



ЖЕНСКИЙ УЗОР

февраль 2010

СИМОРНИМ
НА ЛЮБОВЬ!
чтобы встретить
суженого

Они и Мы
В чем разница?

Ключевой
МОМЕНТ

Укрепляем
иммунитет
И не бодем







4
Музыка
кристаллов
Swarovski – синоним
праздника



8
Ключевой
МОМЕНТ



22
СИМОРНИМ
НА ЛЮБОВЬ!
чтобы встретить суженого



ЖЕНСКИЙ УЗОР

февраль 2010

МОДА

4 МУЗЫКА КРИСТАЛЛОВ
Swarovski – синоним
праздника

ДОСУГ

8 Ключевой МОМЕНТ

11 ЧАШКА
ВСЕЛЕНСКОГО ЧАЯ
мистерия жизни

ЗДОРОВЬЕ

16 Укрепляем иммунитет
и не болеем

18 КАЛЬЦИЙ, ДАМЫ!
Недостаток и избыток

ПСИХОЛОГИЯ

22 СИМОРНИМ
НА ЛЮБОВЬ!
чтобы встретить суженого

24 МАГИЯ ДЕНЕГ
зависимость
или свобода?

ОТНОШЕНИЯ

28 ОНИ И МЫ
В чем разница?

30 ТРУДНОСТИ
ПЕРЕВОДА
С женского на мужской

33 МЫ РАЗНЫЕ ...
И потому вместе!



11
ЧАШКА
ВСЕЛЕНСКОГО ЧАЯ
МИСТЕРИЯ ЖИЗНИ

30 ТРУДНОСТИ
ПЕРЕВОДА
С женского на мужской





Музыка кристаллов

Swarovski – синоним праздника

Что мы знаем о стразах, кроме того, что это искусная имитация бриллиантов? Для начала немного истории. Известно, что своё название стразы получили от фамилии известного в восемнадцатом веке Жоржа Фредерика Страсса. Страсс был известен тем, что слыл великим умельцем в подделке бриллиантов. И если в те времена производство искусственных бриллиантов считалось мошенничеством, то в наше время некоторые изделия со стразами приравниваются к произведениям искусства.

Кристаллы Swarovski. Произнесите это словосочетание вслух – и пьянящее предощущение бала гарантировано. Потому что кристаллы Swarovski давно стали синонимом не только качества, но и праздника. Декорьте, каблуки–шпильки, звон бокалов с шампанским, мелодичный смех и элегантные украшения...

В 1862 году в чешской Богемии (тогда она была частью Австро–Венгерской империи) в семье владельца маленькой шлифовальной фабрики родился сын Даниэль. Богемия издавна славилась своим хрусталём и кристаллами, секреты дела передавались из поколения в поколение, от отца к сыну. Вот и маленький Даниэль с детских лет с интересом следил за работой отца, а когда подрос, то и сам стал принимать активное участие в семейном бизнесе.

В 1883 году он посетил выставку электрических изделий в Вене (это была первая в Европе выставка такого рода) и заболел идеей по-



Фото © 2008 Jupiterimages



ставить чудеса электротехники на службу Его Величеству Кристаллу. Так на свет появилась машина для электрической шлифовки кристаллов (патент на её изобретение Сваровски зарегистрировал в 1892 году), положившая начало истории империи Swarovski.

В 1895 году семейство Сваровски переехало из Богемии в австрийский Тироль. Здесь, в небольшом городке Ваттенс (в 15 километрах от Инсбрука) был открыт завод по обработке кристаллов из хрусталя. Месторасположение оказалось стратегически выгодным: достаточно далеко от главных конкурентов и достаточно близко к главным клиентам. А ими в те годы были жители Парижа, города

славившегося балами и блистательной светской жизнью.

В 1908 году к семейному бизнесу подключились Вильгельм, Фредерик и Альфред – подростки к тому времени сыновья Даниэля Сваровски. Крепкие семейные узы как нельзя лучше способствуют успеху фамильного бизнеса. Главный же секрет заключался в ноу-хау: Сваровски потратил много лет на усовершенствование своей электрической шлифовальной машины и, наконец, изобрёл революционную технологию шлифовки кристаллов, с помощью которой достигалась удивительная прозрачность хрусталя. Эта уникальная технология вывела процесс обработки на качественно новый уровень.

Кристаллы Swarovski – это смесь из натуральных минералов и кварцевого песка, которую сначала нагревают до определённой температуры, а потом медленно, чтобы предотвратить деформацию и появление нежелательных вкраплений, охлаждают.

Сваровски доказал всему миру, что важен не материал, но мастерство и душа, которые мастер вкладывает в своё произведение. Любитель и тонкий ценитель музыки (сам Сваровски играл на скрипке), он требовал от своих сотрудников, чтобы в изделиях слышалась «музыка хрусталя».

Он не скрывал факт имитации, что тоже по тем временам было революционным решением, более того, он превратил имитацию в культ. Ну, а где культ, там и его последователи.

Благодаря хитроумной маркетинговой политике богатые и знаменитые перестали



стесняться факта обладания «поддельными бриллиантами». Наоборот, они стали гордиться, считая себя носителями передовых тенденций и поклонниками современных технологий. Одним из первых последователей «культа Сваровски» стала *Марлен Дитрих*.

К середине XX века кристаллы Swarovski получили всемирное признание: они засияли на платьях подружек *Джеймса Бонда*, нарядах оscarоносных актрис и прочих любителей моды haute-couture.

Не обошла «кристалломания» и модные тенденции декорирования пространства. Люстры-chandeliers с кристаллами популярны во всём мире.

Далеко не все могут позволить себе подобную роскошь, поэтому в Европе главными покупателями люстр от Swarovski являются члены королевских семей. Одно из таких произведений искусства украшает зал оперы Metropolitan в Нью-Йорке. А сценические костюмы современных звёзд

шоу-бизнеса и вовсе немислимы без «волшебных кристаллов». Среди клиентов концерна – *Майкл Джексон, Дэвид Боуи, Элтон Джон, Брайан Ферри, Тина Тёрнер* и многие, многие другие.

В 2005 г. Джорджио Армани создал платье для певицы Бейонс, в котором она пришла на церемонию Оскар. Это платье сейчас украшает галерею Swarovski в Инсбруке. В среде кутюрье стало хорошим тоном использовать в своих коллекциях популярную «подделку».

Особенно часто используют кристаллы в своих коллекциях такие брэнды, как *Chanel, Dior, YSL*. В той же галерее Swarovski в качестве экспонатов находится блуза из коллекции *Alexander McQueen* 2004 года, туфли *Jimmy Choo* и много других «блестящих шедевров» от всемирно известных кутюрье.

Самые значительные и красивые исторические здания в Инсбруке стоят на улице Herzog-Friedrich Straße – главной улице старого центра города. Здесь же, в доме номер 39 находится *Crystal Gallery* – самый большой магазин Swarovski в мире.

Здание галереи родом из XV века и само по себе заслуживает внимания. Внутренний дизайн здания в стиле хай-тек по контрасту с фасадом гимн настоящему и будущему. А «Клуб коллекционеров изделий от Сваровски» в настоящее время объединяет более полумиллиона жителей нашей планеты из самых разных стран.

Марина Сибирцева





DANIEL SWAROVSKI

Swarovski Gallery Stores: New York • Boston • Hollywood • Dallas • Scottsdale • Palm Beach • Mohegan Sun • Las Vegas • Coral Gables • San Francisco
www.danielswarovski.com



Ключевой МОМЕНТ

Фото © 2010 Thinkstock

В мифологии древности, ключи – атрибут «тёмной» Гекаты и «подземной» Персефоны, «земной» Кибелы и «солнечного» Митры, каждая из которых сторожат свои двери: от царства смерти, власти, силы. Это и символ святой Марфы – покровительницы домашних хозяек, служанок и женского благоразумия.

Ключ – металлическое приспособление для запираания и отпираания замка, заводки часов, машин и приборов. Ключ бывает от двери, гаечный, зажигания, настройки музыкальных инструментов, к сердцу, богатству, успеху, здоровью и какой угодно.

Мы, уже не задумываясь о тайных смыслах народной магии, произносим: *включить в розетку, выключить свет, заключить контракт, исключить из списка, приключилась беда, ключевой момент, отключиться.* Между тем, всё это – волшебные действия, а ключевой – это ведущий к доброму кон-

цу, способный, годный, полезный и удачный.

В пословицах и поговорках ключ – это путь к успеху, метод достижения цели. Он сильнее замка: маленький ключ большую дверь открывает. Слово – ключ, открывающий сердца. Правда – ключ к счастью. Книга – ключ к знанию. Каков замок, таков и ключ. Искать ключ от открытой двери. Ума палата да ключ от неё потерян.

