

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОСТА

**№38**

ноябрь 2020

цена:

**2 лари**

**Есть и не**

**толстеть**

стр.22

**Лунный**

**календарь**

стр.32

**Время выбирать**

**обогреватель**

стр.40

**Гороскоп**

**на ноябрь**

стр.20-21

**Повысить самооценку**

**за 5 минут**

стр.27

**Екатерина Ковальчук:**

стр.16-17

**«Я обожаю путешествовать»**



# Мягкая осень

Осенью хочется вернуться во что-то мягкое, уютное, вязаное. Дизайнеры рекомендуют присмотреться к вещам из трикотажа. С чем их носить?



## Джемпер: удобно и тепло

Самое популярное сочетание сезона - джемпер с брюками или юбкой. Вы можете выбрать модель оверсайз, с объемными рукавами, косами, асимметрией или аппликацией. Такие джемперы сочетаются не только с яркими брюками, плиссированными юбками, но и денимом. Обращайте внимание на материал изделия. Самый приятный к телу - кашемир, а более доступный - хлопок.



## Кардиган и в пир, и в мир

Это отличный выбор на каждый день: кардиган уместен и в офисе, и на прогулке с друзьями. Удлиненные трикотажные модели составят пару брюкам, джинсам и платьям-макси. Обязательно дополните этот предмет гардероба ремнем, чтобы сделать акцент на талии.

## ВМС США присудили звание почетного морского авиатора Тому Крузу



В ВМС считают, что в истории кино нет более знакового фильма про авиаторов, чем фильм "Лучший стрелок" с Крузом в главной роли.

Военно-морские силы США вручили актеру Тому Крузу и продюсеру фильма "Лучший стрелок" (Top Gun) Джерри Брукхаймеру почетные звания морских авиаторов.

"В истории кино нет более знакового фильма про авиаторов, чем фильм Top Gun за 1986 год", - пояснили в ВМС награждение голливудской звезды.

Том Круз был награжден 35-м, а продюсер Джерри Брукхаймер - 36-м почетным

сертификатом военно-морского летчика на церемонии, состоявшейся в Paramount Studios в Лос-Анджелесе.

"Фильм покорила сердца миллионов, оказав существенное влияние на набор в морскую авиацию. Top Gun, в котором Том изображает пилота ВМС США, значительно продвинул и поддержал морскую авиацию, вывел авианосцы и военно-морские самолеты на уровень популярной культуры", - цитирует сообщение ВМС США издание Daily Mail.

Сообщается, что в июне 2021 года пройдет премьера продолжения фильма Top Gun - "Top Gun: Мэверик" (Top Gun: Maverick).

## Леонардо Ди Каприо снимется в фильме Netflix про астрономов

В каст картины "Не смотри вверх" также вошли Дженнифер Лоуренс, Кейт Бланшетт, Тимоти Шаламе, Мэрил Стрип и другие.

Голливудский актер Леонардо Ди Каприо сыграет в фильме Netflix об астрономах "Не смотри вверх". В картине также снимется Дженнифер Лоуренс, пишет Deadline.

Режиссером и автором сценария проекта выступит Адам Маккей. В актерский состав вошли звезды мировой величины: Кейт Бланшетт, Джона Хилл, Тимоти Шаламе, Ариана Гранде, Мэрил Стрип и другие.

Продюсировать картину будет сам Маккей совместно с Кевином Дж. Мессиком. Вместе они



работали над комедийной драмой "Власть", которая вышла на экраны в 2018 году.

Фильм "Не смотри вверх" расскажет историю двух астрономов, которые отправляются в промотор с целью предупредить человечество о приближающемся разрушительном астероиде. Пока неизвестно, когда картина выйдет на экраны.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

## В США провели

### антикоронавирусный рок-концерт

Смекалку проявили организаторы выступления в Оклахоме.

Пример тусовщикам всего мира сейчас пришел из США. Вот так выглядит безопасный антикоронавирусный концерт в штате Оклахома.

Группа The Flaming Lips и ее фанаты на концертной площадке Criterion оказались изолированы друг от друга специальными шарами.



Воздух в них подается через фильтры, так что внутри можно очень активно двигаться.



## Кейт Миддлтон нарушила строгий запрет Елизаветы II

Журналисты обратили внимание на костюм герцогини.

Жена принца Уильяма, герцогиня Кембриджская Кейт Миддлтон нарушила строгий запрет Елизаветы II, заметили журналисты издания Express.

13 октября Кейт выложила в Twitter видеоролик, в котором она анонсирует онлайн-церемонию награждения победителей конкурса "Фотограф дикой природы года". При этом герцогиня стоит в кадре в черной одежде. На Кейт надеты черные брю-

ки, рубашка и пиджак.

Известно, что королева Елизавета II никогда не надевает черные костюмы. Исключение составляет похороны. Обычно Елизавета II облачается в костюмы ярких цветов. Этому правилу должны следовать все королевские особы.

Но Кейт нарушила это правило во время съемок видео. Вероятно, это произошло из-за того, что Миддлтон выступала не публично перед большим количеством людей, а на видеозаписи.

## Наряды участниц конкурса "Мисс Мексика"

вызвали восхищение в Сети



Пользователей Сети покорили наряды участниц конкурса красоты "Мисс Мексика - 2020". Как пишет портал Bored Panda, снимки были опубликованы на странице конкурса в Instagram и быстро стали вирусными.

Дизайнеры преобразили традиционные для Мексики наряды и придумали девушкам волшебные образы. В их одежде присутствуют как традиционные мексиканские,

так и европейские элементы.

"Фотографы тоже отлично запечатлели девушек - выведя их на улицу, а не в студию, они действительно усилили связь между землей и культурой", - пишет портал.

За выход в следующий этап конкурса боролись 32 участницы. В итоге шестеро из них были выбраны с помощью голосования, еще шестерых отобрали судьи.

## В Сети возмутились выбором Хоакина Феникса

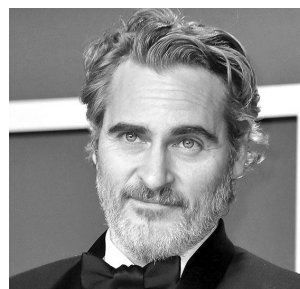
на роль Наполеона

В Сети пользователи раскритиковали выбор актера Хоакина Феникса на роль императора Франции Наполеона Бонапарта.

Феникс должен сыграть императора в новом фильме режиссера Ридли Скотта. В Twitter появилось множество недовольных сообщений после информации о выборе на главную роль Феникса.

В Сети возмутились, что на роль героя французской истории опять выбрали голливудскую звезду, а не актера из Франции. Также зрители отмечают, что актер ростом 173 сантиметра не может играть Наполеона, который был известен своим маленьким ростом:

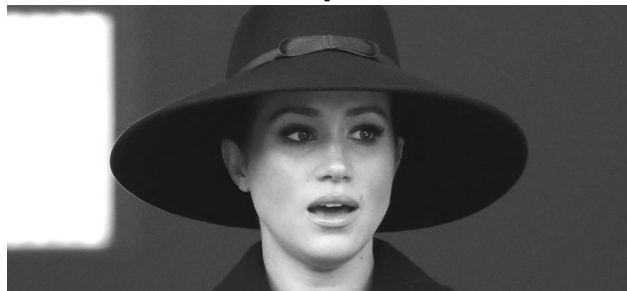
"Им нужно выбрать настоящего француза, а не какого-нибудь голливудского актера. Это смешно. Так много талантов упускается из-за культурных предрассудков".



"Жаль, что не самых популярных актеров всегда лишают возможности. Уверен, что во Франции нашелся бы хороший актер для этой роли, разве нет?"

Известно, что фильм называется "Сумка солдата", фраза взята из поговорки: "В каждой солдатской сумке спрятан штаб генерала". Фильм повествует об истории жизни Наполеона и будет рассказан через отношения между императором и его первой женой Жозефиной.

## Меган Маркл назвала пользователей соцсетей наркоманами



Герцогиня Сассекская Меган Маркл выступила на Виртуальном саммите самых влиятельных женщин следующего поколения. В ходе мероприятия Маркл отметила опасность социальных сетей.

По ее словам, люди, которые проводят много времени в виртуальной реальности, ведут себя как наркоманы. Маркл призналась, что переживает из-за этого.

При этом Меган призналась, что аккаунт герцогов Сассекских в соц-

сети "Инстаграм" ведут ее помощники.

"Я решила, что у меня больше не будет своего аккаунта, я не знаю, что происходит в соцсетях, и мне кажется, что такой подход очень помогает мне в жизни. Думаю, что люди в большинстве своем не осознают, какое губительное влияние сети на нас оказывают", - заявила Маркл. Она призналась, что еще в 2018 году была увлечена соцсетями, вела личные страницы и даже популярный блог.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## С молодости страдаю гипотонией. Жду, когда давление поднимется

**С молодости страдаю пониженным артериальным давлением. Постарел, а ничего так и не изменилось, хотя читал, что с годами все гипотоники становятся гипертониками. Можно как-то улучшить мое состояние?**

**Михаил Владимирович.**

Вам противопоказано резко вставать, долго оставаться в неподвижном положении. Из простейших средств хороши настойка элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня. При пониженном давлении рекомендуется также начинать день не только с чашки кофе, но и бутерброда с сыром. В сыре содержатся соль и жир, которые повышают артериальное давление. Но пожилым людям увлекаться твердыми сырами не стоит из-за опасности развития атеросклероза. Кроме того, следует укреплять капилляры верхних и нижних конечностей. Лягте на пол, под шею положите валик, поднимите вверх обе руки и ноги, чтобы ступни ног были параллельны полу. В таком состоянии одновременно на-

чинайте трясти, словно вибрируя, руками и ногами. Делайте зарядку утром и вечером не меньше 3 минут.

## У меня почему-то низкое давление после инфаркта...

**Сейчас давление стало 110/70 ммрт. ст. Хотя до этого страдала гипертонией - цифры на тонометре просто зашкаливали. Нормально ли это? На что нужно обращать внимание после инфаркта?**

**О. Заплавская.**

Иногда после перенесенного инфаркта ситуация с давлением может неожиданно измениться. Если при инфаркте погибает большая часть миокарда, возникает выраженная сердечная недостаточность, и сердце больше не может поддерживать высокое артериальное давление.

Но этому ни в коем случае не стоит радоваться, потому что понижение давления свидетельствует не только об очень тяжелом рубцовом поражении сердечной мышцы, но и является признаком не очень хорошего прогноза на будущее. Такие больные требуют пристального наблюдения врача и

обязательной терапии, в том числе направленной против прогрессирования сердечной недостаточности. Учитывая развитие стойкой гипотонии, подбор лечения трудный и долгий. Главное - не затягивать и сразу же проконсультироваться у специалиста.

## Что делать, если чувствуешь, что теряешь сознание?

**У меня часто возникают слабость, головокружения. Обычно я чувствую, что скоро потеряю сознание, но не знаю, что делать в этом случае.**

**Наталья.**

При приближении обморока надо сесть, расставив колени, и опустить между ними голову, а затем выпрямить спину и поднять голову. И так несколько раз, а потом выпить крепкий горячий чай или небольшую чашечку кофе. Если нет возможности полежать, сядьте и положите ноги на возвышение. А если можете лечь, то полежите, а затем сделайте несколько упражнений с поднятыми вверх ногами: это классические «березка», «ножницы», «велосипед».

**И. Журавлев, врач-терапевт.**

## Гипертония на старте

**Уровень давления 140-159/90-99 мм ртутного столба тревожит не каждого. Однако врачи расценивают такое давление, как особо коварное.**

Еще недавно считалось, что такое давление лечить не надо. Так было до тех пор, пока не выяснилось, что именно оно и является главным провокатором мозговых инсультов.

Исследования мозга у пациентов с мягкой гипертонией показали, что нарушение кровообращения мозга и изменения его клеток происходят уже на старте болезни. Сосуды удлинняются, расширяются, становятся извитыми и вялыми. Клетки мозга получают меньше кислорода и питательных веществ, а это реальная угроза инсульта и инфаркта.

У кого из нас иногда не побаливает голова, особенно в затылочной области? У кого никогда не шумело в ушах? На кого изредка не наваливаются слабость и головокружение при перемене погоды? Казалось бы, пустяки, которые указывают на переутомление, поэтому многие их

игнорируют. Но все эти недомогания говорят о мягкой гипертонии.

## Как понять, стала ли мягкая гипертония проблемой?

Нужно длительное время измерять давление в состоянии покоя, причем не один раз. Если цифры 140-159/90-99 повторяются и стали обычным явлением, можно говорить о мягкой гипертонии, или гипертонии I степени. Однако пациенты с такой проблемой чаще всего не знают об этом, поскольку симптомы гипертонии проявляются только в половине случаев. Человек может чувствовать себя абсолютно нормально, но в организме уже идут разрушительные процессы:

слабеет сердечная мышца, что ведет к сердечной недостаточности, поражаются почки, сосуды глазного дна и головного мозга, возникает предрасположенность к сахарному диабету. Последствия мягкой гипертонии - инфаркт, инсульт, ранняя инвалидность, смерть в трудоспособном возрасте. Количество таких пациентов велико. Сегодня гипертония диагностируется у 26% населения, и еще 15% страдают ею в мягкой форме.

## Полечил и забыл!

Гипертонию, в том числе мягкую, вылечить нельзя. Но после отмены лечения нередко возникает состояние, которое наносит удар по организму. Человек пьет таблетки 2-3 месяца, давление приходит в норму. Пациент решает - достаточно и перестает принимать лекарство, и тогда давление снова начинает расти. Снижающие давление препараты нужно принимать постоянно.

**Р. Вяткина, терапевт, врач высшей категории.**





# ЛЕГКИЕ В БЕДЕ!

## 6 ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ

**О том, что одышка и тяжесть в груди - признаки проблем с легкими, знают все. Но часто на болезнь указывают и другие неожиданные симптомы.**

**В** легких нет нервных окончаний. Болеть, как другие органы, они не могут. Именно поэтому диагностировать заболевание не так просто. Ведь с трудом верится, что изменение цвета ногтей или проблемы со сном могут быть связаны с легкими, однако это так.

### Резкое изменение веса

Врачи настаивают; похудение без видимых причин должно насторожить вас. Если же оно сопровождается одышкой, затрудненным дыханием, пора идти к специалисту. Причиной может быть ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). При сильном воспалении легкие становятся больше и соприкасаются с желудком. Из-за этого могут появиться неприятные ощущения во время приема пищи и пропасть аппетит.

Другой тревожный сигнал - быстрый набор веса. Иногда так происходит из-за отека легких.

### Нехватка кислорода

Вы спокойно можете подняться на девятый этаж или предпочитаете лифт для поездки на второй? Пациенты с ХОБЛ ощущают одышку даже во время коротких физических нагрузок.

Другой признак болезни - посинение ногтей и губ. Это происходит из-за нехватки в крови кислорода и переизбытка углекислого газа, когда легкие плохо справляются со своей задачей. По той же причине могут появиться головные боли по утрам, хроническая усталость, ухудшение концентрации внимания, спутанность сознания.

### Затрудненное или свистящее дыхание

Дыхание бывает затруднено из-за гриппа и простудных заболеваний, а в некоторых случаях виной может стать даже стресс. Но такие приступы длятся недолго. Если неприятные симптомы сохраняются более

двух недель, стоит посетить врача. Свист во время дыхания, особенно по утрам, означает, что легкие не получают достаточно воздуха.

Еще один признак легочной болезни - человек не может глубоко вдохнуть. Это свидетельствует о начале астмы. Причиной становятся затяжной синусит или осложнения после вирусных болезней. Часто до посещения врача пациенты не догадываются, что у них астма, хотя симптомы - хрипы в груди, трудности с глубоким дыханием - указывают именно на это.

✓ *Хронический кашель (более 8 недель) может сигнализировать о патологии легких.*

### Бессонница

Доказано: больным легким сложно работать в горизонтальном положении. Это сказывается на качестве сна. Пациентам с легочными заболеваниями не просто заснуть, они часто просыпаются среди ночи с чувством удушья, головокружением, приступом кашля. Утром ощущают вялость и слабость. Если вы знакомы хотя бы с одним из этих симптомов, срочно обратитесь к врачу.

### Боль в плече и верхней части корпуса

Плечи, подмышки, грудная клетка могут болеть по многим причинам

- например, из-за мышечных блоков. Но бывает так, что верхняя часть корпуса чувствительна из-за легочных заболеваний. Несмотря на то, что в легких нет нервных окончаний, они есть в полости, покрывающей грудную клетку. Сигнал от легких идет в полость и разносится дальше, вызывая боль в груди, шее, ключицах, спине. Часто боль «отдает» в плечо. Данный симптом говорит о легочной опухоли, которая воздействует на нервные окончания, находящиеся рядом с плечом. Неприятные ощущения особенно сильно проявляются при движении и смене положения тела.

### Тяжесть и отечность в ногах

Когда легкие не в порядке, страдают и другие органы. Нехватка кислорода ухудшает работу лимфатической и кровеносной систем, из-за этого кровообращение в конечностях замедляется. Также от дефицита кислорода могут появиться проблемы с почками и печенью. Они хуже справляются со своими задачами, выведение токсинов и лишней жидкости замедляется. Все это ведет к отечности, тяжести, онемению в ногах, возникновению тромбов в венах ног. В худшем случае кровяной сгусток может попасть в легкое и вызвать легочную эмболию.

## У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ СО ЗДОРОВЬЕМ?

Пройдите тест, чтобы узнать, в порядке ли ваши легкие.

**Надуйте воздушный шар.** Сделайте максимально возможный вдох и выдохните весь воздух в шарик, стараясь надуть его одним вдохом. Этот способ позволяет оценить объем легких. В норме у женщины он должен составлять 2,5-3 литра, что соответствует шару 15 см в диаметре.

**Задуйте свечи.** Поставьте перед собой 10-15 свечей. Постарайтесь задуть все с первого раза на расстоянии 70-80 см. Так вы оцените силу дыхания и вентиляруемость дыхательных путей, недостаточность которых может быть симптомом заболеваний.

**Воспользуйтесь пульсоксиметром.** Это специальный прибор для измерения пульса и насыщения тканей кислородом. В норме пульс должен быть 60-90 ударов в минуту, а количество кислорода - не менее 94%.

**Считается, что по состоянию эпидермиса можно узнать о проблемах с кишечником. Решив их, вы получите здоровую, красивую кожу. Так ли это?**

# Проблемы с кожей? Проверьте кишечник!

**В** кишечнике человека живет более 1000 видов микроорганизмов, и их состав постоянно меняется в зависимости от того, что вы едите. В норме хороших бактерий больше, чем патогенных. Они блокируют поступающие токсины и выводят их. Но иногда вредные вещества всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по всему организму. Результат можно заметить на коже: комедоны, воспаления. Врачи называют это явление синдромом протекающего кишечника. Кто-то получает его в наследство, у кого-то синдром возникает при ослаблении иммунитета, а у кого-то - из-за длительного воспаления, например при целиакии. Но чаще всего всему виной неправильная пища.

## Что вызывает акне

Если вы хотите узнать, почему ваша кожа выглядит неидеально, обратите внимание на свой рацион. Как правило, сальность дермы (и как следствие - появление комедонов и прыщей) повышают следующие продукты.

**Сахар и быстрые углеводы.** Сочетание углеводов с жирами и сахарами приводит к дисбактериозу и высыпаниям на коже.

**Острые специи.** Они воздействуют на динамику работы толстого и тонкого кишечника, раздражают их стенки.

**Кофе.** Повреждает кишечник за счет кофеина, танинов и оксалатов. Результат будет заметен на лице.

**Животные жиры.** Жирное жареное мясо вредно не только для кожи, но и для всего организма, так как способствует образованию свободных радикалов. 2-3 порции блюд из нежирного мяса в неделю - оптимальное количество для здоровой дермы.

**Соль.** Задерживает влагу в подкожно-жировой клетчатке и прово-

цирует отеки, которые растягивают кожу, приводят к дряблости и морщинам.

Врачи рекомендуют исключить эти продукты из своего меню: и добавить в него больше растительной пищи и продуктов с витамином А (морковь, курага, шпинат).

✓ *Прыщи могут появиться на фоне избытка кокковой микрофлоры в кишечнике из-за приема антибиотиков.*

## Квашеная капуста против розацеа

Розацеа, или «розовые угри», - это сбой, при котором на щеках и подбородке появляются розовые пятна, кожа словно горит. При данном заболевании важно сразу исключить острые специи и кофе, чтобы не спровоцировать ухудшение состояния дермы. Крайне опасен алкоголь: при склонности к розацеа употребление алкоголя может привести к ринофиме, когда кожа носа становится красной («винный нос»).

## Молоко под запретом?

**Ч**астое употребление молока является главной причиной акне у взрослых. Молоко необходимо, чтобы запустить естественный процесс роста у ребенка. Но у взрослых наличие в организме инсулинового фактора роста 1 (ИФР-1), который содержит молоко, увеличивает количество кожного сала и стимулирует размножение бактерий *Propionibacterium asnes* - они и вызывают угри. Если молочный белок расщепляется в кишечнике не до конца, иммунная система принимает его за чужеродные опасные клетки. Результат - высыпания и другие аллергические реакции. Всем, у кого есть проблемы с кожей, лучше отказаться от употребления молока.



«Розовые угри» почти всегда связаны с дисбактериозом и синдромом раздраженного кишечника. Привести эпидермис в порядок можно только после восстановления баланса полезной микрофлоры кишечника. Для этого употребляйте больше кисломолочных продуктов, квашеной капусты, овощей.

## От пигментных пятен защитят цитрусовые

Производство пигмента регулирует витамин В12 - его нехватка может привести к гиперпигментации. Избавиться от пигментных пятен помогут антиоксиданты, витамины Е и С - налегайте на цитрусовые, киви, гранаты. Также опасен дефицит витамина РР и белков: он вызывает заболевание пеллагра, которое характеризуется появлением красных пятен и их последующим перерождением в пигментные пятна. Витамина РР много в птице, говядине, яйцах.

## Шпинат и спаржа увлажняют дерму

Если кожа сухая и тонкая, возможно, в кишечнике нарушена всасываемость микроэлементов, необходимых для питания дермы. Часто это происходит при избытке витамина Е и недостатке хорошего холестерина. Также на возникновение морщин влияют продукты, вызывающие обезвоживание. К ним относится сладкая газировка, кофе, соленая пища.

Ученые из США обнаружили, что регулярное употребление антиоксидантов из сои, ягод и орехов уменьшает появление морщин. Также продлить молодость кожи помогут зеленые листовые овощи, шпинат, сельдерей, спаржа.



**В начале эпидемии в больницы отвозили всех с подозрением на COVID-19. Сейчас пациенты, если они болеют не тяжело, остаются дома. Когда обязательно звать доктора?**

## ПРОСТУДА ИЛИ COVID-19?

**- Уже осень. Надо ожидать простуду с повышением температуры, у кого-то заболит горло, голова... В обычное время никто бы не переживал, но сейчас народ нервничает: вдруг COVID? Терапевты на приеме говорят, что у многих пациентов просто психоз, они находят у себя симптомы COVID там, где его нет. Как самому оценить свое состояние - когда тебе нужен врач?**

- Один из первых признаков, который должен насторожить, - одышка, когда ощущается недостаток воздуха. Но это же, кстати, один из основных симптомов истерической реакции. Еще один симптом - изменение обоняния и вкуса. Но мнительные люди находят у себя нужный симптом, даже если

они здоровы. Поэтому для начала надо успокоиться, а потом уже оценивать свое состояние.

**- Понятно, что перегружать скорую ложными вызовами не стоит. Но, с другой стороны, заболевание коварное, состояние может резко ухудшиться. Какие симптомы должны заставить срочно вызвать врача?**

- Если появились сильный кашель, высокая температура, признаки интоксикации - ломота в суставах, - это повод обратиться к врачу. Если температура выше 38-38,5°C и тем более если она продолжает повышаться - это неблагоприятный признак. Нужна помощь врача.

**- Если есть простуда, но угрожающих симптомов нет, как лечиться?**

- Во-первых, пить много жидкости, поскольку при любой вирусной инфекции возникает интоксикация, а обилие жидкости помогает удалять токсины из организма. Чай с лимоном и малиной, морс с клюквой и смородиной, заваренный шиповник - все это хорошо.

**- Люди, переболевшие COVID без симптомов и при неплохом самочувствии, рассказывают, что КТ показывало у них изменения в легких. Это опасно? Может, нужно делать томографию всем людям с простудой?**

- Да, такие случаи действительно есть. Но при

обычных респираторных инфекциях также бывает нарушение функции легких. Просто на начальной стадии ОРВИ компьютерную томографию раньше никогда не делали. Но лишняя диагностика - тоже плохо. Нужно прежде всего ориентироваться на свое самочувствие. Если чувствуете себя нормально, зачем делать рентген или КТ? Это лишняя доза облучения. А вот если состояние ухудшилось, исследование необходимо, чтобы выявить поражение легких.

**- Что делать, если человек болен, но не знает, была это банальная простуда или он перенес COVID?**

- Лучше ориентироваться на рекомендации для пациентов, переболевших коронавирусной инфекцией.

Если чувствуете себя нормально, зачем делать рентген или КТ? Это лишняя доза облучения.

## Бронхи стареют...

**Мне уже 68 лет. Заметил, что с годами стало труднее дышать, а еще часто кашляю. Врач говорит, что это неизбежные возрастные изменения в организме. Неужели правда? Можно ли замедлить этот процесс?**

**С. Зосимов.**

С возрастом органам дыхания работать становится труднее. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается подвижность грудной клетки. Это влияет на легочную вентиляцию. Бронхи пропитываются солями и лимфоидными элементами, в них скапливается слизь. В результате просвет бронхов сужается, при вдохе через них проходит значительно меньше воздуха.

