

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДРУГА

**№42**

ноябрь 2020

цена:  
2 лари

**Хурма**

**от простуды**

стр.14

**Как общаться**

**с коллегами**

стр.28

**Нумерология**

**Ваша сильная сторона**

стр.40

**Утренние привычки**

**успешных людей**

стр.18

**Аглая Тарасова**

**Двери в голливуд уже открыты?**

стр.20-21

**Тамара Гвердцители:**

стр.16-17

**«До сих пор тоскую по Грузии»**

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Стиль 90-х

## актуален сегодня!

Многие популярные в 90-х предметы гардероба вы найдете в магазинах и сегодня. Как создавать с ними стильные, современные образы?



С помощью объемных рукавов можно визуально скорректировать фигуру.

### Королевский кэжуал

Образы иконы стиля принцессы Дианы можно повторить и в настоящее время. Для этого пополните свой гардероб жакетом в мужском стиле, джинсами с высокой посадкой, белой базовой футболкой, ремнем и удобной обувью на низком каблуке. А кожаная сумка, которая держит форму, и лаконичные украшения добавят нотку женственности.



### Кардиган на пуговицах

Кардиганы на пуговицах, которые раньше предпочитала Кэмерон Диаз, в новом сезоне вернулись в списки трендов. Это практичная вещь сочетается с брюками, джинсами, юбками-карандашами и А-силуэта. Правда, в 90-х кардиган носили поверх блузки или футболки, но сегодня эта тенденция осталась в прошлом. Такие вещи дизайнеры рекомендуют надевать на нижнее белье. Кардиган с V-образным вырезом можно дополнить шелковым платком или тонкой цепочкой.

## Бритни Спирс проиграла суд отцу, контролирующему ее финансы

В США суд не поддержал желание певицы Бритни Спирс отстранить отца от должности опекуна, а также управления ее финансами. Джейми Спирс руководит этим вопросом уже на протяжении 12 лет. Мужчина считает, что все делает правильно, так как на счету звезды до сих пор лежит внушительная сумма – около 60 млн долларов, как передает Joinfo.ua.



Адвокат Бритни утверждает, что певица боится родного отца и она не станет выступать на сцене, пока Джейми будет продолжать оставаться ее опекуном. Защитник также заявил, что господин Спирс не общается с дочерью уже длительное время и между ними сейчас нет «жизнеспособных отношений».

Несмотря на это, суд отклонил просьбу Бритни отстранить Джейми Спирса, однако же назначил финансовую компанию Bessemer Trust опекуном.

Отец Бритни Спирс взял

на себя обязанности управления деньгами и имуществом дочери в 2008 году, после того как у певицы произошел нервный срыв. Во время развода с Кевином Федерлайном звезда начала сильно пить и потеряла опеку над своими детьми. Певица нуждалась в лечении.

Несмотря на то, что сейчас Бритни Спирс утверждает, что она полностью здорова и у нее серьезные отношения с молодым мужчиной, суд не собирается возвращать ей право тратить собственные деньги так, как она посчитает нужным.

## ЭКС-ОХРАННИК ДЖОЛИ И ПИТТА: БОЛЬШЕ ВСЕГО ОНИ БОЯЛИСЬ ПОХИЩЕНИЯ ДЕТЕЙ



Бывший телохранитель голливудских актеров Брэда Питта и Анджелины Джоли, проработавший на них около полутора лет, рассказал об этом опыте журналистам Woman's Day.

55-летний Марк Биллингем, который почти 30 лет служил в подразделении специального назначения Вооруженных сил Великобритании, вспомнил только хорошее о своей работе на чету Джоли-Питт. С его слов, он был восхищен тем, как они умеют распределять свое время, успевая уделять внимание всему, от семейной жизни до благотворительности. Биллингем признал-

ся, что многому научился у своих знаменитых работодателей. Он уверен, что он и актеры испытывают взаимное уважение друг к другу.

«Их самым большим страхом был риск похищения детей. Этот вопрос связан с большими деньгами, так что они всегда беспокоились о том, кто именно находится рядом с их наследниками», — поделился также охранник.

Ранее в интервью СМИ он также утверждал, что пользовался особым доверием со стороны Брэда и Анджелины, мог возить их детей куда угодно и был малышам «как отец».

## 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

## ШВАРЦЕНЕГГЕР ВПЕРВЫЕ СЫГРАЕТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В СЕРИАЛЕ

Культурный актер Арнольд Шварценеггер сыграет свою первую главную роль в телесериале, название которого пока держится в секрете.

О сюжете проекта пока известно немного. Есть информация, что сериал будет «закручен» вокруг фигуры международного шпиона (сам Шварценеггер) и его дочери (Моника Барбаро) - а какие приключения выпадут на их долю, остается только гадать.

Зато известно, что руководит проектом Ник Сантора, известный по таким сериалам, как «Теория лжи», «Клан Сопрано» и «Побег».

Сериал, вероятнее всего, выйдет на платформе Netflix.

Ранее стало известно, что



Шварценеггер попал в больницу - врачи сделали ему операцию на сердце.

«Железный Арни» поделился снимками из палаты в своем микроблоге. В кадре он позирует на кровати в окружении различных медицинских приборов. Несмотря на то, знаменитость улыбается и показывает большой палец в камеру.

### ФАНАТЫ ТРЕБУЮТ ВЕРНУТЬ ДЖОННИ ДЕППА В ФИЛЬМ “ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ”

Фанаты голливудского актера Джонни Деппа создали в Сети петицию, в которой потребовали вернуть актера на роль Грин-де-Вальда в третьей части фильма “Фантастические твари”. Свою подпись под петицией уже оставили около 140 тыс. человек.

“Мы хотим, чтобы он вернулся! Warner Bros. должны прислушаться к общественности, иначе мы бойкотирuem фильм!” – написали в документе поклонники актера.

Ранее стало известно, что компания Warner Bros. попросила Деппа отказаться от роли в фильме “Фантастические твари”. Warner Bros. приняла решение о снятии актера с роли после судебного разбирательства Деппа с таблоидом Sun, написавшим, что актер избил бывшую жену. Издание выиграло суд, однако Депп считает это решение суда “абсурдным”.

Актер выразил признательность поклонникам, которые поддерживают его в непростое время.

Депп подал иск к таблоиду из-за публикации, в которой говорилось, что ак-



тер якобы избивал жену. Судебный процесс длился 16 дней. Свидетелем в публикации The Sun выступила экс-супруга Деппа актриса Эмбер Херд.

Она рассказала о 14 случаях физического и психологического насилия со стороны актера. Актер проиграл суд. Он намерен оспорить это решение.

### ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ЗАСТРАХОВАЛАСЬ ОТ ИЗМЕН

50-летняя певица готовится выйти замуж за 44-летнего бейсболиста, который прославился своими любовными похождениями.

50-летняя поп-звезда Дженнифер Лопес и ее возлюбленный, 44-летний бейсболист Алекс Родригес из-за пандемии были вынуждены перенести свою свадьбу. У певицы было время, чтобы подумать над брачным контрактом, и она решила застраховать себя от измен. В случае, если будущий супруг отправится “налево”, ему придется выплатить Джей Ло 250 тысяч долларов.

На эти меры певица решилась, судя по всему, после громкого скандала в прошлом году. Спустя сутки после помолвки звездной пары стала распространяться информация о романе бейсболиста с экс-супругой своего коллеги



Хосе Консеко, который сам рассказал обо всем в Twitter. А в 2017 году бывшая девушка Родригеса заявила, что вступила с ним в интимную связь, когда тот уже встретился с Лопес. При этом Дженнифер согласилась дать своему избраннику третий шанс. Бейсболист сделал ей предложение в годов-

щину их отношений, во время отдыха на Багамах. Джей Ло стала обладательницей кольца с большим бриллиантом. Позже Родригес признался, что репетировал этот момент трижды со своей помощницей.

“Я понимаю его так, как никто другой, и он меня тоже”, – рассказывала певи-

ца. СМИ сообщали, что она планировала пригласить на свадебное торжество 500 человек и потратить более 15 млн долларов. Пока неизвестно, где пройдет церемония. В одном из интервью Джей Ло отметила, что нет повода для спешки, так как они рассматривают этот брак как “что-то вечное”.

Для Дженнифер Лопес этот брак станет четвертым. Впервые она вышла замуж в 1997 году за официанта Охана Ноа, но уже через год пара развелась со скандалом, муж вымогал у певицы деньги и шантажировал откровенными снимками. В 2001 году Дженнифер вышла за танцора Криса Джадда, пара также была вместе всего год. В 2002 году актер Бен Аффлек сделал певице предложение, но свадьбу отменили за день до назначенной даты.

### ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО УСТРОИЛ СКАНДАЛ В ЛИФТЕ ОТЕЛЯ

Хамское поведение стало причиной скандала с голливудской звездой Леонардо Ди Каприо.

О нелицеприятном поведении лауреата “Оскара” рассказала пользовательница TikTok в ходе флешмоба с историями про встречи со знаменитостями. Жительница Флориды вспомнила, что ранее ее брат работал охранником бывшего госсекретаря США Колина Пауэлла. Политик по работе отправился в Лас-Вегас, где в отеле для него



в целях безопасности освободили лифт. Однако в лифт пытался протолкнуться актер Ди Каприо, но ему не позволили войти. Актер возмутился и задал вопрос: “Да вы вообще знаете, кто я такой?”. Брат девушки ответил: “Да, мистер Ди Каприо”. После этого артиста выгнали из лифта.

В комментариях подписчики возмутились хамскому поведению голливудской звезды и признались, что не ожидали такого от Ди Каприо.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ **Первый признак COVID-19 перед кашлем и лихорадкой - потеря обоняния.** Главным симптомом коронавируса является потеря обоняния. Врачи продолжают настаивать на том, что любые сбои в восприятии запахов свидетельствуют о том, что вирус уже попал в организм человека. При этом заложенности носа может и не быть. Просто человек перестает ощущать запахи. Не ждите очевидных симптомов коронавируса. Не запускайте болезнь. Коронавирус часто проходит бессимптомно. Инфицированные люди продолжают жить обычной жизнью и заражать десятки человек вокруг себя.

✓ **У бессимптомно перенесших COVID-19 тоже поражаются лег-**

## COVID ходит рядом

**кие.** Японские врачи пришли к неожиданным выводам: поражение легких произошло даже у тех людей, кто переболел коронавирусом в бессимптомной форме. Они изучили результаты компьютерной томографии 100 пациентов. У 76 из них болезнь прошла в легкой форме. При этом у 41 из них обнаружены в легких изменения, а именно - эффект матового стекла. Вывод: COVID-19 опасен, даже когда у зараженного нет классических симптомов болезни - лихорадки, кашля и затруднения дыхания.

✓ **В сезон эпидемии коронавируса дети, подростки и молодые люди осо-**

**бенно опасны для окружающих.** У несовершеннолетних заражение протекает, как правило, легко и бессимптомно. Но коронавирусных частиц в их дыхательных путях больше, чем у взрослых, которые лежат в реанимации. Особенно опасны несовершеннолетние в первые два дня после заражения. Уже очевидно, что и у детей, легко переносивших вирус, и у взрослых COVID-19 чаще всего бьет по сердцу.

✓ **Как пользоваться антисептиками.** В дезинфицирующем растворе должно быть не менее 60% спирта. Если меньше, средство не так эффективно не только в борьбе с вирусами, но и про-



тив бактерий и грибов. Прежде чем его использовать, убедитесь, что делаете это правильно. Как и при мытье с мылом и водой, полностью покройте средством руки (в том числе между пальцами, запястья, тыльную сторону кисти и ногти). Затем тщательно растирайте средство не менее 20 секунд - это неперемutable условие.

**К. Сапожников, вирусолог, врач высшей категории.**

## Чем опасна улыбка с картинкой

Сейчас в моду вошло отбеливание зубов специальными полосками. Исследователи из Университета Стоктона проверили безопасность этих полосок. Оказалось, что содержащаяся в них перекись водорода в ходе процедуры распадается на воду и кислород, который проникает в ткани зуба. Там он взаимодействует с коллагеном, содержащимся в дентине. Эксперименты на удаленных зубах показали, что из-за этого коллаген разрушается, а его концентрация в зубе снижается. Ситуация не критична, если не удален зубной нерв. В этом случае пульпа (ткань, заполняющая полость зуба) будет со временем восстанавливать уровень коллагена.

## Любите сидеть нога на ногу?

Считается, что эта привычка провоцирует варикоз. Но французские диетологи заявили, что это приводит к появлению апельсиновой корки. Дело в том, что в конечностях нарушается циркуляция крови и лимфы, между клетками жировой ткани застаивается жидкость. Тем, кто не

хочет развития целлюлита, нужно не только работать над привычкой, но и провести ревизию в гардеробе и избавиться от узких джинсов.

## Осенью обязательно надо есть шоколад

В нем много магния, который помогает бороться с депрессией. А еще магний укрепляет иммунитет. Черный шоколад стимулирует выброс эндорфинов - так называемых гормонов счастья. Это поднимает тонус, дарит

Если 6 недель регулярно есть грецкие орехи, артериальное давление понизится.

ощущение наслаждения. В шоколаде есть кофеин и теобромин, которые улучшают работоспособность и творческую активность. Правда, их содержание незначительно. В плитке шоколада кофеина всего 30 мг - столько же, сколько в половине чашки чая.

Исследования показали, что всего 6 г шоколада в день понижают риск инсульта и инфаркта, а 50 г препятствуют развитию рака и язвенной болезни.

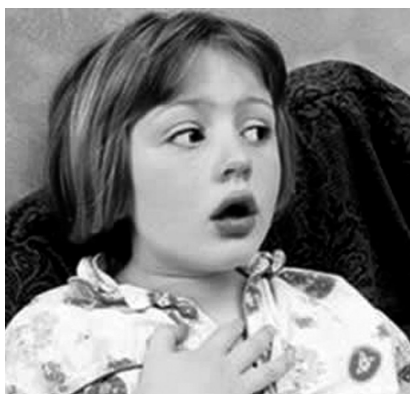
## Усталость без причины и болезнь Паркинсона

По мнению специалистов из Национальной службы здравоохранения, необъяснимая усталость - неочевидный ранний симптом болезни Паркинсона. При заболевании в мозге начинают разрушаться нейроны. Со временем эти повреждения становятся более выраженными, и это отражается на движении человека. Однако беспричинная усталость поможет распознать болезнь до того, как ее симптомы станут очевидными.

## ОСТРЫЕ ПРИПРАВЫ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

### ЗАДАТЬ ПЕРЦА

Ученые из Гарварда провели полезный эксперимент. Выяснилось, что у людей, добавляющих в пищу острый перец, снижается риск преждевременной смерти. Исследователи уточнили, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы особенно полезна приправа карри. А при несварении желудка - кайенский перец.



### Что такое рефлюкс-эзофагит?

Рефлюкс-эзофагит еще называют ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь), а также (это уже отоларингологи называют) ларингофарингеальный рефлюкс и назофарингеальный рефлюкс. Суть болезни в том, что содержимое желудка забрасывается обратно в пищевод и небольшое его количество доходит до задней стенки глотки и иногда попадает в гортань. Причина - несостоятельность пищеводного сфинктера и нарушения моторики желудка. Чаще всего это происходит во время сна, то есть когда ребенок находится в горизонтальном положении.

Желудочное содержимое, даже у детей, содержит соляную кислоту. Поэтому при регулярных забросах содержимого желудка в пищевод на задней стенке глотки и в гортани формируется привычный химический ожог. Как следствие, появляются симптомы раздражения задней стенки глотки и гортани - навязчивое сухое неглубокое покашливание и охриплость голоса. Конечно, слизистая оболочка задней стенки глотки, носа и носоглотки пытается как-то защититься. А так как умеет это делать одним-единственным способом - вырабатывать слизь, то скоро родители начинают жаловаться на непроходящий насморк у ребенка и постоянное отекавание слизи по задней стенке глотки. Если на все это садится инфекция (а на обожженную кислотой слизистую она садится быстро и охотно), у ребенка формируется еще и инфекционный ринит, синусит или назофарингит. У 43% детей с хроническим назофарингитом или частыми синуситами в основе всего как раз имеется рефлюкс-эзофагит.

# РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТ У РЕБЕНКА

**Часто жалобы со стороны верхних дыхательных путей являются единственными жалобами при рефлюкс-эзофагите. Поэтому, если лор при осмотре вашего ребенка вдруг скажет «Я ничем не могу вам помочь, идите к гастроэнтерологу», - не удивляйтесь.**

Лор-врачи поначалу начинают лечить это как инфекционный процесс - каплями в нос, противовоспалительными спреями, физиотерапией. Но такое лечение дает либо временный эффект, либо не дает никакого.

Особенно нужно насторожиться, когда лечение, назначенное лором, не дает результатов.

Если обнаружили хотя бы несколько из перечисленных причин, на консультацию гастроэнтеролога лучше согласиться сразу же.

### Когда нужно задуматься

Рефлюкс-эзофагит у детей и взрослых отличается. Поэтому жалуются на боль за грудиной и изжогу дети очень редко. А единственные симптомы видят как раз лор-врачи. Это частое навязчивое сухое неглубокое покашливание, охриплость голоса. Влажный кашель по утрам (иногда в сочетании с сухим днем). Неприятный запах изо рта по утрам. Ребенок может жаловаться на першение в горле по утрам, которое проходит после выпитой жидкости или после завтрака. У малыша шумное носовое дыхание (иногда храп по ночам) и по задней стенке глотки стекает слизь. Ребенок перенес недавно энтеровирусную инфекцию с рвотой или у него случаются частые эпизоды рвоты, вызванные другими причинами. У малыша дискинезия желчевыводящих путей.

### Полезно знать

✓ При чешуйчатом лишае делайте 2-3 раза в день компрессы из кашицы листьев мать-и-мачехи, держите компресс 30 минут.

✓ От рожи пьют настой из щепотки листьев мать-и-мачехи на стакан кипятка. Заварите, дайте настояться и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до еды.

✓ Чтобы вылечить нарывы на коже, прикладывайте к ним 2 раза в день свежие листья мать-и-мачехи. Закрепите повязкой и держите в течение 1-2 часов.

### Как ставят диагноз детям

Конечно, доктор должен помнить живот, поговорить с вами и, возможно, даже назначить УЗИ или анализ кала (или то и другое вместе). Но самую точную информацию дают специальные обследования.

**Гастроскопия.** Достоинства этого метода очевидные. Врач может сразу увидеть всю слизистую оболочку и желудка, и пищевода и не только подтвердить диагноз рефлюкса, но и найти его причину. Недостатки в том, что гастроскопия у детей проводится под наркозом, который сам по себе имеет какие-никакие, а риски, и к которому ребенка тоже надо готовить.

**Суточный pH-мониторинг** (то есть суточный замер pH в желудке и носоглотке). Это два зонда, один из которых - на сутки! - устанавливается в носоглотке ребенка, другой - тоже на сутки - в пищеводе и желудке. Кроме того, что ребенка, который это выдержит, очень трудно себе просто представить, суточный pH-мониторинг может просто не дать никаких результатов.