Ключ – это способ и искушение, решение и награда. Влюблённый ищет оный к сердцу своей пассии, найти его – потенциально приобрести нечто, а поте-



рять ключи – потерять что-то, лишиться взаимности.

Символика ключа

Символика ключа определяется, во-первых, его функцией, а во-вторых, его формой. Это символ, включающий в себя власть, силу, возможность открывать и закрывать, неволить или делать свободным.

В мифологии древности, ключи – атрибут «тёмной» Гекаты и «подземной» Персефоны, «земной» Кибелы и «солнечного» Митры, каждая из которых сторожат свои двери: от царства смерти, власти, силы. Это и символ святой Марфы – покровительницы домашних хозяек, служанок и женского благоразумия.

Существует связь между ключом и египетским знаком вечной жизни **анхом**, который служил отмычкой к вечной жизни в загробном мире. Оба этих символа принадлежат хранителю дверей – двуликому Янусу, закрывающему старый год и открывающему новый.

Ключи – атрибут стража Царства Небесного, апостола Петра, и символ папской власти, они олицетворяют светскую и духовную власть, меньшую и большую тайну, земной и небесный рай.

В алхимии ключ означает силу открывать и закрывать, в масонстве указывает на мастера и казначея. Это знак независимости, оттого и изображается на гербах вольных городов. Ключи от города символически вручаются завоевателям, почётным гостям... В Японии три ключа от житницы с рисом – это любовь, богатство и счастье.

Ключи символизируют мужской принцип воли и потенции. Они характеризуют разрешающую и связывающую силу его владельца.

Поэтому на гербах означают господство, власть, способность открывать и закрывать, верность вассала своему господину. Посему ключ может служить знаком должностных лиц, например, ключ камергера.

Наконец, ключ символизировал доступ к чему-либо, возможность, преобразование, переход в новое качество. В этом значении он составлял единое целое с замком, порогом и дверью, за которой были тайны, секреты, загадки, невиданные силы, знания. Чтобы обладать ими, требовался ключ

– особый подход, отмычка, разгадка, решение, преодоление препятствия на пути к цели. А само слово – ещё и способ прочтения шифра, тайнописи или загадки.

Ключевые приметы

Согласно приметам, ключи на стол не кладут, потому что именно так провоцируются враждебные действия: машину украдут, квартиру ограбят (в зависимости от того, какие ключи положены на стол).

Стол – это престол дома, священное место, а ключ – сторож между внешним миром и малым миром дома, посему у него было своё место – в замке, кармане, где-то около двери. Стучать или греметь ключами тоже не следовало – такое походило на провокацию и ксоре, выяснению отношений.

Сны о ключах

Ключ во снах выступает как охранительный предмет, потенциальный источник счастья и новых возможностей, ответов на вопрос, нахождения решения. Он означает хорошие новости, удачу в делах и отношениях. И найти его – выгода, преимущество, счастливый случай.

Владению ключами придавался важный смысл в семейной жизни, это была прерогатива супруги – хозяйки дома и всего его добра, жены своего мужа, «заведующей» его «хозяйством». Есть и такое поверье: если у женщины ржавеют ключи – значит, кто-то (какой-то мужчина) собирается сделать ей денежный подарок.





Закрывать дверь, запира́ть нечто ключом – охранительная процедура, это хороший знак, символизирующий правильный выбор, верный поступок. Отпирать что-либо ключом, значит, обнаружить что-то наяву.

Сломанный ключ указывает на неверные решения, неправильные поступки и пустые надежды, а потеря – лишение свободы, власти, имущества, любимого человека, ссора, спор. Открывать дверь, находясь внутри помещения, – разочарования в любви и взаимоотношениях, ведь таким образом человек делает себя и свой мир уязвимым. Отрывать дверь туда, куда хочется попасть, – к обретению, любви.

Человек, которому снятся ключи, находится рядом с ответом на важный для себя вопрос, он близок к чёткому пониманию си-

Ключ – это тайна, ответ на вопрос, символ доступа к чему-либо. Экзамен, который нужно решить, найдя ключ к решению проблемы, и, отворив которую, выйти за границы возможного, перейти в иное состояние, другую жизнь.

туации и почти что знает секрет, как добиться цели. И тут всё зависит от каждого, и почти ничего не зависит от других. Возможно, что открывшееся наяву, не вызовет приятных эмоций. Надежды сбываются и не сбываются. Такова жизнь!

Гадание при помощи ключа

Сейчас такое гадание трудно представить. Дело в том, что современные ключи маленькие, а раньше они в точности подходили для этих целей.

Ключ вставляли между страниц Библии (или любой книги), так, чтобы ушко ключа торчало наружу, перевязывали том веревкой и, держа книгу в висячем положении, подставив пальцы под ушко, произносили молитву. Если Библия поворачивалась или падала на пол, то девушке суждено было выйти замуж, если нет – то нет.

Так же можно было проверить верность возлюбленного. Если книга вращалась слева направо, он верен, если наоборот – изменник. Такое гадание применяли, чтобы узнать инициалы будущего супруга или распознать вора, перечисляя буквы алфавита, следили за книгой, которая поворачивалась на нужной букве.

Магический практикум

В случае потери или находки ключа можно руководствоваться речениями сонников. И это будут или потери, или обретения в имуществе или в отношениях. Потеря ключа – это личная трагедия, лишиться мужской силы,

бессилие, а связка ключей – указывает на большую потенцию. Состояние ключей укажет на отношение женщины к мужчине и её хозяйственность. Вид ключей мужчины укажет на его силу, волю, потен-

цию. Любители брелоков придают своим действиям какой-то дополнительный смысл, часто являющийся ширмой для истинных мотивов.

Ключ – как волшебная палочка, наделяет нас новыми возможностями и подразумевает удачу, и, как золотой ключик Буратино, открывает для нас двери в новый счастливый мир.

Виктор Фирсов



Фото © 2008 Jupiterimages

ЧАШКА ВСЕЛЕНСКОГО ЧАЯ МИСТЕРИЯ ЖИЗНИ



К церемонии питья зелёного чая, который жители Страны Восходящего Солнца почитательно называют «о-тя», надо относиться как к мистерии.

Даже в самом простом обычае любого народа скрыта древняя мудрость. Что уж говорить о традициях японцев, людей, ставших живыми символами великих тайных знаний Востока! Для них нет ничего не живого: и камень дышит, и дерево чувствует, и вода умеет говорить.

Это и есть цельное и универсальное космическое мышление, столь гармонично и искусно

соединяющее в себе и науку и религию.

Рождение мистерии

Японцы, как известно, самые горячие поклонники зелёного чая. И они пристрастились к нему почти весь мир! И дело здесь не только в том, что у Японии, вообще, есть чему поучиться. Тут ещё важен и фактор стремления самых передовых людей мира как раз прорваться к универсальному ми-

ровосприятию, дающему возможность стать воистину земными гражданами Вселенной!

А поэтому к церемонии питья зелёного чая, который жители Страны Восходящего Солнца почитательно называют «о-тя», надо относиться как к мистерии.

Так когда же родилась эта мистерия? **Тя-но-ю** – так называется по-японски строго регламентированное искусство приготовления и питья чая в присутствии гостей. Оно берёт

начало в VII веке, когда участники медитации в дзэен-буддийских храмах Китая утоляли жажду во время медитации. Именно тогда участники мистерии, или мисты, выражаясь западным языком, и заметили, что зелёный чай обладает тонизирующими и оздоровительными свойствами. Но это была только внешняя часть открытия, а внутренняя заключалась в том, что чай давал удивительное свойство гармонии, мудрости и просветления.

В Японии это ритуальное чаепитие обрело свои совершенные и законченные формы. Считается, что это произошло в период между 794 и 1192 годами, именуемый в Японии Хэйан дзидай. Это ритуальное чаепитие стало неотъемлемой частью светской культуры Японии. Впрочем, почему только светской? Ведь Восток не любит что-то делить на части, а предпочитает относиться ко всему, как к единому целому, взаимосвязанному. Поэтому тут надо говорить и о светской, и о духовной культуре. Ведь человек, принимающий участие в ритуальном чаепитии, становится ещё и приобщённым к духовным, вселенским истинам. Даже если порой он и не задумывается об этом.

Священные атрибуты

К церемониальным атрибутам, которые, как и принято в мистерии, лучше назвать священными, от-

носятся: металлический чайник, бамбуковый венчик для взбивания пены, деревянная ложка для чайного порошка и керамическая чашка. Все эти предметы очень просты, но исключительно изящны. Теперь попробуем понять вселенский смысл этих земных предметов.