После 60-70 лет у многих людей начинается атрофия эпителия бронхов, а бронхиальные железы работают все хуже. Легочная ткань тоже претерпевает изменения: она теряет эластичность, что сказывается на дыхательной емкости легких. Нарушение газообмена в легких приводит к тому, что организм перестает

справляться с физическими нагрузками. Недостаточное насыщение артериальной крови кислородом, нарушение вентиляции и кровотока легких, а также снижение жизненной емкости легких ведут к тому, что заболевания органов дыхания у пожилых людей протекают, как правило, тяжелее, чем у более молодых.

Можно отодвинуть начало этого процесса, если тренировать дыхательную систему: научиться правильно дышать и больше двигаться.

### Упражнения, которые полезно делать по утрам

☛ Стоя. Руки вдоль туловища. Поднимаясь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом и задержитесь

в таком положении на несколько секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите несколько раз.

☛ Стоя. Руки положите на грудь. Глубоко вдохните, при этом слегка постучите по груди пальцами рук. Задержите дыхание и выдохните через нос.

☛ Стоя. Отведите плечи назад и, приподнимаясь на носках, сделайте глубокий вдох. Опуститесь на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохните.

☛ Сядьте на стул. Полностью выдохните и сделайте «брюшной» вдох: надувая живот шариком, постепенно наполните воздухом грудь. Задержите дыхание и сначала выдохните воздух из груди, а затем из живота.

☛ Это упражнение выполняется во время ходьбы. Вдох делайте на первые три шага, а выдох - на четвертый шаг.

Выполняйте эти упражнения по 5-10 раз.

**И. Макеева, пульмонолог, врач II категории.**



# Лекарства и зрение

**Ощущаете сухость в глазах? Они покраснели, слезятся и чешутся? Видите расплывчато? Причиной могут быть лекарства, которые принимаете.**

## Сухость в глазах

Когда человек моргает, слезная жидкость распределяется по всей поверхности глаза. Слезы вымывают грязь наружу и предотвращают попадание инфекции. Увлажненный глаз видит лучше. Но некоторые лекарства уменьшают выделение слезной жидкости. Из-за этого в глазах появляется жжение, зуд или глазная боль. Возможно ощущение, что в глазу что-то мешает. Или повысится чувствительность к свету, зрение станет размытым. Сухость в глазах вызывают мочегонные, антигистаминные препараты (от аллергии), антидепрессанты, средства для снижения холестерина; бета-блокаторы, противозачаточные таблетки.

Не спешите покупать увлажняющие капли без рекомендации врача. Они могут вызвать раздражение чувствительных глаз и даже ухудшить состояние.

## Синдром дряблой радужки

Он появляется, если принимать тамсулозин. Назначают его мужчинам при доброкачественной гиперплазии предстательной желе-

зы. Синдром протекает бессимптомно. Большой узнает о нем, когда придется делать операцию на катаракте.

Здоровая радужка (цветная оболочка глаза) имеет плотную структуру. Если же есть какая-то патология, то во время операции по удалению катаракты радужка становится дряблой. Врачи считают, что это происходит как побочное действие тамсулозина. Проблема останется, даже если прекратить принимать этот препарат за год до операции. Обязательно расскажите врачу о том, что вы его употребляли. Хирург будет знать о возможном появлении этого синдрома и постарается его устранить.

## Повышенная светочувствительность

Она может появиться, если вы принимаете нестероидные противовоспалительные средства, антибиотики, лекарства от угревой болезни, мочегонные средства, которые назначают при повышенном давлении. Чтобы защитить глаза, находитесь в тени с 10 утра до 4 часов вечера. Обязательно носите



солнцезащитные очки с защитой и широкополую шляпу.

## Глаукома

Глаукома возникает из-за высокого внутриглазного давления и приводит к слепоте. Ускоряют этот процесс кортикостероиды (их назначают при аллергии, ревматизме).

Врачи до сих пор не нашли объяснения этому. Возможно, эти препараты изменяют структуру глаза и способствуют формированию тромбов и скоплению жидкости. Если вам выписывают такие препараты, ходите на прием к офтальмологу чаще.

Существует несколько видов глаукомы. Один из них, острая закрытоугольная глаукома, требует немедленной медицинской помощи. Она возникает, когда жидкость скапливается в переднем отрезке глаза, что вызывает резкое повышение давления. Если его не устранить, можно остаться слепым. Глаукому могут вызвать и другие препараты: лекарства от депрессии, болезни Паркинсона, эпилепсии, язвы желудка, астмы, аритмии и геморроя.

*С. Шаропова, офтальмолог.*

**Крутите педали!** Велоспорт в группе или в одиночку, в спортзале либо на природе тренирует выносливость и равномерно воздействует на коленные, тазобедренные и другие суставы в отличие от бега и ходьбы. Существуют различные модели велотренажеров, на которых можно крутить педали в положении полулежача, тем самым дополнительно снизив нагрузку на колени, если вдруг вам неудобно на обычных тренажерах.

**Встаньте в позу.** Йога улучшает осанку, баланс и координацию движений. Она научит не только лучше двигаться, но и расслабляться. Начинаяте

# БЕГОМ ОТ ОСТЕОАРТРОЗА!

**Движение – жизнь, и никак иначе! Природа заложила в наш организм необходимость движения с самого рождения и до последнего часа.**

свой путь с занятий для новичков и не забудьте предупредить вашего тренера о каких-либо травмах или других физических ограничениях, которые у вас имеются. Когда вы освоите позы и дыхательные упражнения, попробуйте выполнять их самостоятельно в домашних условиях.

**Плавайте.** Плавание, ходьба в бассейне и другие водные упражнения отлично снижают боль и скованность в суставах при ос-

теоартрозе. Преодолевая сопротивление воды, мышцы становятся сильнее, а суставы подвижнее. При погружении в воду снижается нагрузка на суставы.

**Держитесь за поводок.** Возьмите с собой вашего четвероногого друга, когда вы отправляетесь по делам пешком или выходите на прогулку после обеда. Регулярные прогулки уменьшат скованность, нарастят мышечную массу, зарядят энергией и улучшат настроение. Ста-

руйтесь двигаться не меньше 150 минут в неделю. Например, можно совершать 30-минутные прогулки пять раз в неделю.

**Гуляйте на природе.** Это отличный способ расширить кругозор, будь вы дома или на отдыхе. Гуляйте разными тропинками, чередуя короткие и утомительные с длинными и нетрудными. Тем самым облегчите симптомы артрита. Кроме того, станете лучше спать и будете чувствовать себя бодрее после прогулок на свежем воздухе.

*В. Левченко, остеопат.*



# ВАРИКОЗНЫЕ УЗЛЫ, КАК НА НОГАХ

**В области заднего прохода большое сплетение вен. И все они участвуют в кровоснабжении тазовых органов.**

Если человек страдает хроническим запором, у него нерегулярный стул, на венах этого сплетения возможно образование варикозных узлов, таких же, какие бывают на ногах. При резком натуживании во время опорожнения кишечника они наполняются кровью, увеличиваются в объеме и могут ущемляться в заднепроходном отверстии, а затем в них развивается воспаление (тромбофлебит). Боль бывает очень сильной, особенно при натуживании, ходьбе и сидении. Повышается температура. Выпавшие наружу и ущемленные геморроидальные узлы напряжены, резко бо-

лезненны и синюшны. Ткани, окружающие задний проход, отечные, напряженные и багровые.

Что делать? Прежде всего нужно в течение суток воздержаться от приема пищи, чтобы не было стула. Пить можно чай, воду, молоко и кефир. На следующий день следует принять легкое слабительное (экстракт крушины, вазелиновое масло по 1 ст. ложке 3 раза в день), чтобы стул стал полужидким (не жидким и не густым) и ки-

шечник опорожнялся без всяких усилий. В следующие дни пища должна быть молочно-растительной, не содержащей острых, соленых и пряных блюд.

Полезны блюда из кабачков, тыквы и свеклы. Полностью исключаются алкогольные напитки. Следует соблюдать постельный режим. Отек и напряжение можно уменьшить с помощью холодных примочек или если приложить к области заднего прохода пластиковый пакет со льдом на 20-30 минут. Чтобы уменьшить боль, нужно принять анальгин (0,5 г 2 раза

в день) или «Баралгин», папаверин, «Смазмалгон», в задний проход вставлять геморроидальные свечи «Анузол», «Анестезол» или «Неоанузол», содержащие антиспастические и обезболивающие вещества (по одной свече 2 раза в день). Если вводить свечи будет больно, можно пользоваться мазями («Ультрапрокт», «Постеризан-форте», «Проктоседил», «Ауробин»). Эффективны мази и свечи с гепарином («Нигепан», гепариновая). Принимают также препараты общего действия («Детралекс», «Эскузан», «Цикло 3 Форт»). Значительно ускоряют выздоровление физиотерапевтические процедуры. Заднепроходное отверстие нужно содержать в чистоте и обмывать водой с мылом после каждого опорожнения кишечника.

## На заметку

✓ Сидячая работа и запоры провоцируют образование сосудистых «карманов», заполненных густой кровью.

✓ Избавляйтесь от завалов с помощью правильного питания, гимнастики и хотя бы спринцовки.

**В. Третьяков,**  
проктолог,  
врач II категории.

## От шума в ушах

### ягоды калины с мёдом

Выжмите сок из ягод калины. Добавьте мед (1:1), перемешайте. Смочите в смеси 2 ватных жгутика и вставьте в уши на ночь. Процедуру повторяйте каждый вечер в течение 3 недель. После такого лечения исчезает шум в ушах и улучшается слух.

### ПЕЙТЕ НАТОЩАК ТАКУЮ СМЕСЬ

Смешайте 1 стакан молока или кефира с 1/2 чайн. ложкой порошка имбиря (или 1 чайн. ложкой натертого свежего имбиря). Добавьте 1/2 чайн. ложки куркумы и 1 чайн. ложку меда. Пейте смесь ежедневно натощак в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение. Проводите такие чистки сосудов 2 раза в год.

## В желчном пузыре обнаружили хлопья...

УЗИ показало, что желчный пузырь увеличен и в нем есть хлопья. О чем это говорит?

Андрей Иванович.

Опоявляется при гипотонической дискинезии - сниженном тоне желчного пузыря. В таком случае пациенту рекомендуется принимать желчегонные препараты, пить чай, усиливающий отток желчи. Если нет болевых ощущений, не помешает сделать диагностическое зондирование - дуоденальное или слепое (с сорбитом). Что такое дуоденальное зондирование? Человек глотает одноразовый зонд, с помощью которого откачивается желчь (часть берется на исследование). Бывает, что желчный пузырь так растянут, что врач откачивает по

стакану желчи. После этого пациенту рекомендуют ежедневно выполнять физические упражнения и принимать препараты для лучшего сокращения пузыря. Иногда на зондирование косметологи присылают молодых женщин: очищение желчного пузыря улучшает состояние кожи. Вредные вещества, которые печень перерабатывает, а если желчный недорабатывает, то токсины «хранятся», отравляя организм. Слепые зондажи показаны и тем, кто вынужден постоянно пить лекарства.

**И. Князева,**  
гастроэнтеролог.

## Полезно знать

✿ При расстройстве желудка залейте 3 ст. ложки сухого листа ежевики 2 стаканами кипятка. Варите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 30-60 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ Еще не понос, но... Ваш организм склонен к поносам? Заварите как чай 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимайте по 150 мл 3-4 раза в день до еды.

✿ От поноса - отвар боярышника. Залейте 5 г сухих плодов 1 стаканом горячей воды, кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте полчаса. Процедите и кипяченой водой доведите объем до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## 1. Не стоит заклеивать рот.

Принимать пищу раз в день, причем набирая как можно меньше калорий, вредно для организма. Единственный здоровый вариант - питаться небольшими порциями через каждые 2-3 часа. Ужинать не позднее 19.00, чередуя основные приемы пищи с перекусами. Причем дробное питание должно стать системой на всю жизнь. Доказано, что люди, питающиеся не менее 4 раз в день, страдают избыточным весом на 50% реже, чем те, кто ест раз в день. Те, кто ест чаще, теряет больше жировой массы, а те, кто ест 2 раза, но плотно, теряют мышечную ткань.

## 2. На завтрак - не только стакан воды.

Если вы действительно хотите избавиться от лишних килограммов, обязательно завтракайте в первый час после пробуждения. Утром организм уже нуждается в притоке энергии. Выпейте стакан воды и лежа сделайте дыхательную гимнастику - благодаря этому усиливается перистальтика кишечника и организуется венозный отток. Это очень важно для организма. Самый интенсивный обмен веществ, в организме - с 06.00 до 12.00. Потом его скорость начинает сни-

жаться, и к 18-19 часам организм становится ленивым. Поэтому в вечернее время организму проще отложить жировой запас. Лишенный завтрака организм испытывает стресс, обманутый, обязательно будет использовать калории, полученные во время обеда и ужина, для создания энергии в виде жира. Именно благодаря завтраку удастся избежать резких колебаний уровня глюкозы в крови и не переедать в течение дня.

# Хотите похудеть – ешьте!

**Если следовать совету «хотите похудеть – перестаньте есть», можно навредить организму.**

жаться, и к 18-19 часам организм становится ленивым. Поэтому в вечернее время организму проще отложить жировой запас.

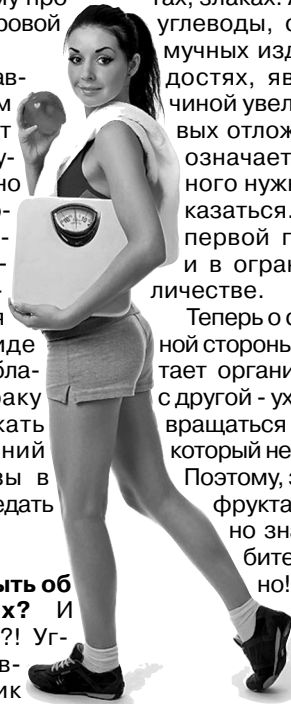
Лишенный завтрака организм испытывает стресс, обманутый, обязательно будет использовать калории, полученные во время обеда и ужина, для создания энергии в виде жира. Именно благодаря завтраку удастся избежать резких колебаний уровня глюкозы в крови и не переедать в течение дня.

**3. Надо забыть об углеводах?** И никакого жира?! Углеводы - основной источник

энергии! Но не все они одинаковы. Полезные содержатся в овощах, фруктах, злаках. А вот простые углеводы, спрятанные в мучных изделиях и сладостях, являются причиной увеличения жировых отложений. Это не означает, что от мучного нужно совсем отказаться. Ешьте его в первой половине дня и в ограниченном количестве.

Теперь о сладком. С одной стороны, фруктоза питает организм энергией, с другой - ухитряется превращаться в жир, сжечь который не так-то просто.

Поэтому, заменяя сахар фруктами, тоже важно знать меру. Любите мед? Отлично! Чтобы он полностью усвоился и не прибавил вам лишних кило-



**Не впадайте в крайности!**

**Вы вполне можете иногда позволить себе жирные продукты – творог, сыр, яйца. Но лучше в первой половине дня, понемногу и тщательно пережевывать.**

граммов, не забывайте о норме: 3 чайн. ложки в день.

И, наконец, о жире. Без него обойтись никак нельзя. Ведь жир отвечает за создание гормонов и творит еще немало добрых дел, поэтому его недостаток в организме может привести к весьма печальным последствиям. Вы вполне можете иногда позволить себе жирные продукты - творог, сыр, яйца. Но лучше в первой половине дня, понемногу и тщательно пережевывать.

## 4. Если все мысли о еде...

Такая зависимость может передаваться и по наследству. А у кого-то зависимость зарождается в раннем детстве. Ведь еда - первое удовольствие, доступное ребенку. Если родители утешают свое чадо вкусностями, поощряют его, а наказывая, лишают ребенка сладких удовольствий, малыш попадает в западню. Постоянное переедание становится вредной привычкой. Она приносит организму столько вреда! Избавиться от нее зачастую невозможно без помощи психолога и диетолога.

**Е. Анисина, диетолог.**

## МОЖНО ЛИ КАМЕНЬ НЕ ТРОГАТЬ?

**У меня давно камень в желчном пузыре, но не беспокоит, хотя хирург настаивает на операции. Можно ли обойтись без нее?**

**О. Гридина.**

дически повышается температура, вас то знобит, то бросает в пот, а УЗИ показывает, что расслоилась стенка желчного.

Что делать, чтобы не возникали приступы? Главное - не употреблять жареную, копченую, жирную пищу - она может спровоцировать колику. Готовьте диетическое мясо, например, запекайте кусочек ку-

рицы или индейки, предварительно сняв кожицу и чуточку поперчив и посолив. Полезны заливные блюда - язык, рыба. Пищу лучше употреблять в теплом виде, потому что холодная вызывает спазм. По возможности еда должна содержать немножко жира, но салаты лучше заправлять не майонезом, а растительным маслом.

Важно питаться регулярно - четыре-пять раз в день.

Приступ колики может возникнуть и из-за тряской езды, чрезмерной физической нагрузки, приема лекарств, которые напрягают печень (антибиотики, парацетамол). Нельзя принимать желчегонные средства, но врач может назначить, например, «Уролесан», разжижающий желчь (он содержит пихтовое, касторовое и другие масла), а также препараты урсодезоксихоловой кислоты, которая предотвращает появление осадка в желчном пузыре.

**С. Умнов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



**Какие овощи можно есть**

**1. Картофель.** Содержит витамины группы В, С, D, РР, - Е, массу микроэлементов. Помимо клетчатки и пектинов, картофель богат органическими кислотами и каротином. Жареный картофель в острый период язвенной болезни не рекомендуется, вареный не противопоказан. Картофельное пюре и вареный картофель не повышают кислотность. Крахмал обладает обволакивающим действием, снимает воспаление и спазмы. Клетчатка не стимулирует перистальтику, не раздражает кишечник.

**2. Капуста.** В ней содержится очень много витаминов, фолиевая кислота, соли полезных микроэлементов. Витамин U обладает противоязвенным эффектом. В составе капусты есть вещества, которые губительно действуют на возбудителя язвенной болезни - хеликобактер пилори. Не все виды капусты разрешены при язве желудка.

**В диетическое меню при язве желудка гастроэнтерологи включают овощи, которые не раздражают кишечник, не повышают выработку соляной кислоты.**

# ЯЗВА ЖЕЛУДКА ТОМАТЫ НЕ ЛЮБИТ

Белокочанная, например, повышает кислотность, поэтому противопоказана. А из цветной рекомендуют готовить диетические супы и пюре. Лучше использовать соцветия, блюда из листьев повреждают слизистую. Тушеная и соленая капуста при язве запрещена.

**3. Морковь.** Богата витаминами А, С, К, Е и группы В. Сырая морковь повышает выработку желудочного сока, поэтому противопоказана. Употреблять ее можно только в отварном и протертом виде в небольшом количестве.

В период ремиссии разрешен морковный сок для профилактики обострения.

**4. Тыква.** В ней много витаминов А, С, Е и группы В, микроэлементов. Есть сера и медь, которые трудно найти в других продуктах. При язве тыкву употребляют в любом виде. Сырая, протертая с медом, она ускоряет заживление язвы. Сок тыквы уменьшает выработку желудочного сока. Тушеная и отварная тыква нормализуют пищеварение и снимают воспаление на слизистой.

**5. Кабачки.** Это обязательный компонент диетического меню при язве. В состав кабачков входят вещества с противоопухолевыми свойствами, уменьшающие воспаление, нормализующие моторику. Есть кабачки можно в вареном виде.

Сырые повышают образование соляной кислоты.

**Разрешены, но только в период ремиссии**

**1. Свекла.** Противопоказана при обострении из-за содержания природных кислот. Для профилактики язвенной болезни врачи часто рекомендуют пить свекольный сок, смешанный с медом.

**2. Огурцы.** Ни свежие, ни соленые огурцы нельзя есть во время обострения болезни. При заживлении язвы можно добавлять в рацион небольшие порции свежих огурцов без кожуры в измельченном виде.

**3. Помидоры.** Язва не любит томаты. Они повышают - кислотность, раздражают кишечник и стимулируют его работу. Замедляют заживление, увеличивают воспаление, плохо влияют на поджелудочную. Вне обострения помидоры можно есть в небольших количествах, но только очищенными.

**4. Болгарский перец.** В сыром виде повышает секрецию желудочного сока, поэтому запрещен в период обострения. Во время ремиссии он играет роль хорошего антиоксиданта и противоопухолевого препарата, эффективен против хеликоактер пилори.

При обострении язвы откажитесь от щавеля и бобовых. Щавель повышает кислотность. Горох и фасоль содержат трудно перевариваемую клетчатку.

**И. Еремин, гастроэнтеролог, врач I категории.**

**Красная капуста хорошо борется с микробами, даже с туберкулезной палочкой**

Лучшая закуска начала Лосени - это маринованная краснокочанная капуста. Я храню ее в холодильнике, и вся семья с удовольствием ест мои заготовки. Особенность маринада в том, что вместо столового уксуса, польза которого сомнительна, я ис-

пользую соевый соус, но беру только качественный, в стеклянной емкости.

Режу кочан капусты на полоски, добавляю 4 зубчика порубленного чеснока. Для маринада соединяю 50 г меда, 70 мл соевого соуса и 50-60 мл яблочного уксуса, 3 гвоздики,

соль, специи по вкусу. Заливаю капусту и перемешиваю, чтобы пропиталась маринадом. Большую луковицу режу кольцами и обжариваю на слабом огне до золотистого цвета. Перемешиваю лук с капустой, кладу в банки, закрываю герметично и ставлю в хо-

лодильник. Через сутки можно есть. Такая закуска хорошо борется с болезнетворными микробами и даже может уничтожить туберкулезную палочку. Капуста поддерживает в норме давление, повышает упругость капилляров, быстрее заживают ранки на теле. Хороша такая капуста и после застолий - быстро выводит алкоголь из организма.

# Зачем замачивать орехи

**По сути, орех - это косточка. В природе он нужен для того, чтобы из него произрастал новый росток. Поэтому орехи хорошо защищены. И чтобы получить максимум пользы, их нужно размачивать. Это одна из причин, но есть и другие.**

## Помогаем желудку

При замачивании вымываются танины - дубильные вещества, которыми богаты орехи. Именно из-за них орехи трудно перевариваются, после еды может возникать ощущение дискомфорта. Танины плохо усваиваются желудком. Они выполняют роль защитника ореха, пока тот не прорастет. В основном они находятся в кожице. Поэтому минералы и витамины не усваиваются в полной мере. Из-за танинов плохо усваиваются и белки, и железо. О том, что в продукте есть танин, можно узнать по характерному горькому привкусу.



мачивание превращает их в кашу и делает безвкусными. Оптимальное время для большинства орехов - 2 часа, за исключением миндаля. Его мякоть плотная, и, чтобы размочить ее, нужно минимум 6 часов.

✓ **Не используйте горячую воду.** Под действием высокой температуры ценные масла окисляются, а растительный белок сворачивается, поэтому заливайте орехи водой комнатной температуры.

✓ **Не замачивайте много.** У вымоченных орехов есть существенный недостаток: они не могут храниться долго. Замачивайте их порциями на один день: залили горсть водой, выдержали, подсушили полотенцем и съели. Так они всегда будут свежими, полезными и не испортятся. Если вымоченные орехи остались, поставьте их в холодильник и съешьте на следующий день. Не закрывайте емкость крышкой, иначе продукт покроется слизью в первые же сутки хранения.

## Как правильно вымачивать орехи

✓ **Контролируйте время.** Считается, что дольше всего нужно вымачивать грецкие орехи, фундук, пекан. На самом деле их мякоть настолько нежная, что длительное за-

## Дочка очень мало пьет

**Всего пару маленьких чашек чая в день. Боюсь, что из-за этого у нее, как у отца, в почках будут образовываться камни. Как ей помочь?**

**И. Пескова.**

Привычка пить мало жидкости вполне может привести к появлению мочевых камней, особенно при наследственной предрасположенности. Но прежде чем бить тревогу, проанализируйте рацион дочери. Возможно, она ест много сочных фруктов или много пьет в школе. А может, дочь боится прибавки лишних килограммов после обильного питья? В любом случае объясните девочке опасность таких перекосов в рационе. Ведь при нехватке жидкости моча концентрируется, а соли выпадают в осадок, образуя камни. От «засухи» в организме страдают не только почки, но и кожа. Если девочка не может пить сразу помногу, пусть 6-7 раз в день делает хотя бы по несколько глотков чистой воды.

## Неужели камни от лекарств?

**Для профилактики остеопороза больше года принимала разные добавки с кальцием. И вдруг недавно у меня в почках нашли камни. Врач сказала, что это могло случиться от этих добавок. Неужели правда?**

**Ольга Н.**

Перед тем как принимать любые лекарства, надо поговорить с врачом и рассчитать дозировку, а во время приема регулярно сдавать анализы и продолжать наблюдаться у врача. Бесконтрольный прием подобных средств может повысить концентрацию солей кальция в моче и действительно привести к развитию мочекаменной болезни. Риск появления камней также увеличивается, если вы пьете мало воды, длительно находитесь в сухом и душном помещении. Кстати, если долго принимать аскорбиновую кислоту, вероятность мочекаменной болезни тоже повышается.

