И КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

**Х**русталик - важнейший элемент зрительной системы. Он преломляет лучи и помогает им фокусироваться точно на сетчатке, поэтому мы можем четко видеть близкие и отдаленные предметы. Здоровый хрусталик абсолютно прозрачен и эластичен, но с годами его свойства меняются. Если он становится жестким и не может контролировать преломление лучей, говорят о пресбиопии - возрастной дальнорукости. Когда хрусталик мутнеет, у человека возникает катаракта. Все, о возрастных изменениях зрения, нам расскажет врач - офтальмолог, микрохирург.

## Пресбиопия - неизбежный признак старения

Возрастные изменения происходят по одинаковому механизму, поэтому с ухудшением зрения вблизи сталкивается каждый. Если человек начинает отодвигать телефон, документы и книги как можно дальше от глаз, это верный признак пресбиопии. К тому же во время чтения глаза быстро устают, слезятся и краснеют. Очень часто пациентов беспокоят головные боли от повышенного зрительного напряжения.

Обычно такие признаки появляются в возрасте 40-50 лет. Все индивидуально и зависит от исходного уровня зрения. У близоруких людей возрастная дальнорукость долгое время протекает скрыто, поскольку она «компенсирует» миопию, и сначала зрение даже может улучшиться.

## В чем особенность катаракты

В отличие от пресбиопии, которая считается естественным возрастным со-

стоянием, а не болезнью, катаракта - заболевание глаз. Она также в основном возникает в среднем и пожилом возрасте, кроме редко встречающихся врожденных форм. При катаракте нарушается структура хрусталика, поэтому он теряет свою прозрачность. Лучи больше не могут беспрепятственно проходить через оптические среды и попадать на сетчатку, из-за чего зрение ухудшается. Человек видит окружающий мир как будто через мутное стекло, целлофановый пакет или поток воды. При катаракте зрение одинаково плохое вблизи и вдаль. Цвета становятся тусклыми, контуры предметов теряют четкость, освещение в комнате кажется человеку недостаточным, и постоянно возникает желание включить лампы поярче.

## Как вылечить пресбиопию и катаракту

При обоих заболеваниях происходят необратимые изменения, и хрусталик больше не может выполнять свои функции.

При пресбиопии есть вариант имплантации факичных интраокулярных линз. Такие линзы имплантируются внутрь глаза и ставятся поверх собственного хрусталика. Благодаря сложной конфигурации факичные линзы позволяют видеть хорошо вдаль, вблизи и на среднем расстоянии и сохранить собственный хрусталик до тех пор, пока он не помутнеет.

В свою очередь, единственным методом лечения катаракты является хирургическое удаление мутного хрусталика и имплантация интраокулярной линзы (ИОЛ). В настоящее время есть сложные модели ИОЛ, позволяющие пациентам ви-

деть хорошо на всех расстояниях.

Обе операции проводятся через разрез длиной всего 1,6 мм, который заживает самостоятельно и не требует наложения швов. Операция длится 15-20 минут, проводится без госпитализации, имеет короткий и несложный период реабилитации. Многие люди боятся операции, но это наиболее эффективный, безопасный и комфортный метод возвращения зрения в зрелом и пожилом возрасте.

## Можно ли обойтись без операции

Консервативная терапия возможна, если у пациента диагностирована пресбиопия. В такой ситуации назначают специальные очки или мультифокальные контактные линзы, которые нормализуют преломление лучей и повышают четкость зрения на разном расстоянии. Изредка применяют методику «монозрения», когда один глаз корригируют для видения вблизи, а второй - для рассмотрения удаленных предметов, в результате чего человек получает неплохое зрение.

При катаракте альтернативных методов лечения не существует. Глазные капли, очки, упражнения для глаз - не более чем маркетинговый ход. Обычно такие способы пациенты «назначают себе самостоятельно, ведь ни один квалифицированный офтальмолог не посоветует методы, которые заведомо неэффективны. Поэтому нет никаких причин откладывать операцию. Катаракта - не фрукт, и ей вовсе не нужно «созреть», как думают многие. Чем раньше сделать хирургическую замену хрусталика, тем легче проходит операция, глаз быстрее заживает и человек быстрее получит хорошее зрение и вернется к полноценной жизни.

## А КАК ЖЕ НОЧНИК? ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СПАТЬ ДАЖЕ ПРИ ТУСКЛОМ СВЕТЕ

**З**асыпали ли вы когда-то под включенный телевизор или с работающим ночником? Наверняка ответ на этот вопрос будет положительным. Пришло время избавиться от этих вредных привычек. В противном случае придется столкнуться с негативными последствиями.

Директор Центра циркадной медицины и медицины сна в Чикаго провела эксперимент, в ходе которого обнаружила, что тусклый свет проникает даже через закрытые веки и ухудшает качество сна. Не секрет, что, пока мы спим, организм не просто отдыхает, а восстанавливается, поэтому очень важно ответственно подходить к ночному отдыху, чтобы не навредить своему здоровью.

Доктор выяснила, что спать даже при очень тусклом свете вредно для здоровья. Оказалось, из-за этого могут повыситься уровень сахара в крови и частота сердечных сокращений. Даже здоровые молодые люди не застрахованы от такой реакции организма.

Учащенное сердцебиение по ночам повышает риск сердечных заболеваний в будущем, а неустойчивый уровень сахара в крови во время сна может в конце концов привести к развитию диабета.

Чтобы улучшить качество сна, приобретите плотные шторы, выключайте все источники света и при необходимости используйте специальную маску. Вот увидите, вы будете чувствовать себя намного лучше по утрам!



**Е**сли после еды у вас возникают сильные боли в животе, метеоризм, ощущение переполненности желудка, кажется, что живот вот-вот лопнет, не отмахивайтесь от симптомов, задумайтесь о своем здоровье.

Повышенное газообразование в кишечнике, ощущение переполненности в желудке, дискомфорт нередко возникает после приема определенной пищи.

### Молоко

В рационе детей молоко занимает почетное место. Многие эту привычку переносят во взрослую жизнь. Но оказывается, что с возрастом у некоторых людей возникает непереносимость лактозы. Чем старше человек, тем меньше лактазы (фермента, необходимого для нормального переваривания лактозы) вырабатывается в организме. Выражается это дискомфортом, наступающим после приема молочной еды. Из-за отсутствия или недостаточности фермента лактазы непереваренный молочный сахар начинает бродить, провоцируя тем самым процесс усиленного газообразования. Ощущение переполнения желудка вызывают скопившиеся газы.

### Трудно перевариваемые продукты питания

Фасоль, горох, бобы, орехи, семечки, брюссельская капуста, фрукты, ячмень, овес, дрожжи относят к трудно перевариваемым продуктам. Это не значит, что следует отказаться от их употребления. Но и объедаться не следует. Еще один важный нюанс - совместимость продуктов. Старайтесь употреблять трудно перевариваемые продукты как отдельный прием пищи.

### Аллергия

Метеоризм возникает также как следствие пищевой аллергии. При аллергии метеоризм сопровождается насморком или сыпью.

## ИЗБЫТОЧНОЕ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ. КАК ОСТАНОВИТЬ ГАЗОВУЮ АТАКУ В КИШЕЧНИКЕ?

**Практически каждый человек иногда испытывает в той или иной степени дискомфорт в желудке. Хуже, если проблема приобретает регулярный или постоянный характер.**

Опасность газообразования не только в дискомфорте. При расстройстве желудка происходит острая реакция нервных окончаний на раздражитель, вызывающая спазмы мышц в толстом кишечнике. В результате содержимое кишечника «блокируется» - не может продвигаться дальше. Результат очень неприятный - запор. При таком состоянии стенки кишечника растягиваются, а кишечные массы уплотняются. Ощущение переполненности желудка усиливается.

**Чтобы проблема не стала острой, выполняйте проверенные рекомендации:**

- ✓ Выходите на прогулку после плотного обеда. В идеале желательнее давать организму нагрузку после завтрака, обеда и ужина. То есть, после еды не ложитесь на диван, а двигайтесь. Оптимальный вариант - пешая прогулка.
- ✓ Занимайтесь спортом. Если вы не из разряда любителей спорта, делайте элементарную ежедневную (желательно утреннюю) зарядку. Физические упражнения помогают ускорить перистальтику кишечника. Особенно полезны приседания, наклоны туловища вперед, выполнение упражнения «велосипед»: лечь на спину, ногами выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде.
- ✓ Кофе, чай, шоколад чрезмерно возбуждают пищеварительную систему. Старайтесь употреблять их как можно реже. Черный чай и кофе замените на травяные чаи из перечной мяты, ромашки, фенхеля. Хорошая альтернатива - чай из листьев вишни, смородины, малины, цветочков липы.
- ✓ Употребляйте больше пищи, содержащей пищевые волокна (клетчатку). Эти полезные вещества размягчают содержимое кишечника, способствуют уменьшению образования газов, снимают спазмы.
- ✓ Употребляйте молоко без лактозы. Можно приобрести в супермаркете или диетических магазинах жидкую лактазу и добавлять ее к молочным продуктам. В выдержанных сырах и йогуртах содержится немного лактозы. В очень редких случаях эти продукты могут стать причиной метеоризма.
- ✓ Образованию газов в кишечнике способствует жирная пища, так как

жир нередко вызывает нарушение пищеварения. Особенно опасны магазинная колбаса, сосиски, пельмени. Внимательно читайте состав этих продуктов. В качественных продуктах состав, как правило, небольшой - мясо, соль, специи, немного консервантов. Если же состав - читать, не перечитать, положите продукт обратно на полку! Откажитесь от жареного сала. Лучше съешьте ежедневно пару небольших кусочков соленого сала.

- ✓ Употребляйте меньше жареных продуктов. Готовьте тушеные, вареные, запеченные блюда.
  - ✓ Слишком горячая и слишком холодная пища становятся причиной дискомфорта в кишечнике.
  - ✓ Жевательная резинка, газированные напитки (особенно сладкие) друзья метеоризма.
  - ✓ Соблюдайте правила приема пищи! Старайтесь есть не торопясь, тщательно пережевывайте пищу. Это простое правило избавит вас от заглатывания лишнего воздуха. Слюна содержит ферменты, расщепляющую пищу перед попаданием в желудок. Чем тщательнее прожевана пища, тем лучше она усвоится.
  - ✓ Многие представительницы слабого пола подвержены метеоризму перед месячными. Старайтесь в этот период не есть трудно перевариваемые продукты, принимайте витамины группы В, магний и калий.
- Специалисты утверждают, что от состояния микрофлоры кишечника зависит продолжительность жизни. После сорока лет в кишечнике человека активизируются опасные окислительные и воспалительные процессы, происходит иммунный дисбаланс, стволовые клетки размножаются в чрезмерных количествах. Может возникнуть эпителиальная дисплазия - предраковое состояние. Поэтому так важно поддерживать микрофлору кишечника в нормальном состоянии. Улучшить микрофлору кишечника помогает снижение калорийности пищи на 30%, переход на здоровую пищу, отказ от употребления вредных продуктов, двигательная активность.
- Питание должно быть разнообразным. Старайтесь питаться небольшими порциями, при желании - 5 раз в день.

**По артериям богатая кислородом кровь разносится от сердца по всему организму. Сонные артерии (по одной с каждой стороны шеи) доставляют кровь к мозгу. Позвоночные артерии проходят через позвоночник и снабжают кровью заднюю часть мозга.**

## Стеноз сонных артерий

### Что такое стеноз сонной артерии?

Стенозом сонной артерии называют ее сужение, которое, как правило, развивается в результате атеросклероза — сложного заболевания. Ученые не знают причин его возникновения, но известно, что способствует развитию этого недуга. Есть мнение, что атеросклероз возникает после травмы артериальной стенки, а травмируется она при гипертонии, слабые и неэластичные стенки артерий у курильщиков. Организм, пытаясь «залатать» поврежденную артерию, откладывает на слабых стенках жироподобные вещества липиды — будущие бляшки. Это может привести к сужению или блокаде сонной артерии, что повышает риск развития инсульта.

Развитию стеноза способствует возраст (атеросклероз сонных артерий поражает мужчин до 75 лет; у женщин он обнаруживается после 75 лет). Опасен высокий уровень липопротеинов низкой плотности (то есть плохого холестерина) и триглицеридов в крови. Отложение бляшек в сонной артерии бывает у диабетиков, людей, страдающих ожирением, и тех, кто мало двигается.

Как правило, вначале поражаются коронарные артерии, стеноз сонных артерий обнаруживается позже. У страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом иной локализации более высокий риск развития стеноза сонных артерий.

### Симптомы стеноза сонных артерий

При стенозе сонной артерии нет симптомов, но есть тревожные признаки инсульта. Так называемый мини-инсульт — один из симптомов приближающегося большого инсульта. Так бывает, когда сгусток крови на короткое время блокирует артерию, снабжающую кровью головной мозг. Симптомы, которые могут быть всего несколько минут или несколько часов: человек теряет зрение или оно ухудшается в одном или обоих глазах. При этом ощущается слабость и/или онемение одной стороны лица, или одной руки или ноги, или одной стороны тела. Речь становится невнятной, человек не понимает, что говорят другие. Нарушается координация, кружится голова, затруднено глотание. Такое состояние требует неотложной меди-

цинской помощи. Невозможно предсказать, перерастет ли мини-инсульт в ишемический инсульт. Поэтому надо немедленно вызывать скорую помощь — это может спасти жизнь или увеличить шансы на полное выздоровление. Обширный инсульт в 10 раз чаще развивается у людей, переживших такие сосудистые атаки.

### Заблокирован сосуд

Что такое ишемический инсульт? Он возникает, если по той или иной причине в мозгу блокируется кровеносный сосуд. Мозг способен функционировать, пока сеть кровеносных сосудов обеспечивает его богатой кислородом кровью. Инсульт приводит к недостаточности кровоснабжения, в результате чего мозг лишается питательных веществ и кислорода. Если ткани мозга не снабжаются кислородом более 3-4 минут, мозг начинает умирать.

Инсульт может произойти, если: сонная артерия сужается из-за тромба; часть тромба отрывается и перемещается в более узкой артерии головного мозга и там застревает; тромб перекрывает суженую артерию. Инсульт может произойти и в результате других заболеваний, таких как кровоизлияние в мозг (внутричерепное кровоизлияние), мерцательная аритмия, кардиомиопатия.

### Как обнаружить стеноз

Для этого выполняют УЗИ сосудов шеи или ангиографию сонных артерий. Во время последней в кровеносный сосуд на руке или ноге вводится катетер, который подводится к сонной артерии. На следующем этапе в катетер вводится контрастное вещество и делается рентгеновский снимок сонной артерии. Это исследование позволяет определить, насколько сужена или закупорена сонная артерия, грозит ли больному инсульт и оценить необходимость дальнейшего лечения: надо ставить стент в сонную артерию или требуется хирургическое вмешательство. Магниторезонансная ангиография (МРА) также предоставляет изображение сонных артерий. Во многих случаях такая ангиография дает важную информацию о сонных и позвоночных артериях и степени их стеноза, которую не получить во время рентгеновских и ультразвуковых исследований.

Компьютерная томография головного мозга выполняется при подозрении на инсульт. Это исследование мо-



жет выявить области повреждения в головном мозге. Компьютерная томография в сочетании с ангиографией дает 3D-изображение сонных артерий, позволяет врачам определить степень сужения позвоночных и сонных артерий и оценить ведущие к ним кровеносные сосуды.

### Как лечить стеноз?

Чтобы остановить прогрессирование стеноза сонных артерий, надо отказаться от курения, контролировать высокое артериальное давление, уровень холестерина, течение диабета и ишемической болезни сердца; употреблять в пищу продукты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, недосаливать пищу или вообще отказаться от соли; поддерживать в норме вес; регулярно, хотя бы по 30 минут в день, делать гимнастику; ограничить употребление алкоголя; выяснить, нет ли нарушения сердечного ритма, потому что фибрилляция предсердий увеличивает риск образования тромбов и может привести к инсульту. Если у вас мерцания предсердий (мерцательная аритмия), надо принимать антикоагулянты.

### Какие лекарства обычно назначает врач при стенозе?

Все пациенты со стенозом сонной артерии должны принимать препараты, чтобы уменьшить риск инсульта и других сердечно-сосудистых осложнений. Чаще всего рекомендуется аспирин. Другие антитромбоцитарные препараты — клопидогрел и дипиридамола. Их могут назначать отдельно или в комбинации с аспирином. В некоторых случаях рекомендуется варфарин — для снижения риска образования тромбов.

В течение 3 часов после появления симптомов ишемического инсульта, если скорая приехала к больному вовремя, чтобы растворить тромбы, вводят так называемый активатор тканевого плазминогена.



## ЧТО ТАКОЕ КОМБУЧА ИЛИ ЧАЙНЫЙ ГРИБ: ПОЛЬЗА И ВРЕД НАПИТКА

**Шипучий ферментированный напиток комбуча набирает все большую популярность. Он положительно влияет на здоровье: улучшает пищеварение, обмен веществ, иммунитет, работу печени и сердца. Но поддерживает ли эти утверждения наука?**

### Что такое комбуча

Чайный гриб (комбуча) - это ферментированный напиток, который готовят из чая, сахара, дрожжей и бактерий. Считается, что комбуча появилась в Китае две тысячи лет назад. Сегодня для приготовления этого напитка в подслащенный чай (зеленый или черный) добавляют зооглею - слизистую массу из живых бактерий и дрожжей - и оставляют бродить несколько дней или недель. За это время он превращается в слегка сладкий, терпкий напиток. Затем от него отделивают слизь и разливают в бутылки.