**Водно-сифонная проба.** Это самый простой и, наверное, самый действенный из методов. Состоит он в том, что ребенку дают выпить некоторое количество жидкости. После чего в лежачем положении выполняют УЗИ брюшной полости. На УЗИ желудок и та часть пищевода, которая находится в брюшной полости, видны очень плохо. А вот выпитая жидкость видна очень хорошо. И видно, как она затекает из желудка обратно в пищевод.

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

**Зубы.** Их надо чистить не только щеткой, но и зубной нитью. А еще откажитесь от курения. Вы же видели страшные картинки на пачках с сигаретами? Помните, что вашу улыбку защитят морковь, груши и яблоки. Те, кто ест много богатой клетчаткой пищи, реже страдают пародонтозом.

**Глаза.** Все части тела станут здоровее, если отказаться от сигарет. И глаза тоже! Курение вдвое увеличивает риск возрастной макулярной дегенерации - поражения сетчатки, которое приводит к слепоте. Налегайте на рыбу, причем на ту, которая обитает в холодных водах. В ней больше омега-3 жирных кислот. Ешьте сельдь и сардины. Так вы поможете сетчатке как можно дольше выполнять ее работу. А еще омега-3 предотвращают изменения в сосудах, которые приводят к диабету.

**Уши.** Не слушайте громкую музыку. Если часто находиться рядом с источником шума, с возрастом точно заметите ухудшение слуха.

**Сердце.** Вы храпите? Уточните ужены или подруги. Апноэ (остановка дыха-

**Тут, как с машиной, главное – своевременное сервисное обслуживание. Вот руководство по эксплуатации организма.**

## Чтобы тело служило подольше

ния во сне, сопровождается громким храпом и прерывистым дыханием) снижает поступление кислорода в кровь. А это, в свою очередь, может привести к дегенерации предсердия и легочных вен. Если подозреваете у себя апноэ - сбросьте лишний вес.

**Печень.** Уходите домой из гостей до того, как друзья начнут двоиться у вас в глазах. И вообще, больше двух порций алкоголя за раз - и клетки печени начинают выходить из строя. И еще пейте кофе и ешьте чеснок - они помогают этому органу восстановиться.

**Легкие.** Хотите, чтобы легче дышалось? Ешьте больше чеснока! Проведенное в Китае исследование показало: риск рака легких у людей, которые минимум два раза в неделю

ели сырой чеснок, на 44% ниже, чем у людей, которые чеснок не едят. В чем секрет? Когда вы надкусываете дольку чеснока, он начинает выделять аллицин - химическое соединение, убивающее бактерии.

**Спина.** Важно укреплять мышцы спины, ведь они поддерживают позвоночник. Чтобы сохранить хорошую осанку, приседайте со штангой. Еще одно полезное упражнение - «Супермен»: лягте на живот, поднимите над полом вытянутые вперед руки и ноги, задержитесь в таком положении сколько сможете.

**Кровеносные сосуды.** Богатая питательными веществами кровь идет в организме по кровеносным сосудам. Их общая протяженность - более 96 тысяч километров. Физические

Курение вдвое увеличивает риск возрастной макулярной дегенерации (поражение сетчатки), которая приводит к слепоте.

нагрузки поддерживают эту гигантскую систему в рабочем состоянии. Они заставляют артерии расширяться и сужаться. Это очень важно для равномерного притока крови.

**Голеностоп.** Тренируйте свои голеностопные суставы на неровной поверхности. Это отличный способ укрепить их. Когда ноги чувствуют неровность, а тело пытается сохранить баланс, значительную часть работы выполняет именно голеностоп. Чтобы усилить этот эффект, занимайтесь вообще босиком.

**Колени.** Делайте упражнения для суставов не реже трех раз в неделю. Благодаря им подвижные соединения костей получают питательные элементы. Если у вас большой перерыв в тренировках, суставы получат меньше смазки. Кроме того, суставы становятся более сухими с возрастом. Одно и то же упражнение может быть безвредно для связок в 20 лет, но куда более травматично, когда вам стукнет 30. Так что давайте приседать. Сколько сможете.

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

✓ Если зрение начало ухудшаться после приема лекарства (снотворного, гормонального), то не принимайте больше его до консультации с врачом.

✓ Чувствуете боль в глазах, а при взгляде на лампочку появляются радужные круги? Возможно, это проявления глаукомы. Резкая боль в глазу, сопровождающаяся головными болями и повышением давления (при этом глаз становится как каменный), также говорит о возможной глаукоме и требует срочной помощи специалиста. Поторопитесь, иначе зрение можно потерять!

✓ Ухудшение зрения произошло внезапно и на одном глазу (вплоть до слепоты)? Это может быть симптомом острого нарушения кровообращения в сосудах сетчатки. Хотя внешний вид

## ВДРУГ НАЧАЛО УХУДШАТЬСЯ ЗРЕНИЕ

**После 55 лет у меня стало резко ухудшаться зрение. Наверное, это возрастное... Какие болезни глаз могут быть в пожилом возрасте?**

**О. Семго.**

глаза при этом не изменился. В этом случае нужна срочная врачебная консультация, желательна невролога и офтальмолога. При позднем обращении к врачу возможна полная слепота.

✓ Зрение ухудшается постепенно, без каких-либо ощущений дискомфорта (не важно, вдаль смотрите или близкий предмет разглядываете), вполне возможно, что это катаракта.

✓ Перед глазами вдруг поплыли тени, образова-

лась завеса? Срочно обратитесь к окулисту! Возможно, это отслоение сетчатки.

✓ Если плохо видите в сумерках, то у вас так называемая куриная слепота. Эта болезнь лечится в плановом порядке, не экстренно.

✓ Заметили, что глаза начали быстро уставать, да и вдаль видите лучше, чем вблизи, это, возможно, изменения возрастного характера. Речь идет о пресбиопии. Это вполне обычное явление в пожи-

При нехватке витамина А глаз очень плохо видит при слабом освещении.



лом возрасте и не опасное.

✓ Двоение в глазах может быть признаком травм, отравлений ядами и болезней нервной системы до инфекционных заболеваний (ботулизм, например).

✓ Ухудшение зрения сопровождается болями в глазу, отеком и краснотой. Это может быть признаком воспаления оболочек глаза. Помощь медиков нужна как можно скорее, проконсультируйтесь с окулистом.

**Н. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории.**

## Шумит в ушах. Неужели виноваты сосуды?

**?** В последнее время в ушах шумит. Неужели сосуды? У меня никогда проблем с ними не было, и холестерин в норме...

**Анатолий Шапошников.**

В медицинских кругах это явление получило название тиннитус - когда в ушах ощущается шум, хотя его источника нет поблизости. Эффект длится больше 5 минут. Шум в ушах не является характерным симптомом какого-либо заболевания, но может сопутствовать возрастным заболеваниям, например, атеросклерозу сосудов, сахарному диабету, гипертонии, а также при повышенной массе тела. Может быть следствием шейного остеохондроза, черепно-мозговой травмы, баротравмы, опухоли шеи и головного мозга, хронических заболеваний лор-органов и зубов.

10-20% людей старше 55 лет ощущают шум в ушах. Этому подвержены и те, кто пьет антибиотики, принимает препараты химиотерапии. Даже аспирин может быть причиной. Слышат шум также те, кто часто находится в стрессе, повышенной тревоге, испытывает сильные нагрузки, включая звуковые.

Лечиться одновременно антибиотиками, лекарствами от аллергии и от грибка опасно для сердца.

## Отказ от мяса опасен для сердца

**?** Сажу на низкобелковой диете. Прочитала, что это может быть опасно для сердца. Не верю...

**Ольга.**

В последние годы врачи фиксируют все больше случаев внезапной смерти молодых женщин из-за низкобелковых диет. Регулярно лишая себя мяса и других источников белка, обходите сердце. То же касается женщин, страдающих нервной анорексией. Последствием могут быть опасные обменные изменения в сердечной мышце. Также частое одновременное применение антибиотиков, антигистаминных и антигрибковых препаратов значительно увеличивает риск тахикардии. При сердечно-сосудистых заболеваниях это особенно опасно.

Шум в ушах не может зафиксировать аппаратура. Поэтому лечить это состояние и находить причину сложно.

## Анализ на холестерин правильнее сдавать после еды!

**?** Мне 53 года. Сдал анализ на холестерин, и он оказался по-

вышенным. Статины, которые назначил врач, принимать опасно: слишком много побочных действий.

**Алексей Сергеевич.**

Не спешите бороться с холестерином. Обычно пациенты сдают анализ натощак. И результат показывает то количество холестерина, которое печень выработала за ночь. Но чтобы выяснить, сколько холестерина поступило с пищей, правильнее сдавать анализ после еды. Статины, снижающие уровень холестерина и замедляющие развитие атеросклероза, - не панацея. Пока человек принимает их - результаты анализа нормальные. Как только перестал, уровень холестерина зачастую резко вырастает. Конечно, тому, кто перенес сердечную или мозговую катастрофу, статины принимать нужно. А всем остальным лучше следить за питанием.

Кроме того, важно оценивать все показатели липидного обмена, в том числе индекс атерогенности, способность липидов откладываться на стенках сосудов.

**О. Малина, кардиолог, врач высшей категории.**

# Скрытые симптомы сердечного приступа

Сейчас у врачей скорой помощи очень много работы.

Люди стараются лишний раз не вызывать медиков. Но если случился сердечный приступ, это необходимо сделать.

## Сердце в опасности

Иногда больные, особенно часто такое бывает с женщинами, вообще не замечают симптомов. Возможно, потому, что не всегда он проявляется болью в области груди и вообще какими-то симптомами, которые интуитивно связываются с сердцем. Какие могут быть еще симптомы?

## Боль и тяжесть в плече или челюсти

Поскольку в самом сердце нервных окончаний очень мало, часто больные испытывают в шее, нижней челюсти ощущение скорее тянущее, как будто человек несет что-то тяжелое.

## Голова кружится

При сердечном приступе происходит нарушение кровообращения. Отсюда - головокружение и другие признаки кислородного голодания, такие как снижение температуры конечностей, бледность лица, мушки перед глазами. Но у головокружения могут быть и другие причины, по-

## Цифры и факты

✓ За минуту сердце перекачивает 4-5 литров крови.

✓ 1,6 км в час - с такой скоростью сердце выталкивает насыщенную кислородом кровь через аорту.

✓ Прочности сердца достаточно для работы в течение 150 лет.

Симптомом сердечного приступа может быть не только распирающая боль в груди, но и внезапная тошнота, тяжесть в плече или челюсти.

этому не стоит сразу паниковать. Посидите спокойно несколько минут. Если состояние не улучшается и вы заметили другие симптомы, стоит вызвать скорую.

## Слабость

## и внезапная тошнота

Насторожитесь, если вдруг почувствовали сильную усталость и слабость. Признаком сердечного приступа может быть внезапная тошнота. Причем чаще всего симптомы появляются буквально на ровном месте. Человек чувствовал себя хорошо - и вдруг ему стало плохо. Его состояние ухудшается с катастрофической скоростью. Поспешите набрать номер скорой помощи.

**Л. Князева, кардиолог, врач высшей категории.**



# НЕ ВСЯКУЮ ПНЕВМОНИЮ “УСЛЫШИТ” СТЕТОСКОП

**?** Недавно перенесла пневмонию, однако температуры не было. Разве такое возможно? Может, диагноз поставили ошибочно?

**Ирина Викторовна.**

## Температура поднимается не всегда

Воспаление легких не всегда сопровождается высокой температурой. Иногда болезнь может протекать даже при пониженной температуре. Более того, не всякую пневмонию можно «услышать» стетоскопом! Поэтому золотой стандарт диагностики - рентгенограмма легких в двух проекциях. Врачи обращают внимание на уровень С-реактивного белка. Он сильно повышается при пневмонии и может указывать на тяжесть поражения легких. К сожалению, необходимая диагностика проводится не всегда, поскольку люди не обращаются за помощью, особенно в теплое время года. Сидеть в больнице не хочется, а некоторые и вовсе уверены, что пневмонией при теплой погоде заболеть нельзя.

**Если спустя 3-4 дня лечения пневмонии улучшения нет - нужно лечь в стационар. Там проведут микробиологическое исследование мокроты.**

дыхательными путями что-то не так;

✓ головная и мышечная боль, слабость - нет сил даже после отдыха или сна;

✓ сильная одышка в положении лежа, а также при ходьбе, подъеме по лестнице, которой раньше не было;

✓ обильный пот, нередко сопровождающийся ознобом;

✓ тихий свист, появляющийся при разговоре или при спокойном дыхании;

✓ учащенное сердцебиение даже в спокойном состоянии;

✓ нет аппетита;

✓ онемение области груди со стороны левого или правого легкого;

✓ бледное лицо и болезненный румянец на щеках;

✓ появление мокроты зеленоватого цвета.

## Другие симптомы воспаления легких:

✓ сильные боли в районе груди - самый верный признак того, что с

## Не любой антибиотик справится

Лечение пневмонии занимает не меньше трех недель (если болезнь



протекает не в тяжелой форме). А чтобы ликвидировать все ее последствия и восстановиться полностью, может понадобиться полгода, а иногда и больше! Ведь самый частый возбудитель воспаления легких - пневмококк. Он не поддается лечению многими антибиотиками. Поэтому, если предстоит серьезное лечение, надо вначале подобрать антибиотик. Доктор дополнительно назначает отхаркивающие и разжижающие мокроту препараты. А еще бронхолитики (препараты, расширяющие бронхи). Если вы недавно принимали антибактериальные средства по какому-либо поводу, обязательно сообщите врачу, какой именно это был препарат, сколько времени продолжался курс лечения. Не меняйте самостоятельно дозировку и не сокращайте продолжительность курса на свое усмотрение. Если у вас есть хронические заболевания - не забудьте рассказать, какие лекарства принимаете постоянно.

**С. Максимчук, пульмонолог, врач высшей категории.**

## Не все узлы надо удалять

**?** Врач обнаружил у меня узел на щитовидке и посоветовал сделать биопсию. Очень волнуюсь. Расскажите об этом исследовании. Оно болезненное? Потом узел обязательно придется удалить?

**Е. Васильченко.**

Не все узлы щитовидной железы надо удалять. Они могут быть одиночными или множественными, доброкачественными или злокачественными. Злокачественные требуют обязательного хирургического вмешательства, хотя сегодня вместо операции могут предложить лечение радиоактивным йодом. Но чаще оно все-таки применяется как дополнительная терапия к операции, а не вместо нее.

Что же касается доброкачественных узлов, то показания к их удалению зависят от их гормональной активности. Чтобы выяснить, какой именно узел обнаружили, как раз и выполняется биопсия - берут кусочек ткани для лабораторного исследования. По сути биопсия - это просто укол, занимает она считанные секунды: именно столько нужно времени для прохождения иглы от поверхности кожи до подозрительного узла или участка

щитовидной железы. Если в результате биопсии будет доказана доброкачественность узла, то понадобится консультация эндокринолога. Кроме операции, возможно еще несколько вариантов развития событий. Если врач установит, что причина образования узла - йодный дефицит, то назначит лечение йодом. Иногда узлы лечат гормонами. Бывает и так, что медикаментозного вмешательства и вовсе не требуется. В любом случае эндокринолог будет наблюдать, как узел себя ведет. Нередко узлы на фоне лечения уменьшаются. Так что не волнуйтесь и спокойно проходите обследование.

**Д. Чуев, доктор медицинских наук.**

## Запекаем лук

✿ Печеный лук поможет справиться с язвами и долго не заживающими ранами. Запеките луковицу в коже и прикладывайте к больным местам до улучшения.

✿ Теплый компресс из печеного лука держите на фурункуле 20 минут в день, и фурункул скоро исчезнет.

✿ После инфаркта и инсульта такой лук рекомендуется есть ежедневно.

✿ Благодаря печеному луку можно вылечить геморрой. Такие компрессы обладают дезинфицирующими свойствами и помогают тканям быстро восстановиться.





**ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТОШНОТУ И ИЗЖОГУ, МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ СЕРЬЕЗНЫМИ. НО ЭТИ СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ.**

# ИЗЖОГУ ВЫЗЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО КИСЛАЯ ПИЩА

## Жжет за грудиной

У некоторых людей изжога возникает после чашечки кофе, выпитой натощак. А кому-то достаточно несколько раз откусить яблоко, и чувство жжения тут же напоминает о себе. Изжога и тошнота могут быть из-за укачивания в транспорте, после резких движений или тяжелой работы. Каковы причины жгучего ощущения за грудиной, сопровождающегося тошнотой, и можно ли от него избавиться?

## Ешьте не спеша

Даже здоровые люди иной раз страдают изжогой. Если она сопровождается тошнотой, то может быть очень быстрое поедание пищи. Съеденные продукты становятся в желудке комом. Для его переваривания требуется повышенное количество желудочного сока, а его не хватает. Поэтому в этом случае могут появиться тяжесть в животе, чувство дурноты и головокружение.

## Туго затянули пояс

Человек испытывает дискомфорт в желудке, если сразу после приема пищи начал носить тяжести или выполнять другую тяжелую физическую работу. При этом появляется тяжесть внизу живота, внутрибрюшное давление увеличивается. Избыточный вес, туго затянутые пояса также могут вызвать изжогу с тошнотой.

## Частое переедание

Оно приводит к растяжению органов желудочно-кишечного тракта. Выделение кислоты для переваривания пищи увеличивается. При этом

беспокоят изжога, отрыжка, тошнота и иногда метеоризм. Переход в лежачее положение сразу после еды, злоупотребление алкоголем, курение, кофе в большом количестве также могут доставить неприятности. Аспирин, ибупрофен и другие лекарства усиливают образование кислоты. Это может приводить к ее забросу в пищевод.

## Иногда виноваты продукты

Несвежие продукты в рационе, употребление томатов, жареной пищи или свежего хлеба являются причиной появления сильного жжения за грудиной. Острые приправы, мята, шоколад и газированные напитки способны вызвать дискомфорт - изжогу, тошноту, вспучивание кишечника, а в некоторых случаях тяжесть и боли в области желудка.

## Когда подозревать болезнь?

После устранения причин симптомы проходят самостоятельно. Но если всего этого не было, а вас тошнит и жжет в груди от изжоги, внимательно наблюдайте за состоянием здоровья. Возможно, так проявляется одно из серьезных заболеваний. Каких?

✓ Чаще всего сильная изжога бывает при воспалении желудка. Подташнивает в течение нескольких часов. Затем это ощущение проходит, однако нередко возвращается после еды. Это повод для незамедлительного обращения к специалистам. Эти симптомы и боль в эпигастрии (подложечная область)

являются признаками разных заболеваний. Например...

✓ Гастрит. Он может сопровождаться повышенной кислотностью. При частом попадании содержимого желудка в пищевод изжога становится постоянной. Для острого гастрита характерно появление болей в области солнечного сплетения, и, кроме тошноты, человек жалуется на тяжесть в кишечнике, рвотные позывы и понос.