**Печень и почки в женском организме больше страдают от лекарств, чем печень и почки мужчин.**

## На заметку

✿ Вываренный виноградный сок полезен для почек и мочевого пузыря и хорошо укрепляет тело. Чтобы его приготовить, свежий сок держите на слабом огне, пока объем не уменьшится на 2/3.



✿ Хотите уменьшить тягу к сладкому? Добавляйте в супы, вторые блюда и салаты стручковую фасоль. Она богата фолиевой кислотой и препятствует резким скачкам сахара.

**От того, что мало двигаетесь, возможна ноющая боль в зоне шеи. Если с ней не бороться, повреждение нервов приведет к хроническим болям головы, плеч, рук. Попробуйте делать массаж деревянной скалкой для раскатывания теста. Можно катать ее по напряженным мышцам по обе стороны позвоночника или действовать на мышцы плеча. И хотя бы дважды в день кланяйтесь. Сидя на стуле с ровной спиной, сцепите руки в замок на затылке, с усилием надавите головой на руки. Как если бы вы хотели откинуться назад, но сами себе мешаете это сделать. При этом шея должна напрячься.**

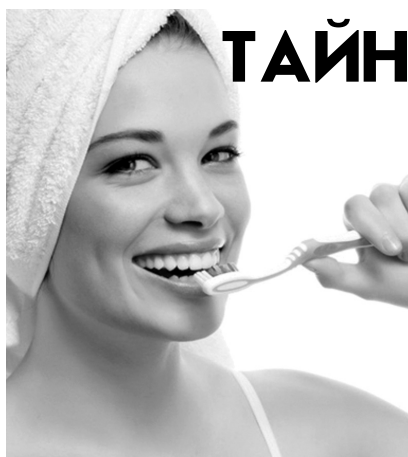
## Надо ли принимать мочегонные?

**В последнее время у меня сильно отекают ноги. Надо ли принимать мочегонные препараты?**

**С. Шмакова.**

Действительно, появление отеков служит поводом к назначению мочегонных препаратов (диуретиков). Но прежде чем пытаться справиться с отеками, необходимо узнать, почему они появились. Например, отеки на ногах могут быть симптомом сердечной недостаточности. А это повод немедленно обратиться к врачу, который, кроме мочегонных препаратов, назначит и основное лечение. Бывает, что утром некоторые обнаруживают, что лицо отекло. «Наверное, вчера соленого переел», - думают многие. Может, это и так. Но может быть и иначе - например, свидетельствовать о нарушении работы почек.

**И. Ибрагимов, уролог, врач I категории.**



# ТАЙНЫЙ ВРАГ - ЗУБОЧИСТКА!

**Воспользоваться зубочисткой после обеда - для многих это так же естественно, как чистка зубов два раза в день. Однако врачи предупреждают: такая привычка может принести больше вреда, чем пользы.**

матит - болезненные язвочки с белым налетом.

От привычки жевать зубочистку лучше отучиться. И как можно скорее. Опасность заключается в том, что, лохматясь, зубочистки могут оставить в деснах мелкие щепки. Иногда они размягчаются от влажности и смываются водой или вычищаются зубной щеткой. В редких случаях щепки придется удалять у стоматолога.

✓ *Не стремитесь почистить все зубы одной зубочисткой: это способствует разнесению бактерий по полости рта.*

## Риск потерять зубы

Классический вариант развития событий: вы пытаетесь достать кусочек пищи из-под десны, но зубочистка загоняет его еще глубже. В результате начинается воспалительный процесс, и чем чаще вы будете трогать больное место, тем больше будет усугубляться ситуация. Получается замкнутый круг. Со временем на данном месте может образоваться пародонтальный карман - свободное пространство между десной и зубом. Это увеличивает риск потери зуба, причем под удар попадают сразу два зуба, по обе стороны от воспаленного места. А еще в пародонтальных карманах часто скапливаются остатки пищи, которые не сможет вычистить ни одна

*Ирригатор и зубная нить бережно удаляют остатки пищи из полости рта, но не замечают зубную щетку.*

зубочистка. Невычищенные остатки гниют, становятся рассадниками бактерий. Результат в лучшем случае - кариес. В худшем - пародонтальный абсцесс. При этом заболевании возникает сильный воспалительный процесс, десна распухает и болит. Справиться с абсцессом без врача не получится. Стоматолог сделает прокол и назначит лечение.

## Безопасные аналоги

Стоматологи советуют отказаться от зубочисток и использовать более безопасные и эффективные аналоги.

**Зубная нить (флосс).** Она меньше по размеру, чем зубочистка, поэтому не расшатывает зубы и может лучше очистить труднодоступные места.

**Ирригатор** - домашнее устройство для удаления зубного налета, остатков пищи из межзубных промежутков и массажа десен за счет пульсаций водяной струи.

**Межзубный ершик** - многогоразовая зубочистка с нейлоновыми щетинками, которые позволяют более качественно прочистить пространство между зубами. Такой ершик можно использовать для вычищения остатков пищи из-под мостов и протезов.

Если же под рукой не оказалось ни флосса, ни ирригатора, ни другого прибора, можно просто прополоскать рот водой, а при первой удобной возможности почистить зубы щеткой.

**В** идеале зубы должны плотно прилегать друг к другу и образовывать плотный ряд. Однако с возрастом они слегка расходятся, и в просветах начинает застревать пища. Другие причины движения зубов - неправильный прикус, растущий зуб мудрости или даже некачественно установленная пломба. Но не торопитесь доставать зубочистку, и вот почему.

## Маленький разносчик бактерий

При использовании зубочистки велик риск травмировать периодонт - мягкие ткани, которые окружают зубы. Одно неловкое движение, и на десне появляется кровоточащая ранка, в которую тут же попадают микробы - с той же зубочистки. Ведь что бы ни заявляли производители, эти предметы не стерильны. Особенно те, что стоят на столиках в кафе и ресторанах. Да, некоторые из них пропитывают эфирными маслами и антибактериальными составами, но большинство - это просто заостренные деревянные или пластиковые палочки, которые кишат бактериями. Из-за них на месте ранки может развиваться афтозный сто-

## Какие маски не стоит носить?

**Ч**тобы защитить органы дыхания от коронавируса, специалисты рекомендуют носить маски в общественных местах.

Однако если вы используете одноразовую маску несколько раз или носите ее более 2 часов, то подвергаете себя риску. После этого времени на ткани накапливаются

слюна и испарения, которые при контакте с воздухом становятся благоприятной средой для бактерий.

**Респиратор N95** разработан для медицинских работников, и ношение его в бытовых ситуациях излишне. Он не рекомендован людям, страдающим патологиями легких и ап-

ноэ. В этом случае респиратор может нарушить газообмен.

**Маски с антибактериальным покрытием** могут вызвать аллергию, раздражение на коже, слезоточивость глаз.

Медицинские маски состоят из трех слоев специального материала - не-

тканого полипропилена. Маску принято носить цветной стороной наружу, а белой - к лицу. Следует читать информацию, которую производитель размещает на упаковке. Если качество и свойства внутренней и наружной сторон маски отличаются, ее положение относительно лица принципиально, производитель информирует об этом.



Принимающий ставки на бегах								Мелкие гирьки рыночного торговца					Машина с врачами
Страстный последователь учения	Сорт сладкой груши	Накидка мексиканца		Городская под-земка		Создал образ Маугли		Движение дыма в печной трубе		Ее столица - Кызыл		"Будильник" в пионерлагере	
						Кофе и тост утром							
Желтая крупа		Молодой, вскормленный в неволе						Финал ралли со стартом в Париже		Войска, сброшенные с самолета		Манера держать себя прямо	
						Жесток-кий царь Иудей				Французский кутюрье Кристиан			
Пись-менная мебель		Сестра мамы для ее сына		"Гибрид" ведра и душа в руках огородника		Так зовут зазнобу Деппа							
					Корен-ной обитатель Афин					Толпа волков			
Вырытое укрытие бойцов			Обезза-раживаю-щее для ран	Церков-ное звание	Стих в 15 строк					Базар иначе		На обыск или на квар-тиру	На этом спутнике попрыгал Армстронг
	Боксер по имени Майкл							Полосатая жужжащая злючка					
					Прозрач-ный мате-риал для пакетов			Его отби-вает удар-ник в группе	Реконстру-ровал Красную площадь	Рыбо-ловная сеть			
	Деревянный молоток							Антич-ная сцена		Презент свыше		Закры-вается на ночь шторами	
				Никогда не откажется поплясать		Подруга по-про-стому		Река в Западной Сибири					
Лоток для кирпи-чей	Спор джентль-менов	Табурет со спинкой											
				увели-читель в оправе	Сыр в доме, где живет любовь					Победи-тель конкурса			Тот же постер
	На нем играют футбо-листы	Игра с клошками на лошадях				Вино - тезка курорта			Высекают с помощью кремня	На него батрачил Балда			
	Сальвадор - муж Галы		Малая родина Земфиры				Ятаро-монголь-ская рать	Затоплен-ная орби-тальная станция				Пуши-стая ветка ели	
				Рельеф, украсив-ший стену						Если она есть, ума не надо			
	Супру-жеская кровать						Заплеч-ная сумка туриста						
		Зазноба Вакулы			Яернатый символ уерно-мости	16 кило-граммов встарь				Корне-плод, что пареным хорош			
Мясо копченого окорока							Вулкан Армян-ского нагорья						



**ЕКАТЕРИНА КОВАЛЬЧУК:  
«Гарик заряжал энергией  
всю площадку»**

- Екатерина, недавно вышел проект «Гусар» с вашим участием, с чем можно особенно поздравить, учитывая обстановку. Расскажите, кого на этот раз сыграли?

- Жену ученого, который изобрел машину времени. Моя героиня главная в семье, работает за всех, зарабатывает деньги, всем управляет. У нее сильный характер, она очень целеустремленная и самостоятельная. Мне это качество в ней очень нравится. Она хочет развестись со своим мужем, потому что ее достало тянуть лямку одной и содержать семью. А муж не обращает ни на что внимания, кроме как на свою машину времени. Но когда она планирует уйти от супруга, он совершает научное открытие и переносит из прошлого в наше время гусара, который оказывается ее предком. Теперь, если с гусаром что-то случится, Катя просто исчезнет. История сама по себе интересная и новая, полная событий. Мне больше всего запомнились

исторические съемки на природе, где мы перевоплощались в разных героев. Мне пришлось стать героиней, живущей в семье в 19 веке. Это было интересно. А еще особенно запомнился один момент на площадке, где я поняла, что мы с моими партнерами стали буквально семьей. Это в сцене, где гусару впервые подарили телефон, и он впервые в жизни пытался с него позвонить. Когда он завершил сцену словами: «Пойду разбираться, спасибо!», я поняла, как это здорово: у меня буквально проснулись какие-то семейные чувства, как будто я своему ребенку подарила телефон.

- Ваша героиня — девушка с сильным характером. Можно ли о вас так сказать?

- Да, моя героиня действительно главная в семье, но я не совсем такая. Я больше люблю быть ведомой, чтобы меня направляли. В позиции «мужчина-женщина» я занимаю женскую позицию, а мужчина пусть рулит, будет главным. Но у

меня есть в характере твердые нотки, когда дело касается несправедливости или я хочу, чтобы все было по моему плану. Все должно быть четко, потому что я люблю планировать, у меня даже есть свой календарь. И здесь мы с моей героиней похожи, потому что она целеустремленная девушка. Я тоже самостоятельная, не могу без этого.

- Конечно, не могу не спросить о том, как игралось с Гариком Харламовым? Какой он на площадке?

- Он прекрасный человек и актер, с ним очень комфортно на площадке и в жизни. На съемках он все время шутил, он вообще мегапозитивный человек, и его стакан всегда наполовину полон. Я учусь этому у него. Мне вот не хватало оптимизма и позитива, а Гарик заряжал энергией всю площадку. Это очень чувствовалось, и от этого работало гораздо легче. Благодаря шуткам Гарика мы справились, пережили ночные съемки на природе, да еще и во время дождя. Я рада, что нам удалось поработать вместе. Мы, кстати, не были знакомы до съемок. Мне еще очень понравилось, что он очень открытый, простой, искренний и в работе, и в жизни.

- Екатерина, возможно, не все знают, что актерские таланты — это у вас семейное. Вы сестра Анны Ковальчук. Насколько часто вам удается видеться?

- Мы с Аней, к сожалению, видимся нечасто, потому что сейчас все так заняты. Мотаемся часто из Москвы в Питер, но стараемся выделить время для встреч. Хотя последний раз виделись 2 месяца назад. Мы сейчас обе заняты и общаемся, в основном, по телефону. Тем более я в последнее время нахожусь больше в Москве, чем в Питере. В декабре мы с Анной ездили на Рождество в Нью-Йорк и прекрасно провели там время. И с племянницей Златой хотели поехать отдохнуть, но, к сожалению, сейчас все перекрыто в плане поездов. Мы с Анной тесно общаемся, как настоящие подружки.

- Насколько мне известно, ваша дружба началась не с детских лет. У вас какая-то необычная история знакомства...

- Да, я узнала о том, что Анна моя сестра, только в 16 лет. Помню, мы ужинали, смотрели сериал «Тайны следствия», и мама мне сказала, что Анна моя сестра. Естественно, я не поверила сначала. Спросила: «Что?!» Тогда мама мне рассказала всю историю, оказалось, что у нас общий отец. Я была в полном шоке, конечно.

- Ну а как же вы все-таки встретились в реальности?



- Спустя пять лет, когда мне исполнился 21. Мы встретились самым прекрасным образом. У меня был дипломный спектакль в Санкт-Петербурге с театром «Остров». Я играла главную роль 65-летней женщины-наркоманки, больной раком. Это роль, которую играла Мэрил Стрип в фильме «Август». Причем я исполняла ее совсем без грима. Анна пришла ко мне посмотреть и поддержать. Это был сюрприз для меня. Тогда мы впервые увиделись. После окончания, когда начались аплодисменты, она вышла на сцену, подарила мне корзину больших красных роз, поцеловала и сказала: «Спасибо, ты замечательная...» Ну а потом уже, когда все закончилось, я подошла к ней, и мы поговорили. Так что это была магическая встреча. Мне было очень приятно — не передать. Это очень ценное событие в жизни, невероятно эмоциональное. Я была в восторге и была очень счастлива.

**- Интересно, а ваш выбор актерской профессии не был связан с тем, что ваша сестра — популярная артистка?**

- Не думаю. Я в принципе долго сомневалась и не знала, куда мне поступать. Я была активным человеком, редактором школьной газеты, писала статьи, участвовала в школьных сценках, что-то придумывала. Я даже хотела стать певицей, но потом поняла, что у меня особо нет голоса. У меня хороший музыкальный слух, я чуть-чуть пою, но голос у меня несильный. А еще я хотела быть журналистом. В итоге я поступила на оба факультета: актерский и журналистики. Посоветовавшись с папой, я выбрала журналистику. Но пока я училась, там была высшая математика и другие подобные предметы. И вот, сидя за партой, я чувствовала, что я нахожусь не там, это не моя дорога. И я со всеми договорилась и перешла на актерский факультет — туда, куда мне подсказывало сердце. Я ни разу об этом не пожалела. Можно сказать, что я сама себя направила, Анна здесь ни при чем. Но генетика, видимо, сыграла свою роль.

**- Вы даете друг другу какие-то профессиональные советы? Обсуждаете работу друг друга?**

- Да. Я все время с ней советуюсь в вопросах работы, да и жизненных. Ну и она также советуется со мной. Она мне как-то сказала, что ей нравится, что она может позвонить мне или написать и просто спросить. То есть, несмотря на то, что я младшая сестра, она со мной советуется. Я могу что-то подсказать, потому что она уважает мои взгляды, мою мудрость. Мне было это очень приятно услышать. Так что у нас это обоюдно.

**- А не было ли у вас мысли принять участие в сериале «Тайны следствия»? Ну, или вообще поработать с сестрой в одном проекте?**

- Я, конечно, не очень представляю себя в сериале «Тайны следствия», но поработать вместе с Анной я очень хочу. Очень надеюсь, что это когда-нибудь произойдет. Направляю во Вселенную эти мысли. Особенно в каком-то историческом проекте. И Аня, кстати, тоже хотела бы поработать со мной. Но пока конкретных планов нет. У нас были пробы в один и тот же проект, но пока ничего не известно, все приостановилось.

**- Жильем в столице еще не обзавелись?**

- Нет, хотя у меня, честно говоря, есть такая цель: я хотела бы приобрести квартиру в Москве. Но это пока еще просто желание, это ведь не так просто. Тем более мне — я еще только начинаю карьеру. Сейчас, когда я приезжаю в Москву, я останавливаюсь, либо в отеле, либо у друзей. У меня здесь очень много друзей.

**- Свободное время как любите проводить?**

- Обожаю путешествовать. Когда у меня появляется свободное время, да даже когда его нет, я сижу и думаю, куда же полететь. У меня есть список стран, в которые я уже летала, мои любимые места. И я обязательно туда еще отправлюсь. Я обожаю путешествовать. Мне страшно летать, хотя я и люблю. Просто там, наверху, я могу посмотреть на все со стороны, что-то продумать, осмыслить, пофилософствовать, сочинить. Мне нравится куда-то прилететь, взять чашку горячего чая и пойти гулять, а вечером забронировать столик в джаз-баре. Я обожаю, это мое.

**- Ну а если нет возможности улететь, на что тратите время?**

- Я очень люблю лошадок, люблю верховую езду. С детства я приезжала на конюшню, брала лошадку, знакомилась с ней понемногу... У меня также было несколько съемок с этими животными. Я даже как-то ездила в США, где у меня был первый проект, и там попросилась на ферму в Кентукки. Если бы я не была актрисой, я бы, наверное, пошла работать с лошадьми. Но время на такое занятие сейчас не всегда находится. Это дело жизненное, ему надо уделять много внимания.

**- Получается, вы сейчас совсем не поддерживаете форму?**

- Я занимаюсь спортом три раза в неделю в зале, но могу вообще какой-то период не заниматься. При этом я ем все и не поправля-



**С сестрой Анной Ковальчук**



**В сериале «Крепостная»**

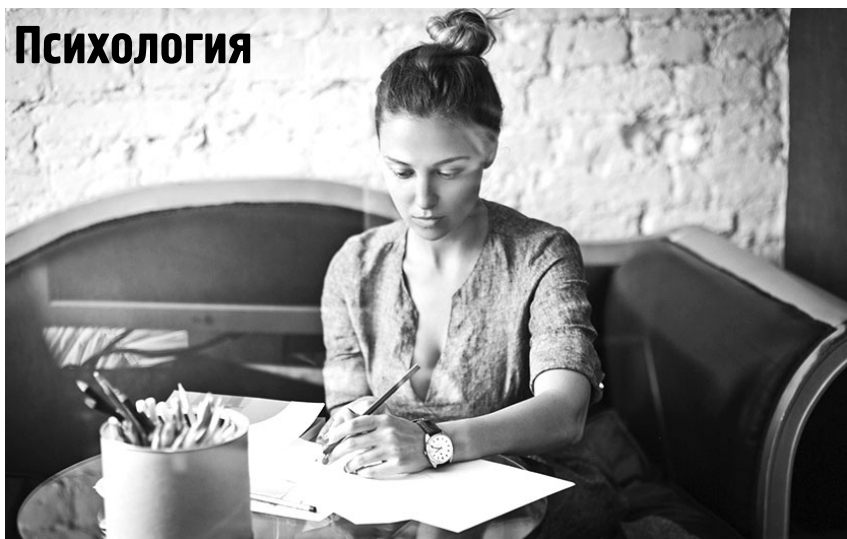


**В сериале «Гусар»**

юсь: булочки, круассаны, хлеб, макароны. Единственное, что я не ем, так это красное мясо.

**- Вам повезло с обменом веществ — можно не сидеть на диете. Интересно, а с Анной вы обсуждаете вопросы похудения и внешности?**

- Мы с ней это не обсуждаем, потому что нет у нас подобной проблемы и необходимости сидеть на диетах, чтобы похудеть. У нас такая генетика.



## СЦЕНАРИЙ ОТНОШЕНИЙ Пора переписать?

**Если вас преследует череда неудач на личном фронте, возможно, пора переписать свой любовный сценарий. Как вовремя скорректировать его?**

Существует несколько любовных сценариев, которые заранее обречены на провал. Чаще всего их героинями становятся определенные типы женщин.

### ПОВАР НА КУХНЕ, КУРТИЗАНКА В ПОСТЕЛИ

Жанну учили с детства, что главное в семейной жизни - это забота о мужчине. Заботиться она начала с первого дня после свадьбы. Оба были студентами, и, чтобы жить отдельно от родителей, кому-то надо было работать. Перед ним маячили большие перспективы, поэтому работать пошла Жанна, отложив учебу на потом.

Однажды на последние накопления она решила зачем-то одеть любимого с головы до ног. «А себе сама сошью, перелициую, свяжу, куплю в секонд-хенде». Когда износились последняя пара обуви, Жанна заняла деньги у подруги и приобрела новые сапоги. На что муж удивленно вскинул бровь: «А тебе они точно нужны? Может, старые еще вполне пригодные, только подлатать слегка?» Вопрос «А тебе это точно надо?» стал возникать все чаще. Тебе точно нужна новая помада? Стрижка? Маникюр в салоне? Вот только сам муж ни в чем себе не отказывал. Жанна расстраивалась, тяжело переносила отсутствие заботы с его стороны и... старалась еще больше. Повар на кухне, куртизанка в постели, дама в гостиной. Но отдачи от любимого не было. В конце концов женщине все надоело, и она со скандалом развелась.

**В чем проблема?** По своей натуре Жанна «спасатель», поэтому всегда входит в положение мужчин, ставит их интересы выше своих. А они садятся ей на шею и расслабляются. Таким женщинам трудно отстаивать собственные интересы, они не умеют говорить «нет». Возможно, в детстве родители уделяли им мало внимания. Выросшая девочка пытается заслужить любовь другого значимого человека. Заслужить отличным поведением и заботой. Комплекс отличницы в отношениях практически всегда приводит к провалу.

### ЖЕНЩИНА-ПРАЗДНИК СВОДИТ МУЖЧИН С УМА

В фитнес-клуб Карина ходит как на работу. Она выкладывает смелые фото в нижнем белье, в дорогом авто, в шикарном ресторане во все социальные сети. Демонстрируя красивые бедра и грудь, девушка делает задумчивое лицо и цитирует в статусе кого-то из великих: «Жизнь - это здесь и сейчас». Карина - «дорогая женщина»: обольстительная, загадочная, сексуальная. Но ее личный статус - любовница. Она окружена поклонниками. Ей дарят подарки и красиво ухаживают. Но вот уже в третий раз мужчина ее мечты оказывается женат. После расставания с очередным «перспективным вариантом» Карина пьет вино, роняя слезы в бокал.

**В чем проблема?** Карина не знает, что притягивает неподходящих ей мужчин подсознательно. Ее детский семейный сценарий включает в себя измену отца, брошенную мать и

страх настоящей близости. Страх, что любимый увидит ее без прикрас, в трениках, ненакрашенную, плохо себя чувствующую. Быть женщиной-праздником куда легче. Но хочется уже родить ребенка и опереться на сильное плечо. И вот это оказывается самым непростым для нее.

### «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ» РАССЧИТЫВАЕТ ТОЛЬКО НА СЕБЯ

Ольга всегда считала себя сильной женщиной. Она бизнесвумен, рассчитывает только на себя, поэтому замуж выйти не получается. Все кандидаты не проходят кастинг и отсеиваются до финала. Но Ольга не отчаивается. Женщина верит, что рано или поздно встретит более сильного партнера, чем она сама. Два раза в ее жизнь действительно приходили успешные состоятельные кавалеры, но романы заканчивались быстро. А все потому, что довольно часто рядом с женщиной мужчина мечтает расслабиться и отдохнуть от битвы за ресурсы. Но как расслабишься с «железной леди», которая поддевает, критикует и бесконечно вызывает на интеллектуальный баттл? В окружении бизнесвумен есть мужчины, но все воспринимают ее как друга.

**В чем проблема?** Когда Ольга была ребенком, ее родители временно потеряли работу, пришлось выехать из съемной квартиры. Семья занимала деньги у знакомых, жила у бабушки с дедушкой, у друзей. В подсознании маленькой девочки отпечаталась мысль: мир - опасное место, в котором можно рассчитывать только на себя. Свое жилье. Своя машина. Свой счет в банке. Никакой мягкости. Карьера - по головам. Она обеспечила себе надежные тылы. Только пока что Ольге некому оставить всю свою недвижимость в конце героического пути.

### Комментарий специалиста

**Если вы хотите переписать свой любовный сценарий, в первую очередь важно осознать: он существует и влияет на вашу личную жизнь. Чаще всего в основе того или иного сценария лежит определенная семейная история или повторение родительской модели поведения. Нередкая проблема в отношениях - страх близости, доходящий до невроза. В итоге женщина мечтает о настоящей любви, но подсознательно выбирает тех, кто не может ей этого дать - женатых или ветреных мужчин. Корни данной проблемы кроются в нарушенной системе привязанности. И работа со специалистом должна вестись либо в этом направлении, либо с установками, полученными ранее.**

**Я** могу позволить себе многое. Взять путевку на всю семью на дорогой курорт? Запросто! Одеться «от кутюр»? Тоже возможно. А уж о качественной косметике, вкусной еде и развлечениях и вовсе молчу. Но так было не всегда.