### Польза чайного гриба: 10 свойств

В комбуче много витаминов группы В, антиоксидантов и пробиотиков. Содержание питательных веществ в напитке разное в зависимости от способа приготовления, поэтому при покупке важно изучить этикетку. Например, комбуча из магазина содержит около 30 калорий и 2-8 граммов сахара на порцию (стакан).

#### 1. ЧАЙНЫЙ ГРИБ - ИСТОЧНИК ПРОБИОТИКОВ

Диетологи считают, что комбуча, как и другие ферментативные продукты, полезна для здоровья кишечника благодаря пробиотикам, содержащимся в напитке. Хотя исследований на этот счет пока недостаточно.

Комбуча и содержащиеся в ней полезные пробиотики могут поддерживать здоровье кишечника. Однако эксперты подчеркивают, что напиток не заменит здоровую диету. А ежедневное употребление фруктов, овощей орехов и семян, богатых клетчаткой, намного важнее для возникновения пробиотиков и, как следствие, улучшения кишечной среды.

#### 2. КОМБУЧА СОХРАНЯЕТ ПОЛЬЗУ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ

Чайный гриб, приготовленный из зеленого чая, сохраняет те же целебные свойства, что и традиционный напиток. Например, он помогает контролировать вес и уровень сахара в крови. Зеленый чай считается одним из самых полезных напитков. Он содержит множество биологически активных соединений. Например, полифенолы, которые дей-

ствуют как мощные антиоксиданты.

Исследования показали, что регулярное употребление зеленого чая помогает сжигать калории, уменьшать количество жира на животе, снижать уровень холестерина и контролировать уровень сахара в крови. Кроме того, у любителей зеленого чая ниже риск рака простаты, груди и толстой кишки.

Комбуча, приготовленная из зеленого чая, содержит те же растительные соединения и, соответственно, обладает аналогичными преимуществами.

#### 3. ЧАЙНЫЙ ГРИБ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты - это вещества, которые борются со свободными радикалами. Эти реактивные молекулы могут повредить клетки. Ученые считают, что антиоксиданты, содержащиеся в продуктах и напитках полезны для здоровья, чем специальные пищевые добавки.

Комбуча, особенно в сочетании с зеленым чаем, оказывает антиоксидантное действие на печень. Исследования, проведенные на крысах, показали, что регулярное употребление чайного гриба снижает токсичность для печени, вызванную химическими веществами, в некоторых случаях на 70%. И хотя аналогичные исследования на людях не проводились, ученые считают результаты многообещающими для пациентов с заболеваниями печени.

#### 4. ЧАЙНЫЙ ГРИБ ОБЛАДАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ

Одно из основных веществ, вырабатываемых при ферментации чайного гриба, - уксусная кислота. Подобно полифенолам в чае, она способна убивать множество потенциально вредных микроорганизмов. Чайный гриб, приготовленный из черного или зеленого чая, обладает сильными антибактериальными свойствами, особенно в отношении бактерий, вызывающих инфекцию и дрожжей Candida. При этом противомикробный эффект не подавляет рост полезных пробиотических веществ, участвующих в ферментации.

#### 5. КОМБУЧА СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чайный гриб может значительно улучшить два маркера сердечных за-

болеваний, «плохой» ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и «хороший» холестерин ЛПВП (липопротеинов высокой плотности), всего за 30 дней. Такие данные ученые получили во время исследований на крысах.

Кроме того, чай (особенно зеленый) защищает частицы холестерина ЛПНП от окисления, которое способствует сердечным заболеваниям. Поэтому фактически, у любителей зеленого чая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 31% ниже. Это преимущество также может относиться к комбуче.

#### 6. ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПОМОГАЕТ ПРИ ДИАБЕТЕ ВТОРОГО ТИПА

Диабетом 2 типа страдают более 300 млн человек в мире. Заболевание характеризуется высоким уровнем сахара в крови и инсулинорезистентностью.

Исследование на крысах, страдающих диабетом, показало, что употребление чайного гриба замедляет переваривание углеводов. Это, в свою очередь, снижает уровень сахара в крови. Кроме того, комбуча улучшила функцию печени и почек.

По мнению исследователей, чайный гриб, приготовленный из зеленого чая, может стать еще более полезным, поскольку последний также снижает уровень сахара в крови. К тому же, масштабное исследование с участием почти 300 тыс. человек показало, что у любителей зеленого чая риск развития диабета на 18% ниже.

#### 7. КОМБУЧА МОЖЕТ ПОМОГАТЬ БОРОТЬСЯ С РАКОМ

Одна из основных причин смерти в мире характеризуется клеточными мутациями и неконтролируемым ростом клеток. В лабораторных исследованиях чайный гриб помог предотвратить рост и распространение раковых клеток из-за высокой концентрации полифенолов чая и антиоксидантов. Как именно действуют эти противораковые свойства, ученые пока не выяснили. Однако они считают, что полифенолы чая блокируют мутацию генов и рост раковых клеток, а также способствуют их гибели. Поэтому у ценителей чая гораздо меньше шансов заболеть различными типами рака. Для подтверждения аналогичного эффекта от употребления чайного гриба необходимы дальнейшие исследования.

## 8. ЧАЙНЫЙ ГРИБ СОДЕРЖИТ МАЛО КОФЕИНА

Комбуча содержит немного кофеина. Это количество в несколько раз меньше, чем в кофе, чае или газировке. Как правило, после ферментации в напиток остается около трети кофеина - от 10 до 25 миллиграммов на порцию, которые никак не влияют на здоровье человека.

## 9. КОМБУЧА ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ВЕС

Многие эксперты уверены, что комбуча - диетический продукт, который помогает снизить вес. Тут стоит пояснить, что чайный грибок - не панацея и не единственный фактор. Это полезный инструмент, который служит частью целого процесса. Для достижения желаемого результата употребление комбучи стоит сочетать с другими полезными привычками. Однако, полезные свойства чайного гриба играют важную роль в похудении: регулярное употребление небольшого количества напитка помогает выводить из организма токсины, уменьшает тягу к сладкому, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ и восстанавливает кишечную микрофлору.

## 10. ЧАЙНЫЙ ГРИБ МОЖЕТ СПАСТИ ОТ ДЕПРЕССИИ

Употребление чайного гриба, богатого пробиотиками, может способствовать укреплению психического здоровья. Ученые выявили связь между пробиотиками и депрессией, а противовоспалительный эффект чайного гриба может помочь облегчить некоторые симптомы психического расстройства.

Исследования доказали, что добавки с пробиотиками могут помочь облегчить депрессию. Однако, необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, насколько для этого эффективен чайный грибок: как он может помочь улучшить настроение, устранить симптомы депрессии или принести пользу любому другому аспекту психического здоровья.

## Вред чайного гриба: противопоказания

Несмотря на полезные свойства напитка, эксперты по питанию говорят, что они научно не доказаны. По мнению ученых из Центра питания человека при Калифорнийском университете, многие из заявлений о пользе чайного гриба - результат того, что люди часто неверно толкуют данные исследований, связанных с микробиомом человека и питательными свойствами напитка.

По мнению диетологов, для большинства людей один стакан комбучи в день будет полезен. Однако если у вас есть сомнения на этот счет, лучше посоветоваться с врачом. Некоторые эксперты рекомендуют беременным и кормящим

женщинам, а также людям с ослабленной иммунной системой воздержаться от употребления чайного гриба, потому что живые бактерии, содержащиеся в напитке, могут навредить здоровью.

Стоит помнить, что полезен только правильно приготовленный напиток. Комбучу можно сделать самостоятельно дома. При этом важно знать, что загрязненный или перебродивший чайный грибок может вызвать проблемы со здоровьем. К тому же, домашний чайный грибок содержит алкоголь.

## 1. В ЧАЙНОМ ГРИБЕ СОДЕРЖИТСЯ НЕМНОГО АЛКОГОЛЯ

Чайный грибок содержит небольшое количество алкоголя, который возникает в процессе брожения. Обычно человек не ощущает его эффект. Сорта, которые продаются в магазине, содержат менее 0,5% алкоголя, что соответствует сертификации обычных лимонадов и других безалкогольных напитков (пиво обычно содержит около 5% алкоголя, а бокал вина - 10-12%).

## 2. КОМБУЧА МОЖЕТ НЕГАТИВНО СКАЗАТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Из-за дрожжей и уксуснокислых бактерий чайный грибок считают продуктом с высокой кислотностью. А стоматологи отмечают, что напитки с низким pH (такие, как комбуча) могут повредить зубную эмаль и увеличить вероятность ее обесцвечивания.

## Как приготовить комбучу

Напиток из чайного гриба можно приготовить дома. Для этого понадобится сам грибок: его можно купить в интернете, попросить у знакомых или вырастить из комбучи, купленной в магазине.

1. Добавьте к грибу немного комбучи, а также сладкого чая (подойдет любой сорт - черный, зеленый, улун или пуэр).

2. Ждите. Через 5-10 дней будет готов напиток. Он должен быть кисло-сладким на вкус.

3. В банку с остатками гриба комнатной температуры, и тогда домашняя мини-фабрика по производству полезного напитка заработает в режиме non-stop.

## Как ухаживать за чайным грибом

При выборе чайного гриба обратите внимание, чтобы на нем не было плесени, а также резкого гнилостного запаха.

При приготовлении напитка важно, чтобы в комбуче не осталось посторонних примесей: чаинок и кусочков сахара.

Один-два раза в месяц чайный грибок нужно промывать кипяченой водой и отделять лишние слои, если он слишком «вырос».

Чайный грибок нужно беречь от прямых солнечных лучей, сквозняков, но при этом полностью не перекрывать доступ воздуха.

Если вы не планируете активно использовать грибок, его можно на несколько недель оставить в холодильнике. При необходимости комбучу нужно достать и подержать при комнатной температуре.

В случае, когда вы расстаетесь с комбучей надолго, ее можно засушить. Для этого чайный грибок выкладывают на сухую поверхность, накрывают марлей и сушат при комнатной температуре. Не забывая каждый день переворачивать. Через пару недель комбуча высохнет, заверните ее в бумагу и храните в сухом месте, можно даже пару лет. Для повторного «запуска» сушеный грибок нужно опустить в свежий раствор чая.

## Комментарий эксперта

«Комбуча относится к разряду ферментированных напитков, и его популярность последнее время растет день ото дня. И это абсолютно обосновано - гораздо полезнее выпить стакан освежающей комбучи, чем сладкий лимонад. Этот напиток содержит большое количество антиоксидантов, является отличным источником пробиотиков.

Многие помнят трехлитровые банки с чайным грибом на кухне и своеобразный кисло-сладкий вкус напитка. Сейчас мы все чаще встречаем комбучу на прилавках магазинов. Вкусы ее разнообразны, да и упаковка гораздо приятнее нашему восприятию. При этом как в производстве домашней комбучи, так и промышленной, в основе лежит один процесс: ферментация чая симбиозом дрожжевых грибов и бактерий. Разница заключается в том, что производители обязаны выполнять все соответствующие санитарно-эпидемиологические требования, контроль качества, соблюдать нормы транспортировки и хранения. К тому же такой напиток, как правило, пастеризован.

Что касается вкусового разнообразия, то и в домашних условиях можно приготовить комбучу разных сортов, подвергая первичный напиток вторичной ферментации с той добавкой, вкус которой вы хотите получить.

Я бы порекомендовала пить чайный грибок с осторожностью людям, имеющим повышенную кислотность желудка и заболевания желудочно-кишечного тракта, а также воздержаться от употребления беременным и кормящим женщинам.

В день допустимо пить 1-2 стакана охлажденного напитка. Желательно, после еды спустя 1,5-2 часа. После двух месяцев употребления лучше сделать перерыв до трех недель».



## Невралгия - это поражение нерва

Возникает, когда его сдавливают окружающие ткани. При этом человек испытывает пронизывающие приступы острой сильной боли. Поражить это недуг может любую часть тела, ведь нервы опоясывают весь организм. Но медики выделяют несколько особо частых случаев.

Невралгия тройничного нерва. Этот нерв проходит через узкое отверстие в черепе, и поэтому вероятность, что его сдавят окружающие ткани, особенно высока. Причин может быть множество, вплоть до банальной простуды. Симптомы - кратковременные (от нескольких секунд до двух минут) приступы боли в определенной точке лица.

Межреберная невралгия - стреляющие, опоясывающие боли в одном межреберном пространстве.

Невралгия затылочного нерва - острая боль в задней части шеи, в затылке, за ушами или в области глаз.

Невралгия седалищного нерва - простреливает в области ягодиц, нижней части спины, задней поверхности ноги вплоть до стопы.

Гром грянул... Что делать? Конечно, в первую очередь обращаться к врачу-неврологу. Если пока нет возможности его посетить, пользуйтесь обезболивающими мазями. Они расслабляют мышцы, улучшают кровообращение и повышают эластичность связок.

## Причиной может стать сквозняк!

Невралгия не может возникнуть от резких движений, поднятия тяжестей и т. д., если нет других проблем, которые ее провоцируют. Например, весной и летом она часто возникает после работы на даче. Но корень проблемы в другом: если, к примеру, человек долго копал огород, вспотел, то малейший сквозняк способен привести к воспалению, которое может вызвать невралгию.

При приступах невралгии помимо мазей можно использовать любые обезболивающие спазмолитики. Необходимо обеспечить покой пострадавшего участка тела. Например, при невралгии тройничного нерва нужно обязательно прикрыть лицо тканью и не допускать никаких воздействий на него (сквозняков, жары, холода...). При невралгии языкоглоточного нерва (простреливает в области корня

# ГЛАВНАЯ МИШЕНЬ - НЕРВЫ

**Невралгия коварна. Прострелить может неожиданно, в любое время дня и ночи. Как пережить этот «выстрел» с наименьшими потерями?**

языка) нельзя есть холодное, горячее, соленое и острое. При невралгии седалищного нерва нужно найти позу, которая максимально расслабляет пораженный участок тела. При любом виде невралгии необходимо максимально оградить себя от сквозняков, холода, перепада температур. И при первой возможности обратитесь за медицинской помощью. Иначе боль может стать хронической.

## К кому «прилипает» невралгия

Невралгиям особенно подвержены люди, которые постоянно работают за компьютером. У них большая нагрузка на плечевой и поясничный отделы позвоночника. В зоне риска - страдающие вегетососудистой дистонией, пожилые люди. Им полезно регулярное плавание. По ночам обязательно нужно хорошо выспаться, а перед сном регулярно парить ноги. Желательно каждые полгода делать общий массаж и по возможности хотя бы 2 раза в неделю - физические упражнения.

## Какая мазь снимает боль

Мази при невралгии можно использовать самые разные. Важно, чтобы они были без прогревающего эффекта. Любое прогревание вызывает мышечный спазм и усиливает боли. Мазь на кожу наносите легкими круговыми движениями. Ни в коем случае не втирайте и не растирайте, ведь любое нажатие может спровоцировать приступ боли. Какие мази эффективны при невралгии?

✓ Мази, содержащие анестетики. Ментол, который также часто входит в их состав, при нанесении на кожу расширяет сосуды и вызывает ощущение прохлады. Это усиливает обезболивающее действие анестетиков (бензокаина и новокаина). Курс лечения - от 3 до 4 недель или пока не отступит боль. Но есть и противопоказания: такие мази нельзя использовать при гиперчувствительности. Их нельзя наносить на травмированную, обожженную или воспаленную кожу. С осторожностью нужно использовать при пониженном давлении.

✓ Мази, содержащие нестероидные противовоспалительные препараты. Основные действующие вещества таких мазей - диклофенак, ибупрофен и другие. Эти препараты тоже тонким слоем наносят на больной участок 2-4 раза в день. Применять рекомендуется не больше 2-3 недель.

Некоторые мази этого ряда противопоказаны при сердечной недоста-

точности, бронхиальной астме. Читайте инструкцию. При передозировке возможны зуд, аллергическая реакция, головноекружение.

✓ Мази с пчелиным или змеиным ядом. Их применяют до 3 раз в сутки. Жжение кожи - это нормальная реакция на такие препараты. Многие из мазей не рекомендуются беременным, кормящим женщинам и при заболеваниях почек и печени.

✓ Мази, содержащие различные эфирные масла, а также изготовленные на основе лекарственных трав, например живокости или окопника. Часто содержат ментол. Он усиливает их обезболивающее действие, но может вызывать аллергические реакции, раздражение кожи, поэтому используются 2-3 раза в день 2-3 недели.

**P. S.** Если мазь усиливает боли, от нее лучше отказаться. Приступы невралгии учащаются - это сигнал, что нужно поспешить к врачу.

## Что будет, если не лечиться?

Без лечения невралгия прогрессирует и создает еще большие проблемы, провоцируя осложнения. Постепенно теряется чувствительность, а боль становится постоянной, непрекращающейся.

## Что нельзя делать при невралгии?

Во время обострения нельзя прикладывать горячие компрессы и делать прогревания. Нельзя посещать сауну и баню. Облегчение принесет охлаждение больного участка кубиками льда. Но и здесь опасно злоупотребление.

## Если приступ боли случился ночью

Важно понять, что у вас: межреберная невралгия или беда с сердцем. Симптомами межреберной невралгии являются ощущение скованности и подергивание мышц, зуд и жжение перед началом приступа, усиление потоотделения подмышками. Неприятные ощущения то появляются, то исчезают. Кожа в месте боли становится чувствительной, припухает и краснеет. Все это совсем не похоже на проблемы с сердцем: нет одышки, боли в грудной клетке не зависят от положения тела и усиливаются при пальпации (нажатии). Кстати, еще одно отличие: сердечные препараты при невралгии не помогают, а вот успокоительные могут ослабить боль.