✓ При ожирении лишний жир давит на желудок. Из-за этого его содержимое попадает в пищевод.

✓ Язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ Такое состояние бывает после удаления желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, опухолей.

✓ Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь приводит к регулярным забросам содержимого желудка в пищевод.

✓ Холецистит (воспаление желчного пузыря) сопровождается тошнотой и болями с правой стороны живота. Часто они возникают из-за жирной пищи и тряски в транспорте.

✓ При наличии диафрагмальной грыжи человека может тошнить, появится чувство изжоги, если принять горизонтальное положение или наклониться. В вертикальном состоянии такие симптомы не беспокоят.

✓ Появление изжоги, которая доводит до рвоты, при наличии внизу живота боли - повод заподозрить воспаление аппендицита.

✓ Нарушения в работе желчного пузыря также сопровождаются горечью во рту, иногда желтушностью глаз и кожи.

Аспирин и ибупрофен усиливают образование кислоты в желудке и ее заброс в пищевод.

От метеоризма за 20 минут до еды разжуйте смесь из 2 бутончиков гвоздики и 1 чайн. ложки меда.

## Порой виновата инфекция...

При колитах (воспаление толстой кишки), помимо тошноты и изжоги, появляется диарея, кал становится темным. Чаще всего такое бывает при язвах кишечника. Человека может мучить понос или запор. Если это происходит длительно, то возможна интоксикация организма и головкружение.

Но не всегда тошнота и жжение в грудине указывают на проблемы с желудочно-кишечным трактом. Если изжога возникает через несколько часов после принятия пищи, а рвота не приносит облегчения, это может указывать на инфекцию. При этом повышается температура тела.

### ...и не только

Специфическими болями, которые иногда путают с изжогой, сопровождается приступ стенокардии. Дискомфорт может появиться и при заболеваниях щитовидной железы.

### Что делать?

#### Пройти обследование

Если врач ничего серьезного не обнаружит, он назначит антациды - нейтрализующие кислоту средства. В более серьезных случаях могут потребоваться препараты, создающие защитную пленку на поверхности слизистой. Она защищает слизистую от агрессивного воздействия соляной кислоты.

Только грамотный специалист, поставив правильный диагноз, поможет справиться с недугом.

**А. Сильченко,**  
гастроэнтеролог, врач  
высшей категории.

### Знаете ли вы, что...

✓ Пищеварительная система человека не зависит от гравитации. Даже если есть вниз головой, еда попадает в желудок.

✓ Если желудок урчит, значит, кишечник наполнен горячим воздухом.

✓ Наша пищеварительная система - дом для 300-500 бактерий.

## Болит горло из-за желчи

**У меня хронический ларингит, и боль в горле сопровождается горьким привкусом во рту. Эти симптомы могут быть связаны?**

**Сергей Петрович.**

Горечь во рту, жжение и желтый налет на языке в 95% случаев связаны с попаданием желчи из двенадцатиперстной кишки в же-

лудок. Здесь она смешивается с соляной кислотой и попадает в пищевод, а затем в рот. Иногда этот процесс имеет хронический ха-

рактер, отсюда и хронические ларингиты. Нужно сделать gastroскопию, УЗИ брюшной полости и обратиться к гастроэнтерологу. Лечение подобных симптомов занимает 2-3 недели, и проблем после этого возникнуть не должно.

## Не могу сбросить вес из-за гипотиреоза

**Из-за нарушения функций щитовидной железы у меня лишний вес. Избавиться от него с помощью спорта и диеты не удается...**

**Оксана Т.**

Избавиться от веса, связанного с нарушением функции щитовидной железы (гипотиреоз), одним спортом и диетой очень трудно. Необходима компенсация заболевания - прием гормонов. Гипотиреоз замедляет обмен веществ, дает задержку жидкости, вызывает поражение сердечной мышцы (миокардиопатию), при которой адекватно заниматься спортом невозможно. Для подбора дозировки гормонального препарата проконсультируйтесь с эндокринологом.

При диабете полезно есть лисички. Они снижают сахар в крови и укрепляют иммунитет.



## Обнаружили доброкачественный узел

**Его размер больше сантиметра. Нужно ли его удалять? Мне 57 лет.**

**Ольга.**

Только если он будет расти и сдавливать трахею, пищевод (это называется компрессионный синдром). Иногда образование попадает в грудную клетку, оказывая давление на ткани, и тогда его тоже нужно удалять. Бывает, что женщина хочет избавиться от некрасивого образования на шее из косметических соображений. У стройного человека с узкими ключицами и высокой шеей узел часто выпирает наружу. У того же, кто имеет короткую шею, широкие плечи и ключицы, зобу удобнее расти внутрь, и его часто выявляют во время рентгена. Обнаружив узел, который лежит на сердце, нужно делать операцию, иногда рассекая кости грудной клетки.

Кстати, ткань доброкачественного узла обязательно отправляется на гистологию, чтобы не пропустить возможные злокачественные клетки.

## Почему щитовидку оперируют только скальпелем

**Моей тете назначили операцию на щитовидной железе (удаление узлов). Проводить ее будут скальпелем. А без разрезов бывают ли операции?**

**Нина С.**

Щитовидной железе обильное кровоснабжение, близко расположены трахея и нервы, идущие к голосовым связкам. Иными словами, есть большой риск кровотечения, повреждения трахеи и потери голоса. Поэтому рекомендуется оперативное вмешательство, а не эндоскопическая операция.

## Отеки и мешки под глазами

### из-за тиреотоксикоза

**Почки у меня в порядке, кардиограмма тоже, не пью на ночь. Несколько лет назад мне удалили щитовидную железу. До операции эндокринолог говорила, что отеки у меня из-за болезни. Но они остались...**

**С. Воронина.**

Отеки вокруг глаз могут быть признаком послеоперационного гипотиреоза или офтальмопатии. Для диагностики гипотиреоза сдайте кровь на гормоны щитовидной железы (Т4, ТТГ). Если же это признаки тиреотоксической офтальмопатии, то врач назначит препараты для ее лечения.

**С. Бухарина,** эндокринолог,  
врач высшей категории.

**Знаете ли вы, что...**

✿ В вареной моркови содержится на треть больше антиоксидантов, чем в сырой.

✿ Неочищенную морковь варите не больше 10 минут под крышкой. Очистите. Каждый день желателно съедать по одной морковке.

✿ Морковный сок – самый богатый источник витамина А. Из сока он особенно хорошо усваивается.

✿ Сок улучшает аппетит, пищеварение, структуру зубов, повышает сопротивляемость организма инфекциям органов дыхания, очищает печень.

**ПРИ ЯЗВЕ ПОМОЖЕТ СОК КАРТОФЕЛЯ!**

**Моему отцу сосед посоветовал от язвы пить картофельный сок. Это действительно поможет?**

**А. Плиев.**

В соке из картофеля красных сортов содержатся лекарственные вещества, поэтому язвенникам рекомендуется пить его в течение 10 дней. Особенно полезен он осенью, когда собирают новый урожай. Как раз в это время года чаще всего обостряется язвенная болезнь. Приготовить сок несложно: картофель надо тщательно помыть и, не очищая, переретереть. Затем отжать через марлю сок и сразу выпить. Пьют сок обычно утром и вечером. Хорошо действует на слизистую и капустный сок.

Язвеннику полезен также настой и отвар семени льна. Можно смолоть семена на кофемолке и сварить легкий кисель (употребляют перед едой), Курс лечения - 10 дней.

Многие люди сейчас лечатся по старинке, народными средствами. Но иногда и после курсов лечения в больнице, и препаратов, снижающих секрецию кислоты и нейтрализующих ее действие, обострение снимается, а затем вспыхивает снова. После обследования такого пациента обнаруживается все тот же зловарный хеликобактер, и врач назначает антибиотики. Некоторые пациенты недоумевают: мол, зачем при больном желудке их пить? Но, если начинают принимать лекарство, уже через пару дней отмечают улучшение самочувствия.

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

**Съедобные лекарства от осенних болезней**

Эти болезни с началом осени приходят как по расписанию. Чтобы быстрее с ними справиться, важно как можно раньше начать лечение. Благо, все нужное для этого есть на каждой кухне.

**При ларингите**

✓ Натрите на крупной терке 2 корнеплода репы. Залейте 240 мл кипятка и настаивайте, утеплив полотенцем, час. После процедите настой и принимайте по 60 мл 4-5 раз в сутки.

✓ Отрежьте кусочек хрена величиной с орех. Залейте 1/3 стакана кипятка, настаивайте 20 минут. Добавьте 2 чайн. ложки сахара, размешайте и выпейте в течение дня маленькими глотками.

✓ Подогрейте 50 мл молока, добавьте 50 мл свежевыжатого морковного сока. Перемешайте и выпейте в теплом виде. Для эффективного лечения в день выпить 7 таких порций. Курс - около 10 дней.



ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Съедайте такую порцию каждый день на завтрак. Курс лечения - от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния. Это хорошее средство лечения острой стадии язвенной болезни.

**При цистите**

✓ Залейте 2 ст. ложки пшена 500 мл горячей воды. Кипятите на среднем огне 2 минуты, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке раз в 3 часа. При обычном течении болезни курс - неделя. В тяжелых случаях лечиться нужно еще полмесяца.

✓ Измельчите в блендере 600 г клюквы, процедите. Вскипятите 2,5 л воды, остудите и смешайте с процеженным клюквенным соком. Пейте напиток теплым по стакану несколько раз в день, добавляя по вкусу мед.



**Лечим пиелонефрит**

Отожмите сок из 0,5 кг брусники. Жмых положите в кастрюлю, добавьте 3 л воды и поставьте на огонь. Кипятите 5 минут, остудите. Процедите отвар, добавьте сок, сахар по вкусу и тщательно перемешайте. Пейте по 1,5 стакана каждый день в течение недели.

**От хандры и осенней депрессии**

✓ Смешайте 1 ст. ложку меда с 2 чайн. ложками яблочного уксуса. Принимайте по 1/2 чайн. ложки с чаем после каждого приема пищи. Курс лечения - 8 дней.

✓ Залейте 100 г сухого имбирного корня 0,5 л водки. Настаивайте неделю и принимайте по 1 чайн. ложке утром и днем. Ни в коем случае не принимайте на ночь - это тонизирующее средство, может развить бессонница.



**Язва обострилась**

Сырую гречку слегка обжарьте. Залейте с вечера 3-4 ст. ложки 10

**Бронхит одолен**

Смешайте по 100 г меда, растопленного нутряного свиного жира и сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки порошка какао. Хорошо перемешайте и настаивайте сутки в прохладном месте. Размешайте 1 ст. ложку смеси в стакане горячего молока и принимайте 2 раза в день, утром и вечером перед едой. Курс лечения - 1 месяц.

**Если простудились**

Согревающий напиток с медом полезно употреблять для профилактики простуды, если сильно замерзли. Поможет он и в том случае, если уберечься от болезни не удалось - облегчит симптомы и ускорит выздоровление. Смешайте в кружке по 1 ст. ложке малинового варенья, лимонного сока и коньяка. Добавьте 1 таблетку аспирина. Залейте все кипятком, размешайте. После добавьте 1 ст. ложку меда, еще раз перемешайте и выпейте.

**О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФАХ, СВЯЗАННЫХ  
С РАСТВОРИМЫМ И ЗЕРНОВЫМ КОФЕ.**

## КАКОЙ КОФЕ ПОЛЕЗНЕЕ

**1.** Такой бодрящий эффект, как от кофе, другим путем никак не получить. **На самом деле.** Если вы не хотите пить кофе и нуждаетесь в приливе бодрости, выпейте чашечку горячего шоколада. Более диетический вариант - апельсиновый и грейпфрутовый соки. Они активизируют работу мозга и быстро снимают чувство усталости. Заменит кофе и крепкий зеленый чай. Он содержит больше кофеина, чем сам кофе. Но кофеин этот высвобождается постепенно и поэтому не оказывает на организм негативного влияния. Кроме того, зеленый чай еще и стимулирует обмен веществ.

**2.** Растворимый кофе вреден. **На самом деле.** Растворимый кофе производится из тех же ко-

фейных зерен, что и обычный. Но сырье, как правило, более низкого качества. Говорить о том, что он вреден, все же нельзя. Но если пить растворимый кофе во время еды, он в два-три раза по сравнению с зерновым кофе снижает всасывание железа в кишечнике.

**3.** Кофе нужно покупать в зернах и молоть самому. **На самом деле.** Качественный кофе должен быть в зернах или молотый, но не растворимый. К стати, хороший кофе никогда не упакуют в пластиковую банку: только стекло или жест. В идеале кофе нужно покупать в зернах и молоть перед приготовлением. Но в домашних условиях кофейные зерна начинают терять свое качество уже через неделю хранения.



**4.** Кофе без кофеина полезнее обычного. **На самом деле.** Кофейное зерно, помимо кофеина, содержит клетчатку, ценные аминокислоты, витамины PP, B1 и B2, микроэлементы - кальций, магний, калий, железо, фосфор. При удалении кофеина теряется внушительная часть этих важных веществ. Есть данные, что кофе без кофеина приводит к росту плохого холестерина.

## Нарыв внутри и снаружи

**?** Каждую зиму меня беспокоят фурункулы: один сойдет - другой появится. Как народными средствами избавиться от них?

Л. Пучкова.

Фурункулы нужно лечить изнутри. Для укрепления иммунитета используйте эхинацею (готовые лекарственные средства или собственноручно приготовленную спиртовую настойку из корней) или элеутерококк колючий (аптечная настойка).

Поднимают защитные силы организма и стимулируют иммунитет плоды бузины черной. Они должны быть полностью созревшими, чтобы избежать проблем с желудочно-кишечным трактом. Из плодов можно сварить варенье с лимонным соком и есть по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение нескольких недель.

Прекрасное кровоочищающее средство - чай из листьев бе-

резы. 1 ст. ложку положите в заварной чайник и залейте 2 стаканами кипятка. Можно смешать листья березы, черной смородины и земляники. Это не только полезно, но и вкусно!

Наружно нарывы и фурункулы издавна лечили с помощью лука. Разрежьте его поперек, слегка поджарьте на сухой сковороде, намажьте растительным маслом, приложите к больному месту и закрепите повязкой. Держите с утра до обеда. Затем снимите, промойте пораженный участок настоем ромашки. Вечером приложите вторую половинку и держите до утра. Утром опять

промойте настоем ромашки, после чего смажьте медом. При необходимости эту процедуру повторяйте 2-3 дня.

**Можно сделать компрессы:**

✓ с настоем ромашки и арники - по 3 ст. ложки цветков залейте 0,5 л кипятка, через 10 минут процедите;

✓ с семенами льна и пажитника сенного - 50-100 г семян измельчите в кофемолке, разведите небольшим количеством воды, сварите до состояния густой каши.

Чтобы вывести токсины из организма поровну свежеежатых соков из корней лопуха и одуванчика, выкопанных поздней осенью. Принимайте по 30-50 капель, разведенных в рюмке воды, 2-3 раза в день в течение 4-6 недель.



### Знаете ли вы, что...

- ☛ Люди, которые редко жалуются, больше страдают от стресса, тревог и депрессий.
- ☛ Стресс считается тихим убийцей - он приводит к серьезным заболеваниям, повышению кровяного давления, болям в груди и ранней смерти.
- ☛ Если у вас в доме живет кот, то риск сердечных заболеваний у вас снижается на 40%.

### Больные мышцы хорошо прогреет фольга

Как-то к вечеру у меня появилась боль в шее, было очень больно поворачивать или наклонять голову. Идти к врачу или в аптеку? Вспомнила: кто-то из читателей «Семейного доктора» писал, что в таких случаях спасается алюминиевой фольгой. У меня на кухне она всегда есть, и я решила попробовать. Отрезала 3-слойную полоску шириной 5-7 см, прикрепила ее пластырем на заднюю часть шеи и верх спины (по позвоночнику). Сверху укутала шарфом. Взяла еще 2 куска фольги и обернула ими стопы (у меня еще и артрит пальцев ног). Потом надела теплые носки и легла с такими компрессами минут на 30. Помогло! Думаю, потому что фольга отражает тепло и возвращает его телу. Благодаря этому мышцы хорошо прогреваются. Но под фольгой кожа становится мокрой, поэтому держать такие компрессы надо не дольше 30 минут.

Т. Тихлинова.



# ХУРМА ОТ ПРОСТУДЫ И АВИТАМИНОЗА

**Хотите обезопасить себя в сезон простуд? Ешьте хурму! Ярко-оранжевый плод обладает не только насыщенным вкусом, но и богатым составом.**

## Для иммунитета

Доказано: 100 г хурмы содержит около 17% суточной нормы витамина С, поэтому добавьте в свой рацион этот плод, особенно когда все вокруг чихают и кашляют. Также хурма содержит бета-каротин и калий, которые вместе с витамином С, по мнению ученых, являются «золотым» составом для выработки иммунных клеток. 2 ярко-оранжевых плода в день повысят иммунитет.

## Здоровье сердца и сосудов

Витамин С в составе хурмы полезен для здоровья сосудов: повышает их прочность. Кроме того, 100 г мякоти хурмы содержит около 90% суточной нормы пантотеновой кислоты, которая необходима при болезнях сердца. Это еще один повод добавить в свой рацион сладкую зимнюю ягоду.

## Очищающая маска.

Смешайте 100 г измельченной хурмы с желтком и 15 мл жирных сливок. Нанесите получившуюся смесь на лицо. Через 15 минут умойтесь теплой водой и используйте увлажняющий крем.

**Лосьон для проблемной кожи.** 50 мл сока хурмы разведите в 100 мл чистой воды, добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева. Дайте лосьону настояться в течение суток, затем используйте дважды в день

## При болезнях ЖКТ

При проблемах с ЖКТ съешьте плод хурмы, и вы почувствуете себя лучше. А все потому, что полезные вещества в составе хурмы улучшают работу желудка и кишечника. Кроме того, выводят шлаки и токсины, продукты жизнедеятельности вредных бактерий.

✓ *Врачи-диетологи предупреждают: не рекомендуется съедать больше одного плода при диарее, в противном случае хурма может ухудшить состояние больного.*

## Против стрессов

Хурма содержит фруктозу - это отличный «антидепрессант», который поднимает настроение и улучшает работоспособность. Йод обеспечивает прилив энергии и активизирует работу головного мозга (100 г мякоти хурмы содержит около 40% суточной нормы йода).

## Профилактика анемии

Железо, которым богата хурма, стимулирует выработку гемоглобина - этот белок доставляет кислород к различным тканям и органам. Пейте сок из хурмы, чтобы избежать анемии (особенно при беременности, когда риск понижения гемоглобина возрастает).

Готовят сок так. Очистите хурму от кожуры и косточек, нарежьте небольшими кубиками и измельчите в блендере. Затем получившуюся кашу смешайте со 100 мл воды. Принимайте 2 раза в день перед едой.

## Чтобы улучшить зрение

В 100 г мякоти хурмы содержится около 25% суточной нормы бета-каротина. Это вещество улучшает кровообращение глазной сетчатки и значительно снижает риск развития близорукости.