Помню, когда мне исполнилось пять, мама подарила мне большую шоколадку. Обертка была потрепанной: очевидно, лакомство было не куплено, а кем-то отдано. Но я обрадовалась ей так, словно это была новая кукла или красивое платьице. Это была моя норма жизни. Оглядываясь назад, могу сказать, что мы существовали за чертой бедности.

Детей в семье было трое - я и еще двое старших братьев. Мать тащила нас на себе одна. Отец умер, когда я была маленькой. А пришедший ему на смену отчим оказался подлецом. Забрав у матери последние накопления, он исчез в неизвестном направлении.

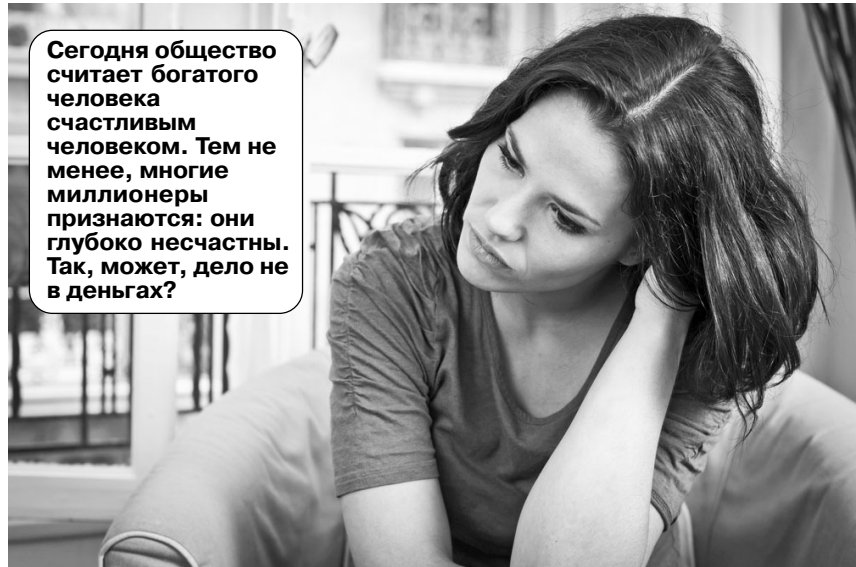
Постоянной работы у мамы не было. Так как мы, дети, часто болели, а оставить нас было не с кем, она вечно брала больничные и отгулы. Начальникам это не нравилось - ее раз за разом увольняли. Мы перебивались на пособия от государства, но получалось плохо. Родственников, которые могли бы нам помочь, не было, а обращаться за помощью к чужим людям мать не могла - гордость не позволяла.

Мне, девчонке, приходилось донашивать вещи за братьями. В гардеробе - всего одно платье, отданное кем-то из маминых коллег. Зимой ходила в осенней курточке, а чтобы не мерзла, мама укутывала меня сверху платком. Нормальной зимней куртки было не купить. Питались мы тоже скромно. Как только мама получала деньги, она тут же распределяла их на ближайшее время. Лишних никогда не оставалось.

Но что самое удивительное, в моих воспоминаниях нет грусти, боли и тем более отчаяния. Нехватка средств компенсировалась той любовью, которую мы дарили друг другу. Помню, как делились последним куском, ежились под одним одеялом. Зато книжек было много - мама подрабатывала уборщицей в библиотеке, часто приносила новые книги.

С теплотой вспоминаю наши вечера. Мама, несмотря на все жизненные тяготы, никогда не жаловалась. Приходила вечером с бесконечных подработок и... улыбалась. Обнимала, гладила, выслушивала каждого. «Как прошел твой день?» - мягко спрашивала она нас поочередно.

Мы снимали небольшую комнату, а за стенкой у нас была квартира, где жили довольно обеспечен-



**Сегодня общество считает богатого человека счастливым человеком. Тем не менее, многие миллионеры признаются: они глубоко несчастны. Так, может, дело не в деньгах?**

## Я ВЫРОСЛА В БЕДНОЙ СЕМЬЕ...

ные соседи. Ни дня не проходило, чтобы они не ругались! Нина Петровна, тучная женщина лет пятидесяти, кроме как «болваном» своего мужа никогда не называла. Хотя он был каким-то видным профессором, как сейчас помню. Дети у нее были «выродками», кошка - «бесплезной тварью», а мы, соседи, - «подвальные крысы».

Я не раз спрашивала у мамы, чем недовольна тетя Нина, ведь у нее есть все! Мне казалось странным - жить в такой красивой большой квартире, с такой прекрасной семьей, есть все, что захочется, и отдыхать ежегодно на море - и все же быть такой несчастной... «Дело не в деньгах...» - обычно отвечала мне мама.

С тех пор прошло без малого тридцать лет. Мама уже умерла, братья разъехались по разным городам. Мне удалось удачно построить карьеру: сегодня я заместитель директора в строительной компании. Получаю приличную зарплату и есть возможность ни в чем себе не отказывать. Могла ли я в свое время мечтать о таком?

Я часто вспоминаю свое детство. Причем мои воспоминания теплые. Мне кажется, отсутствие больших денег позволило нам с братьями вырасти человечными, добрыми и небезразличными людьми. Когда у меня самой появились дети, я поставила перед собой цель: несмотря на то что наша семья была обеспеченной, хотелось, чтобы воспитание ничем не отличалось от того, которое когда-то дала мне мама.

Мои дети не знают, что такое роскошь. Несмотря на то, что они вывают за границей, до сих пор с радостью едут к бабушке, матери мужа, в деревню. Там тепло, бабушка вкусно готовит, с радостью ждет внуков. А главное - там очень душевно. Мы с супругом не балуем их игрушками, не покупаем тонны брендовой одежды - стараемся сделать все, чтобы дети знали ценность денег. Они в курсе, что маме с папой приходится много работать, чтобы обеспечить их всем необходимым.

И я, наблюдая за сверстниками сына и дочери, понимаю, что мы все делаем правильно. Увы, вокруг я вижу слишком много избалованных и капризных детей. За примером далеко ходить не надо: одноклассница сына, дочь обеспеченных родителей, везде ходит с телефоном последней модели. А тех, кто купить его себе не может, называет «нищобродами». И это ребенок одиннадцати лет!

Мое материнское сердце спокойно. Телефоны у наших детей есть, но довольно простые. Вечные времени - нужно все время быть на связи, иметь доступ в Интернет - все это им предоставлено. А за ужином у нас правило: никаких гаджетов, книг и прочих вещей, которые могут отвлекать. Собираясь вместе за столом, мы общаемся друг с другом. И в такие минуты я вновь вспоминаю свое детство. Ничего не изменилось. Только тогда на столе у нас был пустой бульон, а теперь первое, второе и компот.

*Наталья М.*



# ГОРОСКОП НА НОЯБРЬ 2020

## ОВЕН



Многим Овнам захочется почувствовать тоску по прошлому и удариться в воспоминания. Однако это пойдет вам на пользу.

В ноябре представители знака получают реальные результаты своего труда. Многого пойдет совсем не так, как вы планировали изначально, однако удача будет на вашей стороне, если вы действовали правильно. Даже если результат получится совершенно не таким, как вы хотели, ничего страшного в этом нет.

Овны будут чувствовать себя на волне успеха, если сделают верные выводы из своих ошибок и вовремя скорректируют свое поведение. Возможно, это потребует изменения и вашего внешнего образа. Однако любые перемены пойдут на пользу, если вы наметите четкий план своих действий.

## ТЕЛЕЦ



Представители знака будут на протяжении всего месяца считать, что их недостаточно любят и многие влиятельные люди просто не хотят идти к ним навстречу. Именно по этой причине их регулярно будет настигать хандра, неприятности или чувство, что весь мир против них. Справиться с таким состоянием Тельцам поможет какая-то неожиданность, новость или встреча.

В течение всего ноября на первом плане у них будет личная жизнь и общение, расширение, как личных, так и профессиональных контактов с людьми. Возможно, что перед вами откроются новые горизонты, и вы сможете достичь того, о чем и не мечтали. Главное не теряться, сталкиваясь с препятствиями и трудностями, какими бы сложными они бы ни казались. Удача уже на пути к вам, если вы не поддадитесь отрицательным эмоциям, и время от времени будете баловать себя.

## БЛИЗНЕЦЫ



Вам предстоит проявить себя с самой лучшей стороны. Близнецам придется проявить собственное красноречие и дар убеждения, чтобы развернуть ситуацию в свою

пользу. В ноябре представители знака с утроенной энергией возьмутся за новые дела и проекты. Вы сами будете удивляться собственной энергичности и предприимчивости, которая позволит вам прекрасно справиться со всеми делами, оставляя массу времени на отдых и развлечения. Если раньше вы не знали, как подойти к различным препятствиям и решению проблем, то теперь вы сможете потратить массу энергии на решение различных дел и жизненных ситуаций.

В конце месяца Близнецам улыбнется удача. Отношения с близкими людьми значительно потеплеют, и вы сможете уделить им достаточно времени и внимания.

## РАК



Ноябрь будет удачным месяцем для Раков, которые проявят смелость и решительность, упорство в достижении своей цели. Они смогут не только реализовать себя в любимом деле, но и занять лидирующие позиции в общении с людьми. Если раньше что-то не получалось или возникали непреодолимые препятствия на пути к собственной цели, то теперь вы легко преодолеете все трудности.

В середине месяца на первый план выйдут дружеские отношения. Раки захотят больше времени проводить с приятелями и отдыхать. Информация, которую вы получите, может оказаться лживой, однако она заставит вас потратить много времени и сил на решение различных вопросов и проблем.

## ЛЕВ



В первой половине ноября постарайтесь как можно больше времени проводить дома, балуя родных и гостей приятными блюдами, пирогами, и горячим кофе. Это позволит вам нормализовать отношения в семье, лучше понять своих близких и найти новые поводы для общения.

Кроме того, многие Львы неожиданно помирятся даже со своими врагами.

Вторая половина месяца заставит Львов проявить активность в делах и общении. Могут неожиданно вскрыться какие-то обстоятельства, которые заставят вас больше времени проводить на работе. Многие

Львы постоянно будут заняты налаживанием новых контактов с людьми, однако это не сразу принесет пользу. Не стоит рассчитывать на быстрый результат.



### ДЕВА

В этом месяце вам придется проявить свои лучшие качества, чтобы не упустить благоприятные возможности. Многие захотят реализовать свой потенциал, однако сделать на практике это будет не так просто. Постарайтесь не упустить свой счастливый шанс и действовать решительно, и смело в любой ситуации, так как собственные сомнения могут мешать вам идти вперед.

В ноябре представители знака будут полны новых идей. Их деятельность наконец-то начнет давать хорошие результаты, однако на практике вы можете столкнуться с различными трудностями, в том числе и с бумажной волокитой. Некоторые Девы недооценят себя и будут сомневаться в возможности осуществить свои желания. Однако это ложное чувство: у вас будет хватать сил на все дела, если только вы перестанете сомневаться в себе.

Действуя исключительно в соответствии с собственными принципами, представители знака вступают в новую, размеренную и успешную жизнь. Ноябрь для Весов станет месяцем, когда пора подводить итоги о проделанной ранее работе и достижениях. В то же время за размышлениями о том, что и как ими было сделано, можно прекрасно отдохнуть, проведя время с пользой и удовольствием. Восстановление сил и расстановка приоритетов, которой способствует отдых, будет очень важна для дальнейших событий, которые принесет Весам ноябрь.



### ВЕСЫ

С середины месяца у представителей знака начнутся серьезные изменения в работе, которые потребуют от них очень много внимания и времени. Именно поэтому набраться сил, энергии и позитива, лучше до этого момента.

Скорпионы в ноябре будут очень сильно поддаваться воздействию негатива и отрицательных эмоций. Звезды рекомендуют им не забывать о собственном удовольствии и периодически устраивать себе «встряски» из положительных эмоций.

Первая половина ноября принесет Скорпионам много мелких хлопот и неурядиц, которые будут выводить их из равновесия своим большим количеством. Эмоциональная сторона Скорпиона в этот период будет сильно загружена и для того, чтобы не срывать на близких людях из-за ерунды, звезды рекомендуют подумать об отдыхе. Отдых здесь больше рассматривается не как физическая составляющая, лежать и ничего не делать, а как эмоциональная – вспомнить, что жизнь прекрасна и от нее можно получать удовольствие.



### СКОРПИОН

Для Стрельцов ноябрь пройдет в очень суетливом режиме, когда будет много дел и слишком мало времени для их разрешения. При этом, именно в этом месяце они ощутят настоящую поддержку родственни-

ков и друзей, которые помогут им справиться с навалившимися проблемами.

Для того, что бы успеть все в срок, представителям знака рекомендуется обратиться за помощью к родным и друзьям, которые с удовольствием согласятся оказать активную поддержку.

Ноябрь очень перспективный месяц для того, чтобы увеличить свой капитал и регулярный доход. Прилив сил и энергии вместе с поддержкой семьи помогут вам справиться со всеми трудностями и преградами, которые будут возникать в этот период.

Звезды говорят, что Козерогам в этот период необходимо отказаться от идеи нравиться и угождать всем. В первую очередь нужно подумать о собственном уровне жизни, о своих мечтах, целях и планах. Ни в коем случае Козерогам нельзя упускать те возможности, которые будут открываться перед ними на протяжении всего ноября.

Общий темп последнего месяца осени будет очень активный и насыщенный различными событиями, как несущественными, так и очень масштабными.



### СТРЕЛЕЦ

Рутину, которая затянула представителей знака ранее, придет пора разбавить именно в ноябре. Водолеям стоит позаботиться о том, как разнообразить свою жизнь, иначе не миновать осенней депрессии.

Проблем у Водолеев в последнее время накопилось довольно много, из-за этого их жизнь стала слишком однообразной и рутинной. Ноябрь настоятельно рекомендует представителям знака разнообразить свой быт. Им необходимо всерьез задуматься о том, что и как пора уже изменить. Какие-то привычные порядки и правила. Вовсе не обязательно отказываться от проверенных методов и способов выполнения работы или заведенного порядка дома. Достаточно будет лишь внести коррективы, которые давно напрашиваются в связи с изменившимися обстоятельствами жизни.



### КОЗЕРОГ

Рутину, которая затянула представителей знака ранее, придет пора разбавить именно в ноябре. Водолеям стоит позаботиться о том, как разнообразить свою жизнь, иначе не миновать осенней депрессии.

Проблем у Водолеев в последнее время накопилось довольно много, из-за этого их жизнь стала слишком однообразной и рутинной. Ноябрь настоятельно рекомендует представителям знака разнообразить свой быт. Им необходимо всерьез задуматься о том, что и как пора уже изменить. Какие-то привычные порядки и правила. Вовсе не обязательно отказываться от проверенных методов и способов выполнения работы или заведенного порядка дома. Достаточно будет лишь внести коррективы, которые давно напрашиваются в связи с изменившимися обстоятельствами жизни.

Общий темп последнего месяца осени будет очень активный и насыщенный различными событиями, как несущественными, так и очень масштабными.



### ВОДОЛЕЙ

Для Рыб ноябрь обещает быть месяцем впечатлений, приятных встреч и маленьких радостей. Позитивное настроение представителей знака будет способствовать тому, что их начнут окружать хорошие и приятные люди. В такой обстановке с проблемами будет удаваться справиться очень быстро и легко.

Положительные эмоции помогут Рыбам в этот период разрешить множество проблем, с которыми казалось бы они справиться не в состоянии. Ноябрь покажет представителям этого знака, что вокруг них всегда есть хорошие люди и добрые друзья, готовые прийти на помощь.

Особое внимание звезды рекомендуют уделить Рыбам своим мыслям. Как только они смогут управлять негативным мышлением и отказаться от плохих мыслей, их жизнь станет намного ярче и эмоциональнее.



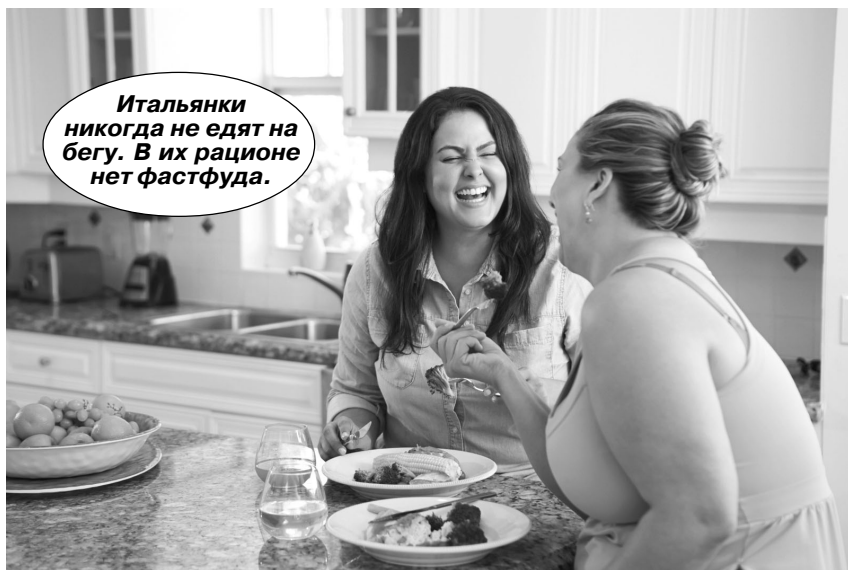
### РЫБЫ

Для Рыб ноябрь обещает быть месяцем впечатлений, приятных встреч и маленьких радостей. Позитивное настроение представителей знака будет способствовать тому, что их начнут окружать хорошие и приятные люди. В такой обстановке с проблемами будет удаваться справиться очень быстро и легко.

Положительные эмоции помогут Рыбам в этот период разрешить множество проблем, с которыми казалось бы они справиться не в состоянии. Ноябрь покажет представителям этого знака, что вокруг них всегда есть хорошие люди и добрые друзья, готовые прийти на помощь.

Особое внимание звезды рекомендуют уделить Рыбам своим мыслям. Как только они смогут управлять негативным мышлением и отказаться от плохих мыслей, их жизнь станет намного ярче и эмоциональнее.

# Как я похудела



Итальянки никогда не едят на бегу. В их рационе нет фастфуда.

## ЕСТЬ И НЕ ТОЛСТЕТЬ!

Итальянки считаются не только самыми темпераментными женщинами, но и одними из самых стройных. Не отстают от них и гречанки. В чем их секрет?

Сесилия Самieri из французского Университета Бордо изучила взаимосвязь питания и женского здоровья и выяснила, что средиземноморская диета не только на 40% увеличивает шанс дожить до 70 лет, снижает риск развития психических и сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает привести тело к естественному весу.

Средиземноморская система питания - сбалансированная и сытная. Морепродукты, обилие овощей и зелени - одно удовольствие!

### СИТНО - НЕ ЗНАЧИТ КАЛОРИЙНО

Средиземноморская диета построена не на ограничениях в питании, а на сбалансированности рациона. По правилам он должен состоять на 60% из углеводов, на 30% - из жиров, на 10% - из белков.

Углеводы у жителей Средиземноморья - это цельнозерновой хлеб, крупы, фрукты и овощи; жиры - оливковое масло и орехи. Источниками белка являются рыба, бобовые, редко - мясо.

Итальянки никогда не отказывают себе в перекусах, однако вместо снеков и сладостей выбирают простые сытные продукты. В Греции и Италии принято перекусывать оливками и козьим сыром.

### ЕДА И ВОДА ОТДЕЛЬНО

Питание итальянок мало похоже на диету. Кофе с булочкой - на завтрак, ароматная пицца - на обед.

Кстати, именно обед у жителей Средиземноморья считается самым обильным приемом пищи.

Секрет стройности прост: в Италии не принято запивать пищу водой. Потребляя большое количество воды во время обеда, мы растягиваем стенки желудка. Таким образом в следующий раз ему потребуется больше пищи для насыщения.

Процесс переваривания почти останавливается, если запивать еду холодными напитками. Выбираете сладкие и газированные? Будьте готовы к лишним килограммам.

### ПРОГУЛКА ВМЕСТО ДИВАНА

Если сразу после приема пищи перейти в горизонтальное положение, часть желудочного сока перетечет в пищевод и вызовет изжогу, процесс переваривания значительно замедлится. Занятия спортом на

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**Завтрак:** натуральный несладкий йогурт или каша с орехами и ягодами.

**Перекус:** тост с хумусом.

**Обед:** суп из морской рыбы, картофель с томатами и сыром, запеченный в духовке, свежевыжатый сок.

**Перекус:** фрукт.

**Ужин:** овощной салат с креветками, зеленью и оливковым маслом, бутерброд с мягким сыром.

полный желудок ничем не лучше: кровь уходит к конечностям, и пища переваривается хуже.

Идеально сразу после обеда пройтись в неспешном темпе 15-20 минут. Такая прогулка ускорит метаболизм и позволит сжечь часть съеденных калорий. У жителей прибрежных стран это особый ритуал. Если выйти на моцион нет возможности, можно сделать легкую уборку дома, потанцевать под ритмичную музыку или просто пошагать на месте.

### БОЛЬШЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА!

Масло содержит витамин E, выводит из организма токсины, нормализует обмен веществ, улучшает работу ЖКТ.

Исследование, опубликованное в 2003 году в The British Journal of Nutrition, показало, что замена насыщенных жирных кислот в рационе на ненасыщенные (из оливкового масла) на месяц способствует поддержанию здорового веса и даже его снижению. Лучшее оливковое масло - категории extra virgin, с кислотностью не более 0,8% в бутылке из темного стекла.

### ТОЛЬКО СВЕЖИЕ ОВОЩИ

Жители прибрежных стран знают толк в хорошей кухне и предпочитают готовить самостоятельно. Причем выбирают для этого свежие, желательные фермерские продукты.

Они используют только сезонные овощи и фрукты. Например, лук, картофель и морковь - зимой, тыкву и капусту - осенью, салат латук и спаржу - весной. Летом начинается сезон кабачков, цуккини, помидоров и перца. Что примечательно, все эти продукты низкокалорийны и богаты клетчаткой, которая способствует быстрому насыщению и очищению организма от шлаков.

**В рационе долгожителей острова Икария овощи, фрукты и бобовые составляют 64%.**

### ТРАВЫ В ПОМОЩЬ

В странах Средиземноморья не слишком распространен классический черный и зеленый чай, но популярны чаи из местных трав. Там часто пьют напиток из шалфея, мяты, майорана и розмарина. Эти травы не только обладают противовоспалительным действием, но и ускоряют метаболизм.

На острове Сардиния популярен чай из росторопши, которая известна своим свойством очищать печень и входит в состав многих чаев для похудения.

# Ваш любимый сканворд

	Наименьшее		Итог		Заготовка огурчиков		Приют (перен.)		Большой город в Японии	Смешная заметка		Боевая машина		Зачаток гриба
	Лик		Рос. кинобагиня		Кольцо у Луны		Водомерка			Между Землей и Юпитером		Герой "Цыган"		
	"Танцор...", инд. кино				Малыш		Дурень							
	Оболочка яйца						Екатеринбург							
	Рогожа									"Голубая бездна", актер				
					Подземный ход		Хруст. печенье							
							Краля							
	Клеветник из "Отелло"		"Rush Rush", Пола...		"Где ваша..., сударь?"					Птица в "Что? Где? Когда?"				
					Серб. хоровод				Источник семейного уюта	Провинция в Италии		Расставание с деньгами		Решительное наступление
Мелисса		Пират, капитан "Арабеллы"			Жаркие месяцы									
Адамово яблоко							Детский совок							
					"Лихой обрыв"					"Стихи детям", Агния...		...Казаково, поэтаэсса		
	Убийца Марата	Рассвет					1							
		Дыра в стене												
					Практичный человек									
	Дом совы		Обстановка	Конец фирме										
	Ларек													
										Журавль		Боязнь черной кошки		Служитель на колокольне
										Шерхан				
Сивка-Бурка, вещая...	"Король..."													
	Норма импорта													
										Фильм Хичкока		Валюта в Баку		
										Распорядок				
	Гриб-красавец с ядом								Слуга Атоса					
									Осадки					
	Мелкий бег лошади	Майами, страна		Восточная крепость	Очень похож на мопед		...Сметанина							
							Дип. согласие							
					Духовники храма									
										Она в гареме не одна				
	"...Мырли"													
	Акопян-сын						Медбрат							
					Сокровища в земле									
										"Бережем, как ласковую..."				



Имя актрисы



# ЦЕНА МОЛЧАНИЯ

**Говорят, клин клином вышибают. Только работает ли это правило, когда речь идет об измене?**

**В**ероника огляделась по сторонам. Она только что закончила уборку и была вполне довольна результатом. Можно было поставить галочку напротив пункта «идеальная хозяйка». Сын Ваня играл в детской, муж написал, что будет через час. Все домашние дела переделаны, а значит, можно позволить себе чашечку кофе.

### ИГРА НАЧАЛАСЬ

Вечер не предвещал ничего плохого. Обычный, домашний, тихий. Олег был чуть задумчивее, чем всегда, но Вероника списала это на усталость. В последнее время муж много работал. Говорил, что мечтает о квартире побольше, а значит, надо больше трудиться. Веронику всегда восхищало его упорство, поэтому, узнав о новой мечте супруга, она его поддержала.

- Невкусно? - спросила девушка, увидев, что тарелка Олега пуста лишь наполовину. Супруг ленивоковырял мясо.

- Нет, ну что ты! - тут же стал оправдываться любимый, и вилка задвигалась веселее.

Звонок на мобильный отвлек семью от ужина. Олег быстро взглянул на экран и сбросил вызов. Но он повторился вновь через пару минут. Мужчина раздраженно вышел из-за стола и в коридоре ответил кому-то: «Я перезвоню!» «Опять по работе беспокоят», - подумала Вероника.