					Азимут в навигации		Шествие в День Победы		Воюющая снежная буря				
Наместник с повадками тирана		Один из народов Сев. Америки		"Червоная рута"					Шампанское "Мадам ..."		Стопка бумаги		Женщина, скручивающая нить
				Вожак стаи, воспитавшей Маугли		Полянка (уст.)		Именинник, кратный "5"					
Приём у сливков общества		Приказ цирковой зверюге						"Кин-...-...!" (кинофильм)		Символ тепла в доме		Рядовой ... партии	Единица частоты
				Конго во второй половине XX в.		Фокусник ... Акоюн				Трасса вокруг столицы			
Раскрутка кандидата	Часть иконной доски						Монета красно-жёлтого цвета		Творец в архитектуре		Бог восточного ветра		Торговый знак Зодиака
	Авто с бурённым продуктом		Эмоциональная усталость		Иномарка, прикатившая из Японии						О кротком, послушном человеке		
							Апостол ... Искариот		Время забрезжившего рассвета				
	Мясо, популярное в тундре	Партия для голоса					Актёр ... Копелян					Там Международный суд ООН	Один из главных налогов
				Доска, снабжённая колёсами						Бард в Казахстане			
	Второй раз трёхразового питания	Своя ... рубаха дорожке		Извещение о платеже		Оратор, ритор, краснобай		Город балтийского бальзама					Шишковатый нарост на берёзе
				Стальной пояс бочки						Священный бык у египтян			
	Туз + десятка							Курорт в Краснодарском крае	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>В дом к грузину забрались воры. Попали в подвал. А там бочки с вином. Выпили. - Давай еще немного выпьем, и тихо-тихо попоем. Попели. - Давай еще немного выпьем, и тихо-тихо потанцуем. Потанцевали. - Давай еще немного выпьем и тихо-тихо постреляем. Постреляли. Входит хозяин: - Вах! Вах! Вах! В доме гости, а я сплю!</b></p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>- Абраша, у тебя пластырь на лбу. Это производственная травма? - Нет. Хотел сказать Сарочке, что суп у нее не вкусный, а очень вкусный, но не успел закончить фразу.</b></p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>- Юра не поедет на рыбалку. У него голова болит, - сказала его жена, вытирая погнутую сковородку.</b></p>				
	Металл, над которым чах Кошей		Звучит так же, означает другое		Порабощение		Порция воздуха						
					Равный ротмистру казак								
Средневековый всадник		Устройство для жарки хлеба											
				Каждый тянет его на себя	"... девичьи под окном"		Дедушка авиасемейства "Ту"						
"Ночлежка" стихотворной тучки		Переводный вексель											
				Причинный вред									
Жорж ..., автор "Кармен"		Пережиток эпох											





### ЛИЛИ-РОУЗ ДЕПП: «СЛОВА ОБЛАДАЮТ ОГРОМНОЙ СИЛОЙ»

Лили-Роуз Депп, дочь актера Джонни Деппа и французской певицы и актрисы Ванессы Паради, безусловно унаследовала звездные гены своих родителей. Несмотря на юный возраст, эта 24-летняя актриса и посланница Дома Chanel уже обратила на себя внимание зрителей ролями в «Танцовщице», «Планетарии» и «Короле». Однако, ее последняя работа в сериале «Кумир» разделила зрителей на 76-м Международном Каннском кинофестивале на два лагеря. Многие критики осудили проект за порнографию и сцены насилия. Другие — хвалили актрису за смелость.

«Вы должны быть осторожны, когда пишете статьи», — предупреждает Лили-Роуз в начале интервью. И затем быстро поясняет: «Я это говорю, потому что слова обладают огромной силой».

— **Каково это — жить на виду у других?**

— Это определенно уникальный опыт — жить настолько публичной жизнью (Смеется). Однако, меня всегда смущали люди, которые проявляют повышенный интерес к чужой личной жизни и которые формируют свое мнение, не обладая полными знаниями о происходящем. В целом, я стараюсь оставаться позитивной и принимать это как часть своей работы.

— **Выступая перед журналистами в Каннах, вы подтвердили, что сами сыграли в интимных сценах в сериале «Кумир». Расскажите об этом опыте и о том,**

**почему вы вообще приняли такое решение?**

— Это правда, я сама исполняла откровенные сцены. Я принимаю свою работу и все ее аспекты без ограничений и не считаю позорным время от времени выходить из зоны комфорта, если того требует проект. Сущность моей героини и всей ситуации раскрывается именно в этих сценах, поэтому я хотела, чтобы они обязательно остались в сериале. Мы много обсуждали это с режиссером Сэмом Левинсоном, а также с постановщиками и костюмерами. На съемках постоянно присутствовал координатор интимных сцен. Он следил за тем, чтобы во время работы соблюдался уважительный подход, каждый сохранял автономию над своим телом и учитывались персональные границы актеров. Что касается меня: как только я оказываюсь перед камерой, то ощущаю максимальную сво-

боду, отбрасываю лишние мысли и переживания и не занимаюсь самокопанием.

— **Какой вы сами видите свою героиню?**

— Мою героиню зовут Джоселин, она готовит новое шоу, но постоянно задается вопросом — обладает ли она нужными качествами и талантом, чтобы все прошло удачно? По сути, она не знает, чего на самом деле хочет. Это относится как к ее собственным желаниям, так и к ожиданиям окружающих. Да, поп-звезды постоянно находятся в фокусе всеобщего внимания, но на самом деле мы так мало о них знаем. Главная цель сериала — показать, что происходит в голове знаменитости, когда она остается дома одна. Как влияет слава на ее повседневную жизнь и внутренний мир. Мы стремились раскрыть это на более глубоком психологическом уровне: показать истинные переживания и эмоции героини, которые обычно скрываются за внешней маской. Джоселин — настоящая show girl. Это видно по всем аспектам ее жизни и отражается на стиле в одежде. Каждый ее наряд был осознанно выбран для того, чтобы максимально раскрыть, усилить ее характер. А ее нагота наилучшим образом отражает ее эмоциональную пустоту.

— **Что считаете самым сложным в жизни знаменитости?**

— Самое сложное — это осознавать, что никто не говорит тебе правду. Об этом также рассуждает моя героиня на экране. Сюжет «Кумира» не следует воспринимать, как историю какой-то конкретной поп-звезды. Он о том, что значит быть знаменитостью в современном мире.

— **Как вы относитесь к скандалу вокруг «Кумира»?**

— Конечно, все участники проекта осознали его скандальность уже в процессе работы. Однако, мы не снимали этот сериал для пуритан и не ставили своей целью угораздить всем зрителям без исключения. «Кумир» точно не для каждого, поэтому он и не должен каждому нравиться. Наша команда очень гордится этим проектом, и мы считаем его грандиозным!

— **Как вы относитесь к своей популярности?**

— С самого детства я находилась под прицелом камер. Конечно, в этом мало приятного. Никому не понравится, если буквально каждый его шаг будут фотографировать. Меня по-прежнему искренне удивляет тот грандиозный интерес, с которым люди следят за моей жизнью. Я не понимаю, зачем им так глубоко интересоваться мной, моим стилем, моими привычками,

вместо того чтобы проживать свою собственную жизнь? Но, хочу я того или нет, камеры всегда будут направлены на меня. Поэтому я не собираюсь менять свою жизнь. Я просто живу так, как нравится мне самой, и не воспринимаю всерьез ту шумиху, которая возникает вокруг меня. К счастью, в повседневной жизни я не особо люблю выходы в свет и большую часть времени провожу дома в комфорте. Работа в кино, со своими нестандартными графиками, требует большого внимания и концентрации. В период съемок у меня просто нет времени на что-либо еще. А когда у меня появляется два-три месяца перерыва, я начинаю интенсивно заниматься спортом или часто встречаюсь с близкими. Настоящие друзья всегда помогут преодолеть любые трудности.

— **Как вам удается оставаться уверенной в себе даже в периоды жесткой критики?**

— Я не всегда уверена в себе. У меня часто бывают моменты сомнений. Самый большой стресс я испытываю, когда на меня ложится большая ответственность — я страшно боюсь подвести других. Единственный способ избавиться от такого волнения — умение полностью отдаваться процессу, проживать каждую минуту и прикладывать максимум усилий во всем, что делаешь. Результат, как правило, не заставляет себя ждать.

— **Вы верите в судьбу?**

— Я верю в существование сверхъестественных сил и считаю, что нас окружают определенные энергии, которые оказывают на нас влияние. Возможно, это некие невидимые силы или законы природы, которые мы пока не полностью понимаем. Мне нравится идея, что мы окружены духами, которые летают вокруг нас. Я также верю в гороскопы. Я, например, Близины. Этот знак известен своей непосредственностью. Я тоже очень спонтанна!

— **Как относитесь к разговорам о перо baby — о том, что гораздо легче стать актрисой, родившись в звездной семье?**

— Думаю, у людей часто бывает неправильное представление о детях знаменитостей. Слишком много предубеждений. Я хочу сразу прояснить: мое присутствие в кино является моим решением и результатом моих собственных усилий. Мои роли мне не давали, потому что я являюсь дочерью Джонни Деппа или потому, что моя мать рекомендовала меня своим друзьям. Я не люблю, когда в интервью мне задают вопросы о родителях.

Роль в своем дебютном фильме «Бивень» я получила, потому что

дружила с Харли. Ее отец — режиссер Кевин Смит заметил меня и пригласил на съемки. Потом он снимал картину «Йоганутые» — и снова взял меня на роль. Но журналисты писали, что я попала туда потому, что там играл Джонни Депп. Тоже самое было с картиной «Танцовщица» куда я попала по дружбе с Соко. В «Планетарии» я снялась благодаря Натали Портман, которая показала мою фотографию режиссеру Ребекке Злотовски. Та искала актрису на роль младшей сестры, которая была бы внешне похожа на Натали. Ребекка пригласила меня на чашку кофе, запросто, по-французски, без посредников и агентов. В тот момент я жила в Лос-Анжелесе и не снялась еще ни в одной серьезной картине. Ее героиня оказалась в чем-то похожа на меня. Как и у меня, у нее есть своеобразная раздвоенность: солнечная, светлая сторона личности и темная, робкая.

— **Какой язык вы предпочитаете на съемках — французский или английский?**

— Я владею двумя языками в равной степени. Но в школе я училась на английском, а французский у меня скорее ассоциируется с классической литературой, которую мне давала читать мама. Мой первый сценарий на французском был к фильму «Планетарий». Кроме того, мы снимали его в Париже. А этот город ассоциируется у меня с семьей и детством. Было трогательно снова гулять по улицам и площадям города, где я провела много времени будучи ребенком. На самом деле, язык не был для меня большой преградой, когда я начала сниматься в кино. Сложнее было постигать актерское мастерство без актерской школы или личного опыта. Например, мне было тяжело плакать «по заказу». Но я нашла выход: перед каждой сценой я подолгу смотрела на небо, пока не проступали слезы.

— **Вы всегда хотели быть актрисой?**

— Нет. Изначально я мечтала стать певицей, как моя мама. Мне всегда нравилось слушать и исполнять песни. Однако, когда в 14 лет я впервые оказалась перед камерой, то почувствовала необыкновенную тягу к этой профессии. Как и любой подросток я постоянно чувствовала себя неловко, переживала по поводу своего тела, кожи, мне не нравились черты моего лица. У меня было миллион комплексов и сомнений! Но стоило мне попасть в объектив камеры, как вся неуверенность моментально исчезла.

— **Что вас связывает с модой и брендом Chanel?**

— Любовь к моде мне привила



Кадр из сериала «Кумир»



мама. Мне также повезло оказаться в кругу влиятельных людей fashion-индустрии. Я встретила Карла Лагерфельда, когда мне было восемь лет. Он всегда знал, как показать меня с лучшей стороны. Благодаря ему я преобразилась и начинала снимать. Считаю, что дизайнеры Chanel обладают особым кинематографическим взглядом. Они словно всегда знают, как будет ощущать себя человек, одевая их наряды; какие эмоции эта одежда может вызвать. Когда я в вещах Chanel, то чувствую себя главной героиней своей собственной истории. Каждый раз, когда я выхожу на красную дорожку, то вспоминаю уроки Карла и стараюсь участвовать в создании своего имиджа. Для премьеры «Кумира» на Каннском кинофестивале у меня была определенная идея образа — мне захотелось объединить неподражаемый стиль Брижит Бардо и добавить к нему нотку обольстительности от Памелы Андерсон.



## ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ: ЧТО ЭТО И КАК ВЛИЯЮТ НА ЧЕЛОВЕКА?

Подавленные эмоции — это чувства, переживания, страхи и последствия травмирующих событий, вытесненные из сознания в подсознание. Игнорируемые самим собой и скрытые от посторонних глаз. Первым специалистом, обнаружившим негативное влияние подавленных эмоций на человеческую психику, был Зигмунд Фрейд. Он утверждал, что, к сожалению, подавленные эмоции не умирают. Их заставляют молчать, но они продолжают воздействовать на поведение изнутри. И со временем возвращаются в более отвратительном виде.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПОДАВЛЯЕТ СВОИ ЭМОЦИИ?

Многие уверены, что ничего не подавляют, просто контролируют и не позволяют вспыхнувшим чувствам взять верх. Другие убеждены, что никак не мешают своей психике обрабатывать внешние сигналы и не препятствуют этому процессу. Третьи говорят о том, что им всё фиолетово и никакой тревоги нет. Следовательно, подавлять нечего. Обсудим ситуации, в которых вытеснение происходит без вашего ведома и согласия.

### НОРМАЛЬНО ВСЁ...

Мы привыкли к тому, что окружающие интересуются нашим состоянием исключительно из вежливости. На вопрос «как дела» отвечаем «нормально, даже если это не так. Но если в данном случае всё выглядит вполне логично, то в общении с близкими мы имеем право сообщить о своём дискомфорте. Признание проблемы — это первый шаг к её решению, но многие ли так делают?!

Обратной стороной псевдонормальности становится пассивная агрессия, когда, избегая встречи с собственными эмоциями мы не замечаем, как негатива накопилось выше крыши. Человек упорно игнорирует переизбыток гнева и продолжает убеждать себя и окружающих в том, что всё у него хорошо. Но психику условно можно представить в

виде ведра, которое способно переполниться. И когда это произойдёт, она начнёт процесс утилизации. В извращённой форме.

Вы станете либо токсичным нытиком, либо пассивным агрессором. Подавленные эмоции вышли наружу, вы их даже не видели, а вот кто-то принял на себя удар.

### ПОБЕГ ОТ РЕШЕНИЯ

Подавление эмоций приводит к уклонению от решения проблем. Представьте, вы случайно сели попой на муравейник, но признаваться в этом не хочется. Вас спрашивают всё ли хорошо, а вы с натянутой улыбкой отвечаете - да, я так и хотел, вполне комфортно сижу. Теперь вы в ловушке, потому что признание своего незавидного положения автоматически повлечет обязательства действовать. Встать, отряхиваться, доставать муравьёв из труднодоступных мест.

Человек, которого что-то не устраивает в отношениях, на работе или в жизни, сообщает об этом и начинает предпринимать попытки выхода из ситуации. Но если произошло подавление эмоций, то никакой активности от человека можно не ждать. Он избегает самой проблемы, не признаёт, игнорирует, обесценивает.

Эмоции гнева, обиды и разочарования генерируют огромное количество энергии, чтобы дать нам сил на спасение. Но если их подавить, то

сил не будет, как и желания. Как бы плохо не было, индивид будет стремиться к сохранению статуса-кво.

### ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ПО УТРАМ

Днём над человеком властвует сознание с дополнением автоматизма. То есть основные решения и мысли мы контролируем, а привычные мелочи из серии щёлкнуть выключатель света или достать ключи из кармана, выполняем не задумываясь. А вот ночью, во время сна, сознание выключается и на смену заступает подсознание.

Поэтому во снах мы видим то кошмары, то бывших, то странные сюжеты или знакомых людей. На самом деле вытесненное психика обрабатывает в форме сновидений. Есть какие-то страхи, вот вам пожалуй сон с определённым сюжетом.

Подавленные эмоции визуализируются ночью и по этой причине с утра вы можете чувствовать апатию, отсутствие сил, слабость, отчаяние, грусть.

### КОНТРОЛИРОВАТЬ ИЛИ ПОДАВЛЯТЬ?

Мало кто понимает разницу между контролем эмоций и их подавлением. Считается, что если в минуту отчаяния или сильного переживания человек сдержал слёзы и не заплакал, то он сильный духом.

С точки зрения психологии подавление эмоций это их игнорирование и обесценивание, что в результате ведёт к вытеснению в подсознание, откуда они продолжают управлять человеком. Он всё равно их проживёт и отработает, но будет делать это не задумываясь и скрыто от самого себя. Через компенсацию, пассивную агрессию или неверно адресованный гнев.

А контроль это в первую очередь признание эмоций, но осознанное управление ими. Сказать себе - я сейчас очень злюсь и хочу ударить/убежать/отомстить. Но отказаться от реализации сиюминутной потребности, так как это не ведёт ни к чему хорошему. А затем негативно окрашенная эмоция перенаправляется на что-то полезное. Например, гнев даёт много энергии и его можно использовать как топливо при занятиях спортом. Вспоминая злобного бугая на дороге разумнее исколотить грушу или 10 раз подтянуться на турнике.

Отчаяние, апатия и фрустрация идеально подходят для творчества. Вспомните великих писателей, художников и прочих создателей контента/произведений искусства. Чаще всего это были люди с тяжёлой судьбой и множеством травмирующих событий. Но не все с головой ушли в зависимости, многим удалось направить эмоции на творчество. И благодаря этому преуспели.