## Для красоты и молодости

- утром и вечером. Храните домашний лосьон в холодильнике не дольше 5 суток.

### Питательная маска.

Смешайте 100 г измельченной хурмы с 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. картофельной муки. Нанесите маску на лицо на 20 минут, смойте теплой водой.

### Увлажняющая маска.

Смешайте 100 г измельченной хурмы, 1 ст. л. сме-

таны, 1 сырой яичный желток. По желанию можно добавить 1-2 ч. л. оливкового масла. Нанесите получившуюся смесь на кожу лица и зону декольте, затем смойте.

### Омолаживающая ванна.

Стакан сушеных листьев хурмы и 100 г цветков лаванды положите в кастрюлю, залейте кипятком (2 л) и оставьте на час. Затем полученный настой перелейте в ванну



и полежите в ней в течение 20 минут. Вы заметите, что кожа стала нежной.

							Бугорок, усаженный пионами							
Оруженосец рыцаря в Средневековье		Медовые шести-граннички	Дункан - супруга Есенина		Изобразил "Дозор" на картине		Заговор по-старому		"Сарафан" индианки	Обмениваемое на шило		Блеск, который можно навести		Частица с положительным ядром
Ключевской вулкан		Самая яркая звезда на небе								Иммануил, что философствовал		"Мощная" единица		
					"Будильник" из дерева		Коробочка "сонного" цветка							
	Глина для керамики		Развлечение ковбоев				Осветитель на стене				Исполнение без ансамбля			Следующая за буки
						Секретность свершения обряда								
	Вырытый беглецом ход		Устройство в сигнализации					Локомотив на дизеле	Животное-покровитель рода					
					Инвестиции в дело			Из него палочка в кабинете физики		Роше из "Ищите женщину"		Мент Ларин вне "Улиц разбитых фонарей"		Орудие, разбивающее ворота
Запах, ласкающий обоняние		Гонки на несколько дней	Сафин-теннисист по имени				Опус о Форсайтах							
Птица, имитирующая других										Три копейки в давние времена			Любящая прекрасная половина	
Его профессия - изучение рыб		Царские покои		Сбор, полученный помещиком	Три месяца в отчете главбуха					Не партер и не бельэтаж				
Завещал капитал университету в Кембридже	Грохот от Перуна		Овощной склад						Работа, выполненная загоядя	Марк с "Таинственным неизвестным"				
												Создатель горшков за кругом	Снаряд с гильзой в Новый год	
	Сорт кофе - высший класс		Изобретатель музыки из мифологии греков	Династия фокусников		Забота о сироте	Владеет в Днепр слева		"Гараж" для "Ту" и "Илов"					
	Поэма Лермонтова о неслужащем монахе								Пусеничная боевая машина		Зеленая-актриса		Птица, обосновавшаяся на крыше	
					Борис, входивший в "Центрифугу"									
Один из спектра		Театральный вестибюль					Присутствие товара на складе							
			Община Сопрано								Заледевший снег			
Новгородское собрание		"Мизерная" буква эллинов						Литр для поляка						



### ТАМАРА ГВЕРДЦИТЕЛИ: «До сих пор тоскую по Грузии»

— Как вы себя чувствуете в роли члена жюри «Голоса 60+»?

— Очень волнуюсь! Причины для переживаний много, они наслаиваются друг на друга. Быть членом жюри вообще нервная и ответственная работа, а тут ее усложняет фактор возраста. Делать замечания и высказывать пожелания приходится людям, которые старше меня, что трудно, и как грузинской женщине и просто как интеллигентному человеку. Еще и «слепые прослушивания» — непростая форма: сидишь спиной к поющему, ориентируешься только на звук голоса и должен принять решение очень быстро — максимум за две минуты. Конечно, я боюсь ошибиться, пропустить талантливого человека! И переживаю за людей, ведь участие в таком конкурсе в любом случае подвиг — выйти на большую сцену, зная, что в зале на тебя будут смотреть сотни зрителей, а по телеви-

зору — десятки миллионов.

— Мне кажется, Грузия должна быть главным поставщиком участников «Голоса 60+». Сколько долгожителей — и большинство невероятно музыкальны. А среди прекрасно поющих членов вашей семьи были долгожители?

— Прабабушка княгиня Мария Ильинична Хидирбегишвили-Амилахвари прожила девяносто четыре года. Когда думаю о ней и людях похожей судьбы, не укладывается в голове: столько пережили — революцию, две войны и во время и после каждого из потрясений голод и разруху. Они все это выдержали и остались людьми — фантастика! Особая закалка и особенное отношение к жизни — к миру, войне, семье, родине, детям и внукам.

— Поездки в Грузию, наверное, прибавляют и устойчивости, и сил?

— Конечно! Я люблю ее красоту, ее горы, воздух, гордый миролюбивый народ, древние традиции, которые сохраняются, хотя свои коррективы вносят время и обстоятельства. Я ее люблю как маму и всю свою любовь не могу высказать словами — все не так выходит, когда их произносишь вслух. До сих пор тоскую по Грузии. Когда приезжаю, постоянно собираюсь с родными и друзьями, которые у меня все из детства и юности — из музыкального коллектива «Мзиури» и консерватории. К сожалению, трех подруг по «Мзиури» уже нет. Душа наполняется печалью, когда о них думаю. Мы с девочками (до сих пор так обращаемся друг к другу — «девочки») всегда о них помним. Опыт показал: новых столь же близких друзей обрести нереально. Мы с девочками не можем наговориться, навспоминаться. Я знаю всех их детей, сын знает всех моих тбилиских подруг.

Мое самое любимое место в Грузии — Тбилиси, а в нем — Старый Тбилиси, центр города. Ведь детство, юность и молодость прошли в основном там. С пяти лет я училась в специальной музыкальной школе для одаренных детей на улице Атарбекова, а консерватория располагается на улице Грибоедова — обе идут параллельно проспекту Руставели. Каждый раз, когда приезжаю, обязательно там гуляю. Чаше выбираемся в Грузию после Нового года, на Рождество. Очень люблю, когда в эти дни пусть изредка, пусть немного, но идет снег. С ним все вокруг становится сказочным — сердце от восторга замирает. Такое счастье выпадает не каждый год, но на снег всегда можно полюбоваться, поднявшись повыше в горы. На Рождество в Тбилиси проходит шествие Патриарха, и когда на него смотришь, появляется чувство, которое словами не передать, — столько светлой радости и любви в воздухе разлито.

— Приняты там сейчас большие застолья?

— До пандемии были очень даже приняты. Когда с мамой и сыном приезжаем, каждый день или едем в гости, или принимаем гостей. В среднем собирается человек пятнадцать-двадцать. Мы и вспоминаем, и музицируем. Поем песни, которые звучали в Грузии и два века назад. Дети выныривают из своих гаджетов и оказываются в плену старинной музыки. Не хотела бы, чтобы что-то менялось. Надеюсь, наши девочки и мальчики, а потом и их дети с внуками тоже будут так собираться и петь.

В этом году поездка получилась особенной... Приехали на несколько недель, но мы с мамой улетели в



начале февраля в Москву, поскольку у меня начинались репетиции, а сын решил еще ненадолго остаться в Грузии. Сандро живет в Англии, занимается историей, получает докторскую степень в Лондонском университете и пишет сейчас диссертацию. Планировал задержаться на пару недель, а получилось на много месяцев: началась пандемия и все границы закрыли.

Конечно, величайшее утешение человечества — современные средства связи. Мысленно благодарю людей, придумавших «Вотсап». Мы с мамой весь день висим на телефоне — постоянно на связи с родственниками и друзьями. Сейчас, когда сын в Тбилиси, вижу его лицо в скайпе и мое материнское сердце тревожится чуть меньше.

— **Удивились, когда Сандро решил стать историком? У вас в семье музыканты — вы и бабушка, а среди мужчин много физиков и математиков — отец, брат, дядя... Две проторенные родными дороги.**

— Всегда было понятно, что у Сандро гуманитарный склад ума: с детства проявлял интерес к истории, литературе, языкам, сам поступил в Лондонский университет. Но мне кажется, что генетическая склонность всегда проявляется. Поэтому не исключаю, что в будущем он станет режиссером, как его отец (первый муж Тамары и отец Александра — режиссер Георгий Кахабришвили.). Пока увлечен историей. Знаю, что специализируется на XX веке, в подробности не вникаю.

— **Верится, что ему уже тридцать четыре года?**

— Правду говорят: сколько бы ни было лет ребенку, для матери он навсегда остается маленьким. Сам может думать, что уже взрослый, все прекрасно понимает, во всем разбирается, но для мамы это не совсем так. Нет, не подумайте, я не позволяю себе во что-то вмешиваться или советовать, если Сандро не просит. И это не только сейчас — никогда не читала ему лекции. Если меня что-то беспокоит, могу спросить. Но каждый себя контролирует: как и что спросить, как и что ответить. Мы оба очень деликатные. Считаю, что есть черта, через которую никто не имеет права переступить. Можно оставаться заботливой мамой и трогательно любить ребенка, но при этом не быть «нарушителем границы».

— **Вы необыкновенно близки с мамой, многие годы живете вместе. А были периоды, когда хотелось отделиться, отдалиться?**

— Никогда — ни в пятнадцать лет, ни в двадцать, ни в тридцать.

Мы всегда прекрасно понимали друг друга. У подруг возникали проблемы с мамами, и мне это казалось странным. Но ведь чужая душа потемки — кто знает, почему у них так складывалось. Мне-то как раз наша ситуация кажется естественной: девочка с мамой всегда близки. Дочь похожа на мать и в каком-то смысле ее продолжение. Я похожа на маму — как же иначе?

— **Сын на карантине писал диссертацию, а чем вы с мамой занимались на самоизоляции и тяжело ли она вам далась?**

— Мы не выходили из квартиры, еду нам привозили и оставляли под дверью курьеры. Мама переживала за меня, я за нее — она ведь по возрасту входит в группу риска. Если случилось столь неслыханное несчастье, оставалось только беречь друг друга и соблюдать меры безопасности, предписанные врачами. Нам очень тяжело дались эти месяцы... Уговаривала себя каждый день хоть немного времени уделять физкультуре, чтобы оставаться в форме. Минут сорок — пятьдесят занималась музыкой: больше не могла, крайне тяжело было настроиться. К вечеру уставала так, будто весь день сражалась. Но ведь это и на самом деле было битвой — боролись с чем-то страшным и непонятным такими же непонятными доселе способами: дистанцией, сидением дома. Человек существо сложное и депрессивное, и приходилось каждый день вытягивать себя за волосы из болота мрачных мыслей. Помогали хорошая музыка и шедевры кино — независимо от того, комедии это или драмы, они несут свет.

— **Когда встречаетесь с сыном, накрываете традиционный стол?**

— Он просит, чтобы не беспокоились, не тратили силы, время и деньги, но мы их тратим, и столы всегда ломаются. Это же в нашей природе, не можем идти ей наперекор! Спроси итальянца, и тот скажет, что пицца самая полезная еда, готов есть ее до ста лет. Это вшито в генетический код, и не нужно от этого отказываться. Можно в дополнение к тому, что уже есть, постичь и полюбить новое. Я обожаю Францию, хотя далеко от нее родилась, и когда попала первый раз в Париж, была без ума от всего и, конечно, от еды — начиная с лягушек. Так что хачапури, пхали, хинкали для моего организма — правильное питание. Вопрос в количестве.

— **А в юности на диетах сидели? Видела фотографии, на которых вам девятнадцать-двадцать лет — совсем тростиночка...**

— Тогда не было помешательства на худобе. Ценились красота,



С мамой



С сыном Сандро

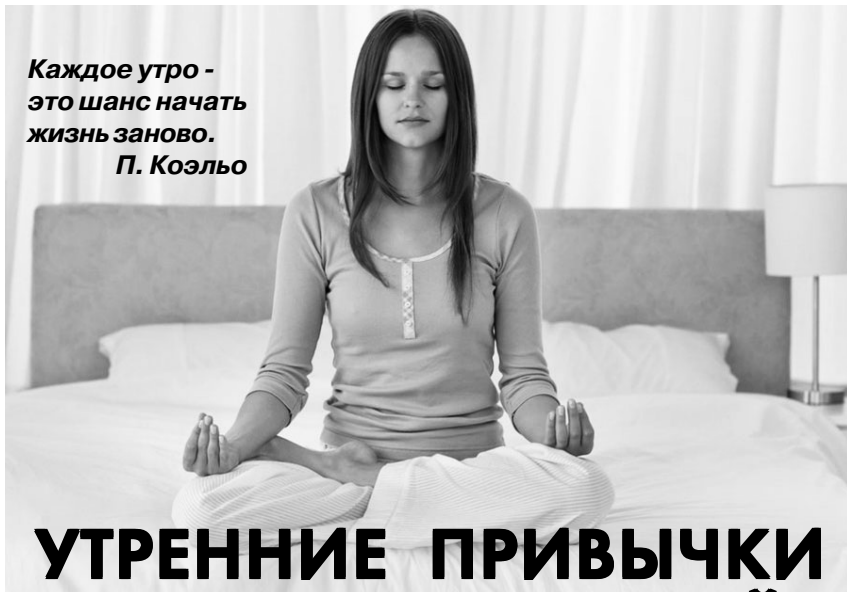
молодость (тоже, кстати, вещи преходящие) и профессионализм, а насчет веса — какой есть, такой есть. Я действительно была очень тоненькой. Мама даже переживала из-за моей худобы. У меня тоже были комплексы по поводу внешности. Когда поклонники воспевали мою красоту, это успокаивало — но только на время! Мне кажется, женщины, не страдающие комплексами, артистками не становятся. Я же многих знаю и могу делать выводы.

Крайне сложно для женщины быть артисткой — много лишений на пути и цена успеха велика. Я очень старалась соединить практически несовместимое. Когда Сандро исполнился годик, начала брать его на большие гастроли. Была возможность оставлять сына дома с мамой, но я не могла надолго разлучаться с ребенком. В 1991 году после концертов с Мишелем Леграном в «Олимпиа» мне предлагали заключить контракт и остаться в Париже на два года. Обещали известность и любовь французов — вот только условия были невероятно жесткие: я должна была жить в Париже одна, без семьи, и только работать, только выступать. Шанс стать звездой во Франции выпадает раз в жизни, но я от него отказалась.

Я очень люблю домашний уют и готова его создавать для близких, но когда из трехсот шестидесяти пяти дней в году триста — гастроли, это сложно для всех.

**Каждое утро -  
это шанс начать  
жизнь заново.**

**П. Коэльо**



# УТРЕННИЕ ПРИВЫЧКИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

**Утро - самое ресурсное время, которое следует провести с пользой, если вы хотите, чтобы день задался. Заведите привычки успешных людей.**

**Т**рудно чувствовать себя бодрым и собранным, когда день начат в спешке, с бутербродом, съеденным на бегу. Не зря все популярнее становится теория о том, что вставать нужно раньше.

Психологи выяснили, что люди, утро которых наполнено вдохновляющими ритуалами, более удовлетворены своей жизнью, чем другие.

### **БЛАГОДАРИТЕ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ**

Счастливые люди начинают день с благодарности. Практика показывает, что благодарить всегда есть за что. Достаточно посмотреть по сторонам.

Каждое утро выделяйте пять пунктов, за которые вы хотите сказать спасибо Вселенной именно сегодня. Некоторым удобнее выписывать их на лист бумаги, а кто-то и вовсе заводит дневник благодарности. Зачем это нужно? Дело в том, что энергия благодарности очень мощная. Она заряжает человека, вы достигаете еще больше, чем имеете на данный момент.

### **НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!**

Потратьте утром 10-15 минут на зарядку, и наградой станут бодрость и тонус в течение всего дня. К тому же благодаря выбросу в кровь положительных гормонов во время тренировки снижается уровень стресса.

Заниматься можно дома или на свежем воздухе. Если на улице теп-

ло, утренняя пробежка может стать отличным началом дня. Разогретые мышцы лучше откликаются на любую активность, а мозг при этом работает эффективнее.

Сложно начать? Придумайте себе мотивацию. Например, поставьте цель - влезть в любимое платье, которое пока для вас недоступно.

### **МЕДИТАЦИЯ ПОМОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ**

Если вы до сих пор думаете, что медитация - это долгое сидение в неудобной позе, то глубоко ошибаетесь. Медитировать можно в удобном положении и ровно то количество времени, которое вам нужно. Это помогает разгрузить мозг, освободить его от лишних мыслей, расслабиться.

Кроме медитации, можно практиковать чтение молитв или аффирмаций - положительных утверждений. Например, чтобы день прошел успешно, начинайте его с фразы: «Мой день наполнен удивительными и приятными событиями, каждое из которых идет мне во благо».

### **ЧТЕНИЕ ПОДАРИТ НОВЫЕ ИДЕИ**

К сожалению, загруженность на работе и дома не оставляет многим из нас времени на чтение. Его нет ни утром, ни вечером. И все же психологи отмечают важность этого досуга.

Чтение нормализует эмоциональный фон, вдохновляет, да-

рит новые идеи, успокаивает. Причем, неважно, что именно вы будете читать - классику, женский роман или бизнес-литературу. Книга должна быть вам интересна.

Утром читать легко и приятно. Не бойтесь, что это отнимет у вас много времени. Можно поставить себе ограничение - например, читать за завтраком по 20 страниц.

### **ЧТО ДАЕТ ПЛАНИРОВАНИЕ?**

Утро считается идеальным временем для планирования. Мысли еще не заполнены делами и проблемами, а мозг готов к расширению горизонтов. Многие также замечают, что именно утром в голову приходят самые оригинальные идеи.

После пробуждения можно составлять списки желаний, планировать грядущий день или строить планы на неделю/месяц/год вперед. Во-первых, это вдохновляет, а соответственно, весь день проходит на воодушевленной ноте. А во-вторых, это полезно: человеку, который знает свой будущий вектор развития, легче идти вперед.



### **С ЧЕГО НЕЛЬЗЯ НАЧИНАТЬ УТРО?**

Чтобы день задался, лучше избегать следующих привычек.

**Просмотр новостей.** Первые два часа после пробуждения должны быть спокойными и лишены негативных эмоций, поэтому не стоит смотреть новости по телевизору или листать ленту в социальных сетях.

**Плохой завтрак.** Завтрак - один из самых важных приемов пищи, по мнению врачей. Не ограничивайте себя чашкой кофе. Не поленитесь приготовить блюда, которые позволят вам начать день с приятных вкусовых ощущений.

**Спешка и сборы.** День в итоге пройдет так же скомканно, а к вечеру вы будете чувствовать себя как выжатый лимон. Лучше с вечера решить, что вы завтра наденете, какой обед с собой возьмете.