Она долго мыла посуду, что-то весело мурлыча себе под нос. На-

строение было прекрасным. И вдруг... опять звонок. Девушка бросила взгляд на стол - ну конечно, Олег забыл телефон на кухне.

- Дорогой! - позвала мужа Вероника. Тот не отозвался - был в ванной.

Девушка бы никогда не подошла к чужому телефону - не так была воспитана. Да и поводов для недоверия Олег никогда не давал. Но настыйный мобильник снова подал признаки жизни - на этот раз пришло сообщение. Вытирая руки, Вероника подошла и мельком взглянула на экран. Взглянула и отпрянула.

«Опять со своей мымрой милуешься?» - таким было СМС. Ей понадобилось несколько секунд, чтобы понять: мымра - это она, а человек, который написал сообщение, явно недоволен тем, что Олег сейчас дома, а не в каком-то другом месте.

Пришло понимание: это классическая сцена измены, и пишет наверняка любовница. Но устраивать скандалы с битьем посуды - это было совершенно не в стиле Вероники.

Из ванной комнаты вышел муж. Пришлось вернуться к мойке и вновь включить воду. Олег сразу же схватился за телефон. Прочитал сообщение, нахмурился и взглянул на жену. Хотел понять, видела ли она написанное. Вероника как ни в чем не бывало взглянула на него и улыбнулась.

- Тебе кто-то звонил или писал, я так и не поняла. У меня руки были

мокрые, не стала смотреть, - уснула бдительность благоверного девушка.

Тот облегченно вздохнул. Но это было лишь начало игры.

### ПРОВЕРКА НЕ ПОМЕШАЕТ

Утром Вероника встала с постели сама не своя. Ночью она почти не сомкнула глаз: никак не могла принять решение. То ли открыто спросить мужа о вчерашнем сообщении, то ли продолжать наблюдать за ним. Умывшись и выпив утреннюю чашку кофе, девушка остановилась на втором варианте.

- Я сегодня буду поздно, - предупредил Олег. - На работе со вещание.

Вероника, улыбнувшись, кивнула. А про себя подумала: «Совещание... Как же!» Она решила не сидеть сложа руки. Отпросилась пораньше с работы, забрала из садика сына и отвезла его к подруге. Ей нужно было убедиться в неверности мужа. И тогда... А вот что тогда, она пока не придумала.

Девушка подъехала на такси к офису Олега ровно в шесть - в это время он обычно заканчивал. Так и есть - через пару минут супруг появился в дверях. Огляделся по сторонам и прыгнул в машину.

- За черной иномаркой, пожалуйста, - попросила Вероника таксиста, указав на машину Олега.

Пока они ехали, в душе теплилась надежда. А что, если это жуткое стечение обстоятельств и на самом



деле переживать не о чем? Так или иначе, вскоре все должно было встать на свои места.

Машина Олега припарковалась на окраине города, в одном из спальных районов. Вероника решила, что муж сейчас скроется в подъезде, но он стоял около автомобиля, будто ожидая кого-то.

Спустя две минуты к нему подошла молодая девушка. Она повисла на шее у Олега и поцеловала его. В губы. На внешний вид спутница была младше Вероники лет на семь-восемь. Все понято.

- Муж? - усмехнулся таксист, кивнув в сторону Олега.

Девушка ничего не ответила. Слезы безмолвно катились по ее щекам.

### ПРОСТИТЬ ИЛИ НЕТ?

Приехав домой, Вероника набрала маму. По привычке. Как-то так получалось, что о самых важных событиях в жизни дочери первой узнавала Лидия Яковлевна.

- Что-то у тебя голос грустный, - сразу заметила она. - Выкладывай!

И тут вдруг неожиданно для себя примерная мамина дочка поняла: впервые в жизни она не желает ничего выкладывать. Сказала, что звонила по поводу рецепта пирога, а грузь списала на усталость.

Повесив трубку, девушка решила: с этой проблемой она должна разобраться самостоятельно. Но как? Делать вид, что ничего не произошло, скорее всего, не выйдет. Поговорить открыто и простить мужу похождения налево? Ну уж нет!

Где-то вдалеке замаячил еще один способ. Вероника не была уверена в нем до конца, но он настойчиво стучался в мысли. Так настойчиво, что когда «с работы» вернулся муж, супруга сумела выдать из себя улыбку. Накормила ужином, спросила, как дела, - все как обычно. А потом выдала:

- Мы с подружками завтра отмечаем день рождения Наташи.

Это женское имя пришло на ум первым. У Вероники не было среди подруг никаких Наташ, но Олег и не знал ее знакомых. Более того, никогда не интересовался женскими встречами, с легкостью отпускавая на них супругу. К тому же в этот раз чувство вины не позволило ему сказать нет.

- Да, конечно, я посижу с Ваней. А вы допоздна? - спросил он.

- Возможно, до утра! - выпалила Вероника, сама себе не веря. - Я уже договорила переночевать у Наташки, если праздник затянется.

Муж вновь кивнул. До утра, так до утра.

На следующий день девушка пребывала в волнении. Она никуда и никогда не ходила одна, а тут по-

ставила перед собой почти невыполнимую задачу. Но что-то внутри подстегивало ее к действию и не позволяло свернуть с намеченного пути.

К вечеру Вероника надела свое лучшее платье, сделала яркий макияж, уложила волосы и попрощалась с мужем. Тот смотрел на нее восхищенно: хороша!

Привлекательная, уверенная в себе женщина зашла в ресторан, где они не раз бывали с подружками. Неплохое место, да и мужчин там обычно было немало. Она прошла к барной стойке, присела, заказала себе коктейль и стала ждать.

### ЛОВЛЯ НА ЖИВЦА

Уже спустя пятнадцать минут к Веронике подсел приятный молодой человек. Он представился Костей и предложил угостить ее.

Они мило болтали, а Вероника в тот момент пыталась понять: готова ли она на самом деле изменить мужу или это все бравада? К несчастью, Костя оказался очень хорош собой. А после нескольких бокалов и вовсе показался девушке мужчиной мечты. Про супруга она и думать забыла.

А вспомнила лишь на следующее утро, когда тот настойчиво пытался разбудить ее звонком на мобильный телефон. Вероника еле разлепила глаза и увидела рядом с собой незнакомого мужчину. «Костя...» - тут же вспомнилось имя. Стараясь не потревожить молодого человека, она быстро схватила свои вещи, телефон и была такова.

Оказавшись на улице, Вероника жадно глотала свежий утренний воздух. Неужели она это сделала? Неужели получилось? События прошедшей ночи помнила смутно - давал о себе знать выпитый алкоголь. Может, это и к лучшему...

- Доброе утро, - поздоровалась девушка с мужем, набрав его номер. - Ну что ты, не переживай. Я уже бегу домой, вечеринка была отличной! Спасибо, что отпустил.

По голосу Олега она поняла: тот ни о чем не подозревает. Еще раз Вероника убедилась в этом, оказавшись дома. Любимый крепко обнял ее и сказал, что скучал. Он не уловил запах чужого мужского парфюма, а главное - мимо него прошли изменения в настроении самого близкого человека.

«Рассказать ему или нет?» - терзалась вопросом Вероника. Она понимала: скажет - сделает больно, а значит, отомстит. Вроде этого и добивалась. А с другой стороны, подобный поступок, скорее всего, поставит крест на их браке. Олег вряд ли простит измену, даже если узнает, что она была совершена из мести.

Девушка старалась рассуждать здраво. Она любила мужа и искренне хотела прожить с ним до самой старости. Получается, надо молчать?.. Молчание дастся непросто.

Но прошел день, потом другой, неделя, а муки совести так и не накрыли неверную супругу. Правда, оставался еще один вопрос, который ее мучил.

### МЕСТЬ - БЛЮДО ХОЛОДНОЕ

Раньше у Олега не было пароля на телефоне - незачем было его ставить, наверное. Но в последнее время шифр появился. Вероника злилась, но молчала. А еще втайне пыталась его рассекретить.

Однажды, когда муж был в другой комнате, методом проб и ошибок она подобрала несколько вариантов. На удивление один из них оказался верным. Среди немногочисленных сообщений девушка легко нашла того самого «Игорь работа», а на самом деле Олеся. Именно так муж обращался к своей любовнице. Длинную переписку изучать досконально было некогда. Выхватив несколько особенно откровенных кусков, она сфотографировала их на свой телефон.

Чуть позже Олеся была найдена в друзьях у Олега в социальной сети. Открыв фотографии, Вероника убедилась: да, та самая! На снимках она была с мужем - явно состоятельной женщиной. «Такой точно не простит интрижку!»

На следующий день получилось повернуть нехитрую операцию и написать супругу Олеся. К письму обманутая жена приложила фотографии.

Результаты стали очевидны уже через пару дней. Олег начал приходить домой чернее тучи, зато вовремя. Девушка переживала: может, для него это была не просто интрижка, а новая любовь? Но волновалась зря: уже спустя месяц супруг вернулся к прежней жизни. Был весел, бодр - одним словом, вел себя так, словно ничего и не произошло. Олеся из его контактов пропала.

Вероника вздохнула спокойно. Она раз за разом убеждала себя, что поступила правильно. И когда промолчала, узнав об измене, и когда изменила в ответ, и когда отомстила любовнице благоверного. В конце концов, она спасла свою семью - имела право! На войне, как говорится, все средства хороши. Казалось, теперь-то все будет как раньше, а может, еще лучше. Они вновь были образцово-показательной семьей. И все же нет-нет да и поглядывала Вероника на телефон супруга. Нет-нет да и мелькала в ее голове предательская мысль: «А что, если он снова заведет интрижку?»...



# О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТ ПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК?

**В современном обществе мерилom воспитанности ребенка является его послушность. Если слушается взрослых, значит, молодец! Но иногда безропотность чада может стать поводом для тревоги.**

**С**лишком покладистый, беспроблемный ребенок - веская причина обеспокоиться его душевным состоянием. Зачастую это говорит о том, что у малыша есть какие-то невысказанные тревоги, страхи, сомнения, обиды или душевная боль.

### БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Как ни странно, дети позволяют себе «плохое» поведение только с теми, кому целиком и полностью доверяют, не боятся раскрыться, быть осужденными за свои негативные чувства или поступки. Если вы попали в круг людей, с которыми надо осторожничать, как с чужими, это означает, что малыш научился прятать от вас свои истинные чувства. И здесь очень важно понять; по каким причинам.

Для начала просто задумайтесь, насколько комфортно и легко самому ребенку жить, что называется, «на чистовик». Очевидно, что даже самый добрый и покладистый человек на свете время от времени переживает негативные эмоции. Но в отличие он «непослушных» детей, он не выплескивает их наружу, а копит в себе. Именно правильные, безупречные дети часто «срываются с катушек» и попадают в списки криминальных хроник. Родители и учителя разводят руками - надо же, такой послушный был!

### РОЛИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Как быть, если ребенка невозможно растормозить, и он будто бы надел маску идеального послушного чада? Конечно, заставлять его ругаться специально не стоит. Но есть специальные техники, которые помогают деткам, привыкшим подавлять в себе все отрицательные эмоции, выпустить их наружу в игровой форме.

В первую очередь это театр. Если ваш ребенок участвует в школьных постановках, попросите руководителя дать ему отрицательную роль. Пусть он станет очаровательным злодеем и увидит, что родители не разлюбили его в этой маске. Если в школе у малыша нет театра, можно разыграть подобный спектакль дома. Помогите ребенку по-другому взглянуть на отрицательных персонажей.



Развесьте в комнате сына или дочери листки гнева, пусть он разрывает их в клочья, когда внутри бурлит обида, а выразить ее он не может. Как только ребенок поймет, что отрицательные эмоции имеют право на существование, разрешены и, более того, присущи всем людям на земле, он перестанет бояться оценки окружающих по принципу «хороший» или «плохой». Став более гармоничным внутри, он приобретет уверенность в себе.

### БЫТЬ ПОСЛУШНЫМ - НЕВЫГОДНО

**Чрезмерно послушных детей во взрослой жизни могут подстерегать определенные проблемы.**

**1. Безынициативность.** Послушный ребенок привыкает слушаться, им всегда кто-то управляет, а значит, у него невелики шансы стать лидером. Скорее всего, он столкнется с тем, что не сможет принять важное решение, сделать выбор, будет бояться расширять свой круг контактов. Как решать эту проблему? Давать возможность ребенку выбирать там, где от его «неправильного» выбора небо не упадет на землю. Пусть решает, что надеть, что поесть, куда пойти с друзьями, какой фильм посмотреть.

**2. Внушаемость.** Сразу после периода почемучки в 3-4 года у ребенка наступает пора слова «нет». Он учится высказывать свое мнение, но многие родители ставят в этот момент жесткий запрет на «нет!». В итоге ребенок растет, не умея настоять на своем, и становится ведомым, внушаемым. Вы не всегда будете рядом, и когда-нибудь он не сможет сказать «нет» ребятам из плохой компании...

**3. Заниженная самооценка.** Если ребенок почему-то думает, что он недостаточно хорошо, то пытается «правильным» поведение заслужить родительскую любовь. В этом случае нужно как можно скорее разорвать эту порочную связку: «Если не сделаешь то-то и то-то, я не буду тебя любить». Любовь к ребенку должна быть безусловной!

**4. Ослабленное здоровье.** Очень послушные дети, как правило, имеют какие-то хронические заболевания или часто подхватывают инфекции. Так происходит из-за колоссального напряжения организма, который вынужден копить негатив в себе. Позвольте ребенку иногда быть грубым, резко отстаивать свою позицию, ошибаться, хамить, грубить. А еще пусть в его жизни будет какой-нибудь кружок, где дозволительно «выпускать пар», лучше всего спортивный.

**Ч**асто ли вас преследуют мысли с негативным посылом вроде «Меня никто не любит» или «Мне все время не везет»? Долго ли вы переживаете из-за мелких неурядиц? Не слишком ли заиклены на мнении окружающих?

Если на все вопросы вы ответили положительно, пора принимать меры и работать над самооценкой!

## 1. ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Люди, которые регулярно занимаются спортом, оценивают состояние своего здоровья выше, чем те, кто не посещает спортзал. Многие респонденты после тренировок стали лучше выглядеть, обрели подтянутую фигуру и уверенность в себе. При этом исследователи отмечают: не имеет значения, каким видом спорта занимается человек, - его самооценка в любом случае значительно поднимается.

Если вы не готовы осваивать тренажеры, начните делать по утрам зарядку. Во время занятий спортом в организме вырабатывается гормон радости - эндорфин. Хорошее настроение на весь день вам будет обеспечено!

## 2. ПЕРЕПИШИТЕ УСТАНОВКИ

Каждый из нас может назвать множество особенностей, которые ему в себе не нравятся. Однако большинство из них - негативные установки, которые прочно сидят в голове и мешают здоровой самооценке.

«Я не умею общаться с людьми», «Я неинтересен окружающим», «У меня непривлекательная внешность» - эти и другие убеждения тянут на дно. Их стоит заменить позитивными установками - «Я прекрасно умею ладить с людьми», «Я интересен человек», «Я очень привлекателен».

Выпишите новые убеждения на листок бумаги и зачитывайте их вслух каждый день.

## 3. СЯДЬТЕ В КРЕСЛО НАЧАЛЬНИКА

Вламываться в кабинет к боссу и просить его освободить место для вас, конечно, не стоит. Купите красивое, удобное и качественное кресло, например, для домашнего офиса.

Каждый раз, садясь в него, произносите аффирмации: «Я этого достойна», «Я - начальник своей жизни» и т.д. Если захотите закинуть ноги на стол, сделайте это! Вы - босс, вам можно. Старайтесь сидеть в кресло ежедневно.

## 4. СДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО

Психологи советуют попробовать сместить фокус внимания с



# ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ ЗА 5 МИНУТ

**Перед вами бесприигрышные способы, которые помогут обрести уверенность в себе. Попробуйте, результат не заставит себя ждать!**

негативных мыслей в сторону добрых дел. Например, можно купить обед бездомному, сделать пожертвование в благотворительный фонд, записаться в волонтеры в приют для животных - выбор за вами.

Направляя силы и энергию во благо другим, мы ощущаем собственную причастность к чему-то важному. Давно доказано: добрые поступки, сделанные не ради благодарности, а от чистого сердца, улучшают самочувствие, дарят хорошее настроение и уверенность в себе.

## 5. ПОБЛАГОДАРИТЕ ЗА КОМПЛИМЕНТ

Как правило, люди с заниженной самооценкой теряются, когда окружающие обращают на них внимание. Особенно если другие делают им комплименты.

Вместо того чтобы мучить себя тревожными мыслями: «Продавщица сказала, что у меня яркая помада. Наверное, она имела в виду, что я выгляжу вызывающе?» - расправьте плечи, улыбнитесь и искренне поблагодарите собеседника. Умение принимать комплименты, даже если они заставляют вас чувствовать себя неловко, необходимо для здоровой самооценки.

Когда вам кажется, что окружающие переоценивают ваши способности, подавите в себе порыв отрицать похвалу. Скажите: «Спасибо! Это так мило с вашей стороны». Со временем желание отказы-

ваться от комплиментов исчезнет. И это будет показателем того, что ваша самооценка поднимается.

## 6. СМЕНИТЕ ОКРУЖЕНИЕ

Люди, которые нас окружают, в том числе влияют на нашу самооценку. Если вокруг одни только критики, которым только повод дай обсудить недостатки, тогда и с уверенностью в себе могут возникнуть проблемы. И совсем другое дело, когда рядом единомышленники, которые при необходимости поддержат, подбодрят, наградят комплиментами. Окружайте себя правильными людьми!

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Начать любить и принимать себя по щелчку пальцев – непростая задача. Чтобы обрести уверенность, придется проработать многие неразрешенные ситуации в жизни. Например, первым делом я советую поговорить с родителями, наладить с ними эмоциональный контакт. Самостоятельно это сделать бывает сложно, поможет семейная терапия. Иногда самооценку занижает перфекционизм – стремление быть лучшим во всем. Но идеальных людей не бывает, и в этом кроется причина разочарований. Как только вы поймете, почему уверенность в себе дается вам непросто, и поработаете над этим, самооценка вернется на адекватный уровень.**



# Давление в офисе ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Когда человека выживают из рабочего коллектива или «атакуют» агрессивные клиенты, ему сложно справиться с психологическим давлением. Как действовать в подобных ситуациях?**

**П**сихологическое давление - популярное явление в офисе (но возможно и в других местах работы). Коллеги находятся в замкнутом пространстве, где есть симпатии и антипатии. Иногда ради карьерного роста офис превращается в настоящее поле битвы. Причем, часто моббинг направлен не на профессиональную деятельность, а на личность человека. Давление на работе и сопутствующий ему стресс негативно влияют на самочувствие. Самый простой вариант сохранить здоровье - уйти из коллектива, в котором вы чувствуете себя неуютно. Если это по какой-либо причине невозможно, придется собраться с силами и выработать определенную тактику поведения.

### ТАКИЕ РАЗНЫЕ КОЛЛЕГИ

Рассказывает Марина: «Сразу после института я проходила практику в юридической фирме. Все мои коллеги были приветливыми. Но когда я устроилась работать в штат, то коллектив как будто подменили. Меня игнорировали, если я что-то спрашивала, а поручения от начальства мне «забывали» передавать. Коллеги болтали между собой и шутили, но тут же замолкали, как только я заходила в кабинет. Из-за этого я нервничала и совершала ошибки, поэтому мне попадало от начальства. Бросать работу я не

хотела, ведь я столько сил потратила на то, чтобы ее получить. Но спустя несколько месяцев я оказалась в больнице с нервным срывом. На восстановление ушло немало времени. Обратно в офис я не вернулась - здоровье дороже!»

Иногда коллеги объединяются против выбранного ими козла отпущения, и выбор может пасть на новичка, как на самое слабое звено. Смешки и сплетни за спиной, игнорирование просьб, исключение из корпоративных мероприятий - вот что ожидает жертву моббинга. Такое поведение вызывают конкуренция и обычная скука. Ведь офисная жизнь часто бывает однообразной, и это провоцирует людей на поиск развлечений. Лучшее решение - не поддаваться на провокации и не пытаться пойти с сотрудниками на сближение. Заметив, что вы не реагируете и просто продолжаете выполнять свои обязанности, они, скорее всего, предпочтут выбрать другую жертву.

### ЕСЛИ НАЧАЛЬНИК СВОДИТ С УМА

Когда Александра устроилась менеджером по продажам в сетевой магазин, считала, что ей очень повезло. Девушка вспоминает: «На собеседовании начальник показался мне интересным и даже привлекательным мужчиной, но после первых двух недель работы я поня-

ла, что он монстр! Босс врвался в кабинет, который я занимала с еще несколькими коллегами, выбирал себе жертву и спускал на нее всех собак без причины. Стоило возразить, как он начинал ругаться матом. Иногда этой жертвой становилась я, хотя всегда безукоризненно выполняла свою работу. Мне было так обидно, я не понимала, что происходит, и почему я впала в немилость. Как вы догадались, долго я там не задержалась...»

Работать под руководством тирана - задача не из простых. Как человек, который имеет власть над своими подчиненными, начальник-агрессор может позволить себе кричать, обзывать и даже шантажировать сотрудников понижением зарплаты. Находиться все время под страхом очередного выпада от босса не только неуютно, но и вредно для здоровья - постоянный стресс является причиной неврозов. А бороться с руководителем бесполезно - остается либо абстрагироваться и ничего не принимать на свой счет, либо сменить место работы.

### КЛИЕНТ ВСЕГДА ПРАВ?

Татьяна делится: «Я - кассир в супермаркете. Раз в неделю в наш магазин приходит бабушка, выбирает товар, идет с ним на кассу и начинает возмущаться насчет цен и свежести продуктов. Она громко ругается и просит отменить товар, зовет менеджера, потом передумывает и все-таки его покупает. Это затягивается на полчаса, и так повторяется каждую неделю. Я держусь из последних сил, чтобы не нахамить ей...»

Некоторые профессии подразумевают тесный контакт с людьми. Не все из них бывают приветливыми и вежливыми - встречаются те, кому нравится выводить других из себя. Работник сферы обслуживания должен оставаться дружелюбным в любой ситуации, чем недовольный покупатель и пользуется. Это способ выплеснуть эмоции, избавиться от агрессии, которая накапливается в человеке. Если у вас не получается сохранить спокойствие в стрессовой ситуации с клиентом, задумайтесь, подходит ли вам такая сфера деятельности? Помните, что самое главное - оставаться здоровым и довольным жизнью человеком.

**По статистике, чаще всего от давления со стороны коллег страдают офисные сотрудники и специалисты среднего звена.**

**Желание изменить свою жизнь хотя бы раз появляется у каждого человека. Но сделать это выходит далеко не у всех: мешают страхи. А вы готовы к переменам?**

**Л**юди, которых что-то не устраивает на работе или в собственном окружении, склонны придумывать отговорки, только чтобы оставить все, как есть. Хватит! Пройдя тест, вы узнаете, что поможет именно вам изменить жизнь в лучшую сторону.

**1. Любите ли вы привлекать к себе внимание?**

А. Нет, мне куда комфортнее, когда на меня не обращают внимания.

Б. Если только это касается моей профессиональной деятельности. Я могу похвастаться своими достижениями.

В. Да, мне нравится, когда я нахожусь в центре событий.

**2. На сколько лет вы себя ощущаете?**

А. Ощущаю себя на свой возраст.

Б. Гораздо старше и мудрее.

В. Я будто маленький ребенок, так и не вышла из детства.

**3. Вы получили крупную сумму денег. На что потратите их?**

А. Пожалуй, на себя. Больше мне тратить не на кого.

Б. Отложу на будущее, потому что пока не знаю, как ими распорядиться.

В. Боюсь, что потрачу на что-то несущественное.

**4. Друзья для вас - это...**

А. ... люди на вес золота. Увы, у меня их мало.

Б. ... нечто второстепенное. Если время останется.

В. ... то, что меня окружает. Не представляю свою жизнь без них.

**5. Начальник поставил перед вами сложную задачу. Как будете ее решать?**

А. Буду биться над ней в одиночестве, не люблю просить о помощи.

Б. Возьмусь за дело с энтузиазмом и без проблем сделаю все сама!

В. Делегирую ее кому-нибудь - пускай помогают.

**6. Сложно ли вам обычно делать выбор?**

А. Иногда сложно, а иногда нет.

Б. Нет, решения я принимаю быстро и четко.

В. О, да! Я мечусь туда-сюда несколько дней, а то и дольше!

**7. Неожиданно выдался выходной день. Вы одна. Чем займетесь?**

А. Почитаю книгу, посмотрю фильм или прогуляюсь по городу.

Б. Завершу незаконченные дела.



## ЧТО ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ?

В. Встречусь с друзьями или схожу на вечеринку.

**8. Умеете ли вы делать несколько дел одновременно?**

А. Даже не пробовала, люблю сосредоточиться на чем-то одном.

Б. Умею, но не практикую, иначе результат может пострадать.

В. Да, это мой козырь! Правда, результаты не всегда получаются блестящими.

**9. «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Согласны?**

А. Пожалуй, надо уметь довольствоваться тем, что есть.

Б. Абсолютно! Я в этом смысле рациональный человек.

В. Нет уж, надо стремиться к большему.

**10. Вы легко идете на контакт с людьми?**

А. Нет, это мое слабое место.

Б. Если надо, могу и наладить.

В. Да, обычно проблем с этим не возникает.