**Многие коучи говорят: изменения начинаются с нас самих. Но работает ли это правило в романтических отношениях? Начнет ли меняться наш партнер, если увидит, как меняемся мы?**

**С**оздание семьи — серьезный шаг, который так или иначе меняет людей. Партнерам приходится подстраиваться друг под друга, корректировать образ жизни, привычки и приоритеты. О том, как это происходит и почему так важно действовать сообща, рассказывает психолог.

### **КАЖДЫЙ МЕНЯЕТСЯ ПО-СВОЕМУ**

При построении отношений в паре недостаточно становиться другим кому-то одному — это должен быть обоюдный процесс. В противном случае никакие приемы не сработают.

«Начни с себя, и все наладится» — неправильная установка, ложное обещание, которое транслируется некоторыми психологами, целителями, духовными практиками. По их логике, надо вылечить свою болезнь, тогда и партнер поправится.

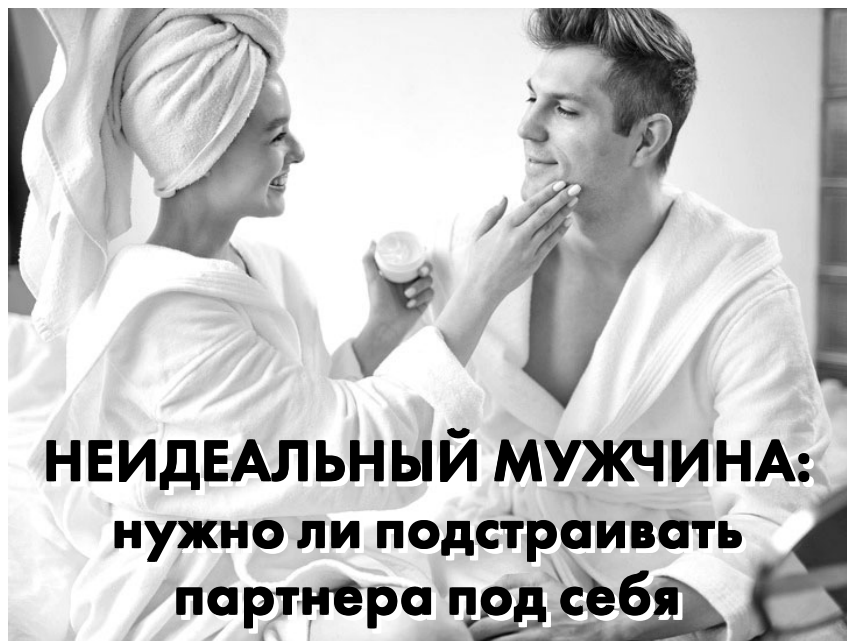
Однако это совсем не так. Если отношения зашли в тупик и требуют проработки, то следует понимать, что исходные данные у всех разные.

Например, у женщины имеется определенный детский опыт, прошлое, профессиональная квалификация, генетика, состояние здоровья и психики, уровень интеллектуальных способностей. У ее супруга — другой базовый набор. То есть встречаются два абсолютно разных человека со своими индивидуальными особенностями, поэтому и меняться им придется каждому по-своему.

### **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР: ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ИЛИ ПУТЬ К КОНФЛИКТАМ**

Невозможно изменить партнера через работу над собой. Это все равно что взять на себя ответственность за двоих, оставляя избранника в пассивной позиции. Получается, что ему не нужно самому развивать мышление, заниматься своим здоровьем, расти профессионально — все сделает за него вторая половинка. Однако это иллюзия — таким образом повлиять на личность нельзя.

Многие говорят о силе примера. Допустим, женщина хочет нормализовать образ жизни и начинает с себя, надеясь, что мужчина присоединится. Она постоянно заводит разговоры об этом и думает, что мотивирует супруга.



## **НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА: нужно ли подстраивать партнера под себя**

В реальности же такой способ воздействия может вызвать сопротивление, отрицание и даже саботаж. У мужа появится ощущение, что им манипулируют, а жена теперь верховодит в семье. В результате будет запущен механизм конкуренции, что приведет к неутешительным итогам.

При этом женщина духовно развивается, меняет сознание, энергетику, отношение к определенным ситуациям, а у партнера это все остается прежним, потому что он сам ни над чем не работал.

Поэтому возникает ситуация, когда мужчина продолжит интерпретировать события в соответствии с теми стереотипами, установками и искажениями мышления, которые он усвоил через свой прошлый опыт. И если в этот момент партнерша начнет давить и поучать, то такой подход приведет к конфликту и противостоянию.

### **ВАЖЕН ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД**

Нужно научиться распределять роли в соответствии с обстоятельствами. Отношения между мужчиной и женщиной отличаются от взаимодействия ученика и учителя, детей и родителей или начальника и подчиненного. В каждом случае действуют свои законы и правила.

Любой специалист, будь то психолог, юрист или бизнес-консультант, дает рекомендации с учетом конкретной ситуации. Точно так же врач сначала собирает анамнез и только потом выписывает рецепт и назначает лечение.

Поэтому и для создания комфортной семейной среды важно осознавать: если один из партнеров решил меняться, то второй может и не последовать его примеру. Тут не помогут ни уговоры, ни тем

более навязывание своих убеждений. Совершенно не факт, что избран верный путь, потому что только специалист имеет право дать объективную оценку проблемных мест.

Психология тоже не является исключением: в ней есть свои диагнозы, причины и следствия, которые должен определять эксперт. Все остальное — заблуждение, иллюзия или маркетинговая манипуляция, направленная на тех женщин, чьи мужчины не желают меняться.

Возможно, расхождение во взглядах изначально заключается в разных ценностях, намерениях и отношении к жизни, поэтому методика должна соответствовать реальному положению дел.

### **ПЕРЕМНЫ К ЛУЧШЕМУ: ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ**

Конечно, семейные отношения заставляют людей меняться, но этот процесс лучше всего строить на компромиссах и поисках оптимальных решений. Что поможет добиться успеха:

отказ от эгоистических соображений, забота об общем комфорте;

понимание, что это нужно для улучшения микроклимата в семье; сохранение ценностей и личных границ друг друга;

учет увлечений и убеждений партнера;

наличие смысла и перспектив; принцип взаимности; свобода выбора пути развития, независимость.

А самое главное — теплые чувства, эмпатия и доброжелательность. Ведь если любить, доверять и надеяться на благоприятный исход дела, то вокруг будут происходить только позитивные перемены.



## Дама в мужском коллективе. ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ!

**Вы долго искали и наконец-то нашли работу своей мечты! Вас устраивает все - длинный отпуск, высокая зарплата. Но все же есть один пунктик, а может даже пунктище - коллектив полностью мужской. Радоваться или печалиться в этом случае?**

**Н**екотрые женщины считают, что работа в мужском коллективе - подарок судьбы. Это же не «бабский коллектив», в котором постоянно находишься под пристальным вниманием дам, в котором не проходит незамеченной ни одна мелочь и часто вспыхивают конфликты «ниоткуда»! Мужчины же не такие! А тем более, если в их коллектив пришла интересная во всех отношениях дама!

Не обольщайтесь! Не думайте, что как только вы перешагнете порог мужского коллектива, галантные сослуживцы бросятся наперебой уступать вам свое место, а некоторые буквально превратятся в дуэлянтов, выбивая себе право помочь вам с рутинной работой!

Если вы думаете сразу же напав на коллег-мужчин своим внешним видом, напрасно стараетесь. Модные платья, стильный макияж, дорогие духи, украшения точно не обеспечат вам всеобщее восхищение и быстрое продвижение по службе. Особенность мужской психологии - не замечать мелочей, не «утопать» в деталях. А вот вы рискуете получить стресс, если выберете такой путь, так как находясь в центре мужского внимания, неосознанно станете сильно переживать, как вы выглядите.

Что точно следует сделать, так это изменить свой гардероб так, чтобы в ваших нарядах обязательно появились отдельные элементы мужской одежды: деловой пиджак, жилет, шейный платок, напоминающий галстук и т.п. Не обязательно облачаться в брюки и забыть о пла-

тях и юбках. Но одежда должна быть неброской. Мини и декольте оставьте на нерабочее время!

Если вы собираетесь работать в мужском коллективе, забудьте, что вы - слабый пол. Никто не станет вас подстраховывать, защищать от нападков начальника, списывать вам промахи. Брать в расчет мигрени и прочие женские недомогания они тоже не станут.

Женщина в мужском коллективе - равноправный игрок. Если вы не учтете это правило - проигрываете. На работе думайте не о том, как произвести на коллег приятное впечатление, а с первой минуты все эмоции сдвиньте на задний план и доказывайте свои профессиональные способности, проявите себя первоклассным специалистом. Если сможете это сделать, уважение мужчин к вашей персоне гарантировано!

Однако не превращайтесь в мужика, этакую бой-бабу! Используйте обаяние, не забывайте о флюидах, которые мы умеем выпускать. Ни один мужчина не видит эту таинственную субстанцию, но ни один из них не в силах противостоять женскому обаянию.

Даже при самом лучшем раскладе, все равно случится такой день, когда на вас повысят голос или еще каким-то образом обидят. Женщины обидчивы и злопамятны, могут годами помнить колкости коллег и мстить им (иногда мысленно, а иногда в действительности). Как правило, это вредит их эмоциональному здоровью и нередко разрушает карьеру.

У мужчин все не так. Мужчины наговорят друг другу гадостей, даже подерутся, затем помиряются, пожмут руки и разойдутся. Обидеть словом в коллективе мужчин - нормальное явление. Негласное правило - показал эмоции, значит проиграл.

Поэтому, если вы попали «под раздачу», не сердитесь. Отвечайте спокойным тоном, но с грозными нотками. На сильный пол такой тон действует отрезвляюще.

Кто из нас не считает, что мужчины не приспособлены к жизни, не умеют позаботиться о себе! Иногда женщины, попав в мужской коллектив, решают взять на себя роль этакой мамочки, которая внимательно выслушает в трудную минуту, накормит вкусностями, сбегаёт за минералкой, чтобы облегчить похмелье... В этом случае есть два варианта развития дальнейших отношений. Для кого-то ваш материнский инстинкт послужит раздражающим фактором, и они попытаются избавиться от него. Другая часть с удовольствием «сядет вам на шею» и вы превратитесь из коллеги в домохозяйку на рабочем месте. Вам это надо?

Не думайте, что мужчины будут рады ценным указаниям, которые коллега-дама неустанно раздает направо и налево. Запомните: не стоит открыто указывать мужчине на его ошибки, особенно в присутствии других коллег. Если вы заметили в документах сотрудника какой-то промах, подождите, пока останетесь наедине и вежливо предложите исправить ошибку.

Некоторые дамы выбирают путь приятельских отношений с коллегами, что тоже не следует делать. Оказывается, мужчины точно так же как и женщины, умеют сплетничать. И ни к чему хорошему приятельские отношения не приведут.

Другими словами, если вам предстоит работа в мужском коллективе, примите как данность, что работать придется наравне со всеми, забыть об истериках, не давать советы и держать дистанцию. Придерживайтесь рабочих отношений, общайтесь корректно, не ожидайте сочувствия и поддержки. Одежда должна быть неброской. Кокетство и комплименты поберегите для нерабочей обстановки.

Не уходите в глухую оборону, не думайте, что попали в стан врагов. Не отстраняйтесь от коллектива. Будьте общительной и отзывчивой, поддерживайте общение, ходите на совместные перекуры (если курите), но не пересекайте границы личного пространства!

Быть единственной женщиной в коллективе - задача не из легких. Конечно, будет сложно, но не стоит опускать руки. Мы же знаем, что нам все под силу!

С утра перед глазами уже большой список дел: нужно прибраться в комнатах, закончить работу, навестить родственника в больнице, помочь с уроками детям. И эта круговерть продолжается каждый день. И, рано или поздно мы замечаем, что не успеваем выполнить все то, что запланировали. Поэтому в последнее время стал популярен тайм-менеджмент. Это специальная техника управления временем, благодаря которой человек может эффективно работать. Часто мы совершаем ряд ошибок, из-за которых теряем часть своего времени.

### ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ

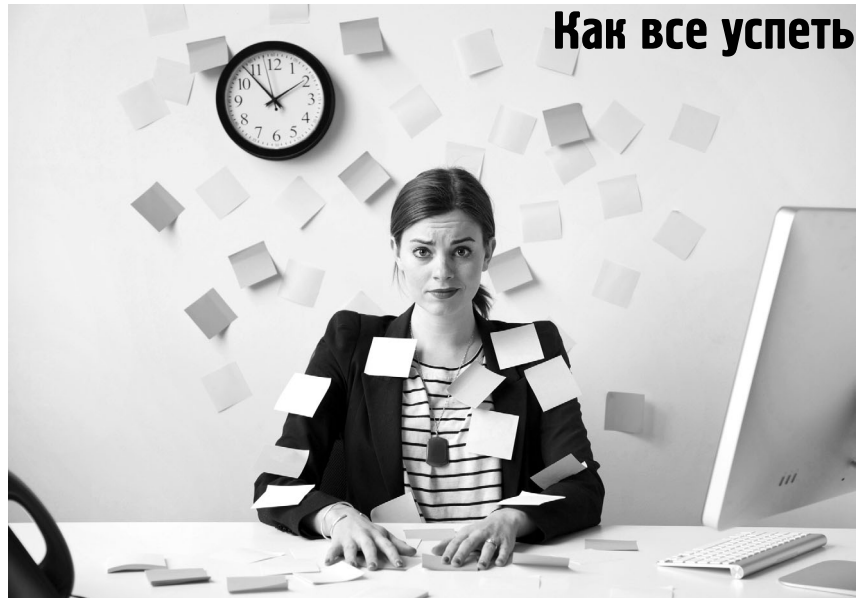
Сейчас много самой разной техники, которая была придумана для того, чтобы облегчить нам жизнь. Например, те же социальные сети. Вместо того, чтобы заниматься делами, мы можем часами сидеть на своих страничках, обсуждая всякую ерунду. Есть такое понятие, как «временное конфетти», нам кажется, что мы потратим всего секунды на то, чтобы заглянуть туда, но постепенно теряем десятки минут, которые могли бы отдать работе.

Что делать в этой ситуации? Выберите определенное время, которое вы готовы уделять социальным сетям, так, чтобы оно не мешало основной работе. Составьте свой график работы. Допустим, с 9 до 10 вы работаете, а потом можете 15 минут отдохнуть. Или же выберите удобное время для общения, например, в обеденный перерыв. Так вы сможете грамотно распорядиться своим временем. Если же вы общаетесь с приятными людьми, можете позволить себе небольшие 5-минутные перерывы, но при этом не стоит забывать об основных обязанностях.

### ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Есть множество ошибок, которые мы совершаем, составляя свой график. У каждого человека есть срочные, а есть важные дела. Помните об этом. В первую очередь, несмотря на сроки, все же стоит выполнить важные, а уже потом, когда вы закончили все то, что требовало вашего обязательного участия, можно приступать к срочным делам и сделать их как можно быстрее.

Например, вы знаете, что родственник попал в больницу и нужно его навестить, но по работе велели написать отчет. Естественно, в этой ситуации завершить важное дело – помочь родственнику, а уже потом поработать над отчетом. И это абсолютно нормальная логика, срочные дела всегда можно немного отодвинуть, если появилась такая необходимость. Можно, конечно, сначала заняться отчетом, но сможете ли вы сосредоточиться, не думать о том, есть ли у родственника все необходимое, куплены ли лекарства. И



## СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

это касается не только тех ситуаций, где речь идет о здоровье. Любое дело, если оно важное, нужно сделать в первую очередь.

**Расскажем и о других распространенных ошибках, мешающих вам все делать вовремя:**

**1. Пересмотрите свои привычки, возможно, от некоторых стоит отказаться.** У каждого из нас есть свои привычки. Но некоторые из них могут оказаться настоящими пожирателями времени, есть смысл от них отказаться, выработав новые. Например, вы привыкли гладить постельное белье. Но сейчас многие просто стирают его и расстилают такое, какое есть. Эта привычка помогает сэкономить много времени.

**2. Не стоит строить долгоиграющие планы.** С одной стороны, кажется, что это может дать ощущение стабильности. С другой стороны, человек не может все просчитать, обстоятельства каждый день меняются, важно понимать, что это лишь примерный план, который в любое время можно поменять. Каждый день появляются новые дела и обязанности, и вы не можете все это точно подсчитать и предугадать.

**3. Не нужно закидываться на деньгах.** Все мы знаем, что выражение «счастье не в деньгах» уже почти устарело, придумано даже продолжение «не в деньгах, а в их количестве». Однако, сколько бы вы не зарабатывали на данный момент, всегда будут люди богаче и успешнее. Конечно, деньги нужны, это некая гарантия стабильности и безопасности. Но подумайте о том, что ваше счастье не всегда зависит от денег. Самые важные вещи в мире, такие, как привязанность, любовь, дружбу нельзя купить. И не стоит думать, что

вот сейчас вы заработаете миллион и, наконец, потом сможете отдохнуть. Нужно постараться стать счастливее здесь и сейчас.

**4. Цените свое время.** Люди с небольшими доходами редко ценят свое время, тогда как с ростом благосостояния отношение к этому меняется. Каждый наш час стоит все дороже, т.к. мы становимся профессионалами, и, соответственно, можем себе позволить траты, экономящие время. Соглашаясь на ту или иную должность, спросите себя «Достойный ли мне предлагают оклад, соответствует ли он моим знаниям, опыту?». Обычно работа профессионала оценивается высоко, и это нужно принять, не стесняясь брать деньги, т.к. вы вкладывались в свое развитие. И, что не менее важно, стоит дать и другим людям понять, что вы цените свое время.