Итак, **металлический чайник**. Он символизирует горячее тело молодой планеты, только что рождённой и готовой к появлению жизни на ней.

Металл особенно хорошо передаёт состояние этой огненности.



Остановимся на **бамбуковом венчике** для взбивания пены. Как известно из тайных наук, бамбук наиболее напоминает позвоночник человека. А что такое позвоночник? Это, прежде всего, энергопровод, по которому к нам и устремляются космические энергии. В случае чайной церемонии бамбуковый венчик символизирует тот незримый вселенский коридор, по которому Великий Огонь, или Зарождающий Жизнь Энергопоток, устремляется к планете, ожидающей его. Он символ активного Мужского Начала.

А вот вода становится Женским Началом. И не зря самым ответственным моментом в чайной церемонии считается тот момент, когда мастер насыпает порошок, или матчу, в чашу, заливает его водой и взбивает венчиком пену. Это же великая мистерия зарождения жизни! И мастер тут уподобляется Великому Мастеру, а, значит, Творцу, или по-восточному Тао или Дао.

Интересно, что существует два типа церемониального чая: густой и жидкий.

Первый готовят в керамической чаше, которую затем пускают по кругу. Нужно сделать из неё глоток, обтереть край и передать соседу.

Во втором случае напиток отдельно готовится для каждого гостя. Густой, «общий», чай – это единая вечная жизнь, дающаяся всем живым существам во Вселенной. А жидкий, «индивидуальный» чай – это жизнь каждого человека, со всеми





её кармическими особенностями. Эта та самая жизнь, что доётся на одно воплощение, потому она и не такая густая.

Четыре стороны гармонии

Всё происходящее в чайном домике (а не где-нибудь на кухне, как это сделали бы мы в России!), полно значения и смысла. И суть можно свести к четырём принципам.

Принцип первый – это единение человека с природой и желание упорядоченности мироздания. Принцип второй – это почтение, выражающееся в равноправии участников действия. Вход в чайный домик раньше делали очень низким, не выше 90 см, чтобы подчеркнуть равенство тех, кто переступает через его порог. Сейчас, правда, имеется и обычная дверь.

Главное, что тут подчёркивается равенство возможностей каждой зародённой во Вселенной твари. Потому в каждой разлит этот Божественный напиток, часть Творца, а, значит, и носитель части Творца вправе претендовать на восхождение по бесконечной лестнице вселенской эволюции.

Третьим принципом можно назвать чистоту или очищение через соприкосновение с прекрасным. И четвёртый принцип – это тишина. Без неё невозможно медитация. Но это не простая тишина, она символизирует то, что называ-

ется в эзотерике *Голосом Безмолвия*.

Расписано по нотам Вселенским

Чайная церемония требует строго соблюдения канонов. От них так же нельзя отступать, как от последовательности семи дней творения в христианской традиции.

Тут уместно не столько выражение: «разложить по полочкам», сколько «расписать по нотам». По вселенским нотам!

☞ Ритуал начинается с прогулки по специальному саду. Все земные заботы надо оставить на каменной дорожке. Потому что нельзя приобщаться к вселенским истинам, если вас мучают проблемы брэнного мира.

☞ Далее следует омывание рук и полоскание рта из каменного сосуда. Необходимое очищение перед вступлением в Храм Вселенской Мудрости.

☞ Перед употреблением напитка полагается отведать *печенье о-каси*. Его подают на плотной бумажной салфетке. А уж потом распорядительница церемонии – *ханто* – предложит вам чай в чашке без ручки наподобие пиалы – *тяван*. Это так напоминает христианский обычай приобщения «к плоти и крови Христовой»! Иными словами, вам дают возможность ощутить себя частью – Единого Целого!

☞ Поклонившись ханто, как символу Высшего Женского Божества (Матери Богов в эзотерике), нужно принять чашку правой рукой, а левой



слегка придерживать её внизу. Правая рука здесь главная, потому что свидетельствует о том, что в тайной мудрости вы идёте *по правому пути*. Проявите почтительность, поставив тяван между собой и соседом слева. Уступать ему необязательно – достаточно просто поклониться и произнести: «*Осакни тёдай итасимас!*» – «Простите, я пью раньше вас!», – а затем поместить чашку перед собой.

☞ Теперь скажите спасибо хозяйке чайного домика – *тэйсю* (не путать с ханто). Тут нужно не только поклониться, но и произнести ритуальную фразу: «*Тёдай итасимас!*» или «Принимаю с благодарностью!» Вообще, благодарность по отношению к Высшим Силам рекомендуется во всех религиях. Слова благодарности

– это тот световой поток, что соединяет вас с Высшим Источником, а, значит, делает энергию действия куда более эффективной.

☞ Теперь нужно поставить тьяван на левую ладонь, поднять перед собой и, слегка наклонившись вперёд, прокрутить дважды по часовой стрелке. Вращение символизирует зарождение жизни, ведь именно вращение галактик и рождает миры. Почему

надо вращать дважды? Да потому, что в тайных науках существует два великих вращения, два ритма. Большой, или вселенский, что называется в эзотерике **Махаван**, и малый, или земной, **Чатован**. Словом, вы вошли в ритмический режим Творца!

☞ Вы заметили рисунок или орнамент на чашке? Отпейте чай с другого бока. Орнамент – это то, что принадлежит Единому и Вечному, Божеству, Творцу, а вы пьёте с другого конца. Творец делится с вами С собой, даёт все

те возможности, что имеет Он Сам! Осушив тьяван до дна, протрите его край большим и указательным пальцами пра-

Изящество форм и гармония духа,
И мудрость неведомой здесь тишины,
Дающей нам право великого слуха
Услышать шум вечной незримой волны.
И лечь на неё, больше не различая,
Где время, где место, где жизнь, а где смерть.
Сидящий за чашкой зелёного чая,
Как много ты смог за мгновенье успеть!

вой руки. И при этом только один раз слева направо. После чего вытрите их поданной салфеткой. Пустую чашку на стол не ставьте!

☞ Поверните её правой рукой против часовой стрелки дважды так, чтобы её передняя часть была обращена к вам, и лишь затем поставьте на стол.

Здесь важно то, что вы поворачиваете чашку против часовой стрелки. Движение против часовой стрелки означает то, что вы как бы вышли из-под власти времени, того мира,

где оно всеильно. Творец не боится времени. И его Большой цикл и ваш малый теперь созвучат друг другу. Вы больше не боитесь Кроноса, если употреблять европейские имена.

☞ Продолжая восхищаться тьяваном, поднимите его вновь и поверните против часовой стрелки двумя движениями так, чтобы передняя сторона была обращена к распорядительнице церемонии. В конце чашка долж-

на вернуться на то место, откуда её подали вам в самом начале. Вы выполнили главную задачу бессмертной человеческой монады, которой даётся столько жизней. Вы снова полностью соединились с Творцом, приобщились к Его бессмертию и всезнанию.

Это есть символ погружения в Нирвану, мечта всех мудрецов, идущих по пути духовного развития.

Выпита не просто чашка чая, выпита чашка вселенского чая!

Леонид Володарский



New Lipton Red Tea. The real flavour of wild berries.



Укрепляем ИММУНИТЕТ и не бодем

1.

Зима - пора множества праздников, веселого застолья, подарков, снежинок и красивых узоров на окнах. Но помимо названных плюсов, есть и огромный минус - частые простудные заболевания и различные неприятные вирусы. Однако минуса может и не быть, если мы будем заботиться о своем иммунитете.

Я не буду рассуждать о правильном питании, сне и отдыхе, а тем более о прививках и таблетках. Расскажу вам о трех простых способах повысить иммунитет - не требующих времени и усилий, но, тем не менее, очень эффективных.

В борьбе за повышение иммунитета многие предлагают нам бегать по утрам, делать дыхательную гимнастику, правильно питаться, пить витамины, есть чеснок и еще много всего подобного. И это полностью правильные предложения, вот только, к сожалению, делают это далеко не все, а если быть честными, то единицы. А все потому, что нет у нас времени подумать о собственном здоровье, ритм жизни такой. Ну да ничего! Давайте подумаем, что большинство из нас делает каждое утро? Принимает душ, ест и пьет. Остановимся на душе.