# БОЛЬШЕ ТАК НЕ ХОЧУ!

**Любовь преодолевает все препятствия, помогает свернуть горы и обратить реки вспять. Но даже самое горячее чувство остывает, натолкнувшись на безразличие один раз, другой, третий, и окончательно гаснет от жестоких обид.**

С недавних пор я свободна, и вы бы знали, как это прекрасно - не вздрагивать от каждого телефонного звонка, не прислушиваться среди ночи к каждому шороху на лестнице, не обзванивать больницы-морги-полицию, не ждать каждую секунду появления на пороге монстра, который когда-то был самым любимым человеком.

На пьяниц я насмотрелась с детства - выросла на рабочей окраине, мужики по дороге с завода домой обязательно заворачивали пропустить рюмочку-другую. И я с детства, еще играя в дочери-матери, решила - рядом со мной такого человека не будет никогда. Но ведь известно: когда чего-то отчаянно боишься, Бог, будто в насмешку, именно это тебе и посылает.

С Петром я познакомилась, когда училась в институте в Москве. Мне он казался самым-самым. И пусть вместо прогулки со мной он частенько шел с ребятами в пивнушку, я не обижалась.

Закончив учебу, я была вынуждена вернуться в Вологду - бабушка болела, и мы с мамой дежурили у нее по очереди. Петр нашел работу в Москве, и я даже не надеялась, что мы когда-нибудь снова будем вместе. И вот представьте - месяца не прошло, как он приехал. Сказал, что никакая столица ему не нужна, если меня нет рядом. В этих его словах было все, о чем так мечтает каждая женщина.

Даже бабушкина скорая кончина меня, стыдливо признаюсь, тогда несильно огорчила. Все мысли были заняты только любовью и планами на будущее. Мы решили остаться в Вологде. У нас было жилье (бабушка оставила после себя квартиру), была работа (Петя устроился инженером на тот же завод, где я работала бухгалтером), а главное - у меня был он, а у него - я! На то, что вечера мой благоверный начал проводить не только с телевизором, но и с бутылочкой пива, я поначалу не обращала внимания. Один раз я сказала, что мне неприятно с ним целоваться, но он буркнул что-то типа: «Придираешься». И я подумала: а действительно, что это я придираюсь?

Первый «звончок» прозвенел на свадьбе. «Чего это женишок-то пьет, а не закусывает? Жизнь будет горькой!» - ехидно заметила одна соседская старушка, которую особо никто в гости и не звал. Как накаркала!

А потом Петр все чаще стал задерживаться после работы. То с ребятами в спортбаре («Пойми, дорогая, с мужиками футбол посмотреть интереснее»), то в гараже («Люди просят помочь, не могу отказать»), то на каком-то совещании («Да, совещание у нас было в кафе - так сказать, в неформальной обстановке»). Поначалу он еще давал какие-то объяснения своим поздним приходом и запаху перегара, но все чаще я слышала: «Придираешься!»

Вы не подумайте, что я, выйдя замуж, тут же перестала следить за собой и начала пилить мужа. Наоборот, пыталась вернуть нашим отношениям романтику. Как-то раз пригласила его на свидание. Представляла, как будем прогуливаться у нас в парке... Опоздала



для приличия на полчаса, а потом еще целый час ждала его! Прогулка наша закончилась через 15 минут: любимый запросился домой, очень хотелось поесть и выпить.

Я все думала: вот родится ребенок, и все изменится. Куда там! За время беременности Петр отдалился еще больше. К его приходом за полночь я уже почти привыкла, но вскоре это превратилось в «приползы» - он уже не мог стоять на ногах. Хорошо хоть квартиру находил! Сколько раз я пыталась с ним поговорить, выяснить, уговаривала лечиться. Ответ был один: «Я не алкоголик, выпиваю для поднятия настроения, ну, бывает, иногда не рассчитываю!» «Иногда» превратилось в «постоянно». Я злилась, плакала, а он в ответ только смеялся и обещал исправиться. И всегда говорил, что любит меня. Это и держало.

Из роддома меня встречала мама - Петя выпил на радостях и явился домой только через три дня. Позже понял, что натворил, просил прощения, но хватило его ненадолго - через неделю повторил свой «подвиг». Денег не хватало катастрофически, а он этого не замечал: у него-то «для поднятия духа» всегда находилась бутылочка. Спросите, почему не рассталась с ним, когда все поняла про его алкоголизм? Любила. Жалела. Прощала. Верила, что все будет хорошо. Считала, что я за него в ответе, что я должна помочь, тащить из этого омута. Но однажды после очередной бессонной ночи поняла: я не железная. И жить мне и сыну нужно сегодня, а не в светлом «завтра», которое постоянно обещал мне муж.

Два месяца назад мы развелись, и он уехал. До последнего пыталась поймать в его глазах хотя бы искорку той нашей любви. Ничего. Одна пустота. Но я не жалею о разводе. Я проиграла в борьбе с пристрастием мужа, но выиграла другое - спокойную жизнь для себя и сына. С какой легкостью теперь я иду домой, сколько хорошего замечаю вокруг! И ни одной женщине не пожелаю бросить свою жизнь к ногам алкоголика, пусть даже когда-то очень любимого. Такая жертва никогда не будет оценена, а живем мы один раз.

Марина.



# АГЛАЯ ТАРАСОВА

## Двери в Голливуд уже открыты?

Не секрет, что попасть на экран порой помогает знаменитая фамилия. Аглая, наоборот, старается лишний раз не напоминать, чья она дочка.

**Б**алет? Гимнастика? Теннис? Она не знала, чем будет заниматься в жизни. Нравилось все, но не настолько, чтобы выбрать что-то одно. Кино? Об этом она вообще не мечтала. Мама-актриса постоянно пропадала на работе, жаловалась на безденежье, усталость и непонимание коллег. В отличие от наивных подружек, поголовно мечтавших стать актрисами, девочка видела обратную сторону медали.

### БОКАЛ ОТ БРЭДА ПИТТА

Даша - такое имя дали ей при рождении - росла в интеллигентной ленинградской семье. Прадед - профессор университета, археолог, автор книг по древнерусской архитектуре, прабабушка - реставратор, дед - архитектор, бабушка - инженер. «Не вписывалась» разве что мама: поступила в театральный, родила в 20 лет. Брак Ксении Раппопорт с бизнесменом Виктором Тарасовым оставался гражданским и со временем незаметно сошел на нет.

Воспитанием девочки занималась бабушка. «Мой день выглядел так: детский сад, балет, музыкаль-

ная школа, рисование, шахматы, английский, французский. Не теряли ни минуты!» - вспоминает актриса. Летом тоже не расслаблялись - каждый день Аглая должна была заучивать одно стихотворение. Она до сих пор помнит наизусть немало стихов Пушкина, Тютчева, Мандельштама, Есенина.

С мамой тоже было здорово: та иногда брала ее на съемки, а однажды сделала невероятный подарок - взяла с собой на Венецианский кинофестиваль. Удивило и порадовало то, что Ксения запросто общалась со многими знаменитыми актерами (Раппопорт к тому времени снялась в нескольких итальянских фильмах). Даша чувствовала себя как Золушка, попавшая на бал. Для 14-летней девушки «это было крутое приключение». Позднее она призналась журналистам, что стянула бокал, из которого пил шампанское Брэд Питт, и привезла в Петербург, но хранила реликвию недолго - продала однокурснице за 200 рублей.

Впрочем, отношения с мамой не всегда были гладкими - давал о себе знать подростковый возраст с его перепадами настроения и желани-

ем делать все наперекор. Была и ревность: когда Даше исполнилось 17 лет, мама родила второго ребенка. Сестренка раздражала, казалось, что вся жизнь родителей теперь сосредоточена вокруг маленькой Сони, а сама она не нужна никому...

Но сейчас Аглая (опять же, из духа противоречия, девушка решила, что это звучное имя подходит ей больше) с мамой - лучшие подруги. К ней пришло понимание: они ведь так похожи - обе бунтарки и обе красотки!

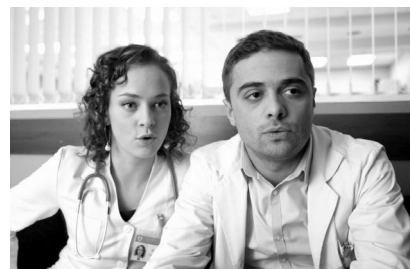
### «ПРАКТИКА ВАЖНЕЕ ТЕОРИИ»

Когда пришло время определяться с профессией, Аглая поступила в Петербургский университет - с детства бабушка внушала, что приличной девушке нужно получить базовое гуманитарное образование. Она решила посвятить себя политологии, но учиться оказалось откровенно скучно. Тарасова еле дождалась, когда закончится первый курс.

Поездка в Эстонию стала настоящей отдушиной. Мама снималась в сериале «После школы» и попросила приехать, чтобы присматривать за Соней. В итоге Аглая прошла боевое крещение - сыграла эпизодическую роль. Решение пришло сразу же: политология может и подождать, а вот актерство надо попробовать. Конечно, навыков ей не хватало, но она считала, что практика важнее теории: Аглая смотрела на именитых партнеров и училась у них.

Тарасова была от съемок в восторге, а вот мама - нет. Опять начались разговоры о важности образования. Чтобы не раздражать родных, Аглая поступила в пединститут на факультет иностранных языков, однако учебу так и не начала - ей предложили роль в сериале «Гетеры майора Соколова» (2014 г.). После этой работы она твердо решила поступать в театральный, но... Ее пригласили сниматься в «Интернах».

Несмотря на то, что так и осталась «необразованной», актриса довольна тем, как складывается ее трудовая биография. Ей всего 26, а фильмов побольше, чем у некоторых дипломированных актрис.



«Интерны», 2010-2020 гг.

Причем роли яркие и разные: медсестра в сериале «Интерны» (2014 г.), фигуристка в фильме «Лед» (2018 г.), милиционер в сериале «Подкидыш» (2019 г.). Даже роль проститутки в «Обычной женщине» (2018 г.) ее не смутила - героиня получилась неспорченной и душевной.

Аглая сознательно не стала менять «обычную» фамилию Тарасова на уже известную Раппопорт: «Я подарила себе возможность добиваться всего самостоятельно. С некоторых пор начались кастинги, на которых меня спрашивают: «Откуда вы?»... Значит, я им запомнилась в каком-то фильме - поэтому вызвали. И мне это очень нравится».

### МЕЖДУ НАМИ ТАЕТ ЛЕД

Съемки так захватили девушку, что времени на личную жизнь у нее совершенно не оставалось. Вернее, она сложилась без отрыва от работы. Первый серьезный роман случился с актером Ильей Глинниковым, партнером по «Интернам». Они пытались жить семейное гнездышко, но плохо уживались вместе: возлюбленный периодически устраивал сцены ревности, хотя как раз он был любителем пофлиртовать на стороне. В начале 2016-го они разбежались окончательно - съемки Аглаи в новом фильме повлекли за собой новый роман.

Экранным мужем героини Тарасовой в фильме «Лед» стал Александр Петров - объект грез российских девушек, однако увлеклась она сербом Милошем Биковичем, игравшим ее партнера. Высокий, симпатичный... А какой шарм придавал ему легкий иностранный акцент! Молодые люди практически сразу начали жить вместе. «Быть иностранцем в России очень удобно, - говорил Бикович. - Ты можешь выбирать, что понимаешь, а что нет. Например, я не могу запомнить, что значит «вынести мусор». Проблема лишь одна: похоже, что Аглая тоже не понимает значения этих слов, хоть она и русская».



«Лед», 2018 г.

Ирония иронией, но Тарасова действительно оказалась не готова к роли домохозяйки. Возвращаясь со съемок и надеясь на вкусный ужин, Милош заставлял любимую сидеть в пижаме на кровати, так и не убранный с утра. Все, на что ее хватало, - заварить чай. Поначалу, пока оба были ослеплены любовью, ее неумение и нежелание вести хозяйство казались милыми, но со временем стало раздражать. Похоже, поэтому они и расстались, хотя оба утверждали иное. В апреле 2018-го Аглая написала в соцсетях, что «расстается с Сербом», он - что они «с Агушей больше не вместе», и причина - пресловутый напряженный рабочий график и постоянные разъезды.

Но ведь не напрасно говорят: «Закрывается одна дверь - открываются другие». Очень скоро счастливая Аглая написала на своей страничке: «2018 год очень многое изменил в моей жизни, у меня появилось много новых друзей, я стала учиться в Америке, переехала в новую квартиру, получила несколько премий». И кто же ее новая любовь? Знаменитый режиссер Даррен Аронофски!

Их знакомство состоялось в июне 2019-го на благотворительном вечере в Эрмитаже. Уже через неделю оба были замечены в Грузии - на свадьбе общего знакомого. Они продолжали встречаться, хотя отношения не афишировали. Официально появились в качестве пары лишь в октябре на красной дорожке кинофестиваля в Сан-Себастьяне. Держались за руки, смотрели друг на друга влюбленными глазами, но на все вопросы об отношениях отвечали: «Без комментариев!»

Аронофски представлял фильм «Умиротворенный». Картина получила главный приз. Он был счастлив: несомненно, русская актриса принесла ему удачу. Пара не выкладывает совместных фото в соцсетях, но пытливые пользователи вычислили - новогодние каникулы



**Немногие знают, что Аглая Тарасова - дочь актрисы Ксении Раппопорт. Лишь увидев их вместе, удивляются: одно лицо!**



**Роман с режиссером Дарреном Аронофски может открыть для Тарасовой дорогу в Голливуд**

Даррен и Аглая провели вместе: судя по геолокации фото, оба находились в Новой Гвинее.

Злые языки уверяют - нет никаких чувств, просто Аглае повезло привлечь внимание человека, который поможет ей пробиться в Голливуде. Но, возможно, это действительно любовь, которой не страшна 25-летняя разница в возрасте.



«После школы», 2012 г.

## Явление

В представлении большинства лежать означает бездействовать, бездельничать, то есть терять время. Однако все не так однозначно в вопросе лежания и вот почему.

# ИСКУССТВО ЛЕЖАТЬ В ЧЕМ ПОЛЬЗА БЕЗДЕЙСТВИЯ

Современное общество не поощряет чрезмерный отдых. В век, когда скорость жизни увеличена почти до предела, важно не сидеть на месте, чтобы ничего не упустить. Что уж говорить о бесполезном лежании. Тем не менее психологи настаивают: принять горизонтальное положение бывает необходимо. И не только для того чтобы отдохнуть.

### СМЕНИТЬ УГОЛ ЗРЕНИЯ

Мы привыкли смотреть на мир, стоя на двух ногах. В этом положении люди принимают решения, ведут переговоры, взаимодействуют друг с другом. Наш мозг привыкает к определенному ракурсу: мир в нем отражается конкретным образом. А если сменить угол обзора? Приняв горизонтальное положение, мы кардинально его трансформируем. Привычные элементы теперь кажутся иными, новыми, неизведанными. В горизонтальном положении не так просто дотянуться до вещей, с которыми мы привыкли взаимодействовать. Все становится иным!

Некоторые люди замечают, что в положении лежа часто меняется настроение в лучшую сторону. Ранее волновавшие проблемы вдруг утрясаются или как минимум видятся в ином свете.

Порой достаточно провести 10-15 минут в горизонтальном положении, чтобы в голову пришла хорошая идея или появилось решение проблемы, которое вы раньше не находили.

### ОТДЫХ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!

В большинстве стран люди спят только ночью. Лишь у некоторых народов предполагается и даже

поощряется дневной послеобеденный сон - сиеста. Считается, что он помогает организму восстановиться перед заключительным прыжком во вторую часть дня.

Врачи признают дневной сон крайне благоприятным для здоровья. У тех, кто привык отдыхать днем, снижается вероятность возникновения инсультов.

Лежачая поза давно рекомендуется специалистами как самая удобная и комфортная. Находясь в ней, расслабляются мышцы позвоночника, которые обычно напряжены при ходьбе, длительном стоянии на ногах или сидении. Считается, что если человеку хочется прилечь, значит, его нервная система подает сигнал: пора отдохнуть! Причем отдых необходим не только после тяжелой физической работы, но и после интеллектуальной, а также после перенесенного стресса.

### КУДА ДЕТЬ СОВЕСТЬ?

Считается, что отдых может принести пользу только в том случае, если он проходит без угрызений совести. Какой в нем толк, если вы прилегли на полчаса днем и в течение этих 30 минут не переставая корите себя за то, что не трудитесь? Или, вместо того чтобы полноценно отдохнуть, прокручиваете в голове, что нужно сделать после того, как встанете?

Если уж вы собрались полежать, убедитесь в том, что можете без чувства вины позволить себе принять горизонтальное положение. Также помогает включение отдыха в график. Он может стоять в нем, также как совещание, поездка за детьми в школу или занятие в спортзале. Это не даст вам пропустить его как нечто неважное, незначительное.

Достаточно 30 минут лежания, чтобы перезагрузиться и пойти дальше заниматься делами.

### ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОМЕЧТАТЬ

Если уж решили помечтать, то делать это лучше только в горизонтальном положении. Именно в этой позе наш мозг работает иначе. Он избавляется от привычных установок и парадигм, переключается на другую волну, охотнее создает новые нейронные связи в головном мозге.


Мечтая, можно закрыть глаза и представить то, что вы желаете. Причем в таких ярких красках, будто желаемым вы обладаете уже в данную минуту. Этот прием носит название визуализация, и применять его также рекомендуется в положении лежа.

Так, например, чаще всего советуют визуализировать желания перед сном, когда человек уже лежит в мягкой постели и готов заснуть. Мозг в этот момент постепенно погружается в бессознательное, за счет чего возникает вероятность внесения изменений в будущие события.

### МЕСТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В теплое время года отправляйтесь лежать на природу. На свежем воздухе к процессу подключаются органы чувств – зрение (над головой небо), слух (поют птички, журчат ручьи), запахи (цветы, травы) и т.д. Природа дает ощущение расслабленности и свободы. На свежем воздухе человек чувствует себя раскованно и умиротворенно.

# Ваш любимый сканворд



**Садовые ножницы**

			«...с зонтиком», Ренуар		Ограда	Япон. автомобиль		Бельг. художник
			Воен. укрепление	Хищная рыба				Полиамидное волокно
			Высокомерный человек	Ставка тюрк. хана	Древняя катапульта	...горой		Сало
Реальность					Областной центр	Франц. физик		
	Барометр	А Вася слушает да...	...Булычов	«Мартышка и...»	Гимн. снаряда			
					Удовольствие	Часть головы свиньи		Нота
	Палочка учителя	Горы в Европе	Село в горах			Аполлон		
			Крепко натянуто	Др.-гр. поэтесса				
Армян. флейта		Смазка			...Алибасов	Город. Тоген		
			Спорт. упражнения	Швед. квартет				
Бочка		Будд. храм				Ядовитое дерево		
Шито-...				Садовая замазка				
Претен. новшество	Солдатский мешок	Инструмент, легка	Топор		Озеро-море			
	Ни... не видно				Контора	Страна, Др. Китай	Англ. поэт	Расход
		Амер. писатель				Единич. вектор	Отенок	Касаясь лбом земли
	Павиан			Счастливый случай				
	Деталь одежды	Идол				Воспаление уха		
				Казачье поселение				

— Кто умнее, собака или кошка?  
 — Кошка, конечно.  
 — Почему?  
 — А ты когда-нибудь видел, чтобы десять кошек тащили в тундре упряжку с чукчей?