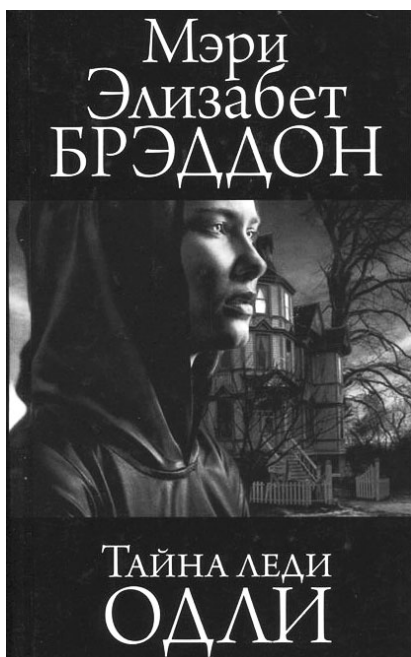
### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Вашу жизнь изменят к лучшему новые знакомства. Вы замкнулись на самой себе, поэтому у вас нет возможности поделиться с кем-то своими мыслями и чувствами. Возможно, это просто такой период жизни, а может, вы в принципе малообщительный человек, предпочитающий одиночество. Однако эмоциональные контакты с людьми необходимы каждому. Необязательно знакомые должны исчисляться десятками. Вы можете иметь всего одного-двух человек рядом, но тех, кто сможет выслушать, кому вы будете доверять. Оглянитесь вокруг. Наверняка есть люди, которым вы не безразличны. Не отвергайте их и сделайте первый шаг сами.

**Большинство Б.** Больше всего вам не хватает сейчас в жизни маленьких радостей. Вероятно, вы переутомлены и испытываете необходимость в отдыхе, но пока не можете себе его позволить. К радостям и удовольствию в жизни вы относитесь настороженно. Вам кажется, что вы можете себя избаловать, если вдруг позволите себе релакс в ванне с ароматной пеной или ку-

пите лишний десерт. Но вы ошибаетесь! Маленькие радости поддерживают нас на плаву не хуже, чем основательный отдых. Они как батарейки: вовремя подзаряжают, дарят энергию и силы. Стоит перестать делать все на автомате и начать радоваться мелочам? Балуйте себя как можно чаще, чтобы ваша жизнь заиграла яркими красками!

**Большинство В.** Вам необходимо расставить приоритеты. Сейчас вы, как беззаботная бабочка порхаете с цветка на цветок и не знаете, где нектар слаще. Так и в жизни: идей много, все как одна гениальные, но вы не можете воплотить их в реальность. Такие люди распыляются на незначительные вещи, не получая в итоге результата. Ваша жизнь однозначно изменится, если напишете план на неделю, месяц, год, а то и пять лет вперед. Определитесь, какие цели и задачи вы перед собой «ставите». Не пытайтесь сделать все сразу. Также не стоит перекладывать на других собственные обязанности. Научившись расставлять приоритеты, вы увидите, насколько изменится ваша жизнь.



(Продолжение. Начало в 21-37).

Госпожа пожала плечами.

– Вы продолжаете говорить загадками, мистер Одли, – заметила она. – Вы должны простить бедной маленькой женщине, что она отказывается разгадывать их.

Роберт ничего не ответил.

– Но скажите мне, – продолжала госпожа уже совсем другим тоном, – что побудило вас приехать в такое унылое место?

– Любопытство.

– Любопытство!

– Да, у меня появился интерес к этому мужлану с бычьей шеей, темно рыжими волосами и серыми недобрыми глазами. Опасный человек, госпожа, не хотел бы я быть в его власти.

Неожиданная перемена произошла с леди Одли: кровь отлила от ее лица, голубые глаза загорелись гневом.

– Что я вам сделала, Роберт Одли, – с негодованием воскликнула она, – за что вы меня так ненавидите?

Он ответил мрачным тоном:

– У меня был друг, леди Одли, которого я нежно любил, и с тех пор, как я потерял его, боюсь, что мои чувства к другим людям странным образом изменились.

– Вы имеете в виду того самого мистера Толбойса, который уехал в Австралию?

– Да, я имею в виду того самого мистера Толбойса, который, как мне сказали, отправился в Ливерпуль с целью уехать в Австралию.

– А вы не верите, что он уплыл в Австралию?

– Не верю.

– А почему?

– Простите меня, леди Одли, но я отказываюсь отвечать на этот вопрос.

– Как вам будет угодно, – небрежно промолвила она.

– Спустя неделю, после того, как исчез мой друг, – продолжал Роберт, – я послал объявления в газеты Сиднея и Мельбурна, обращаясь к нему с

# Тайна леди ОДЛИ

просьбой, если он находится в каком либо из этих городов, написать мне о своем местопребывании; я также обратился ко всем, кто встречал его в колониях или в плавании, с просьбой предоставить мне о нем любую информацию. Джордж Толбойс покинул Эссекс или исчез из Эссекса седьмого сентября прошлого года. До конца этого месяца я буду ждать ответа на свое объявление. Сегодня уже двадцать седьмое – срок приближается.

– А если вы не получите ответа? – поинтересовалась леди Одли.

– Если я не получу ответа, то буду думать, что мои опасения не были беспочвенны, и я начну действовать.

– Что вы под этим подразумеваете?

– О, леди Одли, вы мне напоминаете, сколь беспомощен я в этом деле. От моего друга могли избавиться в этой самой гостинице, ударив ножом в спину у этого очага, где я сейчас стою, и я мог бы оставаться здесь хоть год, так и не узнав ничего о его судьбе, как если бы я вообще не заходил сюда. Что мы знаем о тайнах, которые обитуют в домах, куда ступает наша нога? Если бы завтра мне пришлось войти в тот простой племейский дом из восьми комнат, где Мария Мэннинг и ее муж зверски убили своего гостя, у меня не было бы ощущения того прошлого ужаса.

Грязные дела творились под самыми гостеприимными крышами, страшные преступления совершались среди красивейших мест, не оставив никаких следов. Я не верю в мандрагору или в пятна крови, которые не может стереть никакое время. Я скорее верю в то, что мы можем находиться в атмосфере преступления, не сознавая этого, и при этом легко дышать. Я верю в то, что мы запросто можем смотреть в улыбающееся лицо убийцы и восхищаться его безмятежной красотой.

Госпожа посмеялась над откровениями Роберта.

– У вас, кажется, склонность к рассуждениям о всяких ужасах, – насмешливо съязвила она. – Вам следовало быть полицейским детективом.

– Иногда я думаю, что из меня получился бы неплохой детектив.

– Почему?

– Потому что я терпелив.

– Но возвратимся к мистеру Джорджу Толбойсу, о котором мы позабыли, заслушавшись вашими речами. Что, если вы не получите ответа на свои объявления?

– Тогда подтвердится вывод о том, что мой друг мертв.

– И тогда?

– Я тщательно исследую то, что он оставил в моей квартире.

– И что же это? Я полагаю, сюртуки, жилеты, ботинки, трубки, – засмеялась леди Одли.

– Нет, письма – от его друзей, его старых школьных товарищей, его отца, его товарищей офицеров.

– Да?

– Также письма от его жены.

Несколько мгновений госпожа хранила молчание, задумчиво глядя на огонь.

– Приходилось ли вам видеть письма, написанные его покойной женой? – спросила она вскоре.

– Никогда. Бедняжка! Вряд ли ее письма прольют свет на судьбу моего друга. Я думаю, это обычные женские каракули. Очень немногие имеют такой очаровательный и необычный почерк как у вас, леди Одли.

– А, так вам знакома моя рука.

– Да, я хорошо знаю ваш почерк.

Госпожа еще раз погрела руки, и взяв в руки свою огромных размеров муфту, которую она отложила в сторону на стул, собралась уходить.

– Вы отказались принять мои извинения, мистер Одли, – промолвила она, – но я полагаю, вы уверены в моих чувствах по отношению к вам.

– Совершенно уверен, леди Одли.

– В таком случае до свидания, и разрешите посоветовать вам не задерживаться долго в этом сыром месте, где сквозит изо всех щелей, чтобы не возвратиться на Фигтри Корт с ревматизмом.

– Я возвращусь в город завтра утром, чтобы посмотреть письма.

– Тогда еще раз до свидания.

Она протянула ему руку. Она была такая тонкая и слабая, что казалось, одним небольшим усилием он мог сломать ее, если бы решил быть безжалостным.

Он проводил ее до экипажа и смотрел ему вслед: он поехал не к Одли, а в направлении Брентвуда, что был в шести милях от Маунт Стэннинг.

Полтора часа спустя, когда Роберт стоял у дверей таверны и курил, наблюдая, как покрываются снегом окрестные поля, экипаж вернулся, на этот раз без пассажирки.

– Вы отвезли леди Одли обратно в Корт? – спросил он кучера, который решил выпить кружку горячего эля.

– Нет, сэр. Я только что со станции в Брентвуде. Госпожа отправилась в Лондон поездом двенадцать сорок.

– В город?

– Да, сэр.

– Госпожа уехала в Лондон! – размышлял вслух Роберт, возвращаясь в маленькую гостиную. – Тогда я последую за ней следующим поездом, и если я не ошибаюсь, то знаю, где найду ее.

Он упаковал свой чемодан, заплатил по счету, который аккуратно выписала Феба Маркс, надел на собак ошейники и прицепил их к одному поводку, и сел в тряскую пролетку, что держали в та-

верне «Касл» для удобства жителей Маунт Стэннинга. Он успел на экспресс, который уходил из Брентвуда в три часа, с удобством устроился в уголке пустого купе первого класса, укрылся огромными пледами и закурил сигару, спокойно пренебрегая запретом. «Компания может принимать сколько угодно правил и запретов, – пробормотал он, – но пока у меня есть хоть полкроны, чтобы заплатить служащему, я воспользуюсь свободой и буду наслаждаться своей манильской сигарой».

## ГЛАВА 19. ОШИБКА КУЗНЕЦА

Ровно пять минут пятого Роберт Одли сошел на платформу Шеридит и терпеливо ожидал, пока его собак и чемодан не доставят к служащему, вызвавшему кэб и распорядившемуся багажом с безликой учтивостью так присущей той категории слуг, которой запрещено принимать дань от благодарной публики. Роберт Одли ожидал довольно долго с покорным терпением, но так как экспресс – это длинный поезд и из Норфолка приехало множество пассажиров с ружьями, охотничьими сабаками и другими подобными атрибутами, то понадобилось много времени, чтобы обслужить всех претендентов, так что даже ангельское терпение адвоката к мирским делам подверглось искушению.

«Может быть, когда тот джентльмен, поднявший шум вокруг своего пойнтера с красновато-коричневыми пятнами, получит наконец ту самую собаку и те самые пятна, что ему нужны (хотя такое счастливое стечение обстоятельств едва ли произойдет), тогда они, быть может, выдадут наконец мне багаж и позволят уйти. Эти мошенники поняли с первого взгляда, что я лопух, и что даже если они прибьют меня на этой самой платформе, у меня никогда не хватит духу возбудить дело против железнодорожной компании». Неожиданно его поразила какая то мысль, и оставив свои вещи под присмотром служащего, он перешел на другую сторону станции.

Он услышал, как звенит звонок и, взглянув на часы, вспомнил, что в это время отправляется поезд до Колчестера. Со времени исчезновения Джорджа Толбойса он узнал, что значит неуклонно идти к достижению цели, и успел добраться вовремя до противоположной платформы, где пассажиры уже занимали свои места.

Одна дама, очевидно, только что приехала на станцию и спешила на платформу, и как только Роберт подошел к поезду, она почти налетела на него.

– Прошу меня извинить, – церемонно начала она, затем, подняв глаза от билета мистера Одли, который находился на одном уровне с ее лицом, она воскликнула:

– Роберт! Вы уже в Лондоне?

– Да, леди Одли, вы совершенно правы, гостиница «Касл» – тоскливое место и...

– Она вам надоела – я знала, что так и случится. Откройте мне, пожалуйста, дверь в вагон – поезд тронется через две минуты.

Роберт Одли озадаченно посмотрел на жену своего дяди.

«Что это значит? – подумал он. – Она так отличается от той несчастной, беспомощной женщины, которая на минуточку сбросила маску и жалобно смотрела на меня в маленькой комнате в Маунт Стэннинге всего четыре часа назад. Что же вызвало эту перемену?»

Размышляя об этом, он открыл ей дверь и помог устроиться в купе, накинул на колени меха и укутал в огромную бархатную накидку, в которой ее хрупкая фигурка совсем скрылась.

– Большое спасибо, вы так добры ко мне! – поблагодарила она. – Вы, наверное, думаете, зачем я путешествую в такую погоду, а мой муж даже не знает об этом; но я приехала в город, чтобы уладить ужасный счет от модистки, о котором моему супругу лучше не знать, поскольку, несмотря на свою снисходительность, он может подумать, что я слишком расточительна, а даже мысль об этом заставляет меня страдать.

– Боже вас упаси от страданий, леди Одли, – мрачно промолвил Роберт.

Она взглянула на него с улыбкой, в которой было что то вызывающее.

– Да, упаси боже, – прошептала она.

– Едва ли они выпадут на мою долю. Прозвенел второй звонок, и поезд тронулся. Последнее, что увидел Роберт, была ее сияющая, вызывающая улыбка.

«Что бы ни привело ее в Лондон, это было успешно завершено, – подумал он.

– Удалось ли ей сбить меня с толку своими женскими фокусами? Суждено ли мне приблизиться к истине, или всю жизнь я буду мучиться неясными сомнениями и страшными подозрениями, которые будут преследовать меня до тех пор, пока я не сойду с ума? Зачем она приезжала в Лондон?».

Он продолжал мысленно задавать себе этот вопрос, поднимаясь по лестнице на Фигтри Корт, держа собак под мышками и перекинув дорожный плед через плечо.

В его комнатах было все как обычно. Герань была полита, канарейки устроились на ночь под зеленым мягким покрывалом, что свидетельствовало о заботе добросовестной миссис Мэлони. Роберт поспешно окинул взором гостиную, затем, опустив собак на коврик у камина, он прошел прямо в маленькую комнату, которая служила ему гардеробной.

В этой комнате он хранил старые чемоданы, коробки, чехлы и другой хлам; именно здесь Джордж Толбойс оставил свой багаж. Роберт поднял чемодан с крышки большого сундука, и склонившись к нему со свечой, внимательно осмотрел замок.

На вид он был в том же состоянии, в каком Джордж оставил его, сложив свои траурные одежды в это дряхлое хранилище вместе с вещами своей покойной жены. Роберт провел рукавом своего пальто по изношенной, обитой кожей крышке, на которой большими медными буквами значились инициалы «Д. Т.», но миссис Мэлони, прачка, была, должно быть, самой аккуратной из всех домохозяек, так как ни на чемодане, ни на сундуке не было пыли.

Роберт Одли послал мальчишку за своей ирландской служанкой и мерил шагами гостиную, с беспокойством ожидая ее прихода.

Она появилась минут через десять

и, выразив восторг по поводу возвращения своего хозяина, смиренно ожидала его распоряжений.

– Я послал за вами, только чтобы узнать, был ли здесь кто-нибудь, то есть, обращался ли к вам кто-нибудь за ключом от моих комнат сегодня – какаянибудь дама?

– Дама? Нет, ваша честь, дамы не было, но приходил кузнец.

– Кузнец!

– Да, которого вы вызывали.

– Я вызывал кузнеца! – воскликнул Роберт. «Я оставил в шкафу бутылку французского бренди, – подумал он, – и миссис Эм, похоже не потеряла времени даром».

– Ну да, ваша честь велели ему осмотреть замки, – ответила миссис Мэлони. – Он живет в конце маленькой улочки у моста, – добавила она, довольно толково объяснив ему, где находится дом этого человека.

Роберт приподнял брови в безмолвном удивлении.

– Если вы присядете и соберетесь с мыслями, миссис Эм, – сказал он (Роберт сокращал таким образом ее имя, следуя принципу, что нужно избегать лишних затрат труда), – то, возможно, мы сможем понемногу понимать друг друга. Вы говорите, что здесь был кузнец?

– Да, сэр, так и было.

– Сегодня?

– Совершенно верно, сэр.

Шаг за шагом мистер Одли узнал следующее. Днем в три часа к миссис Мэлони зашел кузнец и попросил ключ от комнат мистера Одли, чтобы он мог проверить замки, которые, по его словам, сломались. Он заявил, что действует по распоряжению самого мистера Одли, о котором ему стало известно из письма, полученного из провинции, где этот господин проводил Рождество. Миссис Мэлони, поверив ему, впустила его в комнаты, где он оставался около получаса.

– Я полагаю, вы были с ним, пока он осматривал замки? – спросил мистер Одли.

– Конечно, сэр, я, если можно так сказать, все время была поблизости, входила и выходила, так как в тот день я мыла лестницу.

– О, так вы все время были поблизости. Если бы вы могли дать мне ясный ответ, миссис Эм, мне бы хотелось узнать, как долго вас не было, пока кузнец был в моих комнатах?

Но миссис Мэлони не могла дать ясного ответа. Может быть, минут десять, хотя вряд ли так долго. Может быть, четверть часа, но она была уверена, что не больше. Ей казалось, что не больше пяти минут, но «эти ступеньки, ваша честь...», и здесь она пукалась в рассуждения о мытье лестниц в целом и ступенек возле комнат Роберта в частности.

Мистер Одли устало вздохнул, печально покоряясь судьбе.

– Ничего страшного, миссис Эм, – успокоил он ее. – У кузнеца было полно времени, чтобы сделать все, что нужно, и, смею сказать, даже в том случае, если бы вы оказались умнее.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**

# Лунный календарь

	<p><b>1</b> <b>ВС</b> +</p> <p>17:23 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Спокойный день без суеты. Появляется желание комфорта и уюта, хочется посетить музей или театр, вкусно поужинать в кафе или ресторане – обязательно себя побалуйте.</p>	<p><b>2</b> <b>ПН</b> +</p> <p>17:40 – начало 18-го лунного дня</p> <p>День освобождения от забот и переживаний. Тяжелый груз спадет с плеч, и вы наконец вздохнете свободно. Интимные контакты этого дня доставят особое удовольствие.</p>	<p><b>3</b> <b>ВТ</b> -</p> <p>18:03 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Неожиданные трудности могут выбить из равновесия. Не паникуйте – рядом с вами есть те, кто справится с проблемами, которые на вас свалились. Не стесняйтесь просить помощи.</p>	<p><b>4</b> <b>СР</b> -</p> <p>18:35 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Воздержитесь от посещения мест массового скопления людей. Пребывание в толпе опасно: пражено с разного рода опасностями. Повышается риск травм, ограблений.</p>	<p><b>5</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>19:19 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Займитесь привычными делами. Пройдитесь по блошиным рынкам – наверняка найдете что-то стоящее. Инцидированный судебный процесс закончится в вашу пользу.</p>	<p><b>6</b> <b>ПТ</b> *</p> <p>20:17 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Посвятите день развитию талантов. Займитесь творчеством, продемонстрируйте его результаты окружающим, например, выставив фото работ в Семи.</p>
<p><b>7</b> <b>СБ</b> +</p> <p>21:28 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Отложите все серьезные дела, связанные с деньгами. Займитесь тем, что не вызывает переживаний. Возможна случайная встреча с человеком, которого вы давно не видели.</p>	<p><b>8</b> <b>ВС</b> -</p> <p>22:49 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Хвататься и делиться планами не стоит – спровоцируете зависть и услышите тонны критики. Новых дел лучше не начинать. Проявите осторожность во всем, что касается денег.</p>	<p><b>9</b> <b>ПН</b> +</p> <p>24-й лунный день</p> <p>Усилится тяга к разного рода развлечениям. Устройте посиделки с друзьями, посетите увеселительное заведение, но будьте сдержанны – не оставляйте там все накопления.</p>	<p><b>10</b> <b>ВТ</b> *</p> <p>00:15 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Прекрасно проводить банковские операции, начинать поездки, отправляться в командировку. Порадуют успехи в учебе, саморазвитии. Спать ложитесь вовремя.</p>	<p><b>11</b> <b>СР</b> -</p> <p>01:43 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Избегайте стрессовых ситуаций – они могут спровоцировать ухудшение самочувствия. Воздержитесь от активной деятельности во всех сферах жизни. Полезно медитировать.</p>	<p><b>12</b> <b>ЧТ</b> *</p> <p>03:14 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Затраченные усилия будут оправданы. Получится все, что вы запланируете. Вернитесь к делам, которые не смогли выполнить ранее, сегодня вас наверняка ждет успех.</p>	<p><b>13</b> <b>ПТ</b> +</p> <p>04:46 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для наведения порядка в доме. Избавьтесь от старых, ненужных вещей – сразу же почувствуете себя лучше. Вечером могут пожаловать гости.</p>
<p><b>14</b> <b>СБ</b> -</p> <p>06:21 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Энергии немного, настроение переменчивое, возможно обострение старого недуга. Проведите день спокойно, вдали от стрессов и суеты. Питайтесь сбалансированно.</p>	<p><b>15</b> <b>ВС</b> -</p> <p>07:58 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Малозадачный день – не планируйте много дел, сосредоточьтесь на одном-двух. Обещание будет отнимать силы – вы куда лучше будете чувствовать себя в уединении.</p>	<p><b>16</b> <b>ПН</b> +</p> <p>09:33 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Проявив сегодня скудость, вы закроете себе доступ к большому благу. Будьте щедры как по отношению к себе, так и к тем, кто рядом. Удачное время для начала диеты.</p>	<p><b>17</b> <b>ВТ</b> *</p> <p>11:01 – начало 3-го лунного дня</p> <p>На удивление легко решаются бюрократические вопросы. Удача ждет в поездках и путешествиях. Мысля нестандартным, вы преодолете любые препятствия.</p>	<p><b>18</b> <b>СР</b> -</p> <p>12:13 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Повышается вероятность встретиться с чьей-то агрессивной или самой повести себя агрессивно. Конфликты сегодняшнего дня будут иметь долготражающие последствия.</p>	<p><b>19</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>13:06 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для знакомств. Начавшиеся сегодня дружеские, романтические или деловые отношения будут долгими, крепкими и принесут вам много радости.</p>	<p><b>20</b> <b>ПТ</b> -</p> <p>13:42 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Ваш враг – собственная нерешительность. Из-за нее вы можете упустить уникальные возможности, открывающиеся перед вами. Преодолев сомнения, вы добьетесь цели.</p>
<p><b>21</b> <b>СБ</b> +</p> <p>14:06 – начало 7-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> Появится сразу несколько поводов для радости и гордости за себя и членов семьи. Прислушайтесь к интуиции – она не обманет.</p>	<p><b>22</b> <b>ВС</b> -</p> <p>14:24 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Займитесь делами, не требующими высокой концентрации внимания: сосредоточьтесь на простом, вы преобьете в мечтах. Пребывание в иллюзиях создаст проблемы.</p>	<p><b>23</b> <b>ПН</b> -</p> <p>14:37 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Найти общий язык с партнерами и коллегами будет не просто. Могут неожиданно всплыть старые дела и потребовать вашего внимания. Придется быстро менять планы.</p>	<p><b>24</b> <b>ВТ</b> -</p> <p>14:48 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Не верьте тем, кто обещает златые горы в обмен на «небольшую услугу». К деловым предложениям относитесь настороженно, любую информацию перепроверяйте.</p>	<p><b>25</b> <b>СР</b> +</p> <p>14:58 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Особое удовольствие доставит занятие творчеством. Романтическое свидание подарит много положительных эмоций. Интимные контакты будут страстными.</p>	<p><b>26</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>15:08 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Можно случайно выболтать важную информацию или наговорить лишнего, о чем потом пожалеть, – держите язык за зубами! Удачно сегодня отправляться в дальнюю дорогу.</p>	<p><b>27</b> <b>ПТ</b> -</p> <p>15:19 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Есть вероятность разногласий с теми, с кем приходится общаться по долгу службы. Хорошо посвятить день благодарности, раздать ненужные вещи нуждающимся.</p>
<p><b>28</b> <b>СБ</b> +</p> <p>15:31 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Действуя грамотно, сегодня вы можете поднять свой авторитет. Вероятно получение новостей, из-за которых придется скорректировать планы на ближайшее будущее.</p>	<p><b>29</b> <b>ВС</b> *</p> <p>15:47 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Отличный день для разного рода начинаний. Выступайте с инициативами, отстаивайте свою точку зрения, принимайте участие в дискуссиях. Вас услышат и с вами согласятся.</p>	<p><b>30</b> <b>ПН</b> -</p> <p>16:07 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Велик соблазн потратить крупную сумму денег на развлечения. Не поддавайтесь искушению! За долгосрочные проекты лучше не брать. Важные дела отложите.</p>		<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>Фазы Луны:</b> растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	



## КОСМЕТИЧЕСКИЕ ТЕНИ ИСПОЛЗУЮ ДЛЯ ВОЛОС

Волосы у меня довольно редкие и ломкие. Какую бы укладку я не делала - ничто не помогает скрыть виднеющийся на голове пробор. Много способов перепробовала, прежде чем догадалась использовать тени. Беру те, которые подходят к моему цвету волос и наношу их на пробор, тем самым затемняя его. Даже подруги до сих пор не догадались о моей проблеме! Кстати, тени могут помочь в том случае, если у вас быстро отрастают корни волос, а часто краситься не получается. Попробуйте!

**Анна К.**

## НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ!



У нас на кухне висит отрывной блокнот, рядом с ним ручка. Каждый член семьи может написать там тот продукт, который ему нужно купить или который закончился. Первый, кто идет в магазин, отрывает листок от блокнота и покупает все необходимое. Такая система избавила нас от ненужных покупок и лишних визитов в магазин.