Вода не только смывает с нас грязь и плохую энергетику, но и является отличным иммуностимулятором. Включите сначала горячую воду - до ожогов, конечно, доводить не стоит, ее температура должна быть для вас комфортна - и постоит под ней минут десять. Потом наберите таз холодной воды, не тазик, а именно таз, большой и вместительный, и вылейте его на себя сверху, потом снова постоит под теплой струей и вытирайтесь. Я думаю, не стоит объяснять, что если вы болеете или неважно себя чувствуете, то эту процедуру лучше отложить, но, если вы здоровы, то обязательно попробуйте. Почему обливаться нужно именно из таза, а не из душа, сейчас объясню. Душ - это струя воды, которая, так или иначе, будет морозить вас по частям, а ведь только резкая встряска организма мобилизует его защитные функции. Не жалейте времени, эта процедура будет приносить вам удовольствие, но только после того, как вы действительно сначала хорошо прогреетесь под теплой водой. И еще в этой и без того приятной процедуре есть два бонуса - улучшение тонуса кожи и стимуляция роста волос на голове.



После душа мы обычно едим. Не буду призывать вас к здоровому питанию, не стану настаивать, чтобы вы отказались от любимых йогуртов и бутербродов в пользу свежей зелени, орехов и сы-

ного тропического дерева *Illex Paraguariensis*, а по совместительству и вся таблица Менделеева. Чай мате является отличным энергетиком, антидепрессантом, стимулятором мозговой и физической

Фото © 2010 Thinkstock



рых перепелиных яиц. Все очень просто, надо всего лишь приучить себя съедать до еды по одной чайной ложки меда или цветочной пыльцы. И то, и другое отличные способы повысить иммунитет и укрепить защитные свойства нашего организма. Зачастую этот несложный рецепт помогает лучше всяких поливитаминов, так как мед и пыльца содержат массу полезных веществ, которые почти полностью усваиваются нашим организмом. Кстати, врачи и диетологи рекомендуют есть мед и пыльцу именно на голодный желудок.

деятельности, также он отлично очищает кровь и выводит из организма все шлаки. Заваривается мате не как все другие вида чая, но тоже просто. Засыпьте дно чашки листьями чая, залейте сантиметра на полтора холодной водой, а сверху уже наливайте горячую воду, но не кипятком, температура воды не должна превышать 70-80 градусов. Купить мате можно в любом хорошем чайном магазине, лучше брать обычный классический мате, не жареный, и без ароматизаторов.

Вот три простых способа повысить свой имму-

Фото © 2010 Thinkstock



Теперь перейдем к тому, что надо пить с утра для того, чтобы быть здоровым. Необходимо с кофе перейти на чай, а лучше сразу на зеленый чай, а в идеале на мате. Мате - это листья вечнозеле-

нитет без особых финансовых и временных затрат! Все предельно просто, и в тоже время эффективно! **Будьте здоровы!**

Евгения Крюкова

КАЛЬЦИЙ, ДАМЫ!

Недостаток и избыток

Процессы обновления кальция в организме у детей происходят через один - два года, у взрослых - через 10 - 12 лет, у пожилых людей обновление кальция протекает еще медленнее.

Главным условием поддержания нашего здоровья, работоспособности и активного долголетия является регулярное снабжение организма - наряду с белками, жирами, углеводами и витаминами - различными минеральными веществами. Каждый из микро и макроэлементов, составляющих минеральный состав орга-

низма, играет свою незаменимую роль. В частности, на долю кальция легло выполнение сразу нескольких жизненно важных функций.

Кальций и наше здоровье

Содержание кальция в организме человека составляет примерно 1 кг от общего веса. Основная масса кальция находится в костях и зубах,

остальная его часть входит в состав крови и других тканей.

Биологическая роль кальция в нашем организме весьма значительна. Он является «строительным материалом» для образования костей и зубов; регулирует процессы роста и деятельности клеток всех видов тканей; влияет на обмен веществ; нормализует деятельность мышечной и нерв-

структуры тканей требуется лишь 0,5 г.

Это связано с тем, что ионы кальция усваиваются лишь на 50%. Для растущего организма, беременных и кормящих женщин необходимо примерно 1,4 - 2 г кальция в сутки. Витамин D способствует усвоению кальция и задержке его в организме.

Источники поступления кальция

Лидирующие позиции по содержанию кальция занимают молоко, молочные продукты, сыры. Кроме того, молочные продукты помогают усвоению кальция из другой пищи. Хорошими источниками кальция являются яичный желток, капуста, соя, вобла, шпроты, зелень петрушки. Чем больше кальция поступает в организм с растительной пищей, крупами, тем лучше состояние костной ткани.

Следует иметь в виду, что в процессе варки и жарки органический кальций, содержащийся в продуктах, переходит в неорганический, и более 60% его не усваивается организмом. Продукты с кислой реакцией

приводят к нарушению кальциевого обмена.

Избыток кальция

В каждом выпитом нами глотке воды есть кальций (в виде солей), разнится лишь его содержание. В нашей стране в основном преобладают районы, где вода содержит кальций в избытке (является жесткой). В местностях, где природная вода содержит повышенное количество ионов кальция и магния, в каждом доме в течение года накапливается столько накипи, что ею можно наполнить мусорное ведро.

Избыточное поступление кальция в клетки соединительной ткани частично обезживает их, в результате чего клетки увядают, снижается их физиологическая активность. Нервная система становится более возбудимой. Развивается мочекаменная болезнь.

Фото © 2010 Thinkstock

ной систем; обеспечивает нормальную свертываемость крови; оказывает противовоспалительное действие; укрепляет устойчивость организма к внешним неблагоприятным факторам: резкой смене погоды и инфекциям.

Известна и наша суточная потребность в кальции. В среднем взрослый человек должен потреблять ежедневно ~1 г кальция, хотя для постоянного возобновления





Вода, содержащая небольшое количество кальция (мягкая), легко всасывается тканями и хорошо промывает организм от избытка кальция.

Идеальной в этом плане является дистиллированная вода. Она великолепно усваивается и представляет собой хороший растворитель для многих продуктов жизнедеятельности и всех минеральных веществ, в том числе и для кальция. Она выводит избыток кальция из организма, но ее надо употреблять не более двух месяцев, так как могут вывестись и необходимые вещества.

Уменьшить жесткость воды в домашних условиях можно ее

кипячением или пропусканием через бытовые водоочистительные приборы. Снижению усвоения кальция помогают соли щавелевой кислоты, фитин и балластные вещества.

При избыточном приеме солей кальция внутрь, его повышенном всасывании из кишечника или пониженном выведении через почки концентрация кальция в плазме крови может возрасти. Развивается гиперкальциемия, которая в особенно тяжелых случаях приводит к отложению солей в различных тканях и органах. Гиперкальциемия может быть также результатом повышенного потребления витамина D. Ее проявления - потеря аппетита, рвота, запоры и другие расстройства, связанные с резким увеличением всасывания кальция из кишечника.

Недостаток кальция

Недостаточная концентрация кальция в организме приводит к понижению возбудимости нервной системы, следствием чего является появление судорог. Обмен кальция характеризуется тем, что при его недостаточном поступлении с пищей он все равно продолжает выделяться из организма в прежних количествах за счет

его запасов. При нарушении фосфорно-кальциевого баланса организм берет кальций из «запасного фонда» - зубов, костей, крупных суставов - или же строит кости из стронция, что приводит к изменениям в костях: образуются наросты.

Если отрицательный баланс кальция сохраняется долго, то могут возникнуть явления кальциевой недостаточности, такие, как заболевание остеопороз (истончение костной ткани, грозящее переломами). В этом случае наиболее уязвимы и подвержены травмам позвоночник, шейка бедра и запястье. Задержке кальция в организме способствует растительная пища. С лечебной целью назначают препараты (соли) кальция: глюконат, лактат, йодид, карбонат, хлорид. Их не рекомендуют запивать молоком. Необходимо также исключить из диеты продукты, содержащие щавелевую и уксусную кислоты.

Остеопороз против женщин

Это заболевание занимает четвертое место на Земле, уступая только болезням сердечно-сосудистой системы, онкологическим и эндокринным. Он возникает в результате мед-



Фото © 2010 Thinkstock



ленной и незаметной потери кальция, при котором происходит уменьшение объема и прочности костей.

Эта коварная болезнь развивается постепенно, заявить о себе она может болями, сильной утомляемостью, избыточным зубным налетом, пародонтозом, хрупкостью и размягчением ногтей, преждевременным поседением, ночными судорогами ног.

В большей степени остеопорозу подвержены женщины со светлой кожей, курящие дамы, любительницы алкоголя и кофе. Остеопороз угрожает женщинам, у которых было более трех беременностей и родов, а также тем, кто долго кормил детей грудью, и тем, кто пренебрегал физическими упражнениями.