### ОТДЫХ – ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ

С детства многим внушают, что нужно каждую минуту, каждую секунду трудиться. С одной стороны, труд облагораживает человека, с другой стороны, обязательно нужно отдыхать. И это не прихоть. После того, как завершился рабочий день, вы имеете право расслабиться и провести его так, как вам хочется.

Нехватка времени стала глобальной проблемой. Мы не успеваем общаться с детьми, уделять внимание пожилым родственникам, мы не можем себе позволить посиделки с друзьями, а ведь это и есть самая приятная и важная часть нашей жизни. Стоит об этом задуматься, а иначе, когда у нас появится масса свободного времени, например, в старости, не исключено, что и нам будет не с кем его провести.

Как я похудела



## Кетодиета для начинающих: КАК ЕСТЬ ЖИРНОЕ И ХУДЕТЬ

Что объединяет Ким Кардашьян, Гвинет Пэлтроу и Холли Берри помимо того, что они все — красотки? Правильно: их план питания. Сегодня расскажем, что такое кетодиета, кетоз, кетон, и с чего начать худеть, чтобы иметь тело «как у Ким»?

**К**етодиета сегодня очень популярна во всем мире, и число ее сторонников, в том числе среди селебритис, растет с каждым днем. В этом немалую роль сыграла главная из семьи Кардашьян, объявившая в своем твиттере, что скинула 30 кг после беременности благодаря кето.

А о нюансах плана питания миллионы людей в мире узнают из канала американского доктора Берга, убедительно доказывающего, что жирная котлетка, пачка бекона и даже свиное сало не мешают сбрасывать вес, а даже наоборот, помогают стать стройными и красивыми без подсчета калорий: главное, знать парочку секретов.

Звучит, как сказка? А вовсе нет: вспомните эскимосов, которые питаются в основном олениной, яйцами, мясом моржей и другой жирной животной пищей, миксуя ее с растительной, и прекрасно себя чувствуют, не говоря уже об отсутствии лишнего веса.

Популяризаторы кетодиеты утверждают, что она, к тому же, запускает процессы омоложения организма, позволяет избавиться от инсулинорезистентности, укрепляет мускулатуру, а под контролем врача (!) и с ограничениями по продолжительности ее можно использовать для коррекции веса даже людям, больным диабетом 2 типа.

### СУТЬ КЕТОДИЕТЫ КРАТКО (ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ)

Нам предлагают употреблять минимальное количество углеводов (всего 20 гр в сутки), увеличивая количество белка и жиров в своем рационе. Организм обычно получает энергию из углеводной пищи, а при ее острой нехватке меняет «поставщика» калорий — им становятся жировые запасы.

В процессе расщепления жиров в печени вырабатываются кетоновые тела (кетоны), и тело переходит в состояние, называемое кетозом. Как этого добиться? Можно запустить кетоз голоданием, но такой экстрим подойдет не каждому, особенно если у вас есть какие-то хронические заболевания.

Кетодиета позволяет добиться долгосрочных, устойчивых результатов, и в целом это здоровый способ питания, который можно соблюдать длительное время. Хотя... это вопрос спорный. Вернемся к нему в конце статьи.

### ЧТО МОЖНО ЕСТЬ И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ

Вариаций у кетодиеты довольно много, но суть примерно следующая: ваш рацион должен состоять на 70% из жиров, на 20% из белков и на 10% из углеводов. Углеводы — это в контексте кето вовсе не молочная шоколадка — помним, что углеводы содержатся даже во фруктах, поэтому лучше получать их оттуда, а при необходимости урезать и количество «безобидных» яблочек в рационе.

### Вам дан зеленый свет на эти продукты:

рыба, морепродукты, птица, красное мясо, хамон, сало, бекон, яйца; некрахмалистые овощи и зелень; грибы; жирные сыры с низким содержанием углеводов (придется «заморачиваться» и читать состав); орехи; семена; какао, темный шоколад (немного, и никаких сникерсов!); несладкие фрукты и ягоды (немного); морковь, свекла, репа, редис и другие корнеплоды. Лучше всего есть их

сырыми или как дополнение к основным блюдам.

### ЧТО ПИТЬ

Большое количество простой воды без газа (около 8 стаканов в сутки), разрешается черный и зеленый чай, кофе, растительное молоко (миндальное, кокосовое), вино.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА КЕТОДИЕТЕ

В кетодиете для начинающих важно всегда помнить об ограничениях в питании, которые соблюдаются неукоснительно.

### Под строгим запретом:

крупы;  
мучное, сладкая выпечка;  
сахар (вместо него предлагают выбирать стевию или другие сахарозаменители);  
мед;  
сладкие соусы;  
макаронные изделия;  
обезжиренные продукты;  
картофель;  
маргарин;  
сладкие фрукты вроде бананов, фиников, винограда;  
сухофрукты.

С молочкой все неоднозначно, но лучше свести ее употребление к минимуму из-за высокого содержания молочных сахаров. Диетологи советуют исключить цельное молоко и кефир, включить в меню жирный творог, йогурт, сметану, а кофе пить со сливочным маслом — без сахара, само собой разумеется.

### ВРЕД КЕТОДИЕТЫ

Несмотря на все уверения популяризаторов этого плана питания, диету нельзя назвать сбалансированной, а любые ограничения в перспективе могут вызвать проблемы со здоровьем, также как и переизбыток жира или белка.

Слишком большое количество мяса в рационе чревато проблемами с почками, печенью и кишечником, появлением неприятного запаха изо рта (напоминает ацетон и у некоторых не исчезает годами), специфического «аромата» пота.

Избыток белка увеличивает содержание мочевой кислоты, которая способна повреждать суставы и почки, а о том, что жареное мясо, особенно красное, — это источник канцерогенов, вы наверняка знаете и сами.

Перед тем, как начинать следовать плану питания, стоит сдать анализы, убедиться, что почки, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и другие внутренние органы работают исправно, и получить добро от лечащего врача.

Особенно ответственно к вопросу стоит подходить людям с диабетом: многие врачи категорически запрещают эксперименты с питанием людям, имеющим этот диагноз, даже несмотря на минимальное содержание углеводов в рационе. Большое количество кетоновых тел в крови может нанести вред и без того ослабленному здоровью диабетиков. Многие медики не рекомендуют сидеть на кето дольше двух месяцев (а некоторые и вовсе дольше пары недель).

## Ваш любимый сканворд

					Ему поклоняются		Грузинский рубль					
"Райское наслаждение"	"Мистер Икс" из Прибалтики	Последовательница иголки		Капитанское звание	Короткая юбка		Клавишный муз. INSTR.		Для ногтей			Восточн. поэтич. форма
							"Остров зари багровой"					
Малая родина Суасина		Горькая ягода						Поделоч. камень	Тепловой выключатель			Украшение щечки
Блюминг					Государство в Африке							
Мелкие пятна	Рыболовное орудие		Сырье для гончара					Окрошкина основа			... Чурикова	
				Мыльная ...		И рыжая, и чернобуря						
Светский банкет					"Три толстяка", перс.	Отзыв, оценка	Американская пани					
Нет!		... - Юстасу		Краткая запись						Кровеносный сосуд		Темень
					Болезнь, удушье	Укрытие						
Еще неразумный ребенок	Светоч туристов		Афиша, спектакль					Мусульманство			Килограмм воды	
			Берестяное ведро		Кашпировские занятия							
	Герой чешского народа					И ласточка, и кит	Овечья шерсть	Налог монгольских ханов		"... грядеши", Сенкевич		
	Ручательство		Глухая ...						Бог грома			Гоголевское чудище
						Подвиг. соедин. костей						
	Женская профессия	Ульяна в детстве или дома					... Кэмпбелл					
				Второй завтрак		Фасон, одежда						





# АМЕРИКАНСКАЯ ИКОНА МОДЫ АЙРИС АПФЕЛЬ

**Айрис Апфель (урожденная Айрис Баррел, родилась 29 августа 1921 года) — американская икона моды и дизайнер, а также одна из старейших людей в мире. Оставаться активной в индустрии моды в 102 года непросто, даже сложнее, чем где бы то ни было, потому что мода славится своими требованиями к возрасту её активных участников. Однако для Айрис Апфель возраст не стал помехой — она и сейчас остаётся настоящей легендой мира моды.**

**А**йрис родилась в Астории, районе на северо-западе боро Квинс, в Нью-Йорке. Её мать, Сэди Асофски, владела модным бутиком. Отец Айрис, Сэмюэл Баррел, был предпринимателем, который специализировался на поставках зеркал и стекла и работал с лучшими дизайнерами США. Оба были еврейских кровей. Когда Айрис начинала свою карьеру, отец помог ей освоиться в индустрии моды.

Айрис изучала историю искусств в Нью-Йоркском университете и посещала художественную школу при Висконсинском университете в Мэдисоне.

В 1948 году она вышла замуж за Карла Апфеля, и их брак продлился 67 лет. Карл Апфель умер 1 августа 2015 года, за три дня до своего 101-летия.

В начале своей карьеры Айрис успела поработать в одном из модных журналов Нью-Йорка, зарабатывая 15 долларов в неделю, ассистентом дизайнера интерьеров Элинора Джонсон, а также в качестве личного помощника иллюстратора Роберта Гудмана.

В 1950 году, вместе с мужем Карлом, открыла текстильную фирму под названием «Ткачи Старого Света», которая занималась реставрацией старинных тканей. Основными клиентами компании были музеи. С 1950 по 1992 год Айрис участвовала в ряде реставрационных проектов, включая заказы Белого

дома для девяти президентов: Гарри Трумэна, Дуайта Эйзенхауэра, Джона Кеннеди, Линдона Джонсона, Ричарда Никсона, Джеральда Форда, Джимми Картера, Рональда Рейгана и Билла Клинтона. Айрис продала компанию в 1992 году, но продолжает работать там консультантом.

13 сентября 2005 года, в Институте костюма Метрополитен-музея в Нью-Йорке, состоялась премьера выставки о стиле Айрис Апфель под названием «Редкая птица: Айрис Апфель». Музей впервые представил выставку об одежде и аксессуарах, посвящённую живому человеку, который не был дизайнером.

В 2011 году Апфель была приглашённым профессором Техасского университета в Остине, а в 2013 году вошла в список 50 самых модных женщин в возрасте за пятьдесят.

Айрис Апфель уделяет большое внимание процессу создания стиля и подбору нарядов. Считая эти процессы глубоко творческими, Айрис подходит к ним как к искусству и традиционно демонстрирует впечатляющие результаты.

«Мой гардероб все растёт, а талия нет! У меня до сих пор есть платье, которое я надевала на свидание с будущим мужем — а это, между прочим, было более 70 лет назад!».

Вокруг Апфель всегда любило собираться большое количество людей с незаурядными творческими способностями. Среди них были

выдающиеся музыканты, такие как джазмен Дюк Эллингтон, и талантливые художники, такие как фотограф Билл Каннингем из «Нью-Йорк Таймс».

В свои годы Айрис выглядит потрясающе. Сейчас она является лицом последней кампании косметического бренда «МАК», слоган которого «Красота вне возрастных рамок», а также запустила собственную линию украшений под названием «Ювелирные изделия Айрис Апфель».

Как ей это удается? В своей автобиографической книге «Икона по воле случая» (Accidental Icon) она рассказала о своем рационе и полезных привычках.

### ДИЕТА АЙРИС АПФЕЛЬ

«Я всегда следила за своим питанием, никогда не употребляю фастфуд и газировку, не пересаливаю еду. Я не верю в разные новомодные диеты-однодневки, предпочитаю простые продукты. Хотя раньше, когда мы с мужем много путешествовали, то любили пробовать разные экзотические блюда. Сейчас моя диета — это вовремя выйти из-за стола».

### НА ЗАВТРАК

Стакан свежевыжатого апельсинового сока, овсянка и кофе без кофеина с обезжиренным молоком.

### НА ОБЕД И УЖИН

Постное мясо или рыба с овощами, но отличного качества. «Я никогда не покупаю фарш для гамбургеров. Беру стейк и проворачиваю его дома».

### НА ДЕСЕРТ ИЛИ ПОЛДНИК

Фрукты (все, кроме арбуза). На праздники может позволить себе кусок сладкого пирога.

Айрис избегает сырой рыбы и мяса после того, как 40 лет назад стала свидетелем эпидемии холеры в Неаполе, начавшейся из-за отравления мидиями. Айрис не принимает никаких витаминов и добавок, но во многие блюда добавляет куркуму.

### НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА СВОЕМ ВОЗРАСТЕ

«Нет ничего плохого в морщинах. Когда ты старше и пытаешься выглядеть значительно моложе — это глупо, и ты никого не обманешь. Когда тебе 75, и ты делаешь подтяжку лица, никто не подумает, что тебе тридцать», — говорит Айрис Апфель.

«Я никогда не думаю, сколько мне лет. Это просто цифра. Я до сих пор работаю, это приносит мне пользу. Я люблю то, что делаю, и я вкладываю в это свое сердце и душу».

**Она привыкла слышать от мужа обидные слова, а в зеркале видела несчастную, усталую женщину. Но неожиданно все изменилось...**

- А вот и наша мамулька-кривулька пришла! Не прошло и полгода - возвестил муж, как только Полина переступила порог квартиры.

- Сумки лучше возьми, - устало попросила она, опуская тяжелые пакеты на пол.

Слова мужа обидели её, но она знала - бесполезно просить его не отзываться о ней хотя бы при детях обидными словами. Каждый раз муж с недоумением смотрел на неё, а потом начинал хохотать:

- Юмора не понимаешь абсолютно, деревня!

И всё продолжалось в том же духе. Как бы не нарядилась Полина, как бы не причесалась, Максим с ехидцей возвещал:

- Н-да! Тут уже ничем не поможешь. Ну... как есть!

А если вдруг обед оказывался не по вкусу милому супругу, тут уж она выслушивала такое!

- Да у тебя не руки, а крюки! Безручка! Ничего нормально сделать не можешь! У других жёны как жёны, а мне вот счастье досталось!

Полина молча глотала слёзы, корила себя за то, что не смогла угодить мужу, но промахи случались все чаще. Скорее всего, происходило такое от постоянного нервного напряжения, в котором она пребывала.

Странно! На работе её не считали безнадёжной неумехой. В отделе к ней относились с уважением, ценили за внимательность и быстроту. Но стоило ей вернуться домой, как из уважаемого человека она превращалась в безмолвную служанку.

Ядовитые высказывания Максима сделали своё дело. Каждое утро Полина смотрела на себя в зеркало и мысленно соглашалась с Максимом: «Да, не красавица и теперь уже точно ей не стану. Еще лет пять и стареть начну...»

Павел появился в их отделе после ухода на пенсию Вадима Павловича. С его приходом небольшой коллектив заметно оживился. Мужчины обрадовались новому коллеге, а женщины как-то взбодрились. Не хотелось перед новеньким выглядеть серыми мышками, вот и принялись ежедневно менять наряды, да причёски. Только Полина не принимала участия в этом марафоне красоты - была уверена, что все её старания останутся незамеченными.

В конце квартала случился настоящий аврал. Полина чувствовала - сегодня домой вовремя не попадет, придется остаться доделать отчет. Она позвонила Максиму, попросила забрать детишек из сада, в ответ услышала:

- Куда ж я денусь, если жена такая неуклюжая - что дома, что на рабо-



## КРИВОЕ ЗЕРКАЛО

те. Не знаю, что ты себе думаешь. Заберу, конечно, детей, двоечника!

Обижаться времени не было. Полина отключила телефон и занялась отчетом. Отдел опустел. В тишине работалось намного продуктивней. Полина увлеченно щелкала калькулятором, цифры послушно выстраивались в нужном порядке. Она с первого раза получила нужный результат, все сошлось. Полина мастерски бросила ручку в подставку, откинулась на стуле и запела дурацкую песенку, которую многие поют в радостные минуты:

- Ла-ла-ла, ла-ла-ла! ла-ла-ла!

- Красиво поешь! - услышала голос за спиной.

Она оглянулась и увидела Павла в дальнем конце кабинета.

- Я думала - я одна, - краснея от неожиданности, пробормотала Полина.

- Да вот тоже остался. Не могу найти ошибку, - озабоченно произнес Павел, усиленно щелкая калькулятором.

- Может помочь? - окрыленная своим успехом, предложила Полина. Павел радостно кивнул головой.

Полина подошла к его столу, склонилась...

Через полчаса цифры в отчете Павла выстроились в нужную позицию, а он минут пять благодарил свою спасительницу, воспевая ей дифирамбы!

Из отдела они вышли вместе. Павел предложил подвезти Полину до дому. Конечно, она согласилась.

После того вечера Павел часто подвозил Полину домой. По пути они без умолку болтали на разные темы. Оказалось, у них много общих интересов. Однажды Павел неожиданно произнес:

- Знаешь, Полина, впервые пожалел, что женат. У меня чувство, что - ты моя вторая половинка. Кажется, мы с тобой никогда бы не ругались и не спорили, если бы жили вместе.

Полина грустно улыбнулась, ответила:

- Мне тоже так кажется. Но мы свой выбор уже сделали. Как есть!

- Согласен. Но знай - ты самая лучшая, самая классная!