**Татьяна Панкова.**

## Пригодится

- ✦ Собрались подшить новые джинсы? Сначала постирайте или прополощите их дважды: они «садятся» по длине при стирке.
- ✦ Джинсы стрейч растягиваются. Если при покупке сомневаетесь, выбирайте меньший из двух размеров.
- ✦ Покупаете джинсы и нет времени на примерку? Возьмите изделие (застегнутое) и приложите талию джинсов к шее: ваш размер должен полностью обогнуть ее, облекая как можно свободнее.
- ✦ Чтобы новые джинсы сохранили цвет, до первой стирки замочите их в соленой воде на 2-3 часа. При стирке добавьте в воду немного синьки - так, чтобы раствор был слегка синеватым. Если джинсы окрашивают ноги, стирайте их в холодной воде с уксусом.



## ЧАЙ В ХОЗЯЙСТВЕ

**Чай - не только прекрасный напиток, но и надежный помощник в хозяйстве. Он подарит приятный аромат, отчистит пятна и придаст блеск стеклу.**

**Подкормить цветы.** Содержимое нескольких влажных чайных пакетиков высыпьте сверху на слой земли в горшке с комнатным цветком. Чайники выполнят роль дренажа и позволят влаге дольше питать растения.

**Добавить блеска стеклу.** Заварите крепкий зеленый чай, остудите его. Налейте в емкость с пульверизатором и разбрызгайте по стеклянной поверхности. Останется только протереть стекло тряпкой, и оно заблестит.

**Придать аромат.** Постельное белье и вещи в шкафу наполнятся приятным ароматом свежести, если вы возьмете несколько столовых ложек крупнолистового чая (вкусу выберите по своему усмотрению) и поместите их в тканевый мешочек. Сам мешочек нуж-

но положить на полку в шкафу или в ящик комода.

**Вылечить укусы насекомых.** Избавиться от зуда и жжения после укуса комара или пчелы поможет чайный пакетик. Предварительно подержите его под струей холодной воды, затем приложите к месту укуса на 2-3 мин.

**Освежить обувь.** Положите в туфли, ботинки или кроссовки по сухому чайному пакету. Оставьте на ночь, а утром уберите. Пакетики впитают неприятный запах и освежат обувь.

**Обновить пол.** Если у вас дощатый пол, который потерял быллой блеск, этот совет для вас. 1 ст. л. чайной заварки залейте 1 л кипятка. Дайте настояться. Помойте пол как обычно, а в завершение протрите доски чайным раствором.

## КАК ВЫУЧИТЬ АНГЛИЙСКИЙ?

Когда я решила в очередной раз покорить английский язык и наняла для этого репетитора, он мне дал хороший совет. По его рекомендации каждый день перед сном я рассказывала самой себе, как прошел мой день.

У меня не всегда получалось: сначала словарный запас был бедным, да и грамматика хромала. Но с каждым разом мне все больше и больше нравился собственный рассказ.

Чуть позже я стала вести дневник на английском для практики письменной речи. Всем советую!

**Дарья Ожогова.**



# МАСТЕРИЦА



## ПЯТЕН НЕ ОСТАНЕТСЯ!

### 5 СЕКРЕТОВ СТИРКИ

**Поставили пятно на любимую блузку? Не спешите расставаться с ней! Для начала воспользуйтесь следующими лайфхаками.**

**Е**сли вы положите грязную вещь в корзину для белья и забудете о ней на неделю, вероятность того, что пятно не отстирается, возрастет в разы. Желательно заняться стиркой в тот же день.

**1 Не трите пятно.** Не стоит сразу тереть пятно тряпкой, губкой или жесткой щеткой: оно может впитаться еще больше. При этом сама ткань истончится, а место вокруг загрязнения станет потертым. Идеальный вариант - взять сухую тряпку, нанести на нее пятновыводитель и промокнуть пятно.

**2 Используйте холодную воду.** Выведшиеся пятна можно вывести, используя только холодную воду. В горячей, наоборот, загрязнение проникнет глубже в ткань. Замочите вещь в прохладной воде с добавлением пятновыводителя.

**3 Приготовьте бумажные полотенца.** Если вы хотите удалить свежее жирное загрязнение, положите на него 2-3 слоя бумажных полоте-

нец. Затем прогладьте нагретым утюгом. Двигайтесь от краев пятна к середине. Часть жира впитает в себя полотенце. После этого можно положить вещь в стирку.

**4 На помощь - стиральную машину.** Современные стиральные машины способны справиться даже с самыми стойкими пятнами. Если вы хотите удалить такое загрязнение, не добавляйте в машину порошок и ополаскиватель для белья. Все, что нужно, - отбеливатель или пятновыводитель.

**5 Осторожнее с народными способами.** Многие хозяйки пользуются натуральными способами выведения пятен. Например, соль поможет избавиться от следов пота, красного вина и крови. Уксус удалит клей, пятна от чая или кофе. А глицерин подойдет для красителей и чернил. Результат зависит от типа ткани, степени застарелости пятна. Если решите попробовать один из таких методов, берите домашние вещи, а вечернее платье лучше отнести в химчистку.

### Сахар отсырел? Не проблема!

Если в рассыпчатый сахар в процессе хранения попадает влага, он спрессовывается в твердые комочки. К счастью, это легко исправить. Возьмите бумажное полотенце, выложите на него отсыревший сахар и уберите в СВЧ-печь на 20-30 секунд. Бумага впитает в себя лишнюю влагу, и сахар снова станет рассыпчатым.

*Валентина Еременко.*

### Очистить тостер - легко!

Раз в неделю я очищаю тостер от крошек и жирного налета, тем самым продлевая ему жизнь. Эта процедура занимает у меня не более 5-10 минут. Я отключаю тостер от сети питания, снимаю лоток для крошек и вытряхиваю все, что там накопилось, в мусорное ведро. Затем выбрасываю крошки, которые прилипли к стенкам тостера (задачу упрощает кондитерская кисточка). Внешнюю поверхность прибора протираю влажной салфеткой из микрофибры, смоченной в универсальном чистящем средстве. Лоток промываю под водой, протираю сухой салфеткой. Если на металлических участках остались пятна, использую пасту для нержавеющей стали.

*Дмитрий.*

### Как продлить жизнь колготкам

Согласитесь, обидно купить капроновые колготки и сразу же поставить на них стрелку.

\* Выбирайте обувь по размеру. Жесткая, неудобная обувь часто становится виновником зацепок. Если вам предстоит весь день ходить на каблуках, наденьте подследники поверх колготок.

\* Следите за руками. Перед тем как взять в руки колготки, снимите все браслеты и кольца, чтобы избежать стрелок. Вы обладательница красивых длинных ногтей? Лучше спрячьте их под перчатками.

\* Правильно стирайте колготки. Я рекомендую делать это вручную или использовать специальные мешочки для стирки. Сушить данный предмет гардероба лучше на сушилке, а не на батарее.

*Ольга Завричко.*



## РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (45% хлопка, 32% шерсти альпака, 23% полиамида; 125 м/50 г) – по 150 (200) 250 г белой, бежево-белой меланжевой и серо-белой меланжевой; спицы № 9 и 10; круговые спицы № 9.

## УЗОРЫ

### УЗОР СО СНЯТЫМИ ПЕТЛЯМИ

число петель кратно 2 + 1 + 2 кром.

1-й р. = лицевой ряд, серо-белая нить: кром., \* 1 изн., 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить за работой), от \* постоянно повторять, 1 изн., кром.

2-й р. = изнаночный ряд, белая нить: кром., \* 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), 1 лиц., от \* постоянно повторять, 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), кром.

3-й р. = лицевой ряд, бежево-белая нить: кром., \* 1 изн., 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить за работой), от \* постоянно повторять, 1 изн., кром.

4-й р. = изнаночный ряд, серо-белая нить: кром., \* 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), 1 лиц., от \* постоянно повторять, 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), кром.

5-й р. = лицевой ряд, белая нить: кром., \* 1 изн., 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить за работой), от \* постоянно повторять, 1 изн., кром.

6-й р. = изнаночный ряд, бежево-белая нить: кром., \* 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), 1 лиц., от \* постоянно повторять, 1 п. снять, как при изнаночном вязании (нить перед работой), кром.

Постоянно повторять 1–6-й р.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗКИ

Круговые ряды: вязать попеременно 1 круг.р. изнаночными, 1 круг.р. лицевыми.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

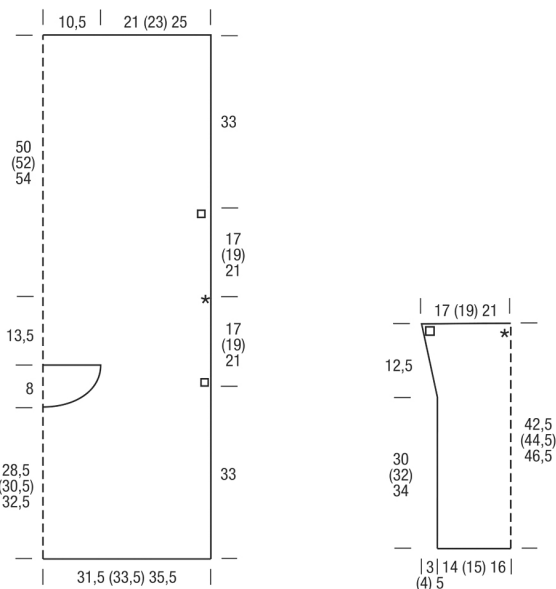
14,5 п. х 25 р. = 10 х 10 см.

### ВНИМАНИЕ!

За счет смещенной назад линии плеча перед короче спинки.

Перед и спинку вязать единым полотном без плечевых швов.

### ВЫКРОЙКА



## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### ПЕРЕД И СПИНКА

Начать с переда.

Серо-белой нитью на спицы № 9 набрать 93 (99) 105 п. и вязать узором со снятыми петлями.

Начиная с 3-го р., вязать на спицах № 10.

Через 28,5 см = 72 р. (30,5 см = 76 р.) 32,5 см = 82 р. от начального ряда закрыть для горловины средние 7 п. и обе стороны вязать раздельно.

Для закругления с внутреннего края закрыть в каждом 2-м



## СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР С УЗОРОМ ИЗ СНЯТЫХ ПЕТЕЛЬ

Перед и спинка этого непринужденного джемпера связаны единым полотном без плечевых швов. Близкие оттенки однотонной и меланжевой пряжи, использованной в модели, создают интересный оптический эффект.

р. 1 раз 4 п., 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 3 раза по 1 п. Через 36,5 см = 92 р. (38,5 см = 96 р.) 40,5 см = 102 р. от начального ряда отложить петли.

Вторую сторону вязать симметрично.

Затем для горловины спинки вместо закрытых петель набрать 31 п. и вновь вязать на всех 93 (99) 105 п. согл. узору. Через 100 см = 250 р. (104 см = 260 р.) 108 см = 270 р. от начального ряда закрыть все петли.

### РУКАВА

Серо-белой нитью на спицы № 9 набрать для каждого рукава по 43 (45) 49 п. и вязать узором со снятыми петлями.

Начиная с 3-го р., вязать на спицах № 10.

Для скосов прибавить с обеих сторон через 30 см = 76 р. (32 см = 80 р.) 34 см = 86 р. от начального ряда 1 раз по 1 п., затем еще 3 раза в каждом 8-м р. (4 раза в каждом 6-м р. и 1 раз в следующем 4-м р.) 6 раз в каждом 4-м р. по 1 п. = 51 (57) 63 п. Прибавленные петли постепенно включить в узор со снятыми петлями.

Через 42,5 см = 106 р. (44,5 см = 112 р.) 46,5 см = 116 р. от начального ряда закрыть все петли.

### СБОРКА

Для бейки серо-белой нитью на спицы № 9 набрать по краю горловины 72 п. и вязать 3 круг.р. платочной вязкой. Закрыть петли, как лицевые.

Вшить рукава (см. контрольные метки на выкройке), выполнить боковые швы и швы рукавов.



# КРАСОТА ПО-КОРЕЙСКИ

Корейский многоступенчатый уход за кожей - это целый ритуал, который сохраняет тонус дермы, здоровый цвет лица и замедляет процессы старения.

Косметическая промышленность в Корее - одна из самых быстроразвивающихся в мире. И это неудивительно. В отличие от европейских брендов азиатские производители любят экзотические ингредиенты - например, слюну ласточки, муцин улитки или змеиного яда. Но если вы пока не готовы к таким экспериментам, начните следовать несложным бьюти-правилам и узнаете, что такое красота по-корейски.

Система ухода включает в себя 7 этапов. В определенной очередности одно средство наносится за другим.

### 1. Удалите декоративную косметику

Корейки используют для этого гидрофильное масло. Косметику с глаз и губ можно смыть специальными салфетками, пропитанными мицеллярной водой. Затем возьмите немного масла, разотрите его между сухими ладонями и нанесите на лицо. В течение минуты сделайте легкий массаж. Намочите руки и повторите массажные движения. После соприкосновения с водой масло превращается в кремовую массу, которая эффективно удаляет макияж.

### 2. Смойте гидрофильное масло

Если пренебрегать этим шагом, вы рискуете навредить своей коже: поры могут забиться, это вызовет воспаления. Остатки гидрофильного мас-

**В Корее женщины используют крем с SPF вне зависимости от времени года. Так кожа не подвергается агрессивному воздействию ультрафиолета и дольше остается молодой.**

ла следует удалить при помощи геля для умывания или молочка. Для сухой кожи лучше использовать щадящую пенку. После этого вы почувствуете: кожа очищена буквально до скрипа.

### 3. Сделайте пилинг



Этот этап нельзя повторять каждый день, особенно если дерма тонкая и чувствительная. Достаточно 1-2 пилингов в неделю.

Кто-то предпочитает скрабы с абразивными частичками, кто-то - кислотные средства (с АНА- и ВНА-кислота-

ми). Считается, что вторые действуют бережнее. Но важно подобрать правильную концентрацию, начинайте с минимальных значений: АНА - 5-6%, ВНА - 1-2%.

✓ **Удобная форма для домашнего использования - двусторонние салфетки, пропитанные кислотами. Протрите ими лицо, затем используйте лосьон.**

### 4. Нанесите тонер

#### В течение трех секунд

После очищения кожа начинает терять влагу спустя нескольких секунд. Чтобы ее удержать, нужно быстро нанести на лицо тонер (примерно через 3-5 секунд после умывания). Тонер наносят на кожу руками, вбивающими движениями. По консистенции он гелеобразный, в отличие от привычного европейского тоника. Корейское средство нормализует кислотно-щелочной баланс эпидермиса.

✓ **Вместо тонера можно приобрести спрей-дымку. Это легкое тонирующее средство распыляют на кожу лица 2 раза в день.**

### 5. Глубоко увлажните кожу

Следующий шаг - использование эссенции. Она увлажняет кожу, насыщает полезными веществами, по консистенции эссенция более плотная, чем тонер. На хорошо увлажненную дерму нанесите сыворотку. Это концентрированное средство, иногда оно содержит всего один активный компонент. Сыворотку следует подбирать, исходя из конкретной проблемы, которую нужно устранить, - пигментация, морщинки, выраженная сухость, акне, купероз.

### 6. Питайте дерму

#### полезными веществами

Далее корейки наносят на кожу тканевую (или любую другую) маску - с подтягивающим эффектом, увлажняющую или питательную. Так эпидермис получает дополнительное питание, цвет лица становится ровным, здоровым. Этот этап достаточно включать в уход 1-2 раза в неделю. После маски не забудьте нанести крем, подходящий вашему типу кожи.

### 7. Уделите внимание

#### зоне вокруг глаз

Кожа вокруг глаз чувствительная и тонкая, поэтому требует отдельного средства - крема или геля. Нанесите его легкими вбивающими движениями, не растягивайте дерму, чтобы избежать преждевременного появления морщин. Можно использовать патчи - специальные накладки для зоны вокруг глаз, пропитанные полезными микроэлементами. Они снимают отеки, отбеливают синяки. Это SOS-средство обычно применяют по утрам.

**В** коже рук содержится в пять раз меньше влаги, чем в дерме лица. При этом она часто подвергается воздействию агрессивных факторов - например, бытовой химии. К счастью, есть способы сохранить ручки мягкими и нежными.

### Мягкие пилинги

Верхний ороговевший слой кожи могут удалить щадящие пилинги и скрабы. Злоупотреблять ими не стоит: достаточно 1-2 раза в неделю.

**Кофейный.** 2 ст. л. кофейной гущи соедините с 3 ст. л. овсяных хлопьев, перемолотых в блендере. Добавьте 1 ч. л. растительного масла. Нанесите смесь на кожу рук массирующими движениями, смойте.

**Солевой.** 2 ст. л. мелкой морской соли смешайте с 1 ст. л. жирной сметаны. Смесь мягко распределите по коже, подержите на руках 1-2 минуты, смойте.

**Миндальный.** 10 миндальных орехов размельчите в кофемолке, соедините с 1/2 ч. л. растительного масла. Нанесите смесь на руки, слегка помассируйте их. Смойте состав через 2-3 минуты.

### Чем порадовать кожу?

Напитать дерму полезными веществами можно с помощью расслабляющих ванночек. Идеальное время для их проведения - перед сном.

**С травами.** Заварите в 1 л кипятка смесь трав - возьмите по 1 ст. л. шалфея, ромашки, крапивы и лопуха. Дайте отвару настояться 20 минут, процедите его и перелейте в ванночку.

**С маслами.** Соедините 5-10 капель эфирного масла с 2 стаканами теплой воды. Идеальными релаксантами считаются масла иланг-иланга, лаванды, розы, чайного дерева. Их можно смешивать.

Держать руки в ванночке следует 10-15 минут. По желанию после процедуры можно сделать питательную маску. Вот несколько проверенных рецептов.

**Медовая.** 1 ст. л. жидкого меда смешайте с 1 сырым яичным желтком и 1



## ANTI-AGE ДЛЯ РУК ДОМАШНИЕ МАСКИ И ПРОЦЕДУРЫ

**Руки - визитная карточка любой женщины. Чтобы они как можно дольше выглядели молодо, следует начать ухаживать за ними уже сейчас!**

ст. л. растительного масла. Оставьте на коже рук на 15-20 минут.

**Картофельная.** Отварите 1 большую картофелину, очистите, сделайте пюре. Добавьте 2-3 ст. л. горячего молока и 1 ч. л. оливкового масла. Состав нанесите на кожу на 15 минут.

**Йогуртовая.** 2 ст. л. густого натурального йогурта соедините с 1 яичным желтком. Перемешайте, нанесите на дерму. Смойте через 20 минут.

### Что предложат в салоне

В салоне красоты вам предложат процедуры, которые помогут предотвратить старение кожи.

Обратите внимание на парафинотерапию. Благодаря воздействию теплого косметического воска усиливается приток крови к верхним слоям дермы,

и она лучше насыщается кислородом. Альгинатные маски сделают руки мягкими и нежными.

Из инъекционных процедур можно рассмотреть биоревитализацию - воздействие на эпидермис происходит за счет препаратов гиалуроновой кислоты. Если вас беспокоит контурация (недостаток подкожного объема), подойдут инъекции филлерами.

Среди аппаратных методик многие выбирают фотоомоложение, которое борется с пигментацией кожи.

**Выбирайте кремы с пантенолом, пчелиным воском, глицерином и увлажняющими маслами в составе. Это дольше сохранит кожу рук молодой.**

### Какое мыло не сушит кожу?

Косметологи рекомендуют выбирать мыло с нейтральным уровнем pH. Он должен составлять 5,5 единицы. В этом случае не будет разрушаться естественный защитный барьер кожи. Стоит быть аккуратнее с антибактериальным мылом. Слишком часто пользоваться им нельзя, иначе кожа станет уязвимой перед вирусами и микробами.



### ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

Ухоженные руки с правильно подобранным маникюром - залог успеха. Прежде всего, обратите внимание на форму ногтей. Идеальные варианты для антивозрастного маникюра - овальная или мягкий квадрат.

От длинных ногтей придется отказаться, отдав предпочтение коротким. Они смотрятся элегантно и лаконично.

А что насчет цвета лака? Светлокожим женщинам подойдут пастельные тона - розовый и голубой. Обладательницам теплого оливкового оттенка можно поэкспериментировать с оранжевыми, красными и коралловыми цветами. Молочно-пастельные оттенки и лаки с шиммером допустимы для смуглых женщин.



Вы не ошибетесь с маникюром, если остановите выбор на классическом френче, градиенте и геометрических узорах.

А вот от легкомысленных смайликов, страз, неоновых наклеек и другого вычурного дизайна лучше отказаться.

## Коллекция рецептов



### СО СВЕКЛОЙ И ЧЕСНОКОМ

**Понадобится:** капуста белокачанная - 2,5 кг, свекла - 400 г, чеснок - 2 головки, перец душистый горошком - 4 шт., перец чили - 1/2-1/4 шт., лист лавровый - 4-5 шт. Для рассола (на 2 л воды): соль каменная - 2 ст. л., сахар - 1 ст. л.

У капусты удалите верхние листья, нарежьте. Свеклу очистите, нашинкуйте. В емкость для засолки положите измельченный чеснок, затем слои овощей, лавр и кусочки чили.

Вскипятите воду, растворите в ней соль и сахар, добавьте горошины перца. Когда немного остынет, залейте овощи. Накройте пластиковыми крышками, оставьте при комнатной температуре в темном месте на 3-4 дня. 2-3 раза в день протыкайте палочкой до дна. Храните в холоде.

### ЗАКУСКА «АППЕТИТНАЯ»

**Понадобится:** капуста белокачанная - 500 г, морковь - 1 шт., перец болгарский - 4-6 шт., имбирь - 1 см. Для маринада (на 1 л воды): мед - 2 ст. л., соль каменная - 1 ст. л., лимон - 1 шт., уксус рисовый - 100 мл.

Перцы очистите. Залейте горячей водой на 10 мин.

Нашинкуйте морковь и капусту, добавьте соль и измельченный имбирь, разомните руками. Наполните начинкой перцы.

В теплой кипяченой воде разведите мед, добавьте сок лимона, залейте перцы. Оставьте в прохладном месте на 2-3 дня.



### КВАШЕНАЯ С САХАРОМ

**Понадобится:** капуста белокачанная. Для рассола (на 1 л воды): соль каменная - 1 ст. л., сахар - 1/2 ст. л.

Капусту мелко нашинкуйте, немного помните руками.

Для рассола вскипятите воду, растворите в ней соль и сахар.

Выложите капусту в кастрюлю, залейте рассолом. Оставьте кваситься при комнатной температуре на 3 дня. Время от времени необходимо протыкать содержимое кастрюли острой палочкой.

Утрамбуйте капусту в банки. Храните в прохладном месте.

На заметку! Из 1 кг капусты получается поллитровая баночка закуски.

### БОЧОНОК «ЛИМОННЫЙ»

**Понадобится:** капуста белокачанная - 1 кг, морковь - 2 шт., лист лавровый - 1-2 шт., перец черный - 5 шт., перец душистый - 3 шт., соль каменная - 1 ст. л., сахар - 1/2 ст. л., лимон - 1/2 шт. (сок).

У кочана срежьте верхние листья, вымойте и обсушите.

Соедините нашинкованную капусту с натертой морковью, пересыпая солью. Влейте сок лимона, перетрите руками. На дно емкости поместите капустные листья, на них - лавр и горошины перца. Затем - капусту, утрамбовывая. Накройте марлей. Оставьте на 3 дня при комнатной температуре, затем на 3 дня в холодильнике.



## ХРУСТИМ И СТАНОВИМСЯ СТРОЙНЕЕ!

Квашеная капуста - уникальный продукт, содержащий, помимо витаминов, пребиотиков и пробиотиков. Первые отвечают за формирование здоровой микрофлоры кишечника, вторые - носители микроорганизмов. Регулярно употребляя капусту в пищу, вы улучшите работу ЖКТ, укрепите иммунитет и избавитесь от лишних килограммов - до 4 кг за неделю.

Заготовки из капусты низкокалорийны, при этом содержат вещества, ускоряющие сжигание жировых запасов. А пищевые волокна, словно щетка, удаляют со стенок кишечника все ненужное. При этом из-за значительного увеличения в объеме клетчатка создает ощущение сытости надолго. Поэтому диетологи рекомендуют заменить привычные гарниры квашеной капустой.

Во время диеты требуется соблюдать несколько правил:

- \* Ешьте капусту во второй половине дня, чтобы избежать проблем с ЖКТ;
- \* за сутки выпивайте не менее 2 л воды;
- \* исключите копченое, жирное и жареное, сахар, выпечку из белой муки, макароны, белый рис, консервы, газировку, кетчуп, майонез, алкоголь.