Шансов «приобрести» остеопороз больше у худощавых женщин, чем у полных, так как жировые клетки последних превращают гормон, вырабатываемый надпочечниками, в женские половые гормоны - эстрогены. А чем больше в организме эстрогенов, тем меньше ему грозит остеопороз.

Чтобы кости оставались твердыми, между ними и кровью должен происходить сбалансированный обмен кальцием, способствующий постоянному самообновлению костной ткани. Именно этот непрерывный процесс самовосстановления костей и поддерживают эстрогены и другие гормоны. Они как бы заставляют кальций оставаться в костях, не давая ему уходить обратно в кровь. Поскольку уровень эстрогенов в женском организме с возрастом уменьшается, кости теряют способность удерживать кальций. Они становятся тоньше и легче до та-

кой степени, что делаются похожими на губку.

Тест

на содержание
кальция в организме

Ответьте на предлагаемые вопросы либо «да», либо «нет».

☞ Страдаете ли вы ломкостью костей?

☞ Наблюдается ли у вас аллергия при длительном пребывании на солнце?

☞ Часто ли у вас бывают судороги?

☞ Выпиваете ли вы ежедневно меньше одного стакана молока?

☞ Употребляете ли вы мало таких молочных продуктов, как йогурт или сыр?

☞ Пьете ли вы ежедневно напитки типа «колы»?

☞ Едите ли вы мало зеленых овощей?

☞ Много ли в вашем рационе мяса и колбасы?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен кальцием.

Знаете ли вы...

Концентрация кальция в крови находится под контролем гормона паращитовидных желез. Падение содержания кальция в крови приводит к усилению секреции паращитовидных желез, что способствует выделению в кровь кальция из костей. Удаление или поражение паращитовидных желез ведет к спазмам мышц и судорогам.

Объясняется это снижением концентрации кальция в крови.

Кровь с пониженным содержанием кальция не свертывается на воздухе. Малейшая царапина привела бы организм к гибели из-за потери крови, если бы кровь не содержала ионов кальция. Если пища будущей матери насыщена кальцием и магнием, то в потомстве преобладает женский пол, а избыток калия приводит к тому, что у нее рождается потомство преимущественно мужского пола. Осталось только выяснить, насколько распространяется такое влияние этих элементов на человека, так как описанные наблюдения относятся к коровам.

Перед началом менструации уровень кальция в крови падает. Недостаток кальция болезненно сказывается на организме женщин в виде постменструального синдрома. Удвоение приема кальция приводит к устранению эмоциональных и физических симптомов этого нарушения.

Зарубежными учеными выявлена еще одна очень важная роль кальция в организме. Обычно при гипертонии пациенту рекомендуется снизить прием натриевой соли, являющейся одним из факторов риска повышения артериального давления. Оказалось, что более эффективным является не снижение потребления натрия, а увеличение вдвое приема кальция. Исследование подтвердило способность кальция нормализовать давление. Уже через полтора месяца у 85 % гипертоников кровяное давление нормализовалось только путем удвоения принимаемого кальция.

Татьяна Порецких

СИМОРОНИМ НА ЛЮБОВЬ! ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ СУЖЕНОГО

Фото © 2010 LifeDynamix

Вы все еще одиноки, хоть и мечтаете встретить суженого? Значит, вы ничего не слышали о волшебной практике СИМОРОН!

Более 10 лет назад ее придумал профессор психологии Петр Бурлан, объединив в целостную систему счастливого взаимодействия с Пространством элементы древних духовных практик, достижения современной психологии и безобидную бытовую магию, распространенную в народе.

Чтобы войти в энергетику счастливой жизни, попробуйте применить несколько по-настоящему волшебных симоронских техник, которые помогают переключить наши мысли с негатива на позитив и в результате наладить взаимообмен радостными энергиями с окружающими людьми и самой Вселенной.

Шаг первый

Позволяем чуду быть!

Существуют два волшебных слова: «Позволяю» и «Отменяю». Через энергетику этих слов вы позволяете быть чему-то хорошему и отменяете препятствия. Причем отменяете-позволяете на самом важном этапе, на стартовой площадке всех жизненных событий - в собственном подсознании!

Упражнение. По утрам, сразу после пробуждения, еще не встав с постели, нужно мысленно или вслух произнести ключевую фразу: «Сегодня будут три чуда!», - щелкнуть пальцами обеих рук и во время щелчка радостно сказать: «Позволяю!»

И второй раз щелкнуть пальцами со словами: «Препятствия отменяю!» Так мы начинаем готовить себя и Вселенную к волшебному взаимодействию.

По вечерам записываем в специально заведенный блокнотик чудеса, случившиеся за день.

К сожалению, люди частенько просто не умеют замечать чудеса и маленькие радости жизни. Нам как-то привычнее задерживать свое внимание на плохом: улыбнулся тебе, как поется, «встречный паренек», – через минуту эта приятная «мелочь» уже забыта; а вот если кто-то так же мимолетно зацепил, обидел - тут уж наше сознание будет мусолить эпизод по полной!

Иногда на симоронских тренингах спрашивают: а можно ли



Фото © 2010 ActiveRain

такое-то событие считать чудом? Считайте!!! Все считайте!!! Особенно на первом этапе освоения этого нового для вас способа жить на свете. Был приятный звонок по телефону, встретили вдруг человека, о котором думали, получил ваш ребенок хорошую оценку, прекратился дождик, и выглянуло вдруг солнышко как раз к вашему выходу из дома - в счет идет все!

И даже если совсем ничего, на ваш взгляд, не произошло (хотя такого просто быть не может!), уже само то, что вы утром пальцами щелкнули и сказали волшебную формулу - это само по себе чудо, потому что раньше вы начинали свой день совсем иначе...

Шаг второй Создаем вокруг себя Поле Удачи

Отправляемся в цветочный магазин за фиалкой - разумеется, на корню, в горшочке! - выбираем цветок с любовью, самый приглянувшийся нам, сильный, красивый, с бархатными листочками. Дома ставим в ту комнату, где чаще всего бываем. И чтобы эта фиалка стала нашей волшебной помощницей, поливаем ее особым образом: ежедневно, по утрам и вечерам, в течение 27 дней - каждый раз накапывая в землю ровно по 27 капель из пипетки (если сочтете нужным, можно сверх того дополнить потом и обычным способом). Причем, поливая, называете себя вслух или мысленно: «Я та, которая поливает цветок Удачи!» Называть себя новым симоронским именем можно несколько раз в день, особенно в тех ситуациях, которые вызывают в ваших мыслях негатив.

Назначение этого ритуала - нейтрализовать энергию всех разочарований, которые были у вас в личной жизни. Цветок также очи-

щает энергию пространства, освобождая в нем место для позитивных любовных событий. Имеем при этом в виду, что наш «аленький цветочек» может проложить путь к счастью и самым неожиданным для нас образом - ведь пути счастья неисповедимы...

Шаг третий Приручаем энергию любви

В ком бы ни проявилось Мужское Начало на вашем ежедневном пути - будь то ребенок муж-



ского пола в коляске, бизнесмен, проезжающий мимо в крутом мерседесе, улыбающийся с экрана телеведущий или старичок, собирающий милостыню на углу, - произносим при виде КАЖДОГО «носителя мужской энергии» про себя или вслух: «Я этого мужчину люблю»... И этого люблю! И того люблю!... Идет взвод солдат, говори: «И этого, и этого, и этого... о, я их всех люблю!» Так привечаем мысленно мужскую энергию в каждом встречном в течение ровно одной недели.

На следующей неделе при виде мужчин приговариваем немножко иначе: «Этот мужчина любит меня... и этот мужчина любит меня... и этот...»

Третью неделю: «Я его люблю, и он любит меня...» «И этого я люблю, и он любит меня...»

Все эти ритуалы изменяют уровень исходящих от нас вибраций, направляют мысли в позитивное русло и - самое

важное! - дают понять Вселенной, что мы намерены поставлять ей радостную энергию своих эмоций.

К кому-то желанный результат

придет быстро, еще до окончания трехнедельного срока. Но тем, кто хочет пробить плотную энергетiku давнего одиночества, возможно, предстоит вырастить таким волшебным образом не одну, а несколько фиалок и периодически повторять все остальные ритуалы: чтобы мечта материализовалась в пространстве, ей нужно время, так же, как и цветку, чтобы он раскрылся...

Евгения Рузина

Очень часто мы не получаем желаемого именно потому, что у нас не хватает терпения и последовательности. Попробуйте показать Вселенной зрелость своего намерения и готовность стать волшебницей ради собственного счастья.

МАГИЯ ДЕНЕГ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ СВОБОДА?