Удивительно! Их дружба осталась дружбой. Они не позволили себе переступить грань, изменившую бы навсегда их жизни. Но теплое отношение Павла сотворило с Полиной метаморфозу. Постепенно она обрела уверенность в себе, а вместе с уверенностью красоту. Теперь нападки Максима отлетали от нее как мяч от стены. Она знала - все не так, как он говорит. Она - лучшая, умная, необыкновенная! А в зеркале теперь видела интересную, симпатичную женщину.

Максим, в конце концов, увидел изменения, произошедшие с его женой. Однажды он хотел как обычно «пройтись» по внешности женушки, когда она проходила по комнате. Уж открыл рот, но звуки почему-то застряли в горле. Он увидел, что жена сделала себе другую причёску, которая, кстати, ей очень идёт. Потом он обратил внимание на походку жены.

«Да ведь она стала красоткой!» - невольно подумал он и задумался: «Когда же она успела так измениться? Почему я не заметил? А может, у неё появился кто-то?»

Мысль пронзила его насквозь. За годы, прожитые вместе, он расслабился и был уверен - жена никогда и никуда не денется от него. А теперь вот она заставила его усомниться в этом.

Это открытие заставило Максима по-другому относиться к жене. Он не хотел её терять и не мог допустить, чтобы их семья распалась.

Полина заметила, что Максим перестал по поводу и без говорить ей обидные слова, а однажды, войдя в комнату, услышала:

- А вот и наша мамулька-красотулька пришла!



# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

**Деньги — это практичный инструмент в жизни, и дети понимают это довольно быстро. Другой вопрос, как объяснить ребенку, что они не берутся из воздуха и ресурс ограничен**

Знакомить ребенка с функцией денег можно с раннего детства. Для этого совсем необязательно читать трехлетке лекцию по экономике — достаточно выбрать правильную игру и самому быть примером. Подросткам можно дать чуть больше свободы и право выбора, но с оговорками.

### ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Разговоры о деньгах эксперты по финансовой грамотности советуют начинать как можно раньше. За ориентир можно взять время, когда ребенок начинает говорить и понимать причинно-следственные связи. Первые объяснения должны быть максимально доступными.

Также важно показывать отношение к деньгам на своем приеме. Денежные сценарии формируются через наследственные убеждения от родителей и собственный опыт, говорит Э.Кетлер, клинический психолог, детский психолог.

«Установки вроде «я не могу себе этого позволить», «честным путем много денег не заработать», «большие деньги — большие проблемы» и тому подобные часто порождены страхом, который передается. В жизни ребенка могло и не быть ситуаций, которые подтверждали бы справедливость таких выводов, но так говорили значимые взрослые, и ребенок принял это на веру», — объясняет эксперт.

Еще один фактор, по словам психолога, — самооценка. Ее фундамент закладывается также в детстве под влиянием родителей: критиковали или поддерживали, объясняли спокойно или ругали, были теплыми, понимающими и сочувствующими или отстраненными.

### ПРАВИЛА ОБУЧЕНИЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**1.** Расширяйте словарный запас. Объясняйте и изучайте термины, связанные с финансами. Каждый день выделите новое денежное слово — «банк»,

«зарабатывать», «тратить» или «сберегать» — и объясните, как оно работает в повседневной жизни, когда вы идете на работу, покупаете продукты или откладываете деньги на что-то.

**2.** Подавайте пример. Если вы испытываете напряжение во время покупок, волнуетесь или спорите о деньгах с супругом, то дети рано или поздно это заметят, предупреждает психолог. Подайте им здоровый пример, и они с большей вероятностью последуют ему, когда станут старше.

**3.** Учите действием. Нужно сделать больше, чем просто сказать: «Эта машинка стоит дорого». Помогите ребенку вытащить несколько купюр из банки, взять их с собой в магазин и передать деньги кассиру. Действие будет иметь больший эффект, чем пятиминутная лекция.

**4.** Стремитесь к наглядности. Дайте ребенку монетки, которые он будет копить на какую-нибудь желанную для него покупку. Это научит фокусироваться на цели, а также на практике понимать функцию денег. Лучше выбрать прозрачную банку — дети видят, как количество денег, которые они копят, увеличивается.

**5.** Не нарушайте правил. Маленькие дети берут пример с родителей. Если вы сами не нарушаете финансовые правила, то ребенок, скорее всего, будет действовать так же.

### ИГРЫ И МУЛЬТФИЛЬМЫ О ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дома в распоряжении родителей есть всевозможные игры, вот некоторые из них:

детская касса или магазин;  
сюжетно-ролевые игры на любую тему, связанную с финансами: «папа и мама пошли на работу», «что такое профессия», «собираем и считаем нужное количество монеток»;

игра «большой или маленький» тренирует навык выбора — ведь какой-то большой предмет не всегда лучше и полезнее маленького.

Включайте детям мультфильмы, в которых доступно проигрываются ситуации бережного отношения к деньгам. Например, «Жирафа и очки» или «Азбука финансовой грамотности» из «Смешариков».

### КАК РАЗВИТЬ ФИНАНСОВУЮ ГРАМОТНОСТЬ У ШКОЛЬНИКОВ

Уже в начальной школе ребенку можно давать небольшие карманные деньги. Это формирует ответственность за наличие и трату собственных финансов: ребенок сможет самостоятельно распоряжаться ограниченной суммой, и у него будет выбор, например, купить шоколадку в школьной столовой или отложить деньги на какую-нибудь игрушку.

Каким образом выдавать школьнику финансы, на карту или наличными? И то и другое полезно. Лучше вводить оба варианта, чтобы ребенок был с ними знаком и понимал, как считать физические деньги и как отследить все траты в приложении банка. Карточку можно заводить примерно с восьми лет. Родители должны объяснить ребенку, как ей пользоваться.

Нередко подростки попадают в ловушку сравнения, говорит психолог. Присматривая в том числе социальные сети, они видят самые яркие моменты из жизни друзей, кумиров и совершенно незнакомых людей. Родитель может услышать, что у кого-то появился новый iPhone, а сын/дочь ходит со старым смартфоном. Удовлетворенность начинается в среде, констатирует эксперт. Поэтому для начала признайте желание ребенка, но приведите рациональные аргументы, почему на данный момент такая покупка невозможна. Отдельно не забывайте проговаривать важность нематериальной стороны жизни.

### КАКИХ ОШИБОК ИЗБЕГАТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Не покупайте все, что просит ребенок. Перед тем как зайти в магазин, заранее обсудите план покупок. Составьте список, попросите ребенка запомнить, какие товары необходимо приобрести. Можно разрешить ребенку выбрать что-то для себя, но не дороже определенной суммы. Так вы познакомите ребенка с тем, что у каждого товара своя цена, отражаете понимание «больше/меньше».

Выдерживайте паузу. Если ребенок разом потратил все карманные деньги, не торопитесь выдавать ему еще. Объясните, что нужно было распределить деньги на всю неделю, но если он решил поступить иначе, то этого его выбор и ответственность.

Не платите за хорошие оценки. Учатся для того, чтобы получить знания и рано или поздно определиться с собственным будущим. В качестве альтернативы можно установить вознаграждение за домашние дела и другой труд.

Наказание и поощрение должны быть соизмеримыми. Лишать карманных денег имеет смысл за серьезные проступки или, например, порчу семейного имущества — в этом случае ремонт или замена будут частично оплачены «за счет» ребенка.

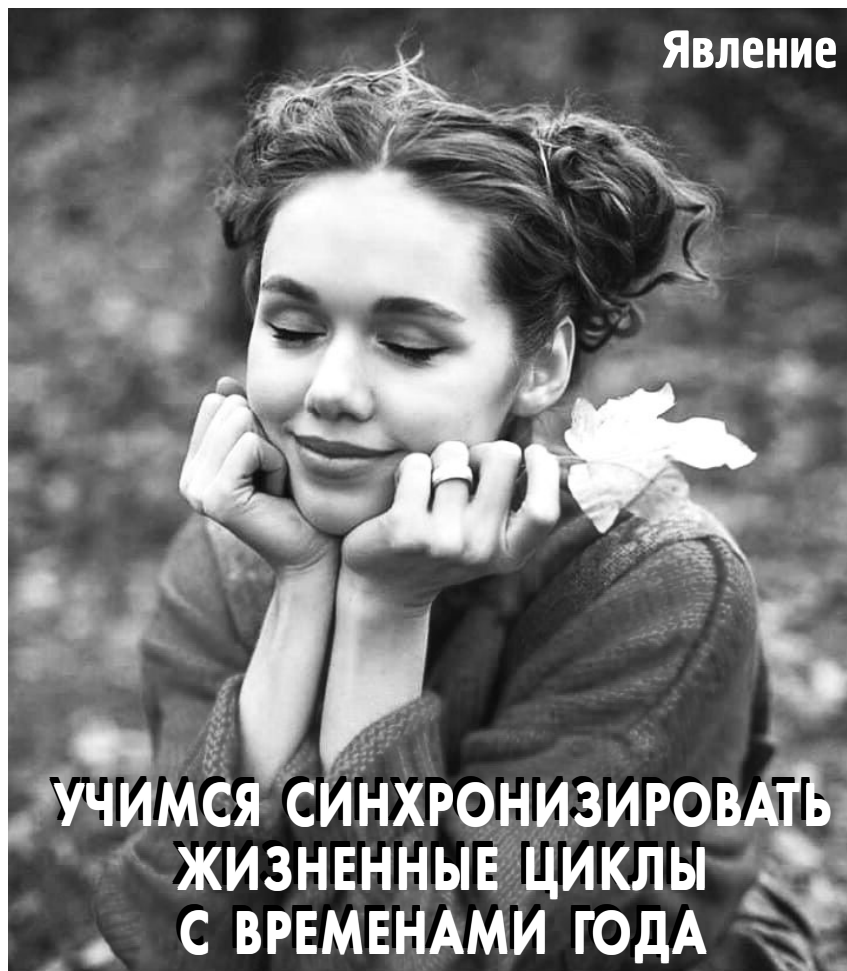
**П**рирода представляет собой удивительный в своей гениальности единый организм: с одной стороны, она изменчива и временами совершенно непредсказуема, а с другой – имеет логичную периодичность циклов, которые каждый год повторяются. Наши предки вынуждены были жить в гармонии с сезонами, чтобы организовать посевы и не остаться без пропитания. Перед нами подобные проблемы уже не стоят, ведь есть супермаркеты, рестораны и доставка еды, которые обеспечат нас провиантом не только в любое время года, но и в любое время дня и ночи. Зачем же современному человеку синхронизировать жизненные циклы с природными фазами? В существовании в единении с окружающим миром вы найдете много поддержки оттуда, откуда ее не ждали: от природы и ее декораций за окном. У нас всех есть заветные мечты и планы, которые так хочется осуществить, – почему бы не привязать их к конкретным временам года как к сезонам души? У природы всему отведено свое время, и если вы сумеете подгадать момент, то обретете легкость в своих стремлениях.

### ОСЕНЬ

Осень знаменует собой возвращение к труду – это ответственный, увлекательный и интенсивный по части эмоций период, сопряженный с подготовкой к зиме. В этом сезоне уже отсутствует летняя беспечность, но и зимняя спячка пока далеко: помните, что наши предки осенью собирали урожай, сортировали его и отмечали результаты шумными пиршествами на природе. Осенью нужно заканчивать дела, начатые в первой половине года, сделав пиком вашей активности октябрь и ноябрь. Осень является временем для подведения итогов за прошедшие зиму, весну и лето, ее природная энергетика наполнена благодарностью за все свершившееся, поэтому этот период подходит для рефлексии и самоанализа, для проверки ваших стратегий на прочность и принятия решений, что же вы возьмете с собой в зиму и в следующий год, а от чего избавитесь. Вопрос, который стоит задать себе осенью: «Чего же мне недостает для счастья?»

### ЗИМА

Зимний период в природе символизирует темноту и спячку как затяжную паузу, ведь листья опали, земля покрылась снегом, а многие животные спрятались до весны. У людей нет возможности уйти в спячку, но они могут обеспечить себе в это время максимальный ком-



## УЧИМСЯ СИНХРОНИЗИРОВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЦИКЛЫ С ВРЕМЕНАМИ ГОДА

форт: запаситесь на холода ярким уютным декором для дома и организуйте себе личный уголок для отдыха в квартире, откуда вы будете наблюдать за падающим снегом. Зима дается нам для накопления сил, для концентрации на домашнем очаге и наших близких, для исследования собственного внутреннего мира наедине. Морозная пора не располагает ни к безделью, ни к жертвенности – в это время года работа идет медленнее, но слаженнее, если вы постараетесь исправить все недочеты еще осенью. Вопрос зимы: «Как я могу сделать свою жизнь проще и удобнее для себя?»

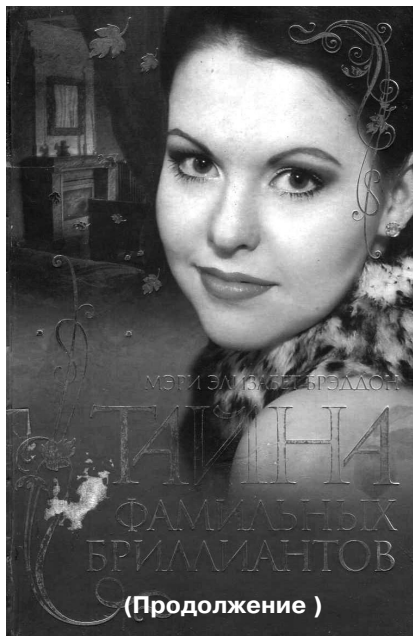
### ВЕСНА

Весной вместе с природой просыпается и творческий запал – это время создавать и учиться, искать и находить новые подходы. Ритм жизни возрастает, силы появляются из ниоткуда, обостряется чувство не только любви, но и справедливости. В это время года продуктивно быть требовательными к себе и к своей судьбе в попытках отыскать наилучшее проявление собственного «Я», выделить приоритеты, наметить четкие цели и отдавать последним свою энергию, не обращая внимания на время. Максимально прикладывать усилия,

чтобы достичь желаемого, иногда перерабатывать и прыгать чуточку выше головы лучше именно в пору пробуждения, обновления всего живого, если у вас есть такие стремления. Весной неплохо было бы задать себе вопрос: «Что мне положено по рождению?»

### ЛЕТО

Лето напоминает полуденный сон в саду: в него так легко погрузиться и отдаться ему полностью, но очень трудно прийти в себя потом. Теплая пора напрямую связана с нашим телом: именно в это время года мы загораем, ходим босыми ногами по траве, выходим на улицу с мокрыми волосами, улавливая кожей единение со всем сущим. В природе лето означает изобилие, и неплохо бы обеспечить его и в собственной жизни: организуйте себе насыщенную программу развлечений каждые выходные, планируйте отпуск в деталях, пишите длинные списки удовольствий под названием «Успеть за это лето». Позвольте себе быть слишком активной или даже слишком общительной, расширяйте ваш круг знакомств и увлечений, тренируйте в себе энтузиазм и смелость. И не забудьте спросить себя летом: «А в чем источник моей страсти?»



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

то, должно быть, в золотой родились. И не огорчайтесь, моя голубушка, что дождь идет. Верно, староста там, наверху, которому за погодой смотреть поручено, какой-нибудь радикал буйный, из тех, что все на бедную аристократию восстают, Бог им судья; вот он вам наперекор и устроил погоду. Да и что вам до дождя, мисс Лора! Ведь у вас карет что у любой царицы, о которой в сказках сказывается. Не стоит, право, терять слов из-за этого дождя, мисс Лора.

— Но ведь это дурной знак, Элизабета? — спросила Лора. — Мне помнится, в каких-то стишках говорится о невесте, на которую солнце светит, и о той, которую дождем поливает.

— Помилуйте, мисс Лора, да неужели вы обращаете внимание на такой вздор? — воскликнула миссис Маден. — Ведь этим глупостям верит только простой народ, что в приходскую церковь пешком под венец ходит. Вам-то что до того, мисс Лора, какие бы он бредни ни сочинял!

Но хотя честная миссис Маден и старалась утешить свою барышню, в душе она сама была очень недовольна погодой.

Тяжелые тучи на небе, холодная сырость в воздухе, однообразный стук дождя, поневоле наведут тоску хоть на кого. Все мы невольно поддаемся влиянию погоды, тяжело становится на сердце в ненастный осенний день, когда кругом только грозное небо и мрачный туман. Мисс Лора находилась вполне под влиянием дурной погоды.

— Не понимаю, что со мной стало со вчерашнего дня, Элизабета, — заговорила она. — Вчера, как мы возвратились с папой со скачек, мне было так легко, так весело; мне даже не верилось, что на дворе осень и светит ноябрьское солнце. Будущее казалось мне одним бесконечным рядом прекрасных картин, где мы с Филиппом всегда вместе, всегда счастливые. А сегодня все изменилось! — воскликнула Лора в волнении. — Черная туча, что застилает небо там, за лужком, словно застилает мое будущее своим грустным покровом. Если бы сегодня мне следовало навеки расстаться, а не навеки соединиться с Филиппом, то я, кажется, не могла бы чувствовать себя более несчастной, чем теперь. С чего это, Элизабета, моя милая?

— Где же мне знать, моя голубуш-

ка? — ответила миссис Маден. — Вы говорите как по писаному, вам лучше знать. Покушайте лучше чего-нибудь, мисс, вот хоть свеженькое яичко, моя пташечка. Нет ничего лучше, как свежее яичко, мое сокровище, когда человек не в духе.

Лора уселась в мягкие кресла, между камином и столиком, на котором накрыт был завтрак, и сделала вид, что завтракает, чтобы успокоить свою старую няню, пока та продолжала шаркать: то подбежит к уборному столику взглянуть, все ли в порядке в подвенечном наряде, то взглянет из окна и возьмет грех на свою простую, бесхитростную душу, утверждая, что небо «проясняется».