●

В трамвае:  
 — Вы щас сходите?  
 — А шо вам за дело?  
 — Так я схожу!  
 — А мне шо за дело?

●

— Доктор! Мне трудно дышать!  
 — А вы не дышите!



# КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

**Как часто мы не ценим того, что имеем! Нам кажется, что у других еда вкуснее, мужа заботливее, зарплата выше. Иногда в погоне за чужой жизнью мы теряем свою собственную...**

**Б**елый диван и пушистый ковер на полу поражали своим великолепием. Квартира была светлая, просторная и такая новенькая, словно ее только что вытащили из хрустящей подарочной обертки. Лена прошлась по комнате, провела рукой по сверкающей барной стойке и завистливо вздохнула. Эх, если бы ей хоть денек пожить в таком убранстве.

### ЧУЖАЯ КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- Здорово, да? - спросила Марина и открыла бар, заставленный красивыми бутылками. - Наконец-то мой пупс расщедрился, я этого подарка столько ждала. Мы с ним сегодня будем ужинать в новом

японском ресторане. Лен, ты что будешь, мартини или шампанское?

Пупсом Марина называла своего богатого любовника. Банкир был немолод и прочно женат, зато щедр и не слишком привязан к семье. По крайней мере, на отдых всегда брал с собой Маринку, а не законную супругу.

Лена отпила из бокала холодное шампанское, положила в рот ломтик спелого манго и зажмурилась от удовольствия. Вот бы пожить на месте Маринки хоть пару месяцев! Поездить на курорты, походить на светские рауты, обойти все модные бутики с золотой кредиткой в кошельке... Телефонный звонок прервал ее сладкие грезы.

- Лен, я уже дома, а ты скоро вернешься? - спросил муж.

- Не знаю, я у Марины, - недовольно ответила девушка. - Я что, не имею права к подружке зайти?

- Конечно, имеешь. Просто я купил курицу на ужин и не знаю, когда лучше поставить ее в духовку. А вечером фильм новый посмотрим вместе. Приезжай скорее, ладно?

- Ставь свою курицу, скоро буду.

- Лена отключила телефон и снова вздохнула. Какая же серая и унылая у нее жизнь, в отличие от Маринкиной. Обычный домашний ужин, кино по вечерам под чай с вареньем, воскресный обед у родителей, отпуск на даче или в загородном санатории... В общем, все как у всех, никакой романтики. Конечно, с мужем ей повезло, тут не поспоришь. Дима умный, работающий, спокойный и надежный, с ним как за пресловутой каменной стеной. Но как же тоскливо и душно бывает за этой стеной, как в тюрьме! Иногда хочется взмахнуть крыльями и упорхнуть на волю, туда, где жизнь кипит и каждый день фейерверк ярких событий!

### НЕСЛУЧАЙНАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Вечер только начинался, дневная жара спала, и Лена решила пройтись до дома пешком. Она шла и думала о том, как несправедливо распределяются жизненные блага. И дело даже не в материальных ценностях. Вон у ее подружки Юли деньги в доме не особо водятся, зато муж - настоящее сокровище. Красавец, спортсмен, любитель шумных вечеринок и душа любой компании. С ним просто невозможно скучать! Лена очень любила бывать у них в квартире, где царил атмосфера вечного праздника. Для Юлиного мужа не существовало полумер: если вечеринка, то до рассвета, с танцами и песнями под гитару; если выезд на природу, то на ревущих мотоциклах, с огромным костром и ночным купанием в реке. Однажды Лена была с ними на подобном пикнике и стала свидетельницей поразительной сцены.

Муж Юли на мотоцикле врехался в стог сена, затем одним прыжком забрался на самый верх стога и оттуда громко признался жене в любви. Это было так красиво и романтично, что Лена невольно позавидовала подружке и захотела хоть на минутку оказаться на ее месте. Конечно, она не сомневалась в любви своего мужа, но Дима никогда не проявлял чувств на публике, да и наедине редко говорил красивые слова. И уж тем более, не был способен на сумасшедшие поступки. А ведь любой женщине иногда хочется маленьких романтических безумств...



- Ой! - Лена вдруг вскрикнула и присела прямо на тротуар.

Одно неверное движение, и на тебе - подвернула ногу! Мизинец разрывало от резкой боли. Лена расстегнула босоножку и со слезами оглядела палец, который раздувался и синел на глазах.

- Перелом у вас, в травмпункт надо, - сказал остановившийся прохожий.

Лена держалась за раненую ногу и едва сдерживалась, чтобы не зареветь в голос. Какая глупая и обидная случайность!

Перелом оказался сложным, со смещением, пришлось накладывать гипс. Казалось бы, мелочь, всего лишь мизинец, но нога сильно, каждый шаг давался со слезами. Да и не разбежишься в гипсовом ботинке. Лена не представляла, как она будет жить ближайший месяц, если даже до туалета добираться с трудом.

Беспомощность ее раздражала и пугала, но только первые пару дней. Потом, благодаря стараниям мужа, Лена привыкла к своему неудобному положению. А еще спустя несколько дней с удивлением поняла, что ей вполне комфортно.

Дима оказался прекрасной сиделкой, за Леной никто и никогда так не ухаживал. Он каждый день покупал ей любимые фрукты и сладости, приносил завтрак в постель, сам готовил обеды и ужины, мыл посуду, навел порядок в квартире. И главное, все это Дима делал без жалоб на трудности, а, наоборот, с видимым удовольствием. Лена будто новым взглядом посмотрела на человека, живущего с ней рядом. Так вот что значит чувствовать крепкое мужское плечо рядом, знать, что есть человек, которому ты на самом деле не безразлична! Оказывается, ее Дима сильный духом и буквально на руках готов ее носить.

Прошел месяц, гипс сняли, жизнь вернулась в прежнее русло, но для Лены многое изменилось. Ее больше не тяготила размеренность семейной жизни, она даже получила удовольствие от тихих вечеров с мужем. «Каменная стена» перестала быть тюрьмой, наоборот, воспринималась теперь надежной крепостью, которую не хотелось покидать.

Лена даже задумалась. Может, не стоит ей так заглядываться на жизнь подруги Марины, которая ходит в любовницах, и Юли, чей муж уж точно ненадежный человек. И тут, будто по щелчку пальцев, жизнь сама все расставила по своим местам.

### ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ

Марина позвонила неожиданно. Заплаканным голосом попросила Лену срочно к ней приехать. Не сомневаясь в том, что произошло что-

то ужасное, подруга помчалась на помощь.

- Представляешь, как машину меня поменял, - начала с порога Марина, икая от слез. - Так и сказал: «У тебя пробег солидный, пора новую приобрести».

Лена задыхнулась от возмущения. Честно говоря, она предполагала, что отношения подруги с банкиром не будут длиться вечно. Такие мужчины обычно меняют любовниц, но не уходят из семьи, не бросают законных жен. Но такого цинизма Лена не ожидала. Надо же, сравнить женщину с автомобилем и поменять ее на новую, помоложе и посвежее.

- Как я теперь буду жить? На какие средства? - рыдала Марина. - Я же пять лет на него угробила, профессию забыла, не работала. И даже замуж сейчас не выйти - всех женихов из-за этого гада отшила. Где они сейчас?..

Лена вздохнула. Ей было очень жаль, что подруга лишилась привычного образа жизни, да еще при столь оскорбительных обстоятельствах. Эх, встретить бы сейчас этого банкира да отлестать его по пухлым щекам!

- Глупости, женщины и в сорок, и в пятьдесят замуж выходят, - она попыталась успокоить подругу.

Марина безнадежно махнула рукой.

- Кругом одни козлы. Замуж надо выходить только за такого, как твой Димка. А он такой один на миллион, так что шансов у меня нет.

Лена промолчала в ответ. Да, Дима такой один, но об этом даже говорить вслух не хочется, чтобы не сглазить свое счастье.

Не прошло и двух недель, как о себе напомнила Юля. Она позвонила Лене из больницы. Та не на шутку перепугалась: что такое могло произойти с подругой? Тут же бросилась к ней на помощь.

Юля выглядела ужасно. Белое лицо почти сливалось с больничной подушкой, только синие круги под глазами выделялись двумя пятнами. Лене стало страшно, казалось, что подруга сейчас перестанет дышать.

- Позвать врача? - спросила она с тревогой и осторожно взяла Юлю за руку.

- Не надо, мне уже лучше, - еле слышно ответила подруга.

Лена заплакала. Врач объяснил, что Юля перенесла неудачный аборт, чуть не умерла на операционном столе и теперь вряд ли сможет иметь детей.

- Зачем ты это сделала? - В голове не укладывалось, что можно избавиться от ребенка, отец которого - любимый мужчина. - У вас же было все так хорошо, он тебя так любил... Одно признание в любви на

том стоге сена чего стоило, помнишь?

- Помню... - прошептала Юля бескровными губами. - Только он сказал, что разведется со мной, если не сделаю этого. Сказал, что устроил свою жизнь максимально комфортно для себя, и ребенку нет в ней места. Он категорически против детей, и я ему со спиногрызми не нужна.

- Как такое возможно? - ахнула Лена.

- Еще и не такое возможно. Не всем так повезло с мужем, как тебе.

Лена не знала, что сказать. Ей было до слез жалко подругу и неродившегося ребенка, а еще было немного стыдно от неуместного сейчас чувства гордости за своего мужчину и радости, что этот мужчина - ее любимый муж.

### НЕМНОГО РОМАНТИКИ

По дороге домой Лена зашла в супермаркет, купила любимые Димы криветки, торт и шампанское. Подумала и прихватила красивые свечи - пусть стол будет нарядным. В конце концов, если хочется романтики, нужно создавать ее своими руками, а не ждать поступков от мужчины.

- У нас какой-то праздник? - удивился Дима, когда вернулся с работы и увидел накрытый стол.

- Можно и так сказать, - Лена подошла к мужу, обняла его и нежно поцеловала в губы. - Просто я очень тебя люблю!

- Я тебя тоже очень люблю, - как попугай, повторил Дима, немного удивленный неожиданным изменением в поведении собственной жены.

Это был великолепный вечер, полный любви, романтики, признаний, которые они уже и забыли, как произносить. Это был вечер, когда Лена наконец поняла, что не стоит искать свое счастье в чужих домах. Оно тут, рядом, просто она его не замечала. Не ценила и мечтала о чем-то другом.

На следующее утро на работу молодая женщина пришла в приподнятом настроении.

- Влюбилась, что ли? - пошутили коллеги.

- Влюбилась, - отвечала Лена и загадочно улыбалась.

Она еще не знала, что в кабинете ее ждет охапка любимых тюльпанов и воздушный шар в форме сердца. Внутри букета была открытка, подписанная Диминой рукой. Она гласила: «Желаю, чтобы мы каждый день открывали друг в друге что-то новое!»

Лена улыбнулась и набрала номер мужа. Пока шли гудки, она думала о том, что никогда еще не чувствовала себя такой счастливой.



# ЭТИ СЛОЖНЫЕ ПОДРОСТКИ Советы для родителей

**Подростковый период у детей - особое испытание для семьи. Тинейджеры становятся колючими, замкнутыми, неуступчивыми. Как вести себя родителям в это непростое время?**

**С**кандал в доме, где есть подросток, часто начинается с восклицания родителей: «Ты что, нас за идиотов держишь?!» Возмущенные отец или мать в эти минуты, конечно, рассчитывают на отрицательный ответ. К сожалению, они редко его получают.

### «ПАДЕНИЕ С ПЬЕДЕСТАЛА»

Почему дети, которые раньше считали своих родителей чуть ли не всемогущими волшебниками, в подростковом возрасте в корне меняют свое мнение? На самом деле, в этом нет ничего странного. С 10 до 16 лет подростки переживают период разочарования в прежних идеалах. Под раздачу попадают, увы, и родители. Психологи этот период эмоционального отделения детей от семьи называют «подростковой эмансипацией». Родители перестают быть авторитетами по всем вопросам, а в жизни подростков появляются другие значимые взрослые, которые открывают им новые миры.

Конечно, отцу с матерью трудно пережить «падение с пьедестала», но и им стоит проявить мудрость, ведь это не навсегда. Если же они будут сердиться на детей, обвиняя их в черствости и неблагодарности, то переходный период затянется надолго. А то и вовсе закончится тем, что отделение ребенка от семьи не состоится, и рядом со стариками всегда будет одинокий, инфантильный лысеющий сынок.

### ИДЕОЛОГИЧЕСКОЕ РАСХОЖДЕНИЕ

Конфликт поколений, времени и технологий порождает огромный разрыв между детьми-подростками и их родителями. Дети начинают замечать, что папа не все может, а мама не понимает и половины тех терминов, которыми они обмениваются между собой, обсуждая новые игры и фильмы. В такие моменты родители кажутся им жалкими, оставшими от жизни, несовременными. Становится стыдно идти с ними рядом по улице и совершенно неприемлемо выбирать и покупать вместе с ними вещи. Что уж говорить о совместных праздниках?

В этот период родители и дети расходятся идеологически. Молодые стремятся попробовать мир «на вкус», ничего не боятся, идут на риск, дерзят самой жизни, пускаются в бесшабашные авантюры. Взрослые, подобно тюленям, склоняются к осторожности и оседлости. Лежат на ортопедических диванах перед телевизорами, смотрят страшилки в новостях и только и делают, что пытаются уберечь своих желторотиков от «опасных затей», запрещая все самое интересное из лучших побуждений.

По вечерам «старички», расслабившись, вспоминают свою молодость, обсуждают каких-то неизвестных музыкантов, старомодные книжки и ухмыляются, когда чаду звонит его подружка. Они не верят

в то, что это серьезно, а подросток бесится, что его родители такие закостенелые личности. Они даже не видят его настоящей любви на всю жизнь!

Родители боятся перемен, они не склонны поддерживать кардинальные решения, в подростках же все бунтует против всех систем, в которые они вписаны. «Мы свой, мы новый мир построим», - горячится подросший ребенок. «Плавали, знаем!» - отвечают ему скептически настроенные родители, вросшие корнями в свою тихую бюргерскую жизнь.

### ВСПОМНИТЕ СЕБЯ...

В подростковом возрасте дети часто мечтают иметь родителей, которым хотелось бы подражать, которыми хотелось бы гордиться и хвастаться перед окружающими. Но им кажется, что их отец с матерью не такие, и вчерашним детям приходится искать идеалы на стороне. В итоге, они впечатляются теми, кто имеет много денег, крутые гаджеты и машины, высокий статус и картинную внешность.

Что же делать в этот период отцу с матерью? Сдаться? Смириться? Признать себя идиотами? Конечно, нет. Во-первых, вспомнить себя в 14-16 лет и попытаться понять и принять своих детей, даже такими колючками, какие они есть сейчас. Поняв, научиться слушать, даже если не согласны с их мнением. Исподволь подсовывать книги и фильмы, где утверждаются нематериальные ценности сострадания, доброты, взаимопомощи. Да и самим взять в руки литературу по психологии, где специалисты по воспитанию подсказывают, как пережить переходный возраст у ребенка.

Хорошим вложением в отношения с подростком-бунтарем станут курсы или занятия по развитию эмоционального интеллекта. Что бы там ни думали про себя дети о своих «стариках», умение понимать и контролировать эмоции никогда не позволит им заявить в лицо родителям, что те идиоты.



**В подростковом возрасте авторитетами для детей становятся их сверстники**

## Подруга не отдает долг. А сама едет на море!

Полгода назад подруга заняла у меня крупную сумму. С тех пор деньги она возвращает мне по чуть-чуть и нерегулярно. А недавно я узнала, что она собралась на море! Это нечестно!

**Ольга Д.**

К сожалению, давая деньги в долг, вы должны понимать, что это всегда риск. И он заключается не только в том, что вам их могут не вернуть. Помимо этого, есть вероятность, что испортятся отношения с человеком, который взял у вас в долг.

Ситуация неприятная, но главное - не замалчивать ее. Открыто обратитесь к подруге: «Я переживаю из-за денег, которые ты обещала мне вернуть. Я рассчитывала на них, у меня были планы». Дайте понять, что вам бы хотелось установить сроки, в которые подруга вернет долг.

При этом всегда оставляйте вероятность для худшего исхода. Возможно, подруга все же откажется принимать ваши условия. Тогда придется признать эту ситуацию уроком для себя, забыть про деньги, а с подругой прекратить отношения.



## С МУЖЕМ СКУЧНО!

**Мы с супругом в браке всего три года, но мне уже скучно. Он - домосед и любитель пассивного отдыха. Я, наоборот, человек активный. Наш брак еще можно спасти?**

**Ирина Регинова.**

Ирина, вы вышли замуж всего три года назад и уже заявляете о том, что в браке вам скучно. Есть несколько причин, почему так могло произойти.

Во-первых, возможно, ваш муж всегда был домоседом, просто вы или не обращали на это внимания, или готовы были мириться с его особенностью. Порой, желая как можно скорее построить семью, женщины готовы закрывать глаза на некоторые минусы будущего партнера. Увы, в процессе семейной жизни они потом все равно всплывают.

Во-вторых, за время брака могли измениться вы сами. Недаром говорят: мужчина и женщина либо растут в отношениях параллельно

друг другу, либо расходятся, если оказывается так, что один из них идет вперед, а другой нет.

В конце концов, возможна и третья причина. Что-то могло произойти в жизни вашего мужчины, из-за чего он изменил свои привычки.

Определитесь, какой из трех вариантов ваш. Если первый, винить мужа нет смысла, это вы надели на глаза розовые очки. Во втором варианте можно или идти вперед в одиночку или попытаться позвать с собой мужа. Однако не факт, что человек захочет менять свою жизнь. Ну а третий случай предполагает доверительный разговор: спросите, что произошло у партнера, постарайтесь разобраться в ситуации.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

У многих на кухне стоит телевизор. Можно обедать и отдыхать за просмотром сериала одновременно. Однако ученые предупреждают: это опасно!

Оказывается, те, кто привык употреблять пищу перед экраном, в среднем съедают до 500 калорий больше остальных. Более того, их трапеза увеличивается примерно на 20 минут.

Дело в том, что во время просмотра передачи, шоу или фильма наше внимание рассеивается. Мы увлечены происходящим на экране и не замечаем, что лежит у нас в тарелке. Еда теряет свой привычный вкус, хочется съесть еще и еще.

Диетологи рекомендуют не обедать перед голубым экраном, даже если у вас нет проблем с лишним весом. Такая привычка может привести к расстройству пищевого поведения.

## Ребенок приносит плохие оценки

**Мой сын перешел во второй класс. И началось! В дневнике замечания, дисциплина хромает, но главное - плохие оценки. Если он приносит двойки и тройки уже сейчас, что же будет дальше?**

**Екатерина М.**

Ваш ребенок еще только второй-классник, а вы уже вешаете на него столько ярлыков! Однозначно могу сказать, что вы зря переживаете. Плохие оценки в начальной школе не обязательно переключают в среднюю, а тем более в старшую. Ваш мальчик еще много раз изменится.