Деньги были самыми желанными вещами, всегда оставаясь при этом презренным металлом. Деньги «не пахнут» и бывают бумажными, медными, из копилки, в банке, серебряными, золотыми, фальшивыми, бешеными, шальными. Мы сами бываем «при деньгах», «сорим деньгами» и даже «бросаем деньги на ветер».

Деньги - символ богатства и торговли. Это средство осуществления меновых отношений по известному правилу: утром деньги - вечером стулья, средство сбережения, мера стоимости и всеобщий эквивалент. Сначала роль денег выполняли разные товары, потом удобные в обращении драгоценные металлы. А сейчас дорогие металлические деньги выпускают больше для коллекций, их почти полностью вытеснили деньги бумажные, кредитные и электронные.

И когда «деньги есть - ума не надо», а «когда деньги говорят, правда молчит». Неразмennyй рубль в сказках - монета,

истраченная на покупку, сама возвращается к своему хозяину. «Время - это тоже деньги». Мы «платим той же монетой», «размениваемся на мелкую монету» и «принимаем за чистую (неподдельную) монету» - вымысел за правду, а фальшивое - за настоящее. Что-то распространённое, широко известное мы называем ходячей монетой.

Монета - денежный знак, отчеканенный из различных металлов и их сплавов. Она имеет лицевую и оборотную стороны - «решку» и «орёл». Металлические деньги появились за две тысячи лет до Рождества Христова. Древние монеты из золота и серебра всегда ценятся и часто

прятались в кладках. Именно по этим находкам археологи делают выводы о существовании государств и связях между ними.

Мелочь - говорим мы о мелких деньгах, материализованных в монетах. Но так ли мелки эти мелочи?

Магия денег ²¹

Деньги стали большим, чем являются, превратившись в подобие живого существа. Они «правят миром», «счёт любят» и «обожают, когда их тратят». Они пускаются в оборот и хранятся в кубышке, растут и падают в цене, следуют денежному курсу и со временем удешевляются, подвергаясь инфляции.



Деньги - и зло, и добро, они - и благо, и несчастье. Сами по себе - деньги ничто, их цена и магия созданы человеческим обществом и формируется каждым из нас. Для кого-то они - тридцать серебряников предательства, для других - нумизматическая красота, для третьих - работа монетчика или фальшивомонетчика.

За деньги можно купить всё, но нельзя купить то, что дороже всего стоит - здоровье (но за деньги можно найти лекарство); душевный покой (но за звонкую монету можно приобрести необитаемый остров). «Любовь нельзя купить», однако она везде продаётся. За деньги можно купить свободу, но сами они делают человека несвободным от них. Деньги разрушают дружбу, портят людей, «не в них счастье», и «деньги хороший слуга, но плохой хозяин», однако бедность ещё хуже, потому что «деньги нужны для того, чтобы без них обходиться». Сила денег состоит не магии, а в том, что в обществе потребления они дают возможность неограниченного потребления благ, которое это общество может предоставить. Но «деньгами души не выкупишь», и Христос выгнал менял из храма, символизируя своим поступком пропасть между духом и материей.

Деньги и монеты символизируют суету, тщету обогащения и временность земных богатств. Деньги - символ материального мира, погружённости в земные заботы и полной зависимости от мирской жизни с её нескончаемыми заботами и проблемами.

В Древнем Риме Монета («советница») - прозвище Юноны,

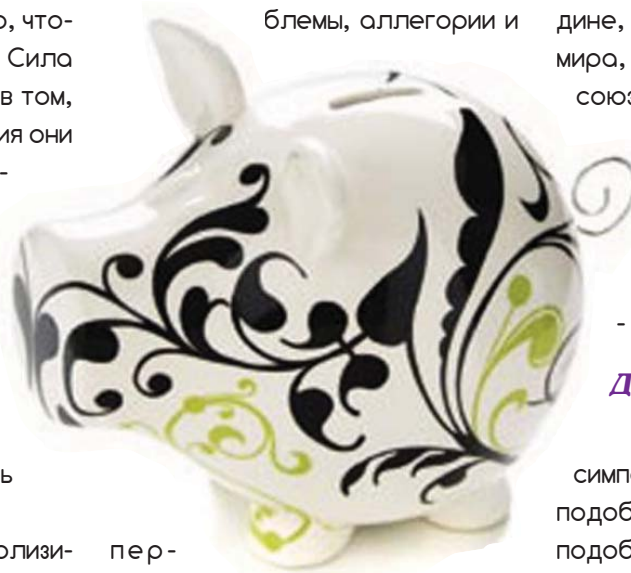
а монетный двор находился в храме Юноны на Капитолии. Эх! Если бы монеты были для нас советчиками. Куда там. Они, скорее, растратчики, завистники, жадины и повесы.

Динары, сертеции, рупии, дублоны, талан-



ты, талеры, злотые, доллары, рубли, копейки, франки и даже целые фунты стерлингов. Каких только названий ни удостоились металлические кружочки.

В древности монеты служили символами могущества городов, правителей. На них чеканили различные символы, эмблемы, аллегории и



персоны, которые отражали культуру своего времени. Греческая чеканка является примечательным вкладом в историю искусства. На греческих монетах изображались животные (например, сова, орёл, голубь, пчела), предметы обихода (тре-

ножники, серпы, щиты, короны), мифологические персонажи и предметы (рог изобилия, нимфы, грифоны), предметы культуры (лабиринты, колесницы). Римские монеты изображали портреты императоров, богов, трофеи, эмблемы легионов, колесницы, храмы. На византийских изображали императоров, Христа, святых, кресты, лестницы. Монеты средневековья изобилуют крестами, розами, коронами, ангелами, рыцарями и замками. Со времени эпохи Возрождения монеты стали привычными для нас изделиями с профилем монарха на одной стороне и гербом на другой.

У мусульман чеканка сводилась к арабескам, на них изображались звёзды, цифры и сочетания квадрата и круга. Китайские монеты сначала были с отверстием-ушком, потом стали обычной круглой формы, но с квадратным отверстием посредине, символизируя гармонию мира, единство «инь» и «ян», союз квадратного неба и круглой земли. В Китае издавна считалось, что древние монеты приносят удачу, монета в Китае - и не только в нём - символ процветания.

Деньги к деньгам

Эта поговорка - пример симпатической магии, когда подобное притягивает к себе подобное. На этом магическом правиле основано большинство примет, связанных с деньгами. Так, если деньги приняты от богатых, то это к прибыли, если от бедных - к убытку. Рассыпать мелочь у прилавка - к удачной торговле, кидать деньги в свадебную процессию - желать молодым богатства. И от противно-



го: деньги нельзя считать после захода солнца и в копилке.

Деньги не кладут на стол, потому что домашний престол и святое место. Однако под скатертью их почему-то нужно хранить для увеличения богатства. Но под скатертью это как раз и есть на столе. Удача уходит, если их передавать из рук в руки? Продавец берёт деньги в руки, а отдаёт их, кладя на прилавок? Если бы от этого что-то зависело.

Не поднимать найденную монету - на ней проклятье! Но если очень хочется, то можно, если она лежит «орлом» вверх, или если на неё поплевать. А как же кладоискатели? Если бы эта примета работала, они бы давно все перемерли.

Класть в карман паучка, а в кошелек - сросшийся орех - не актуально. Вряд ли стоит бросать грязные деньги в вино за откуп невесты, иначе пить на свадьбе будет нечего. Трясти мелочью в кошельке, увидев молодой месяц, - глупо.

Но верх глупости - медитировать на деньгах, что советуют некоторые эзотерики. Деньги - подвижная стихия, их больше всего в середине потока жизни, где самое быстрое течение событий. В застойной воде деньги не водятся, они любят людей активных и предприимчивых и не

любят пассивных и безынициативных. Время, потраченное на бессмысленное размышление о богатстве, лучше направить на поиски хорошей



работы, получение образования, творческий поиск. К тому же всем хочется владеть деньгами, а не иметь возможность на них любоваться.

Магия денег ²2

Монеты издавна служили амулетами, талисманами, оберегами от разных бед, они приносили счастье и были популярным украшением. Особенно это

Люди верили, что монеты отпугивают злых духов, брошенная под полог кровати молодожёнов, сулит им счастье, а гнутая монета или с дыркой в кармане или в кошельке приносит богатство и счастье. Монеты бросали через нос корабля перед плаванием, чтобы путешествие было счастливым.

характерно для Китая, Востока, арабского мира, среди цыган, где монеты - бусы из монет - распространённое украшение и оберег. Сколько монет на шее ребёнка, столько ему лет. Магическая, охранительная сила древних монет была больше, чем у обычных.