— Там, наверху, проясняется, мисс Лора, — сказала она, — клочок синего неба проглядывает между туч; ну если не совсем синее, то гораздо светлее, чем остальное, и то хорошо. Скушайте кусочек этого пирожка, мисс Лора, сделайте милость. Вам дурно делается в церкви, право, если вы сейчас не покушаете; где же слышано идти под венец на голодный желудок... Ведь вы не хотите походить на тех голодных мальчишек, что попадают в Лондоне на мостах, нацепив на жилет надпись: «Я голоден». Я бы не хотела этого, по крайней мере.

Лора не обращала внимания на болтовню старой няньки, да и сама миссис Маден говорила более по привычке, чем из потребности делиться мыслями. Добрая старушка еще сильнее Лоры сознавала влияние сырого, холодного утра и, как большинство людей простых и необразованных, была очень суеверна.

В комнату вошла Дора Макмагон. Голубое платье с белыми кружевами шло как нельзя лучше к ее миловидному личику. Молодая девушка казалась очень веселой, несмотря на дурную погоду, и принялась утешать свою сестрицу, мисс Дунбар. Обе девушки уселись у огня завтракать или, точнее, будто бы завтракать. В такой день всем было не до завтрака.

— Я только что заходила к Лизе и Елене, — сказала Дора, — они не хотели идти сюда неодетыми; бедняжки на всю ночь закрутили свои волосы в папильотки, а нынче, как нарочно, сырой день — волосы не хотят виться; приказали горничным раскалить щипцы и будут мучиться завиваться.

У мисс Макмагон прекрасные

— Какое ужасное, отвратительное утро! — воскликнула мисс Дунбар. — Видели ли вы что-нибудь подобное, Элизабета?

Миссис Маден, к которой относился вопрос, за маленьким столиком готовила завтрак для своей барышни. Лора только что успела выйти из умывальной в голубом стеганом халате в ожидании торжественного одевания к венцу.

Мисс Лора и в этом платье была в тысячу раз прелестнее многих невест, разодетых в кружева с белыми венками на голове. Золотистые кудри, еще влажные после ванны, прихотливо окаймляли ее миловидное личико. Две крошечные ножки, обутые в изящные синие туфли, выглядывали из-под платья и нетерпеливо стучали каблучками по ковру, между тем как мисс Дунбар продолжала гневаться на отвратительный дождь.

— Какое противное утро! — снова воскликнула избалованная девушка.

— Правду сказать, сыровато, барышня, — заметила миссис Маден примирительно.

— Сыровато! — подхватила Лора обиженным голосом. — Именно что сыровато. Не сыровато, а отвратительно сыро и мокро. И подумать, что ясная морозная погода продолжалась три недели кряду и как нарочно разразилась дождем в день моей свадьбы. Слышано ли, видано ли что-нибудь отвратительнее?

— Ну, мисс Лора, — возразила добрая миссис Маден, — много вещей поотвратительнее этого случается в нашем грешном, буйном мире, да только не с такими барышнями, как вы; для вас все идет как по маслу. Толкует о том, что счастливые люди в сорочке рождаются; вы-

каштановые волосы вились сами собой, и потому ей позволительно было насмехаться над своими менее счастливыми подругами.

Лиза и Елена были дочери майора Мельвиля и большие приятельницы мисс Дунбар. Сестры приехали в Модслей-Аббэ в качестве подруг, согласно торжественному обещанию, которые молодые девушки так любят давать друг другу, хотя редко их сдерживают.

Лора не приняла большого участия в рассказе о волосах мисс Мельвиля. Внимание ее было совершенно поглощено собственными размышлениями, весьма приятными, судя по улыбке, не сходявшей с ее личика.

— Дора, — сказала мисс Дунбар, помолчав с минуту, — знаете ли, о чем я все думаю?

— О чем же, моя душка?

— Слышали вы поговорку, что часто одна свадьба ведет к другой, когда выходишь замуж с легкой руки?

Дора Макмагон покраснела.

— Что же из этого, моя милая? — спросила она невинным голосом.

— Вот я и подумала, что вслед за моей может быть другая свадьба. Не сердитесь, милая Дора, я не могу не высказаться, я была бы так рада, если бы вы повенчались с Артуром Ловелем.

— О Лора, это совершенно невозможно, — сказала мисс Макмагон, и зарделась пуще прежнего.

Мисс Дунбар только покачала головой.

— Я буду жить надеждой, что это возможно, — сказала она. — Я люблю Артура Ловеля почти... совсем как родного брата — потому неудивительно, что я желала бы женить его на сестре.

Молодые девушки еще долго проболтали бы, попав на хороший предмет для разговора, если бы не старушка няня, которая ни на минуту не упускала из виду главного торжества.

— Вам-то хорошо болтать, барышня, — вскричала бесцеремонная Элизабета. — Вы совсем уже одеты. Надели шляпку, да и готовы. А моя-то барышня еще не начинала. Пожалуйте, мисс Лора, пора вам волосы причесывать, если вы не хотите ехать в церковь нечесаной. Уж десятый час, а вас будут ждать там в одиннадцать.

— И папа передаст меня мужу! — прошептала про себя Лора, садясь к туалетному столику. — Что бы я дала, если б он любил меня больше!

— Люби он вас больше, пожалуй, не отдал бы, мисс Лора, — заметила миссис Маден, очень довольная своим остроумием. — А вам бы это не очень понравилось, я думаю, мисс? Сидите тихо, не поворачивай-

те голову, моя голубушка; старайтесь только быть веселой сегодня, моя красавица, остальное все — пустяки.

#### XXIV НЕПРОШЕННЫЙ ГОСТЬ НА СВАДЬБЕ ЛОРЫ

Венчание проходило в древней, маленькой, странной, но красивой лисфордской церкви, о которой уже было сказано.

Извилистая речка Эвон протекала под самой церковью, в тени плакучих ив. Легкий деревянный мостик был переброшен через речку. Двое ворот вели на церковный двор, и пешеходы из Лисфорда в Шорнклиф, для сокращения пути, входили в одни ворота и выходили в другие, прямо на большую дорогу.

Достойным обитателям Лисфорда дождь пришелся так же мало по нутру, как самой Лоре Дунбар и ее старушке няне. Новые чепцы и шляпки были припасены для этого торжественного случая. Георгины, хризантемы, пестрые астры — все остатки летней роскоши, которые еще украшали сады в ту позднюю пору года, были разбросаны по дорожке в церковь, как достойная дань красоте невесты.

Все в Лисфорде, особенно бедные, сlishком хорошо помнили доброту и безмерную щедрость Лоры Дунбар, чтоб не оказать ей всевозможный почет при этом случае.

Несносный дождь испортил все дело. Что проку было бросать цветы в грязные лужи на церковном дворе! На что походили дети из сиротской школы, промокшие и дрожавшие от холода! Сам пастор успел простудиться и из-за кашля и насморка служил очень невнятно.

Одним словом, все сознавали, что день не удался. Не странно ли, что бы глава фирмы «Дунбар, Дунбар и Балдерби» не в состоянии был при всем своем богатстве купить несколько солнечных лучей для свадьбы единственной своей дочери? К одиннадцати часам до того стемнело от густого тумана, что пришлось второпях поставить с дюжину восковых свечей вокруг алтаря, чтобы жених и невеста видели друг друга во время венчания.

Из всех присутствовавших на этой свадьбе отец невесты казался наименее огорченным неудачной погодой.

Генри Дунбар был серьезен и молчалив в этот день, но таким он бывал постоянно, и погода тут была ни при чем. Банкир преспокойно сидел перед камином, дожидаясь, когда его позовут исполнять свою роль в церемонии; так же спокойно уселся он рядом с дочерью в карете и за всю дорогу к церкви ни разу не по-

сетовал на то, как некстати лил дождь.

Он был очень хорош собой, и во всей его внешности, в его седых, тщательно закрученных усах и белой камелии в петлице было что-то крайне аристократическое. Несмотря на это, когда он вошел в залу с улыбкой человека, собирающегося играть роль, Лора не могла не отшатнуться от него, как в тот день, когда она в первый раз встретилась с ним в Портланд-Плэсе. Но он предложил ей руку, она протянула ему кончики своих пальцев и пошла с ним к карете.

— Молите Бога, чтобы он ниспослал на меня свое благословение, папа, — сказала девочка глухим, нежным голосом, когда они уселись в просторном экипаже.

Лора нежно положила руку на плечо банкира. Минута была слишком торжественна, чтобы детская боязнь отца могла ее сдерживать.

— Молите Бога, ниспослать на меня свое благословение, милый папа, — умолял мягкий, дрожащий голос, — ради моей покойной матери.

Она пыталась заглянуть ему в лицо, но не могла. Он хлопотал около окна. Карета стоила триста фунтов и была образцовой отделки, но в окне был какой-то недостаток, судя по заботливости, с которой мистер Дунбар старался устранить эту единственную неисправность.

Не поворачивая головы, он ответил ей совершенно искренне:

— Я надеюсь, что Бог благословит тебя и помирует врагов твоих.

Это последнее желание было более благочестием, чем естественно: родители не молят о помиловании врагов своих детей.

Но Лора не утрудила себя подобными мыслями. Она слышала, что отец призвал на нее благословение неба, и заметила волнение, которое приписала родительскому чувству. С сияющей улыбкой бросилась она ему на шею, обвила ее своими руками и прижалась губами к его губам. Но дрожь пробежала по всему ее телу, как в тот день на Портланд-Плэсе, когда она почувствовала мертвящий холод отцовской руки, пытавшейся избавиться от ее объятий. Англо-индийцы вообще очень сдержанны в своих чувствах и не любят подобных порывов. Лора вспомнила это и вполне объяснила себе отцовскую холодность.

Дождь все еще шел, когда карета остановилась у церкви. Весь брачный кортеж состоял из трех карет, потому что мистер Дунбар настаивал на том, чтобы свадьба была отпразднована без всякого блеска и пышности.

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



## ДАТА РОЖДЕНИЯ:

### ЧТО ЧИСЛО СУДЬБЫ ГОВОРИТ О ВАШЕМ ХАРАКТЕРЕ

**Как вычислить личные особенности, чтобы больше узнать о себе и окружающих?**

#### КАК РАССЧИТАТЬ СВОЕ ЧИСЛО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Не волнуйтесь, для этого не требуются продвинутое математические способности. Вам всего лишь нужно написать дату рождения на листочке и сложить все цифры в сумму в порядке очереди. К примеру, если ваш день рождения 21.08.1992, расчет будет таким:  $2 + 1 + 8 + 1 + 9 + 9 + 2 = 32$ . Затем сложите цифры получившейся суммы:  $3 + 2 = 5$ . Таким образом, ваше число судьбы или жизненного пути равно 5. Если результат 10, вам следует сложить  $1 + 0 = 1$  и получить число судьбы 1.

К двузначным числам из одинаковых цифр, вроде 11, 22, 33, нумерологи советуют относиться с особым вниманием. Такие показатели называются «управляющие числа» или «мастер-числа» и записываются в формате: 11/2 (через слеш с суммарным базовым числом). Считается, что мастер-числа даруются «зрелым душам», обладающим огромной энергией и вернувшимся на Землю, чтобы служить человечеству. Впрочем, эти уникальные личности не застрахованы от соблазна перейти на темную сторону — все зависит от умения управлять энергией на пользу себе и/или окружающим. Как правило, обладатели мастер-чисел живут в соответствии с базовым числом судьбы, однако их потенциал всегда при них.

Итак, что же число жизненного пути говорит о вас лично?

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 1

Для вас характерны выдающиеся творческие способности, свобода суждений и способность мыслить весьма новаторски. Вы — активны, предприимчивы и очень энергичны. Цифра один символизирует чувство ответственности и напористости, поэтому такие, как вы, закономерно (хотя и по желанию) оказываются в кресле директора. Единица — идеальная оценка для успешной карьеры. В любви люди с числом судьбы 1 — верные и

надежные партнеры, в большинстве случаев играющие доминирующую роль в отношениях.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 2

Неспроста двойка символизирует противоречие противоположностей — обладателям этого числа жизненного пути регулярно приходится бороться с перепадами настроения и даже депрессией, но в то же время вы добры и сердечны. Несмотря на разносторонние таланты, семейные ценности и забота о близких всегда будут для вас в приоритете. Вы умеете смекалисто и быстро разрешать конфликты, а в работе — справляться с любыми трудностями. Поскольку вам свойственно зацепиться за чужих интересах, почаще вспоминайте, что заботиться надо и о себе.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 3

Те, кому выпала тройка, раскрываются в жизни как харизматичные оптимисты, которым рады окружающие. Вы популярны среди друзей, успешны в работе и покоряете любые цели благодаря креативному подходу и самодисциплине. Тем не менее, успех нередко привлекает внимание завистников, что не только расстраивает вас, но и создает преграды для движения вперед. Для обладателей числа судьбы 3 очень важно встретить настоящую любовь, хотя порой вам нелегко понять чувства других и проявить эмпатию.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 4

Четверка воплощает собой целостность — недаром квадрат имеет четыре угла, а знаки зодиака делятся на четыре стихии. Люди с этим числом жизненного пути обладают пронзительным умом, впечатляющим даром организатора и неизменно полагаются на логику. Из-за пунктуальности, методичности и прямой манеры высказываться вас часто воспринимают как персонажа с жестким характером, но внут-

ренняя гармония и спокойный нрав обеспечивают вам верных друзей и стабильные отношения.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 5

Вы — выдающийся оратор, умеете расположить к себе любого собеседника или мотивировать команду. Вам присуща гибкость в общении, открытость, доброжелательность. Обладатели числа жизненного пути 5 любят свободу и обожают приключения, стараясь по возможности игнорировать повседневную рутину и долгосрочные обязательства. Очевидные для вас приоритеты усложняют отношения с родственниками, партнерами и коллегами, но на такого харизматика, как вы, просто невозможно долго обижаться.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 6

Шестерка символизирует устойчивость и истину. Если вам выпало это число жизненного пути, вы — перфекционист, вдохновляемый гармонией и красотой, творческая, мечтательная личность с обостренным чувством справедливости и большими амбициями. Вам хватает такта угадать ситуацию, где требуется ваша помощь, ни в коем случае не вмешиваясь в чужие дела без повода. Скорее всего, вы раскроетесь в творческой профессии, а в отношениях — как однолюбка, потому что партнер просто обязан соответствовать вашим высоким стандартам.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 7

Семерка — магическое, мощное число, определяющее человека уравновешенно, уверенно, представительного, обладающего талантом распознавать человеческие натуры. Ваша интуиция настроена на самые тонкие вибрации, и у вас есть духовная жилка, наделяющая способностью нести знания людям. Стоит обратить внимание на важный нюанс: вас тяготит верность, пока вы не встретите любовь своей жизни, поэтому будьте начеку, если не хотите ее упустить.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 8

Если вам выпала восьмерка, вы штурмом покорите карьерную лестницу. Такие, как вы, ориентированы на успех, мыслят практично, искренне хотят заработать много денег и обладают тягой к соперничеству. Вы обладаете активной жизненной позицией и всегда готовы взять инициативу в свои руки. Сила воли ведет вас к любой из ваших целей, хотя и быстро слабеет под гнетом чужой критики. При этом на отношения ваша уверенность не распространяется — в любви вы недоверчивы и ревнивы.

#### ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЛА СУДЬБЫ 9

Под номером девять проходит жизненный путь позитивной, деятельной и скромной личности, которую нелегко разгадать. С одной стороны, с виду вы социально активны, умеете быть душой компании и готовы на все ради близких. С другой стороны, вы позволяете себе откровенничать лишь с избранными, пряча от остальных свои эмоции. Тем не менее, в любви вы полностью отдаиваете, отменяя все границы и барьеры ради сердечной привязанности.

### ТЫКВЕННЫЕ МАФФИНЫ

**300 грамм тыквы, тростниковый сахар 0,5 стак., 1 яйцо, йогурт натуральный 120 мл., мука 1 стак., разрыхлитель теста 1,5 ч.л., ванильный сахар 2 ст.л., оливковое масло 0,5 стак., тыквенные семечки 2 ст.л., соль 1 щепотка.**

Тыкву очистить и натереть на средней терке. Смешать в миске яйцо с йогуртом и сахаром при помощи деревянной ложки. Добавить тыкву, ванильный сахар, масло и тщательно соединить все ингредиенты.

В другой миске смешать муку с разрыхлителем, добавить тыквенные семечки и щепотку соли.

Плавнo влить тыквенную массу в муку и перемешать до соединения компонентов.

Тесто выложить в формочки для кексов и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 25 минут. Готовые маффины можно украсить сахарной пудрой или тыквенным вареньем.



### БАНАНЫ В ДУХОВКЕ

**Банан 3шт., лимонный сок 1 ст.л., мед 20 г, сливочное масло 40 г, сливки для взбивания 30% 100 г, молочный шоколад 100г, фундук – по вкусу.**

Бананы очистить и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. В отдельной посуде растопить сливочное масло и смешать с медом.

Медовой смесью смазать бананы, выложить на противень и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут.

Шоколад растопить на водяной бане, дать немного остыть.

Сливки взбить и смешать с растопленным шоколадом.

Подавать бананы на стол с фундуком и шоколадно-сливочным кремом.



### СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

**Яйца 3 шт., сахар 120 г, ванильный сахар 7 г, сливочное масло 150 г, разрыхлитель 1,5 ч.л., пшеничная мука 225 г, молотая корица – по вкусу, сливы (неочищенные) 230 г.**

Подготовьте необходимые ингредиенты. Сливочное масло достаньте заранее из холодильника, чтобы оно стало мягким. Заранее включите духовку на 180 градусов.