Прежде всего, расслабьтесь. Затем попытайтесь понять, что ему так не нравится в школе, что он плохо себя ведет там, не готовится к урокам, приносит плохие оценки.

Успеваемость в классах с пер-

вого по третий - это совсем не про знания. Скорее, про характер ученика, усидчивость, его способность к адаптации. Приложите максимум усилий со своей стороны, чтобы учеба приносила ребенку удовольствие.

Также рекомендую вам пообщаться с классным руководителем. Выясните, за что сыну ставят двойки и тройки. Нечасто, но бывает, педагоги вносят свою отрицательную лепту в восприятие детьми образовательного процесса.



# КАК ОБЩАТЬСЯ С КОЛЛЕГАМИ

Где бы вы ни работали - в салоне красоты, почтовом отделении или на орбитальной станции, - вам придется столкнуться с одними и теми же типажми сотрудников. К каждому из них нужен свой подход.

**Е**сли вы хотите добиться успехов в своей работе, вам нужно найти общий язык не только с начальством и клиентами, но и с коллегами. Далеко не все они окажутся дружелюбными людьми. Среди них наверняка найдется немало неприятных персонажей.

### ПТИЦА-ГОВОРУН

Кажется, будто его завораживает звук собственного голоса. Он готов часами говорить о чем угодно: о погоде, политике, меню в столовой или о своем визите к стоматологу, урологу и проктологу. Если вы задаете ему вопрос, требующий четкого ответа «да» или «нет», он пускается в получасовое объяснение. И не дай бог спросить его, как идут дела!

Тактика поведения. Универсальный совет - старайтесь обходить Говорунов стороной, не позволяйте им красть ваше время. Рабочие вопросы лучше решать по электронной почте, а если Говорун поймал вас на офисной кухне и уже набрал в легкие воздух для очередной тирады, не стесняйтесь избавляться от него под любым благовидным предлогом: «Я была бы рада с тобой поболтать, но если через полчаса я не положу на стол шефа отчет, меня четвертуют и лишат премии. Увидимся позже!»

### СПЛЕТНИК

Его любимая тема для разговоров - личная жизнь окружающих. Сотруд-

ница склада N еще не успела повесить трубку, поругавшись с мужем по телефону, а Сплетник уже побегал рассказывать «по секрету всему свету», что N разводится с мужем. Наверное, он ей изменяет. Причем уже давно. Да и сама N на прошлой неделе целый час провела с начальником транспортного цеха за закрытыми дверями. А вы не знали?

Тактика поведения. Слушать и молчать. Слушать - потому что Сплетник действительно знает все и обо всех. Эта ценная информация поможет вам лавировать среди сложных офисных течений. Молчать - потому что все, сказанное вами, может быть использовано против вас. Не успели вы, например, подумать вслух: «Ну надо же, какая легкомысленная особа эта N», - а ей уже передали, что «Софья Михайловна назвала вас женщиной легкого поведения».

### КАРЬЕРИСТ

Не задумываясь пойдет по головам ради собственной карьеры. Думаешь, как он получил место ведущего специалиста? Подсидел своего предшественника, тот уже четыре месяца работу найти не может.

Тактика поведения. Вам придется поддерживать хрупкий баланс. С одной стороны, старайтесь всеми силами избежать конфликта интересов и вообще любого конфликта. Если дело дойдет до прямой конф-

ронтации, то Карьерист превратится в ураган разрушительной силы. С другой стороны, не нужно становиться ковриком для вытирания ног. Если Карьерист покушается на сферу ваших интересов (например, пытается увести клиента), то вам тоже нужно показать свои коготки. Можете, например, рассказать клиенту «забавную» историю о том, как Карьерист в прошлом месяце перепутал цифры и выставил счет не на десять тысяч, а на сто. Ваш соперник должен получить четкий сигнал: «Мы живем в мире и согласии, но лишь до тех пор, пока ты не попытаешься пролезть на мою территорию».

### ТРУДОГОЛИК

В восемь утра он уже на работе, в девять вечера он еще на работе, и при этом искренне удивляется, почему остальные сотрудники не разделяют его рабочего рвения.

Тактика поведения. Если Трудоголик - ваш начальник, то вам не остается ничего другого, как самому изображать из себя любителя 12-часового рабочего дня или задуматься о поисках другой работы с менее трудолюбивым начальством. Если Трудоголик - один из коллег, то, чтобы не выглядеть на его фоне форменной лентяйкой, старайтесь акцентировать внимание начальства на своих достижениях, а не на том, сколько времени вы проводите за рабочим столом. Пока Трудоголик рассказывает душераздирающую историю о том, как он днюет и ночует в офисе, чтобы обслужить всех клиентов, вы расскажите о том, что придумали новую систему, которая позволяет сократить время работы с клиентом на 25%.

### РАЗДОЛБАЙ

Его девиз: «Ты, работа, нас не бойся, мы тебя не тронем». Он находится в хороших - а то и родственных - отношениях с шефом, поэтому ему сходят с рук опоздания и срывы дедлайнов.

Тактика поведения. Нужно быть готовым к тому, что если вы окажетесь в одной команде, то вам придется работать и за себя, и за «того парня». Вы можете минимизировать риски, если будете четко делить зоны ответственности. Еще лучше, если это будет зафиксировано письменно в приказе или в переписке по электронной почте. Скажем, вы отвечаете за работу с поставщиками, а Раздолбай ведет работу с оптовыми клиентами. И если возмущенный клиент начнет обрывать телефоны в офисе и жаловаться на то, что перед майскими праздниками в его магазин не завезли мясо для шашлыков, то вы можете с чистой совестью сказать: «Этим вопросом занимается другой сотрудник. Сейчас я вас соединю».



## КАК ВЫ ЕДИТЕ?

**Мы заедаем стресс, балуем себя вкусеньким после переживаний, отказываемся от еды, когда нам тяжело. Что за всем этим стоит?**

**Е**сли в вашей жизни есть человек, которого вы так и не можете «раскусить», посмотрите на то, как он ест. Рискуете узнать много нового. И будьте начеку сами, ведь то, как относитесь к еде вы, может выдать ваш собственный характер.

### 1. Для вас еда - это...

- А.** Настоящее наслаждение.
- Б.** Возможность самовыражения.
- В.** Лекарство от плохого настроения.

### 2. Часто ли вы испытываете чувство голода?

- А.** Почти постоянно, все время хочется чего-нибудь перехватить.
- Б.** Практически никогда. Привычка...
- В.** Редко, обычно когда что-то выводит меня из равновесия.

### 3. Любите приглашать к себе гостей на обед?

- А.** Обожаю! Готовить - это мое призвание, люблю, когда все сыты и довольны.
- Б.** Да, особое внимание при этом я уделяю сервировке. Все должно быть красиво.
- В.** Не люблю, да и готовить особо не умею.

### 4. Ваш обед в офисе...

- А.** Я заранее дома готовлю себе еду, а на работе разогреваю ее.
- Б.** Я хожу в столовую и там полноценно обедаю.
- В.** Перебиваюсь печеньем и конфетами.

### 5. Как выглядит ваша кухня?

- А.** Там много вазочек, сладостей,

в холодильнике всегда есть еда.

- Б.** Она идеальна - все чисто, убрано, лежит на своих местах.
- В.** Часто там царит хаос.

### 6. Если вы замечаете, что начали набирать вес, то...

- А.** Прощаю себе эту погрешность. В конце концов, в жизни и так немало радостей.
- Б.** Тут же сажусь на диету. Я должна быть идеальна!
- В.** Стараюсь замаскировать это с помощью одежды.

### 7. Во время приготовления обеда вы...

- А.** Напеваю песенки, пританцовываю, заряжаю блюда своим хорошим настроением.
- Б.** Стараюсь не отвлекаться, чтобы не перепутать что-нибудь в рецепте.
- В.** Мечтаю о том, чтобы поскорее поест. Не люблю долгие приготовления...

### 8. Как вы ведете себя во время еды?

- А.** Смакую каждое блюдо, накладываю себе дополнительную порцию.
- Б.** Ем медленно, держа спину прямо, пользуясь всеми приборами.
- В.** Часто набрасываюсь на еду и сама не замечаю, как все съедаю.

### 9. Часто ли вы ходите в кафе или рестораны?

- А.** Не очень. Гораздо приятнее пообедать дома, за большим семейным столом.
- Б.** Да. И очень люблю это делать. Там всегда все так красиво.
- В.** Выбираюсь в кафе, если дома нечего поест.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

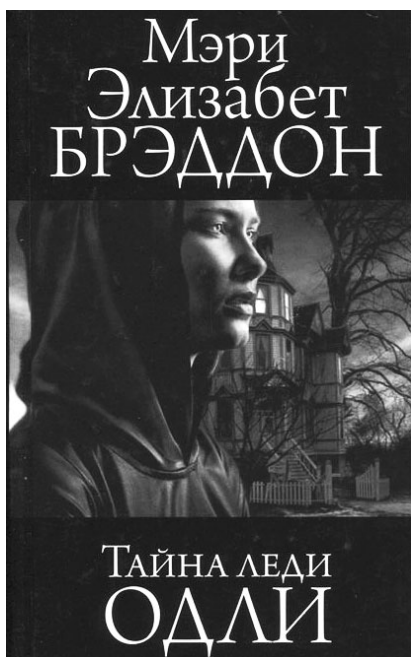
Для вас еда - это способ получения удовольствия. Вы любите поесть, умеете готовить и прекрасно относитесь к сладостям. И пусть порой обильное питание плохо сказывается на вашей фигуре, вы не собираетесь из-за этого отказываться от яств. По натуре вы человек широкой души и большого сердца. Любите угощать, принимать у себя гостей. Друзья, приходящие к вам в дом, знают, что их ждут и им рады. На душе у вас спокойно, вы комфортно чувствуете себя, трезво относитесь к любым проблемам. Ведь что бы ни случилось, можно собраться всем вместе за большим столом и обсудить варианты выхода из кризиса.

### Большинство Б

По натуре вы настоящий эстет. Вам совершенно неважно, что лежит у вас в тарелке, если это красиво выглядит. В вашем доме все должно быть идеально, как и в вашей жизни. И не дай бог, что-то пойдет не так, как вы загадывали и планировали. Стремление к идеализму прочно в вас укоренилось, и порой мешает вам наслаждаться происходящим. Вы не умеете чувствовать вкус еды и вкус жизни. Чтобы что-то изменить, достаточно дать себе свободу и ослабить хватку. Попробуйте хоть разок перекусить гамбургером прямо на улице. Вам понравится!

### Большинство В

Увы, ваше отношение к еде никак нельзя назвать нормальным. Для вас еда - это способ убежать от реальности, от проблем, забыть о трудностях. Когда вам плохо - вы идете к холодильнику, когда хорошо - можете вовсе забыть о еде. Скорее всего, человек вы неуравновешенный, с часто меняющимся настроением и точкой зрения. Разберитесь в себе: кто вы и чего хотите от жизни. Перестаньте переживать по пустякам. Сами не заметите, как после этого вновь почувствуете настоящий вкус еды!



(Продолжение. Начало в 21-41).

И тут Джорджи, почувствовав, что его старый защитник в отчаянии, громко заплакал и заявил, что никогда не покинет его.

– Мистер Мэлдон, – промолвил Роберт Одли наполовину печальным, наполовину сострадательным тоном, – когда я рассматривал свое положение прошлой ночью, я не думал, что оно окажется еще более тягостным, чем я полагал. Я могу сказать только одно – да смилостивится Господь над всеми нами. Я чувствую, что моя обязанность – забрать мальчика, и сразу же из этого дома я отвезу его в лучшую школу в Саутгемптоне и даю слово чести, что не буду, пользуясь его невинной простотой, пытаться у него ничего, что могло бы... я имею в виду, – он резко остановился, – я имею в виду следующее – я не стану разгадывать тайну через него. Я... я не детектив и не думаю, что даже самому образованному детективу хотелось бы получить информацию от ребенка.

Старик ничего не ответил, он сидел, прикрыв лицо рукой и безжизненными пальцами другой, зажав потухшую трубку.

– Уведите отсюда мальчика, миссис Плоусон, – попросил он, немного помолчав, – уведите и оденьте его. Он поедет с мистером Одли.

– Должна сказать, что очень некрасиво со стороны джентльмена забирать у бедного деда его любимца, – вдруг воскликнула миссис Плоусон полным негодования голосом.

– Тише, миссис Плоусон, – жалобно ответил старик. – Мистеру Одли виднее. Я... мне недолго осталось жить, я больше никого не побеспокою.

Слезы медленно просачивались и стекали по его грязным пальцам, которыми он прикрывал красные глаза.

– Бог свидетель, я не причинял вреда вашему другу, сэр, – продолжал он, когда миссис Плоусон вышла вместе с Джорджем, – или желал ему зла. Он был

# Тайна леди ОДЛИ

хорошим зятем. Я никогда не причинял ему умышленного зла, сэр. Я... я тратил его деньги, может быть, но я сожалею об этом, сейчас я очень сожалею об этом. Но я не верю, что он мертв, нет, сэр, нет, я не верю этому! – воскликнул старик, опустив руку и глядя в глаза Роберту. – Я не верю этому, сэр! Как... как он может быть мертв?

Роберт оставил без ответа этот страстный призыв. Он печально покачал головой и, отойдя к окошку, смотрел на небольшой участок пустоши, где беспорядочно росла герань и играли ребята.

Возвратилась миссис Плоусон с маленьким Джорджем, укутанным в пальто и шарф, и Роберт взял мальчика за руку.

– Скажи своему дедушке «до свиданья», Джорджи.

Маленький человечек бросился к старику и, прижавшись к нему, целовал грязные слезы на его увядших щеках.

– Не плачь обо мне, дедушка, – говорил он. – Я пойду в школу, чтобы стать умным, и я буду навещать тебя и миссис Плоусон, не так ли? – добавил он, повернувшись к Роберту.

– Да, дорогой, конечно.

– Заберите его, сэр, уведите его, – рыдал мистер Мэлдон, – вы разрываете мне сердце.

Малыш, совершенно довольный, топтал рядом с Робертом. Ему очень хотелось пойти в школу, хотя он был довольно таки счастлив со своим старым, вечно пьяным дедом, который испытывал сентиментальную привязанность к ребенку и сделал все, чтобы избаловать Джорджи, ничем не ограничивая его; вследствие этой снисходительности у мистера Толбойса появилось пристрастие к поздним часам, горячим неудобоваримым ужином и глоткам рома с водой из стакана дедушки.

Он поведал о своих чувствах и привычках Роберту Одли, когда они шли в гостиницу «Долфин», но адвокат не поддерживал разговор.

В таком месте, как Саутгемптон, трудно было найти хорошую школу. Роберт Одли отправился вверх по Хай стрит к академии Марчмонта для юных джентльменов, оставив Джорджи на попечение добродушного официанта, которому, казалось, нечего было делать, кроме как смотреть в окно и вытирать невидимую пыль с блестящих полированных столов.

Роберт встретил группу опрятных, хорошего поведения юных джентльменов, которые шли гулять в сопровождении двух младших учителей.

Он рассказал директору школы, что маленький Джордж Толбойс был оставлен на его попечение другом, который отбыл в Австралию за несколько месяцев до этого и которого, по его мнению,

уже не было в живых. Он доверял его особой заботе мистера Марчмонта и попросил, чтобы к мальчику пускали только тех посетителей, у которых будет от него письмо. Договорившись обо всем, он вернулся в гостиницу за Джорджем.

Он обнаружил, что мальчик успел подружиться с изнавающим от безделья официантом, и оба с интересом следили, что происходит на улице.

Бедный Роберт очень мало знал о потребностях ребенка. В детстве его интересовали гусеницы, морские свинки, канарейки и собаки, но у него никогда не было необходимости заботиться о юном создании пяти лет от роду.

Он попытался вернуться на двадцать пять лет назад и вспомнить, чем он питался в возрасте пяти лет.

«Мне смутно представляется, как я получал много хлеба и молока и еще вареную говядину, – вспоминал он. – И еще довольно смутное воспоминание о том, как я не любил их. Интересно, любит ли этот малыш хлеб, молоко и вареную говядину?»

Он стоял, подергивая себя за пышные усы и задумчиво глядя на ребенка.

– Осмелюсь заметить, что ты проголодался, Джордж, – вымолвил он наконец.

Мальчик кивнул, а официант еще раз вытер невидимую пыль со стола, уже готовясь постелить скатерть.

– Может, ты хотел бы что-нибудь съесть на ланч? – предложил мистер Одли, все еще подергивая свой ус.

Мальчик рассмеялся.

– Ланч! – закричал он. – Но уже полдень, и я обедал.

Роберт Одли почувствовал, что зашел в тупик. Чем же можно было подкрепиться мальчугану, который три часа дня называл полднем?

– Ты поешь хлеба с молоком, Джорджи, – сказал он вскоре. – Официант, хлеб с молоком и пинту рейнвейна.

Мистер Толбойс скорчил рожицу.

– Я никогда не ем хлеб с молоком, – заявил он. – Я не люблю их. Мне нравится то, что дедушка называет «что-нибудь пикантное». Я бы не прочь съесть телячью котлетку. Дедушка рассказывал мне, как он однажды здесь обедал, и телячьи котлеты были выше всяких похвал. Пожалуйста, можно мне телячью котлету с яйцом, ну, вы знаете, и лимонный сок? – добавил он, обращаясь к официанту. – Дедушка знает здешнего повара. Повар такой хороший джентльмен, он однажды дал мне шиллинг. У него одежда лучше, чем у деда, даже лучше вашей, – сказал мистер Джорджи, пренебрежительным кивком, указывая на пальто Роберта из грубой ткани.

Роберт Одли ошеломленно замер. Как ему следовало обращаться с этим пятилетним эпикурейцем, который от-

вергал хлеб с молоком и просил телячьи котлеты?

– Я скажу тебе, что мы сделаем, Джорджи, – решил он. – Я дам тебе обед.

Официант проворно закивал головой.

– Честное слово, сэр, – одобрительно заметил он, – я думаю, что юный джентльмен знает, как управиться с ним.

– Я дам тебе обед, – повторил Роберт, – немного жульена, тушеный угорь, котлеты, дичь и пудинг. Что ты на это скажешь, Джорджи?

– Не думаю, что молодой господин будет возражать, когда увидит все это, сэр, – улыбнулся официант. – Угорь, жульен, котлеты, дичь, пудинг – пойду скажу повару, сэр. На какое время, сэр?

– Ну, скажем на шесть часов, и мистер Джордж попадет в новую школу ко времени отхода ко сну. Вы не сможете пока занять чем-нибудь ребенка? У меня еще есть одно дело, которое нужно уладить, и я не смогу взять его с собой. Я буду ночевать здесь сегодня. До свидания, Джорджи, позаботься о себе сам, и пусть твой аппетит будет готов к шести часам.