Чёрный пенни, или «чёрная монета», применялась крестьянами как чудодейственное средство для лечения домашних животных от бешенства у скота, её клали в воду и поили скотину.

Сновидения

В европейской символической традиции с металлическими деньгами отождествляются самые разные неприятности и приятности, при этом сонники откровенно противоречат друг другу. Особенно это относится к трактовке снов с медными, серебряными и золотыми деньгами. В одинаковой степени они означают слёзы, потери, неудачи и счастье и удачу. Если видеть любые деньги во сне - это тоже в равной мере означает успех, богатство, но и потери, неудачи.

Другое дело, если во сне деньги находят, тут, как и с любой находкой и обретением во сне, нужно ждать обретение наяву. Терять, отдавать деньги - к плохому, а получать - к хорошему. Фальшивые деньги - конечно же, к обману, а мелкие деньги - разумеется, к неприятностям разного рода.

Зато с кошельками во сне царит полная определённости. Красивый полный кошелек или бумажник предвещает удачу в делах и отношениях, прибыль, богатство. Пустой кошелек - к бедности, разочарованию. Найти кошелек с деньгами - прибыль, успех в любви, потерять - ущерб. Копилка предвещает растрату, коллекция монет - потерю, старинные монеты обещают неожиданное богатство.

Виктор Фирсов

Купи

НОВО-ПАССИТ®

УСПОКОИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО №1*



получи
в подарок



таблетницу



ОНИ
И МЫ

В чем разница?

Спустя какое-то время два человека просыпаются в одной кровати: мужчина и женщина открывают глаза и с удивлением смотрят друг на друга - единение и целостность сменяются стойким ощущением непонимания ввиду не поддающихся никаким объяснениям различий. Итак, в чем же разница?!

Женщина любит и стремится к совершенству: улучшить мужчину, дом и себя, прочитав книгу «Как изменить свою жизнь». Она так хочет помочь, что снабжает мужчину бесценными советами.

Если предлагают помощь женщине - значит, о ней заботятся, если мужчине - не верят, что он сам справится.

Мужчина любит и хочет решать проблемы. Он наслаждается достижением результатов самостоятельно. Он помогает женщине своей полезностью. Мужчина хочет быть нужным. Он орел, который стремится летать высоко. А вот за её ласку и веру в него, за нежность и красоту он готов возвращаться к ней в гнездо и летать ещё выше. Наверняка, девиз «Выше, дальше, сильнее» придумал мужчина.

Женщина не любит борьбы, но обожает победы своего мужчины. Настоящая женщина побеждает и тем, что побеждена. Её стихия - чувства, эмоции, общение. Она говорит, чтобы выразить себя и свое состояние. Когда ей хорошо, она распространяет свою радость везде, где ступает её нога. Когда ей плохо, она говорит еще больше. Поделившись своими событиями и переживаниями, рассказав о

ситуации, она понимает её лучше, и ей становится легче.

Мужчина же знает лишь один способ бороться с мыслями - он начинает молчать. Но молчать особым образом - на его лбу появляется надпись: «Я думаю! Не беспокоить!»

Женщина ошибочно полагает, что чтение газет и просмотр футбола по телевизору вещи совершенно бесполезные. Вот если бы они поговорили, сделали бы что-нибудь вместе - её на-





строение росло бы в геометрической прогрессии. Вот это отдых в понимании женщины.

Мужчина же не просто лежит на диване с бутылкой пива перед телевизором - он отвлекается от проблем и расслабляется, мечтая, чтобы его не беспокоили совсем немного времени - каких-то несколько часов, точнее, весь вечер. Его озабоченность тем, что происходит во внешнем мире, куда движется политика, какая команда выигрывает, позволяет ему уйти подальше от своих собственных проблем. Если он говорит о проблеме, то только об одной.

Женщина, начав говорить об одной ситуации, которая её беспокоит, тут же присоединяет к ней остальные ситуации из прошлого и страхи будущего. Ей надо выговориться, иначе последствия будут непредсказуемы.

Мужчины напрасно считают, что, если женщина молчит, её лучше не перебивать.

Мужчина уходит в себя, в работу, в молчание, чтобы вернуться. Он сам порой не понимает своей потребности - побыть не с ней.

Женщина хочет постоянно находится в контакте, для нее его уединение мучительно. Оно предвещает потерю его любви. Лишь очень мудрые дамы понимают, что есть время прилива и отлива, время смотреть друг на друга и время смотреть в одном направлении.

Мужчина последователен, мыслит по пунктам, способен решать одну задачу в одну единицу времени, любит размышлять, но не любит долгосрочно планировать.

Женщина подобна волне: только что она говорила о детях, а потом сразу же перескочила на лампочку, которую надо заменить, предложила сходить в кино и похвасталась новой юбкой. Вчера она была самой терпеливой и любящей, сегодня она уверена, что ее старания не ценят. Где тут логика - удивляется мужчина? Все просто:



женщина способна решать несколько задач одновременно: она говорит о будущем, решает вопросы в настоящем и пытается предугадать план развития событий, не забывая о прошлом опыте. И если она огорчена, не стоит убеждать её, что ее проблемы - это ерунда. Стоит терпеливо выслушать её и поддержать, подарить тепло и понимание, как её пасмурность рассеется.

Стихия женщины - внутренний мир, **стихия мужчины** - внешний. Может, они и не созданы друг для друга, но они точно создают друг друга: мужчину делает женщина и от этого она становится еще женственнее,

женщину делает мужчина, и от этого он становится заметно мужественнее.

В конце концов, различия между мужчиной и женщиной не так уж и велики. И да здравствуют это маленькие различия! Без них было бы неинтересно.

Дарья Стасевич

Мужчина и **женщина** живут в разных мирах. Встретившись, они создают свой собственный уникальный новый мир. Женственность, красота, тепло, мягкость, плавность так идеально дополняются мужественностью, борьбой, силой, знаниями, целью.



ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

С женского на мужской



Давно подмечено, что мужчины и женщины говорят на разных языках. Мужская речь информативна, прямолинейна, насыщена фактами, цифрами и логическими умозаключениями, в ней преобладают слова с чётко определённым значением. Женская речь эмоциональна, гораздо более важны не сами слова, а та интонация, с которой они произносятся, а среди самих женщин общение вообще происходит на невербальном уровне.

Типичный девичник - все женщины говорят одновременно, никто никого не слушает, в суть беседы не вдаётся, но получает от процесса общения истинное наслаждение.

А ещё женская речь изобилует междометиями («Ой!», «Ах!», «Ну вообще!») и разными стилистическими изысками - эпитетами, метафорами, иносказаниями и, конечно же, преувеличениями.

Многие наверняка слышали байку Михаила Задорнова о том, как иностранец, долгие годы изучавший русский язык, как-то раз поинтересовался у своей русской жены, хочет ли она чаю. И она ему ответила: «**Да нет, наверное**», отчего бедный иностранец впал в состояние затяжного ступора. Любопытно, что если женщина спросит своего мужа: «Хочешь чаю?» и в ответ услышит решительное мужское «нет», её губы моментально примут форму бантика. Ведь это она! Она хотела чаю! А он, толстокожий и непонятливый, взял и обломал...

Так что, услышав из женских уст знакомые слова или на первый взгляд вполне однозначные фразы, мужчинам не стоит воспринимать их буквально — это не речь диктора центрального телевидения, зачитывающего официальную хронику.



Женский язык, несомненно, богаче и поэтичнее мужского, оттого и сложнее - для мужского понимания.

Вот небольшой толковый словарик.

«**Вешь**» - предмет одежды.

«**Вешь!**» - дорогой, модный и стильный предмет одежды.

«**Штучка**» - аксессуарчик.

«**Стерва**» - всякая более молодая, более симпатичная и более ухоженная женщина.



«**Кюфточка**» - всё, что носится выше пояса и поверх лифчика, от хлопчатобумажной футболки до меховой тужурки.

«**Убить**» - нарядиться, накраситься, затмить всех других женщин и быть в центре внимания мужчин весь вечер.

«**Упакованная**» - богато одетая женщина.

«**Свинарник**» - место, в которое превращается квартира, когда вернувшийся с работы муж вешает свитер на спинку стула.

«**Завтрак**» - стакан апельсинового сока и мюсли с обезжиренным йогуртом. А что, кто-то ест на завтрак яичницу, да ещё и с беконом?

«**Дизель**» и «**Реверс**» - вероятно, фамилии тайных мужниных собутыльников.

«**Гламур**» - никто не знает, что это такое, но без него сейчас никуда.