## МЯСНОЙ СУП С ТЫКВОЙ

**500 г тыквы, 2 луковицы, 500 мл молочной сыворотки, 150 г свинины, 50 г сала, 100 г сметаны, корень петрушки, 3 ст. ложки семян кориандра, укроп, сметана.**

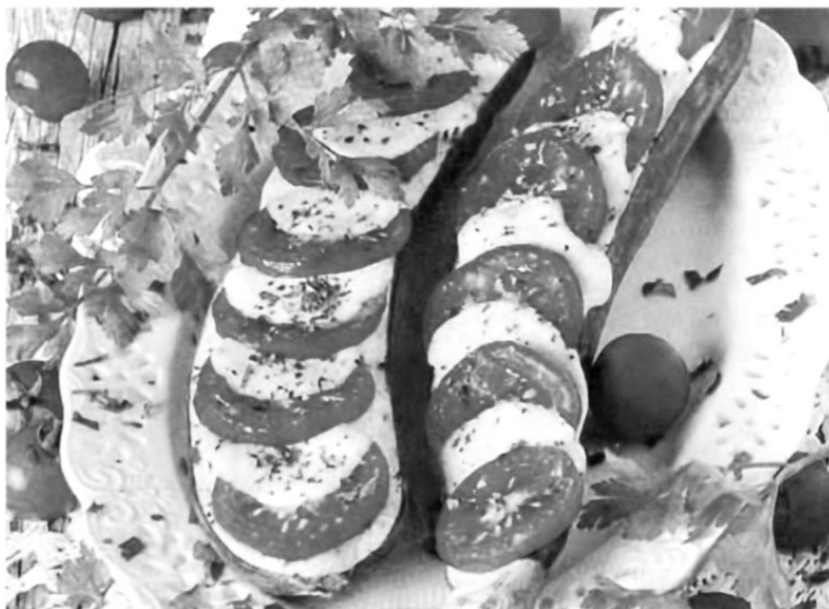
Из свинины сварите бульон, мясо выньте. Тыкву нарежьте кубиками, лук - кольцами, сало - мелкими кубиками. Корень петрушки очистите и измельчите. В кипящий бульон положите тыкву и варите до готовности. Сало растопите, обжарьте в нем лук и добавьте в бульон. Когда тыква будет почти готова, влейте молочную сыворотку, добавьте кориандр, измельченный корень петрушки и порубленный укроп. Мясо нарежьте на кусочки и добавьте в готовый суп. Подавайте со сметаной.



## КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ГРИБАМИ

**4 куриных грудки, 100 г творожного сыра, 2 болгарских перца, 400 г шампиньонов, 150 г сливочного масла, зелень укропа, паприка, соль, перец.**

Смешайте мелко нарезанные перец и шампиньоны, сыр, паприку, соль, измельченный укроп. Грудки надрежьте вдоль и слегка отбейте. Выложите начинку на куриное филе по центру, заверните в рулеты, перевяжите ниткой. Смажьте заготовки растопленным сливочным маслом и выложите в форму. Запекайте рулеты в заранее разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.



## ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

**Кабачок, 3 помидора, 200 г адыгейского сыра или брынзы, 1 чайн. ложка сушеного базилика, 1 ст. ложка растительного масла, петрушка, перец, соль.**

Кабачок разрежьте пополам, выньте ложкой немного мякоти. Подготовленные половинки выложите в форму, посыпьте солью, 1/2 чайн. ложки базилика, сбрызните маслом и запекайте 25 минут при 180 градусах. Помидоры и сыр нарежьте пластинками. За 10 минут до готовности достаньте кабачки из духовки. Наполните лодочки помидорами и сыром, чередуя их и немного перекрывая, и снова отправьте в духовку. Готовые кабачки посыпьте петрушкой.

## Пончики на завтрак

**3 средних яблока, 150 мл молока, 120 г муки, куриное яйцо, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, корица по вкусу, сахарная пудра, растительное масло.**

Отделите белок от желтка. Из молока, муки, желтка, соли и сахара замесите тесто, взбивая его венчиком, чтобы не было комочков. Белок взбивайте в течение 3-4 минут, чтобы он не вытек из перевернутой миски. В несколько заходов аккуратно добавьте белки в тесто. Перемешивайте медленно и нежно от краев к середине. Яблоки очистите, вырежьте сердцевину, нарежьте кружочками, посыпьте корицей. Окуните кольца яблок в тесто и выкладывайте в хо-

## ЯБЛОЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

рошо разогретую сковороду с большим количеством масла. Жарьте на среднем огне с двух сторон до золотистой корочки. Выкладывайте пончики на бумажное полотенце, потом переложите на тарелку и посыпьте пудрой.

### Салат с виноградом и творогом

**2 яблока, по 150 г винограда и творога, 1/2 стакана сметаны, 6 ст. ложек фруктового сока.**

Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и порежьте мелкими куби-

ками. Виноград разрежьте, удалите косточки и сложите вместе с яблоками в салатницу. Творог разотрите и смешайте с фруктами. Для приготовления соуса взбейте сметану с любым фруктовым соком или сиропом и залейте салат.

### Ароматное яблочное желе

Понадобится 1 кг яблок. Вымойте их и удалите сердцевину. Нарежьте дольками, залейте 2,5 стакана воды, кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Отцедите сок, добавьте в него 100 г сахара, перемешайте и варите до загустения 1 час.



## ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ ОБОГРЕВАТЕЛЬ

Не замерзнуть с наступлением первых холодов вам поможет надежный и компактный обогреватель. Какая модель подойдет для вашего дома?

Среди самых популярных обогревателей эксперты выделяют масляные, конвекторные, тепловые и кварцевые (инфракрасные). У этих приборов есть достоинства и недостатки, о которых лучше узнать перед покупкой.

**Масляный.** По сути, это электрическая батарея, вот только внутри нее не вода, а масло. Такие модели отличаются долговечностью, бесшумной работой и экономичностью - потребление энергии всего 2 кВт в час. Еще один плюс - невысокая цена. Однако есть и минусы: корпус, выполненный из металла, ничем не защищен, поэтому об него можно обжечься. Так что для детской комнаты данная модель не подойдет. Кроме того, масляный обогреватель сжигает кислород в помещении, поэтому потребуются увлажнитель воздуха.

**Конвекторный.** Конвектор забирает воздух снаружи, пропускает через нагревательный элемент и выгоняет его уже теплым. При этом большинство моделей не сжигает кислород. Существуют настенные обогреватели, которые

подходят для небольшой квартиры. Правда, они отличаются высокой стоимостью и нагревают воздух медленно.

**Кварцевый.** Кварцевая лампа, защищенная металлическим корпусом, нагревает не воздух, а предметы в помещении. Достаточно направить прибор, скажем, на кровать, и в считанные минуты она нагреется. Кварцевая модель работает бесшумно, экономит электроэнергию, но не подходит для больших помещений.

✓ **Важно следить за тем, чтобы ИК-излучение было направлено на предмет, а не на человека.**

**Тепловой.** Нагревает воздух при помощи специальной спирали, а тепло распространяет вентилятор. У тепловых обогревателей есть защита от перегрева, они компактные и простые в использовании. Но при этом достаточно шумные, сжигают кислород. Важный момент: при попадании пыли на спираль появляется неприятный запах, поэтому тепловой обогреватель нужно всегда держать в чистоте.



Несколько недель назад со мной произошла неприятная история. Я получи-

## Мошенники прислали мне СМС...

ла СМС-оповещение о том, что на мою банковскую карту поступили деньги. Пока я пыталась понять, откуда взялись эти деньги, мне позвонили с незнакомого номера. Мужчина взволнованно сообщил: «Я случайно отправил деньги вам, потому что перепутал одну цифру в банковском счете... Переведите их мне, пожалуйста, обратно». Хорошо, что после этого звонка ко мне в гости зашла дочка и объяснила, что меня пыта-

## ДАВАТЬ ЛИ ЧАЕВЫЕ?

Если вы хоть раз задумывались: «Оставлять ли чаевые? Какая сумма будет приемлемой?», то пора раз и навсегда разобраться в этих вопросах! Согласно общепринятому стандарту, если вам все понравилось в ресторане (обслуживание, блюда, атмосфера), можно оставить официанту 10% от счета. Не все знают о том, что чаевые - это около половины зарплаты официанта. Кстати, обязательно того, кто вас обслужил. Ведь во многих заведениях чаевые складываются в «общий котел» и делятся после смены.

После того как вы получите сдачу, оставьте наличными нужную сумму. Официант не принес вам сдачу? Не стесняйтесь потребовать ее назад - вы имеете на это право.

Кого, помимо официантов, можно отблагодарить за хорошее обслуживание?

**Таксист.** Как правило, таксисту оставляют на чай около 5-10%. Вы пользуетесь приложением? Во многих сервисах есть возможность оставить чаевые при безналичной оплате - нужная сумма просто спишется с вашей карты.

**Горничная.** Чаевые горничной можно оставить по настроению (так же как и швейцару). Сумма - любая. Ориентируйтесь на качество уборки и статус отеля.

**Курьер.** За доставку заказов из ресторанов или магазинов принято оставлять на чай не более 10%, если доставка была бесплатной.



ются обокрасть. СМС-оповещение о поступлении средств было липовым. Когда я позвонила в банк, выяснилось, что никто не отправлял мне эти деньги. Сотрудница банка меня проконсультировала и посоветовала предложить тому мужчине обратиться в отделение банка и отменить перевод. Я так и сделала, а потом заблокировала его номер. Век живи - век учи...

**Антонина Шумейко.**



## Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Димитрия КАРАБАЛИСА, генерально-го консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, советника посла Греции в Грузии господина Йоргоса ПАПАНИКОЛАУ, а также всех греков мира поздравляем с Днем Охи. Восьмой десяток лет прошел, Греки сказали слово нет, Ведь после этого бой шел, Тот день объединил весь свет.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Мария Саввиди,  
 Анатолий Цагариди,  
 Лана, Нина и Йоргос Астериади,  
 Росица Биляннова, Алла,  
 Софья и Михаил Фотовы,  
 Ирина и Ольга Энтиди,  
 Теона Янакопуло,  
 Никос Симитис,  
 Алина Стефаниди,  
 Нина Романиди,  
 Мелина и Эмилия Родаки,  
 Эрида Мустиди,  
 Иорданка Евтимиади,  
 Эвридика Энгопуло, Анемона Иродопуло,  
 Ирина и Ксения Георгиади, Екатерина Станиси,  
 Эльза Элевтериади, Лаура Коккинаки,  
 Мирелла Цандекиди, Софья Христиди,  
 Дора Петриди, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди,  
 Мария Марагози, Дионис Харалампиди,  
 Элла Асланиди, Ксения Спиранди,  
 Анна, Мира и Нина Аргираки,  
 Наталия Псаропуло, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди,  
 Елена Доксопуло,  
 Эллада Пурсаниду, Зоя Митропуло,  
 Евлампия Замбету, Гликерия Уранопуло,  
 Лидия Андриади, Елизавета Шаманиди,  
 Лия Константиниди, Анна и Геродот Мармариди,  
 Георгий Севастиди, Ангелина Клионики,  
 Варвара Каниди, Елена Цалигопуло,  
 Анастасия Микропуло, Маргарита Антонопуло,  
 Алики Леондараки,  
 Автандил, Анна и Константин Бостаниди,  
 Диана Анфимиади,  
 Эллида Лиманопуло,  
 Анна Иониди,  
 Виолетта Периклопуло,  
 Линда Леониди,  
 Нелли Зоргана, Антигона и Хариклия Згуриди,  
 Иоланта Иорбалиди,  
 Алла Караиланиди,  
 Лознгрин Кириакиди,  
 Лери Алимонаки,  
 Маргарита Григориади,  
 Лана Чамурлиева,  
 Инна Чаушева,  
 Мира Триандафилиди,  
 Маргарита Параскевопуло.

**Весту КВЕРНАДЗЕ**  
 поздравляем с днем рождения.  
 Есть в небе Черная дыра,  
 Это уже известно,  
 Да будет добрая пора  
 Для тебя, наша Веста.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
 Малуза Горанова,  
 Донка Младенова,  
 Лада Николова,  
 Росица Биляннова,  
 Эрминия Карастоянова,  
 Мари Гличева,  
 Цветелина Стойкова,  
 Мальвина Кидикова,  
 Анна Димчева,  
 Лина Радева-Нергадзе,  
 Светлана Цылева,  
 Стефка Дончева,  
 Искра и Миранда Арабаджиевы,  
 Ионка Христова,  
 Лана Стоева,  
 Майя Голобова,  
 Кристина Димитрова,  
 Райна Желева,  
 Параскева Минчева,  
 Лорина Развигорова,  
 Ната Славчева,  
 Ирина Нешкова,  
 Зоряна Янкова,  
 Ангелина Жеравнова,  
 Мария Стримова,  
 Лиза Борджиева,  
 Марианна Трайчева,  
 Финка Гаргова,  
 Маргарита Ганева,  
 Алла и Софья Фотовы,  
 Иорданка Евтимиади,  
 Мария Саввиди,  
 Элла Асланиди,  
 Ирина и Спирула Икономиди,  
 Анемона Иродопуло,  
 Гликерия Уранопуло,  
 Мелина и Эмилия Родаки,  
 Екатерина Станиси,  
 Ирина и Ольга Энтиди,  
 Анна Бостаниди,  
 Анастасия Микропуло,  
 Лаура Коккинаки,  
 Алла Титвинидзе,  
 Елена Микелашвили,  
 Этери Марташвили,  
 Лана Манагадзе,  
 Ирина Мегвинетухуцеси,  
 Цисана Квирикашвили,  
 Тасико Векуа,  
 Тинико Маргвелашивили,  
 Ирина Санадзе,  
 Софико Сакварелидзе,  
 Ирина Подсоснок,  
 Нина Борисюк,  
 Елена Емельянченко,  
 Оксана Билозир,  
 Инна Артеменко,  
 Светлана Бурневич,  
 София Евдокименко,  
 Валентина Рудник,  
 Анна Еловенко,  
 Ирина Стасюк,  
 Виолетта Нетребко,  
 Марина Мурадян,  
 Анаида Акоюн,  
 Наргиза Оганова,  
 Жанна Еджубова,  
 Лариса Пиковская,  
 Елена Шишкина,  
 Галина Новичкова,  
 Ольга Наумова,  
 Алла Фридман,  
 Гульнара Озманова.

**Мери КЕШЕЛАВА**  
 поздравляем с днем рождения.  
 Вся Цаленджиха говорит  
 О том, что было славно.  
 Звездочка ярко так горит  
 Для Мери Кешелава.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,

Нино Кешелава, Лали Изория,  
 Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа,  
 Мария Кондролова,  
 Бектра Диомова,  
 Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина,  
 Мария Карадочева,  
 Пепела Копалеишвили,  
 Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян,  
 Дали Мхитарян, Кнарик Минасян,  
 Манана Орагвелидзе, Майя Гиоргобани,  
 Цицо Бераушвили, Маргарита Антонопуло,  
 Нина Романиди, Наталия Псаропуло,  
 Ксения Спиранди, Ольга Лучинка, Галина Ремкова,  
 Алла Буковинская, Елена Иваницкая,  
 Майя Венкова,  
 Ирина Епифанова,  
 Полина Иванова.

**Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ**  
 поздравляем  
 с греческим праздником  
 28 октября – Днем Охи.  
 Ковиду девятнадцать «Нет!»  
 Насилию упрямому.  
 Бузуки – струнный инструмент  
 С Светланой Магдаляновой.

С уважением,  
 твои подруги Анна Орфаниди  
 и Марина Белчева.

**Эку ДАВИТУЛИАНИ**  
 поздравляем с днем рождения.  
 На Махате есть долгий путь,  
 Идет через лес прямо.  
 Красивой, доброй, нежной будь,  
 Эка Давитулиани.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Нана Дарчиашивили,  
 Луиза Гивишвили, Лали Ратиани, Ирина Габлиани,  
 Ирма Тхинвалели, Тети Орбелиани,  
 Нана и Чито Джиошвили, Иорданка Фандокова,  
 Гипотена Собева, Лили Ботева,  
 Иамзе Арвеладзе-Хецуриани, Тамара Габрошвили,  
 Маквала Гонашвили, Диана Анфимиади,  
 Марина Колхиташвили,  
 София Шарафян, Лаура, Лия и Манана Гудушаури,  
 Лизи Будагашвили, Майя Лобжанидзе,  
 Лела Метревели, Нино Цихелашвили,  
 Нана Кикутадзе,  
 Кети и Натия Сирадзе,  
 Маквала Звиадаури,  
 Венера Купрашвили,  
 Гулнази Хараишвили.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

#### СКАНВОРД НА СТР. 15




#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Рэкет. Шпалера. Пение. Разгон. Практик. Азу. Будка. Опись. Банк. Фат. Динго. Раут. Трико. Сот. Парус. Кума. Рупор. Агат. Конь. Способ. Прадед. Фурор. Лука. Приказ. Соверен. Гаммак. Рань.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Гурьба. Пересыпь. Бирка. Эпизод. Ана. Рапсодия. Кенгуру. Пора. Кот. Саркофаг. Тлен. Обуза. Шип. Оса. Опер. Прок. Авторитет. Блок. Кавалер. Тариф. Испуг. Дура. Круиз. Садко. Манекен. Культ. Откат. Дань.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
 5-й этаж.  
 Гл. редактор Вета Аракелова  
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 2 лари.**  
 В дайджесте использованы материалы, фото  
 и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
 Мнение редакции может не совпадать  
 с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
 ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы

# ЖИВОТНЫЕ УМЕЮТ РЕВНОВАТЬ!

**Хозяева двух и более питомцев знают: ревность среди животных существует! По крайней мере, за внимание человека они точно не против побороться.**



Долгое время считалось, что для возникновения ревности необходима особая когнитивная функция мозга, имеющаяся исключительно у человека. Позже стало ясно: приматы и собаки тоже умеют ревновать!

В 2014 году был проведен интересный эксперимент. Владельцев собак попросили на виду у питомцев взаимодействовать с разными предметами. В большинстве случаев это были бумаги, музыкальные инструменты, различные бытовые приборы, и только в одном - игрушечная собака, очень похожая на настоящую.

В итоге большинство псов не на шутку приревновали игрушку к хозяевам! Они старались встать между ними, обнюхать соперника, а некоторые даже кусали чучело. Стало понятно: собаки явно неравнодушны к происходящему.

Эксперимент показал: ревность - базовая эмоция, проявлять которую способны не только люди. Все, что нужно для ее возникновения - присутствие явного конкурента и отсутствие внимания со стороны значимой фигуры. Животным сложнее, чем людям, контролировать себя, поэтому их ревность может приводить к неприятным последствиям. Например, они могут наброситься на соперника в виде другой собаки.

Непросто порой приходится тем хозяевам, у которых дома живут несколько питомцев. Чтобы они не начали ревновать друг друга, существуют разные ухищрения. Но главное правило таково: необходимо уделять внимание всем любимцам, причем в равном количестве.

## ПОЧЕМУ КОШКИ БЕГАЮТ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА?

Вам знакома картина: Мурзик сходил в туалет и тут же начал носиться по всей квартире? Не ругайте его! Во-первых, такова уж кошачья природа! Дикие кошки всегда справляют нужду как можно дальше от места, которое считают своим домом, прибежищем. Причина тому - страх. Они попросту боятся, что следы могут привести к их жилищу недоброжелателей, а значит, безопасность будет под вопросом. Вот животные и

пытаются запутать следы, бегая туда-сюда. Во-вторых, нет сомнений, что, сходя в туалет, - кошка испытывает некоторое облегчение. Зоопсихологи утверждают, что в эту минуту в кровь животного выбрасывается большая доза серотонина. А это, как известно, гормон радости! Так что нет ничего удивительного, что после свершения великих дел у Мурзика поднимается настроение, и ему хочется шалить и бегать.



## ЗАЧЕМ ШАРПЕЯМ СТОЛЬКО СКЛАДОК?

Каждая женщина знает, что такое гиалуроновая кислота. Еще бы, этот элемент - один из важнейших для поддержания красоты и молодости. Человеческий организм вырабатывает ее в небольшом количестве, но есть животные, у которых этой кислоты - хоть отбавляй!

Взять, к примеру, шарпеев. У данной породы собак гиалуроновая кислота в большом количестве содержится в соединительной ткани - той самой, которая отвечает за толщину кожи. Из-за природной мутации одного из генов у них ферменты вырабатывают слишком много кислоты.

Что же получается? Кислоты



много - соответственно, объем соединительной ткани растет, а вместе с ним и поверхность кожи. Но ведь шарпей - собака относительно небольшая. Куда ей столько кожи? Из-за недостатка места шкура собаки начинает собираться складками.



### Платья подчеркнут фигуру

Трикотажные платья согреют вас осенью и выделят из толпы. Обратите внимание на повседневные модели А-силуэта, вечерние длины макси, с бархатными или кожаными вставками, открытыми плечами или ассиметричным подолом. К объемному платью-джерперу рекомендуем добавить широкий пояс и каблуки. Так вы в считанные минуты превратите повседневный наряд в праздничный.



### Пончо: если хочется уюта

Сегодня дизайнеры создают настоящие шедевры на прямоугольных полотнах, экспериментируя с расцветками, орнаментами и декором. Пончо может выполнять роль пальто, накидки и даже платья. В нем всегда тепло и уютно. Этот предмет гардероба скроет любые недостатки фигуры и сделает образ более женственным. По мнению стилистов, лучшие друзья пончо - узкие брюки, джинсы-скинни, юбки-карандаши и платья прямого кроя.



### Скандинавский стиль

В этом сезоне в моду возвращается скандинавский стиль. Дизайнеры призывают нас обратить внимание на спокойные оттенки в гардеробе - бежевый, молочный, коричневый, серый, нежно-голубой. Аксессуары также не должны быть кричащих цветов. Придерживайтесь минимализма - это простота в крое и силуэте. Сделайте выбор в пользу прямых свитеров и кардиганов и чуть расклешенных трикотажных брюк, юбок.



## «РОЗОНЧКИ»

Тесто слоеное бездрожжевое - 250 г, яблоки (красные) - 2 шт., сахар - 3 ст. л., крахмал - 1 ст. л., пудра сахарная (для посыпки). Яблоки нарежьте тонкими дольками. Вскипятите 200 мл воды, добавьте сахар. Опустите в кипящий сироп яблоки и варите не более 2-3 мин., затем воду слейте. Размороженное тесто раскатайте в пласт толщиной 1-2 мм. Нарежьте на полоски шириной 3 см и длиной 25-30 см. Каждую полоску присыпьте крахмалом. Выложите по 5 яблочных долек (дольки должны на 1/3 выступать за верхний край теста). Аккуратно сверните в неплотный рулетик. Подверните нижние края теста внутрь. Разогрейте духовку до 180-200 градусов. Выложите «розончки» на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте около 30 мин. Дайте готовым «розончкам» остыть, посыпьте сахарной пудрой.



## ГАЛЕТА С ОРЕХАМИ

Яблоки - 3-4 шт., мука - 200 г, сахар - 4 ст. л., масло сливочное - 110 г, сахар ванильный - 1 пакетик, сок лимонный - 2 ст. л., орехи - 70 г, соль - щепотка, корица, кардамон - по вкусу. Муку просейте, добавьте соль, 2 ст. л. сахара, ванильный сахар, 100 г холодного масла. Нарубите в мелкую крошку. Частями введите 4 ст. л. холодной воды. Быстро соберите тесто в шар, накройте пленкой и уберите в холодильник на 30-40 мин. Орехи тщательно измельчите, добавьте 1 ст. л. сахара, 10 г растопленного сливочного масла. Яблоки тонко нарежьте, добавьте сок лимона, 1 ст. л. сахара, пряности. Тесто раскатайте в пласт толщиной 3-4 мм, перенесите в форму, застеленную пекарской бумагой. Выложите ореховую начинку, затем яблоки, отступив от края 3-4 см. Заверните края на яблоки, сделав небольшие складки. Выпекайте при 180 градусах 35-40 мин. (до румяной корочки).



## ПИРОГ КАРАМЕЛЬНЫЙ

Мука (просеянная) - 250 г, масло сливочное - 125 г + 1 ст. л., яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., соль - щепотка, яблоки - 4 шт., молоко - 1 ст. л. Для карамели: сахар - 130 г, сливки (33-35%) - 150 мл, масло сливочное - 30 г, соль - щепотка. Смешайте муку с сахаром и солью. Добавьте 125 г масла, перетрите в крошку. Вбейте яйцо, вымесите тесто. Заверните в пленку, уберите в холод на 1 ч. Для карамели в сотейнике растопите сахар; добавьте подогретые сливки, масло, соль. Дно и края формы смажьте 1 ст. л. масла, присыпьте мукой. Раскатайте тесто (оставив часть), выложите в форму. Наколите вилок, уберите в холод на 30 мин. Тесто в форме смажьте теплой карамелью. Выложите нарезанные яблоки, полейте карамелью. Раскатайте остаток теста, нарежьте полосками, сделайте «решетку». Смажьте смесь желтка с молоком. Выпекайте при 180 градусах около 50 мин (проверяйте готовность теста вилок: оно не должно быть липким). Подавайте с карамелью.



## ЯБЛОЧКИ С НАЧИНКОЙ

Яблоки (крупные) - 8 шт., орехи - 40 г, кускус (крупка) - 1/2 стакана, мед - 1/2 стакана, вишня вяленая - 2 ст. л., корица молотая и кардамон - по вкусу, сахар коричневый - 60 г, масло сливочное - 50 г. Кускус залейте кипящей водой в соотношении 1:1. Накройте и дайте постоять 7-8 мин. Орехи обжарьте на сухой сковороде, нарежьте. Добавьте к орехам кускус, растопленное сливочное масло, щепотку корицы и ягоды. У яблок срежьте верхушки. Удалите сердцевину и почти всю мякоть - должны получиться «бочонки». Кожуру на каждом яблоке прокалите в нескольких местах, чтобы не лопнула при запекании. Разогрейте духовку до 180 градусов. Наполните «бочонки» начинкой, запекайте 25-30 мин. К 1,5 стакана воды добавьте сахар, мед, корицу и кардамон. Нагревайте до растворения сахара. Варите после закипания 15 мин. (до загустения). Подавайте сироп к яблокам.