Взбейте миксером мягкое сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром до пышной светлой массы. В масляную смесь добавьте по одному яйцу, хорошо взбивая после каждого. Взбейте до однородности смеси. Просейте в миску смешанную с разрыхлителем муку. Перемешайте тесто до исчезновения комочков. Тесто получается густоватое, однородное, вязкое. Дно формы для выпечки застелите пергаментом. Выложите тесто в форму, разровняйте. Сливы помойте, обсушите. Разрежьте сливы пополам и удалите косточки. Выложите подготовленные сливы сверху, слегка вдавливая их в тесто. Присыпьте пирог сверху сахаром с корицей.

Выпекайте сливовый пирог в заранее разогретой до 180 градусов духовке примерно 30-35 минут до румяности. Готовность проверьте деревянной шпажкой. Готовому пирогу дайте немного постоять в форме, затем извлеките и полностью остудите. Сливовый пирог нарежьте на кусочки и подавайте к столу.







## ВДОХ-ВЫДОХ: КАКИЕ АРОМАТЫ ПОМОГУТ УСПОКОИТЬСЯ И ПРИЙТИ В СЕБЯ

**Парфюмерия — это не только искусство, заключенное внутри флакона, но еще и способ управления своим эмоциональным состоянием. Спокойствия можно достигать по-разному - рассказываем о силе успокаивающих ароматов.**

«Духи — это одежда, которую не снимают. Это память, которая не подводит», — говорил Пьер Карден. Вдыхая аромат, мы начинаем испытывать разные эмоции: яркие, бодрящие, чувственные, томные... Порой парфюмерная вода может заставить нас погрузиться в далекие воспоминания и заставить пережить какое-либо событие снова.

Сейчас мы научились использовать ароматы в личных целях, например, для достижения спокойствия или обретения внутренней опоры. Главную роль играют определение ключевого ароматоздействия парфюма и сосредоточенность на определенных нотах/аккордах в аромате. Ниже описан механизм действия некоторых из них.

1. Мягкие ванильные и пудровые

оттенки позволяют смягчить свое психологическое состояние, почувствовать тепло и радость.

2. Чувственные мускусные и кашемировые ноты усиливают эмпатию и толерантность. Люди начинают смотреть на вас по-другому.

3. Древесные и хвойные ноты (кедр техасский, кедр атласский, сандал, можжевельник, пихта и т. д.) помогают обрести внутреннюю опору, поддерживают уверенность и стабилизируют работу нервной системы.

4. Лаванда и легкие травянистые оттенки в ароматах успокаивают и расслабляют. Однако лаванда, звучащая в фужерном аккорде или в сочетании с металлическими нотами, наоборот, побуждает к активности.

5. Ароматы с нотами розы или пиона пробуждают сердечное тепло,

дарят ощущение благополучия и открытого, любящего сердца. В напряженной обстановке рекомендуется повременить с использованием ароматов с цитрусовыми или пряными нотами — они разжигают эмоции. Также можно на время отложить яркие и насыщенные ароматы, привлекающие всеобщее внимание, — они не всегда звучат уместно.

Созданию атмосферы спокойствия способствуют и ароматические диффузоры для дома. Вот ноты, на которые стоит обратить внимание при выборе интерьерных духов.

1. Ванильные оттенки и запахи выпечки, корицы создадут атмосферу гостеприимного дома, позволят сплотить членов семьи между собой, гася конфликты.

2. Древесные и хвойные ноты хорошо использовать для ароматизации спальни, перед сном, чтобы восстановить потраченную за день энергию, повысить работоспособность и быть готовым к встрече с новым днем (согласно аромаркетинговым исследованиям японского бренда Shiseido).
3. Ароматы роз вызывают чувства благополучия, изобилия и спокойствия. Не зря в дорогих отелях используют именно эти ароматы, они повышают лояльность клиентов.

В период стресса следует быть особенно внимательными к автомобильным диффузорам: успокаивающие ароматы лучше не использовать во время вождения — они могут отвлекать от дороги и способствовать рассредоточению внимания.

Водителям рекомендуется использование ароматов с нотами кожи (дорогого автомобиля) или природных (древесных, хвойных). Согласно аромаркетинговым исследованиям, фруктовые и сладкие запахи также могут отвлекать внимание водителя и переносить в воспоминания.

Подытоживая, хочется отметить, что все ароматы без исключения содержат в себе эмоции, поэтому обязательно обратите внимание на ваш любимый парфюм (в данный момент или в прошлом). Как правило, в период жизни, когда вы его носили, вам удалось чего-то достичь, добиться, преуспеть, вы чувствовали себя уверенно и хорошо.

Можно обратиться к технике переноса и вдыхать любимый аромат в течение дня, чтобы эмоционально перенестись в лучшие воспоминания и настроить себя на положительные эмоции. Попробуйте подобную практику, перебирая различные варианты ваших духов, и выберите своих фаворитов.

## ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ВАШУ КОЖУ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

Мы все мечтаем иметь безупречный, достойный модели цвет лица, но зачастую добиться этого может быть сложнее, чем хотелось бы. Вы можете увлажнять, очищать и тонизировать неукоснительно, но ваша кожа все еще не идеальна. Это может быть связано с несколькими плохими повседневными привычками, которые портят вашу кожу. В статье мы собрали 10 привычек, которые могут портить вашу кожу. И как избежать их во имя сияющего цвета лица.

### 1. Сон с косметикой на лице

После долгого утомительного дня или поздней ночи с друзьями, снятие макияжа может быть последней вещью, о которой вы думаете. Но если ваш макияж накапливается в течение всего дня, сон с макияжем на лице может привести к бактериальным инфекциям и забитым порам, которые могут вызвать прыщи. Кроме того, температура вашего тела немного повышается во время сна, что улучшает поглощение всего, что находится на поверхности кожи, поэтому если это макияж, вы можете ожидать увеличение высыпаний.

Если вы слишком устали, чтобы выполнять все процедуры по очищению, тонизированию и увлажнению кожи, то использование мицеллярной воды — хорошая альтернатива для быстрого и эффективного снятия макияжа, просто постарайтесь не делать это привычкой.

### 2. Использование жестких очищающих средств

Это может показаться противоречивым, так как умывание является важной частью любой процедуры по уходу за кожей, но чрезмерная чистка вашей кожи на самом деле может нанести больше вреда. Если у вас сухая кожа, вы должны быть осторожны, так как слишком много очищающих средств отнимает натуральные масла, делая вашу кожу еще более сухой.

Старайтесь выбирать кремowe или масляные моющие средства на ночь, так как они мягче на сухой или чувствительной коже. Чистящее средство на растительной основе содержит натурально активные ингредиенты, такие как эвкалиптовое и какао масла, придающие коже ощущение мягкости и увлажнения.

### 3. Слишком много отшелушивания

В то время, как чистая на ощупь кожа прекрасно себя чувствует, отшелушивание с использованием мягких отшелушивающих частиц может усилить выработку масла и усугубить высыпания путем распространения бактерий. Если скраб жжет или оставляет вашу кожу красной и пятнистой, то лучше его не использовать, так как вытирая шелушащуюся кожу, вы также избавляете кожу от увлажняющих масел.

Грубые натуральные отшелушивающие средства могут вызвать воспаление и раздражение, но использование мяг-

кого отшелушивающего средства с микрочастицами или сахаром сказывается намного мягче на коже.

### 4. Выдавливание прыщей

Мы все знаем, насколько это может быть заманчиво, но реальность заключается в том, что выдавливание прыща продвигает бактерии глубже в поры, что может вызвать инфекцию и образование рубцов. Вместо того, чтобы выдавливать прыщ, вы должны нанести на него небольшое количество точечной обработки ночью, чтобы успокоить и уменьшить его на ночь.

### 5. Забывать об использовании SPF

Если только это не особенно жаркий солнечный день, мы все бываем виноваты в том, что забываем нанести SPF утром. Но даже зимой наша кожа подвержена воздействию солнца, поэтому это очень важный шаг, чтобы кожа выглядела здоровой и сияющей. Если вы спешите по утрам и вам не нравятся слои SPF и тонального крема, обязательно используйте тональную основу, в которой есть SPF, чтобы обеспечить вам защиту в течение дня.

### 6. Использование неправильных продуктов для вашего типа кожи

Ваша кожа будет страдать, если вы не будете использовать продукты, специально предназначенные для вашего типа кожи, что приведет к большому количеству раздражений. Для жирной кожи выбирайте продукты с салициловой и гликолевой кислотой.

Для чувствительной кожи ищите средства для умывания лица, специально предназначенные для чувствительности. Для кремов для лица придерживайтесь формул без парабенов.

Если у вас комбинированная кожа, выберите пенящийся очиститель для жирной кожи и осветляющий тоник. Для увлажнения кожи используйте легкий продукт в течение дня, но более густой на ночь.

Наконец, те, у кого сухая кожа, должны обязательно включить увлажняющие масла в свой режим ухода за кожей, чтобы сохранить увлажнение.

### 7. Недостаток сна

Сон менее 7 часов в сутки может повлиять на вашу кожу, сделать ее тусклее и увеличить морщины, особенно в области вокруг глаз. Рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки, чтобы ваша кожа была обновленной и увлажненной. Также важно спать на наволочках из атласа, шелка или хлопка, пото-



му что грубые наволочки могут вызвать морщины ночью.

### 8. Недостаточное потребление воды

Один из самых простых способов сделать кожу сияющей — это пить достаточно воды. Регулярное потребление воды улучшает цвет и текстуру вашей кожи, обеспечивая правильное обновление новых клеток. Рекомендуется пить не менее 2 литров воды в день, чтобы обеспечить здоровый сияющий цвет лица.

### 9. Употребление нездоровой пищи

Как бы трудно это ни было слышать, ваше питание влияет на ваш цвет лица сильнее, чем вы думаете. Недавнее исследование в журнале Американской академии дерматологии показало, что у людей, которые заменили обработанные углеводы на продукты с высоким содержанием белка, стало меньше высыпаний. Проще говоря, продукты с высоким гликемическим индексом, такие как белые углеводы, вызывают повышение уровня сахара в крови, что приводит к росту инсулина. Повышение уровня инсулина, в свою очередь, стимулирует гормоны, вырабатываемые маслом, называемые андрогенами, которые могут увеличить количество высыпаний на вашей коже. Лучше всего убрать нездоровую пищу и заменить ее закусками, которые содержат полезные жиры, которые дают необходимые питательные вещества для волос, кожи и ногтей.

### 10. Курение

Последняя вредная привычка, которая может портить вашу кожу, является курение, поскольку оно разрушает эластичные волокна в коже. Поэтому цвет лица курильщика может выглядеть желтым, в то время как он ускоряет фермент, ответственный за расщепление коллагена, что приводит к морщинам. Если вы хотите идеальную кожу, подумайте о том, чтобы бросить курить.

# Полезные советы



## КОФЕЙНАЯ ГУЩА:

### ЧЕМ ОНА ПОЛЕЗНА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Не спешите выбрасывать испитый кофе! Вы даже не представляете, на сколько многофункциональна кофейная гуща. Мы подскажем, как использовать кофейную гущу для красоты и здоровья.

**ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ВЫБРАСЫВАТЬ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ?**  
Ежедневно во всем мире выпивается более 400 миллионов чашек кофе. При этом большая часть отходов от него выбрасывается в мусор. А ведь кофейная гуща хороша для кожи и волос, помогает в борьбе с неприятными запахами и садовыми вредителями, а также заменяет многие бытовые средства по уходу за домом.

#### 1. СКРАБ

Это, пожалуй, самый известный способ использования кофейных отходов. Из кофейной гущи получается отличный скраб для тела, хорошо отшелушивающий омертвевшие клетки и питающий кожу ценными вещества-

ми. Просто соберите гущу с двух-трех чашек кофе, и когда в следующий раз будете принимать душ или ванну, натритесь кофейной гущей, оставьте на несколько минут, а затем смойте.

#### 2. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ МАСКА

Для лечебной маски нужно смешать кофейную гущу с оливковым маслом. Затем нанести полученную массу на проблемные зоны тела и массировать их круговыми движениями. Процедуру необходимо повторять раз-два в неделю.

#### 3. ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО

Кофейная гуща хорошо оттирает засохшие кастрюли и сковородки. В отличие от бытовой химии, она не вред-

на для человека и окружающее среды.

#### 4. УСТРАНИТЕЛЬ ЗАПАХОВ

Подсушите кофейную гущу и насыпьте ее в небольшие тканевые мешочки (можно использовать марлю). Такие мешочки можно спрятать между одеждой в шкафу, в холодильнике, в туалете. На месяц от неприятных запахов избавитесь. Затем обновите мешочки.

#### 5. ПОМОЩНИК В КУЛИНАРИИ

Ее можно добавлять в выпечку, а также замачивать в ней мясо. Оно станет более нежным.

#### 6. КРАСИТЕЛЬ

С помощью кофейной гущи подкрашивают яйца на Пасху, бумагу и даже ткани. Чтобы сделать краситель, необходимо проварить кофе, сцедить его и остудить полученный настой.

#### 7. КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Кофейную гущу часто добавляют в хну, чтобы оттенок стал более насыщенным, медным. Также ее можно добавить в шампунь, чтобы при каждом мытье немного оживлять цвет.

#### 8. УДОБРЕНИЕ

Гущу можно добавлять в горшки домашних растений, чтобы они быстрее росли и были здоровее.

#### 9. СРЕДСТВО ОТ БЛОХ

Проваренный кофе также поможет в борьбе с блохами у собак. Для этого нужно втереть гущу в мокрую шерсть домашнего питомца после мытья. Насыщенный запах отпугнет паразитов.

#### 10. ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ РУК

Дома можно протирать ею руки для устранения неприятных запахов, к примеру, после разделывания сельди, или нарезания лука.

#### 11. ОТ ЦАРАПИН НА МЕБЕЛИ

Кофе окрасит поцарапанное дерево в натуральный оттенок, царапины больше не будут видны.

**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 Сурова  
Тел.: **574-03-21-59**

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 21

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

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** куриное яйцо 4 шт., сахар 150 г, творог 400 г, сыр творожный 220 г, сметана 20% 200 г, манная крупа 40 г, масло сливочное по вкусу, ягоды по вкусу.

Яйца взбиваем с сахаром до увеличения в объеме. Добавляем творог, творожный сыр, сметану, еще пробиваем блендером. Добавляем манку и хорошо взбиваем блендером. На дно формы положить чуть-чуть сливочного масла и ягоды/фрукты. Сверху выливаем творожную смесь. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 мин. Остужаем, украшаем - и можно пробовать.

## ПИРОЖНЫЕ С ГРУШАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** сливочное масло 300 г, сахар 170 г, щепотка соли, цедра с 2 лимонов, яйца 4 шт., мука 400 г, крахмал 70 г, груши 3 шт. не очень сочные, вишневый джем 150 г, рубленые орехи 100 г.

Для теста мягкое масло соединить с сахарным песком, солью и взбить. Добавить цедру и перемешать. По одному вбить яйца. Сверху просеять муку с разрыхлителем и крахмалом, замесить тесто. Духовку нагреть до 180 градусов. Тесто выложить в прямоугольную форму, выстланную бумагой для выпекания, и разровнять. Груши очистить и нарезать ломтиками. Перемешать с цедрой. Выложить их небольшими порциями на тесто, слегка вдавливая. Сверху положить по ложечке джема и выпекать около 40 минут. Перед подачей посыпать орехами.

## БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН ИЗ ОБЛЕПИХИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** облепиха замороженная 300 г, вода 2 л, имбирь молотый 1/2 ч. л., куркума 1/2 ч. л., сахар 200 г, мед 2 ст. л., корица 1 шт.

Ягоды заранее разморозить, перебрать и промыть. Подготовить все ингредиенты. Ягоды растолочь в ступке, сцедить сок при помощи мелкого сита или марли. Полученный сок убрать в холодильник. Добавить в образовавшийся жмых имбирь и куркуму, тщательно перемешать. Залить жмых со специями двумя литрами холодной воды, добавить сахар и палочку корицы. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 20 минут под крышкой. Через 20 минут процедить через марлю или мелкое сито. Добавить облепиховый сок из холодильника и мед, тщательно перемешать. Разлить по кружкам, по желанию украсить палочками корицы, подавать горячим или теплым.

## ТЫКВЕННЫЙ ЛАТТЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** кофе эспрессо - 200 мл; молоко - 400 мл; пюре тыквенное - 2 ст. л.; сахар - 1 ч. л.; сахар ванильный - 10 г; корица молотая - 0,5 ч. л.; мускатный орех молотый - 1/4 ч. л.; имбирь молотый - 1/4 ч. л.

Налейте в сотейник 300 мл молока, добавьте тыквенное пюре и специи: ванильный сахар, молотую корицу, молотый имбирь и натертый мускатный орех. На среднем огне доведите смесь до кипения. Когда молоко закипит, убавьте огонь и варите смесь еще 3-4 минуты. Выключите огонь и добавьте сахар. Размешайте. Для приготовления молочной пенки в отдельную емкость налейте 100 мл молока и на среднем огне прогрейте его до температуры 55-60 °С. Подогретое молоко взбейте блендером до получения молочной пены толщиной 1-2 см. Чашку или бокал заполните на 1/3 горячим кофе. Затем влейте тыквенно-молочную смесь и добавьте молочную пенку, заполнив бокал доверху. По желанию посыпьте напиток щепоткой молотой корицы и подавайте к столу.