Помимо одиночных слов, есть в женском языке и масса фраз, истинный смысл которых не всегда удаётся разгадать даже самому опытному женоведу:

«**Мой козёл совсем объелся груш**» - пусть мужья не обижаются, это всего лишь «Ой, девчонки, как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».

«Что-то я последнее время мёрзну» - в июле месяце эта фраза может означать только одно: «Хочу шубку».

«Дорогой, ты не будешь сердиться?» -

1) «Я заглянула в бутик и нечаянно потратила все деньги, которые ты откладывал на покупку новой машины»;

2) «Я взяла без спроса твою новую машину и разбила её».

«Врачска- зал, что моей коже не хватает

витамина D» - «Ну, и когда ты повезёшь меня на Мальдивы или хотя бы в Турцию?».

«Не хочешь пойти прогуляться?» - «Я собираюсь на шопинг, мне может понадобится носильщик».

«В юности я любила бродить по ночной Москве, это так романтично...» - «Ты так давно не водил меня в хорошие рестораны...»

«Ты ещё не строил планы на воскресенье?» - «В воскресенье к нам придет моя мама».

«В магазине ничего нет!» - «Примерочные кабины узкие, кондиционеры работают плохо, персонал недружелюбен или слишком навязчив - экскурсия по магазину не принесла мне должного удовольствия».

«Мне нечего надеть!» - «В том месте, куда я собираюсь, будет слишком много стерж».

«Всё пропало!» -

1) На лице выскочил прыщик;

2) На ногах порвались колготки.

«Господи, как я устала!» - «Хоть бы квартиру пропылесосил, что ли».

«Милый, ты уже решил, что хочешь на день рождения?» - «Я сломала кухонный комбайн».

«Почему меня все ненавидят и норовят обидеть?!» - «У меня начинаются месячные».

«Ты меня любишь?» -

1) «Хватит пить пиво и пялиться в телевизор, обрати на меня внимание»;

2) «Я хочу новые бриллиантовые серёжки»;

3) «Что за прошмандовка просила тебя к телефону, пока ты был в душе?».

«Я тебе безразлична!» - «Ты забыл, что сегодня - ровно три года и три месяца, как мы познакомились».

«Нам надо поговорить» -

1) «Я беременна»;

2) «Я от тебя ухожу»;

3) «Ты не будешь против, если этот шкаф мы передвинем к той стенке, а сюда поставим тумбочку с нашими свадебными фотографиями, а ещё я присмотрела такие веселенькие занавесочки, но тогда придётся

поклеить новые обои и поменять обивку у дивана, и хорошо бы на подоконнике расставить горшочки с цветочками, как ты думаешь?».

Роман Широков





МЫ РАЗНЫЕ... И ПОТОМУ ВМЕСТЕ!

«Мы с тобой абсолютно разные... Поэтому нам лучше расстаться».

Ох, сколько раз двое прекращали свои отношения, делая этот или подобный ему вывод? Формулировка неважна, поводом служила явная несовместимость двух близких людей, не так давно уж считавших, что они во многом похожи друг на друга! В чём же причина таких внезапных и резких перемен? Оказывается, почти всегда дело в нашем собственном стремлении жить иллюзиями!

Любви всё время мы ждём как чуда...

Да-да, такие чувства как влюблённость и тем более любовь априори наделяются чудесными качествами. Их присутствие в жизни становится настолько важным, что меркнет и обесценивается все остальное - красивая внешность и успешная карьера, обилие друзей и финансовое благополучие и даже наличие крепкого здоровья.

Часто от отчаявшихся женщин можно услышать: «Да хоть бы кто предложил замуж – уже всё равно, пойду за любого!». Но на самом деле, нужен не совсем любой, точнее – **только он один**: красивый, умный, добрый, ласковый, внимательный... А еще, конечно, работающий и обеспечивающий, терпеливый и чуткий, а главное – безумно любящий и всепрощающий. Редко такие бывают, говорите? Да всего один-то и нужен!

Поиски такого добра молодца ведутся неутомимо – какое-то время. Однако спустя годы постоянных «проб и ошибок» картина уже не столь радужная.

Кто-то разочаровывается в мужчинах, кто-то начинает думать, что возможности любви явно преувеличены в фильмах и книгах. А кто-то убеждается в том, что все это – просто сказки, и настоящих чувств нет вовсе. Но не будем говорить об этом сегодня. Мы дождалась своего принца, и чудо свершилось – рано или поздно (с нашей точки зрения) мы любим и любимы. Теперь счастье полное и окончательное – ура! Но вот с какой стати потом приходит конец замечательным поначалу отношениям? Давайте разберем эти самые ошибки. Может, и «проб» станет меньше, и желаемое чудо свершится раньше?

Не ошибаются... любя?

Ошибка 1. «Любимый будет во всем и всегда понимать меня без слов и принимать такой, какая я есть, со всеми моими недостатками». И так, даже потенциальному партнеру вменяется обязанность быть всепонимающим предсказателем. А иначе – какая же это настоящая любовь? Причина этого мифа проста: в «конфетно-букетный» период прослеживается то самое понимание и безусловное



принятие: предугадываются желания, а безумные капризы и даже заметные изъяны натуры лишь умиляют. Со временем эмоциональный настрой друг на друга утихает, а «постоянные нелепые запросы» начинают раздражать.

Что делать? Любовь – это не понимание без слов любимого человека, а умение слушать, слышать и доносить до него свои чувства, желания и просьбы. Вам нравится обедать в его компании? Не ждите, пока он «сам догадается»: «Дорогой, мне так приятно, вырвавшись из офиса днем, провести с тобой полчаса за кофе!». Любите в выходной пройтись по заснеженному парку, вспоминая жаркое лето, например? «Милый, если ты занят, я погуляю с Надей, но я так люблю болтать ни о чем, бродя по нашим любимым местам». И потом: «Не мог бы ты сварить мне кофе и достать плед, я жутко замерзла?».

Ошибка 2. «Любящие люди почти точная копия друг друга: у них одни желания, цели и увлечения». А вот инет, как раз почти наоборот! Подумайте, с кем можно полностью совпасть во вкусах, чувствах, пристрастиях, жизненных приоритетах, мыслях и действиях? Да, лишь с самой собой. А зачем тогда так долго нужно было искать еще одну себя? Вторая половина – это вовсе не зеркальное отражение первой.

Известно, что лицо, составленное из 2 одинаковых половинок, – искусственно и негармонично. Значит, вторые части нам дают то, что недостаёт, они дополняют, создавая замечательное целое. Что делать? Любите партнеров такими, какие они есть на самом деле. Именно их индивидуальность привлекла вас когда-то, благодаря вашей непохожести на других вы полюбили друг друга. Это надо ценить и беречь, а не стараться сломать, переделать. Благодаря совпадениям вы стали близки, но долгое время можно открывать все новые стороны друг в друге, не уставая удивляться тому настоящему, что есть в каждом из нас.

Помните и о том, что зачастую именно благодаря «лишним», нежелательным вроде качествам в дорогом человеке есть самые любимые нами черты! Без амбиций и некарьерист? – зато мягок и романтичен. Теряется в сложных ситуациях, не может сразу действовать? – но предпочитает посоветоваться и беспредельно доверяет решать «главные» вопросы вам. Не любит шумные компании и клубы? – а с каким удовольствием читает на ночь сказки младшему и проводит с детьми все выходные!

На самом деле, каждая из нас вольна выбирать – жить ли в иллюзорном мире, закрывая до поры и времени глаза на его несовершенства, или в открытую признавать порой вовсе не сказочные черты, при этом видя настоящие ценности в своих отношениях?

Это замечательно, когда фраза, начатая словами «мы с ним абсолютно разные...», заканчивается так: «... Поэтому мы до сих пор вместе!».

Катерина Миронова

■ Есть такая фраза – «Любимое прекрасно без прекрас!». Почему бы не вспоминать её почаще в минуты, когда недостатки наших милых особенно раздражают?

■ ствовать? – но предпочитает посоветоваться и беспредельно доверяет решать «главные» вопросы вам. Не любит шумные компании и клубы? – а с каким удовольствием читает на



touch of pink




LACOSTE

КРАСОТА — ЭТО ВДОХНОВЕНИЕ **NIVEA**



**ВДОХНИТЕ
ЖИЗНЬ
В ВАШУ КОЖУ**

Ваша кожа устала от городской суеты, кондиционеров и нехватки свежего воздуха?

Инновационная линия **NIVEA VISAGE** «Вдохновение кожи» с 15% чистого кислорода дарит прекрасный цвет лица в течение всего дня!