Роберт Одли оставил мальчика с официантом и направился к морю, выбрав уединенный берег, который вел вдоль разрушенной городской стены к небольшой деревне у узкой речки.

Он нарочно избегал общества ребенка и долго брел сквозь летящий ему в лицо снег, пока тьма не опустилась на землю.

Он вернулся в город и на станции выяснил расписание поездов в Дорсетшир.

«Я отправлюсь завтра рано утром, – размышлял он, – и повидаю отца Джорджа прежде, чем наступит ночь. Я расскажу ему все – все, за исключением имени интересующей меня подозреваемой особы, и ему решать, что делать дальше».

Мистер Джорджи воздал должное обеду, который заказал Роберт. Онпил слабый эль в количестве, изумившем его опекуна, и получил огромное удовольствие от жареного фазана и хлебного соуса, которые, несмотря на свой юный возраст, сумел оценить. В восемь часов в его распоряжение была предоставлена двуколка, и он отбыл в наилучшем настроении с уверенным в кармане и письмом от Роберта к мистеру Марчмонту, в котором был чек на обмундирование юного джентльмена.

– Как здорово, что у меня будет новая одежда, – радовался он, прощаясь с Робертом, – потому что миссис Плузон уже столько раз чинила старую. Теперь она может отдать ее Билли.

– Какому Билли? – спросил Роберт, смеясь болтовне ребенка.

– Билли – младший брат бедной Матильды. Он, знаете ли, простой мальчик. И Матильда была простая, но она...

Но в этот момент возникла взмахнул кнутом, старая лошадь тронулась с места, и Роберт Одли больше ничего не услышал о Матильде.

### ГЛАВА 23. В ТУПИКЕ

Мистер Харкот Толбойс жил в квадратном особняке из красного кирпича, выдержанном в строгом стиле, в миле от небольшой деревушки Грейндж Хит, в Дорсетшире. Этот чопорный особняк стоял в центре такого же строго квад-

ратного участка земли, едва ли достаточно большого, чтобы называться парком, но слишком обширного, чтобы быть чем-то другим, поэтому ни дом, ни земля не имели названия, а имение было обозначено просто – у сквайра Толбойса.

Не исключено, что мистер Харкот Толбойс был последним человеком на земле, с кем мог ассоциироваться домашний, сердечный сельский старый английский титул сквайра. Он не занимался ни охотой, ни фермерством. Южный ветер и облачное небо были ему глубоко безразличны, пока не были помехой его собственному комфорту; его волновали только виды на урожай, поскольку это касалось арендной платы, которую он взимал с фермеров своего поместья.

Это был мужчина лет пятидесяти, высокий, с прямой осанкой, костлявый и худой, с квадратным бледным лицом, светло серыми глазами и редкими темными волосами, которые были зачесаны за уши вокруг лысой макушки, что придавало ему легкое сходство с терьером – резким, непреклонным, упрямым терьером, которого ни за что не украдет ни один уважающий себя собачий вориска.

Никто не знал, что на душе у Харкота Толбойса. Он был подобен своему дому – квадратному, обращенному на север и открытому всем ветрам. В его характере не было укромных уголков, в которые можно было бы прокрасться как в тень, спасаясь от его невыносимого солнечного света. Ибо он был весь свет. Мистер Толбойс воспринимал все в одном ярком сиянии своего ума, ему было не дано видеть умиротворяющие тени, которые могли бы смягчить резкие очертания суровых фактов, подчиняя их красоте. Не знаю, удается ли мне выразить то, что я имею в виду, когда говорю, что в его характере не было никаких изгибов – сплошь прямые черты, никогда не отклоняющиеся вправо или влево, чтобы округлить безжалостные углы его ума. Для него хорошее было хорошим, плохое – плохим. Он никогда в своей лишенной сострадания, слишком добросовестной жизни не допускал и мысли о том, что обстоятельства могли сделать зло не таким черным, и наоборот, – уменьшить силу добра. Он отрекся от собственного сына только потому, что тот его ослушался, и он был готов, не думая, отказаться от единственной дочери по той же причине.

Если бы этот не терпящий возражений упрямый человек мог обладать такой слабостью, как тщеславие, он бы непременно гордился своей твердостью. Он бы гордился непреклонной категоричностью своего ума, которая делала его таким несговорчивым человеком. Он бы гордился непоколебимым упрямством, которое ни любовь, ни жалость не могли заставить свернуть от безжалостной цели. Его сильная натура никогда не знала слабости любви.

Если он и сожалел о женитьбе своего сына и о разрыве с ним, то его тщеславие было сильнее, чем раскаяние, и вынуждало его скрывать это. Хотя на первый взгляд могло показаться маловероятным, что такой человек может быть тщеславен, я не сомневаюсь, что тщеславие было тем центром, откуда исходили все противоречивые черты

характера мистера Харкота Толбойса. Осмелюсь сказать, что Брут был тщеславен, и с удовольствием принимал одобрение пораженного благоговейным трепетом Рима, когда отдал своих сыновей на казнь. И Харкот Толбойс послал бы своего сына на плаху и получал жестокое удовольствие от собственных страданий. Бог знает, как горько мог переживать этот суровый человек разлуку с единственным сыном, или насколько мучительнее были бы его страдания от этой постоянной заносчивости, что скрывала его пытку.

«Мой сын причинил мне непростительное зло, женившись на дочери пьяного нищего, – отвечал мистер Толбойс каждому, кто отваживался его спрашивать о Джордже, – и с этого часа у меня нет больше сына. Я не желаю ему зла. Он просто умер для меня. Я скорблю о нем, как и о его матери, которая умерла девятнадцать лет назад. Если вы будете говорить о нем со мной, как о мертвом, я готов выслушать вас. Если же вы будете говорить о нем, как о живом, я отказываюсь вас слушать».

Я полагаю, что Харкоту Толбойсу доставляла удовольствие мрачная римская пышность его речи, и ему бы хотелось носить тогу и непреклонно перекинуть ее через плечо, поворачиваясь спиной к заступнику Джорджа. Сам Джордж даже не пытался смягчить суровый приговор своего отца. Он слишком хорошо его знал и понимал, что это безнадежно.

– Если я напишу ему, он перевернет конверт, напишет на обратной стороне мое имя и адрес и отошлет его назад, – говорил молодой человек, – и призовет весь дом в свидетели того, что оно совершенно не тронуло его и не вызвало ни одного смягчающего воспоминания или сострадательной мысли. Он будет упорствовать в своем решении до смертного часа. Осмелюсь сказать, в глубине души он рад, что его единственный сын оскорбил его и дал ему возможность продемонстрировать свои римские добродетели.

Так Джордж отвечал своей жене и ее отцу, которые настаивали, чтобы он попросил помощи у Харкота Толбойса.

– Нет, моя дорогая, – говорил он решительно. – Может быть, нелегко быть бедными, но мы переживем это. Мы не пойдем с жалостливыми лицами к суровому отцу просить у него приюта и хлеба, чтобы получить отказ в высокопарном стиле и послужить классическим примером на благо всей округи. Нет, моя любимая, голодать легко, но унижаться трудно.

Возможно, миссис Джордж не очень легко согласилась с первой из этих двух альтернатив. Ей совсем не хотелось голодать, и она жалобно заныла, когда бутылки шампанского с ярлыками Клико сменились на шестипенсовый эль, который приносил неряшливый официант из ближайшей пивной. Джордж был вынужден нести свое бремя и предложил руку помощи своей жене, которая и не думала скрывать свое сожаление и разочарование.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



## РОЗОВЫЙ ДЖЕМПЕР С «ПАВЛИНЫМ» УЗОРОМ

### РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (75% натуральной шерсти, 25% хлопка; 90 м/50 г) – 350 (400) 450 г нежно-розовой; спицы № 8 и 9; круговые спицы № 8.

### УЗОРЫ

#### РЕЗИНКА

Ряды в прямом и обратном направлении (нечетное число петель).

Каждый ряд начать и закончить 1 кром.

Лицевые ряды: \* 1 изн., 1 лиц. скрещенная, от \* постоянно повторять, закончить 1 изн.

Изнаночные ряды: петли вязать по рисунку, но скрещенные петли вновь вязать скрещенными.

Круговые ряды (четное число петель).

Вязать попеременно 1 изн., 1 лиц. скрещенная.

#### ПАВЛИНИЙ УЗОР (НА 17 П.)

1-й р. = лицевой ряд: \* 1 лиц., 1 накид, от \* выполнить 3 раза, 2 раза по 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через снятую петлю), 3 п. провязать вместе так, чтобы средняя петля располагалась сверху (= 2 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятые петли), 2 раза по 2 п. провязать вместе лицевой, \*\* 1 накид, 1 лиц., от \*\* выполнить 3 раза.

2-й и 4-й р. = изнаночные ряды: все петли и накиды провязывать изнаночными.

3-й р.: лицевые петли.

Постоянно повторять 1–4-й р.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

11 п. x 12,5 р. = 10 x 10 см.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

На спицы № 8 набрать 55 (61) 65 п. и для нижней планки вязать 4,5 см = 8 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= лицевой ряд) начать с кром., 1 изн. (1 лиц. скрещенной) 1 лиц. скрещенной.

Затем вязать на спицах № 9 и распределить петли следующим образом: кром., 18 (21) 23 п. резинки (продолжить распределение петель нижней планки), 17 п. павлиньего узора, 18 (21) 23 п. резинки (продолжить распределение петель нижней планки), кром.

Через 35,5 см = 44 р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 3 п., затем в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 2 п. и 2 раза по 1 п. = 37 (43) 47 п.

Через 53 см = 66 р. (55 см = 68 р.) 57 см = 70 р. от нижней планки закрыть для горловины среднюю 21 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления с внутреннего края закрыть в следующем 2-м р. 1 раз 1 п.

Через 56 см = 70 р. (58 см = 72 р.) 60 см = 74 р. от нижней планки закрыть оставшиеся 7 (10) 12 п.

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины через 50 см = 62 р. (52 см = 64 р.) 54 см = 66 р. от нижней планки закрыть средние 9 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 4 п., 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п.

#### РУКАВА

На спицы № 8 набрать для каждого рукава по 29 (31) 33 п. и для планки вязать 4,5 см = 8 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= лицевой ряд) начать с 1 кром., 1 лиц. скрещенной (1 изн.) 1 лиц. скрещенной.

Затем вязать на спицах № 9 и распределить петли следующим образом: кром., 5 (6) 7 п. резинки (продолжить распределение петель планки), 17 п. павлиньего узора, 5 (6) 7 п. резинки (продолжить распределение петель планки), кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон 5 (3) 1 раз в каждом 8-м р. и 1 (4) 7 раз в каждом 6-м р. по 1 п. = 41 (45) 49 п. На прибавленных петлях вязать резинкой.

Через 41,5 см = 52 р. (43,5 см = 54 р.) 45,5 см = 56 р. от планки закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 3 п., затем в каждом 2-м р. 6 раз по 1 п., 2 раза по 2 п. и 1 раз по 3 п.

Через 57 см = 72 р. (59 см = 74 р.) 61 см = 76 р. от планки закрыть оставшиеся 9 (13) 17 п.

#### СБОРКА

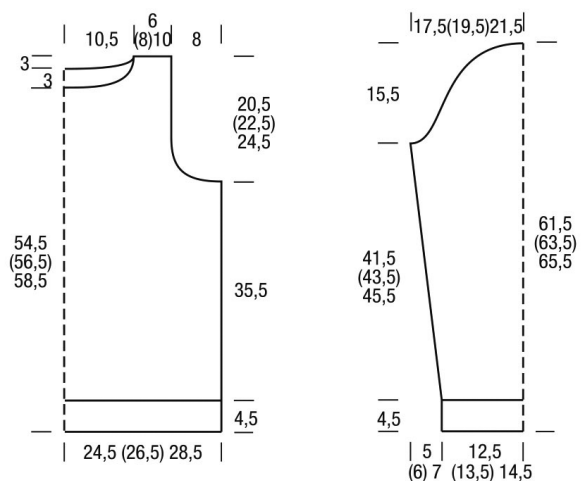
Выполнить плечевые швы.

Для бейки на круговые спицы № 8 набрать по краю горловины 56 п. и вязать 8 см = 12 круг.р. резинкой. Закрыть петли по рисунку.

Бейку сложить пополам изнаночной стороной внутрь и пришить.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

#### ВЫКРОЙКА





Для того чтобы регулярно откладывать деньги, не обязательно зарабатывать трехзначные суммы или во всем себе отказывать. Достаточно завести правильные финансовые привычки.

## Главное - мотивация!

Как показывает практика, откладывать деньги просто так, на всякий случай, нелегко. Эксперты рекомендуют поставить конкретную цель, которая будет мотивировать вас. Может, вы хотите купить машину или сделать ремонт в квартире?

Чтобы откладывать больше, чаще напоминайте себе о заветной цели. Отличная идея - визуализировать ее при помощи карты желаний. Также можно поставить на рабочий стол фотографию будущего автомобиля, планировки квартиры и т.д.

## На чем можно сэкономить?

Проанализируйте свои доходы и расходы, чтобы понять, на чем можно сэкономить. Заведите дневник трат (или установите на мобильный телефон соответствующее приложение) и записывайте туда все покупки в течение месяца.

На оплате коммунальных услуг и поездках на транспорте сэкономить сложно, зато от покупки очередной сумочки точно можно отказаться ради глобальной цели.

Если в прошлом году вы прошли дорогое лечение, потратили деньги на образование или купили недвижимость, можно вернуть часть потраченных средств за счет налогового вычета.

## Откажитесь от кредитной карты

Если у вас накопились долги по кредитной карте, в первую очередь погасите их. В противном случае вам будет сложно сосредоточиться на других целях. Обратитесь к финансовому консультанту, который поможет составить план по избавлению от задолженностей за 1-3 года, в зависимости от суммы.

После того как вы распрощаетесь с долгами, откажитесь от использования кредитной карты. Иначе вы рискуете снова оказаться в долговой яме.

## Банковский счет - это удобно

По мнению экспертов, открытие неприкосновенного банковского счета - самый простой способ накопить деньги. Достаточно выбрать депозит - например, на 6 месяцев без права досрочного снятия наличных. Пополняйте счет ежемесячно, и через полгода вы получите свои деньги с процентами.

Отличная идея - установить на смартфон специальное приложение для автоматического списания накоплений.



# 7 СПОСОБОВ НАКОПИТЬ ДЕНЬГИ

**В условиях экономического кризиса многие пытаются сохранить свои накопления. Перед вами несколько простых и эффективных способов сделать это.**

Все, что вам нужно, - указать, какую сумму необходимо накопить за определенное время. С вашего согласия банк будет каждый месяц списывать с карты эти деньги и отправлять на сберегательный счет, который откроется в режиме онлайн. Удобно, просто и безопасно.

## Разделяйте финансы

Храните отдельно то, что собираетесь потратить в этом месяце, и то, что хотите отложить. Например, помимо банковского счета для накоплений можно открыть второй - в качестве «подушки безопасности». Это деньги на случай непредвиденных трат.

Переводите определенную сумму на второй банковский счет каждый месяц. В случае чего вы сможете воспользоваться данными средствами, а ваши основные накопления при этом не пострадают.

## Нет импульсивным покупкам!

Вы зашли в магазин и увидели хорошую скидку на красивые туфли? Остановитесь! Ценники со скидками - маркетинговый ход. С их помощью вас пытаются склонить к покупке, которая, возможно, вам и не нужна, но «раз скидка, надо брать».

Если шопинг помогает вам расслабиться и получить позитивные эмоции, попробуйте найти другой способ для поднятия настроения. Например, в Евро-

пе популярны так называемые обменные вечеринки. Участники приносят из своего гардероба вещи, которые ни разу не надели после покупки или сохранили в идеальном состоянии. Ими они обмениваются с другими людьми. Таким образом, участники не только избавляются от ненужных вещей, но и приобретают новые.

Попробуйте устроить подобное мероприятие в рамках круга друзей. Причем обмениваться можно не только одеждой, но и книгами, домашней утварью и т.д.

## Не поддавайтесь соблазнам

Когда в стране экономический кризис, каждый думает о том, где и как заработать денег. Если появляется шанс сделать это легко, немногие отказываются.

Стоп! Прежде чем на что-то соглашаться, подумайте несколько раз. У вас есть несколько свободных тысяч? Тогда, заручившись поддержкой финансовых консультантов, можно попробовать вложить эти деньги в ценные бумаги, например. Но если накопленная тысяча у вас единственная, и вы бережете ее как зеницу ока, от подобной авантюры лучше отказаться.

Рынок сейчас нестабилен: прогорают даже крупные акционеры. Известно немало случаев за последнее время, когда люди вкладывали крупные суммы и теряли их. Согласитесь, не самый лучший вариант развития событий во время кризиса?

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ПОКУПАТЬ БОЛЬШЕ?

**Вспомните, как на днях вы решили зайти в магазин за пачкой молока и масла, а вышли оттуда, нагруженные пакетами с ненужными покупками. Почему так происходит?**

**1. Звуки.** Психологи доказали, что музыка, играющая в супермаркете, побуждает покупателей интенсивнее нагружать свои тележки продуктами. Как правило, руководство магазина включает что-нибудь энергичное. Слушая музыку, мы забываем о том, за чем на самом деле пришли.

**2. Запахи.** «Попробуйте великолепную копченую колбасу», - слышите вы издали, и ноги уже сами несут вас к прилавку с надписью «Дегустация». Манящий запах заставляет купить колбасу, которая вам совершенно не нужна, а в придачу к ней еще килограмм сосисок - они наверняка так же вкусно пахнут.

**3. Размер тележки.** Никогда не задумывались, почему тележек в супермаркете всегда больше, чем корзин, а их размер такой впечатляющий? Все просто: мы стремимся полностью заполнить емкость, которую нам дали. Если это корзина - мы возьмем меньше, ведь емкость ограничена. Ну а с тележкой существует риск потратить куда больше, чем предполагали.

**4. Красивая раскладка.** Какие молодцы мерчендайзеры! Они сделали все для того, чтобы вы не прошли мимо того или иного товара. Упаковки чая составлены в оригинальную пирамиду, кошачий корм разложен по возрасту питомца, а рядом с детским порошком стоит премиальный медвежонок. Думаете, все это просто так?

**5. Скидки.** Скидка на товар создает иллюзию разумной траты денег - «Куплю несколько шампуней, все равно потом пригодятся». И вот ненужные бутылочки уже перекочевали в вашу корзину. Конечно, вы найдете им применение, но ведь в данный момент они вам ни к чему, и покупать их вы не собирались.

**6. Маршрут.** Всегда ли вы с первого раза находите нужный товар? Или вам для этого приходится намотать не одну сотню метров в торговом зале? А все потому, что полки с товарами расставлены хитро. Вы плутаете среди них, натываясь на то, что покупать не собирались, но раз уж попало в глаза, так и быть, возьмете. Хитрый ход!

## ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОЛЮБИЛ ГЕОГРАФИЮ

У меня растет сын, сейчас ему 13 лет. С учительницей географии ему не повезло: спрашивает с учеников много, а сама ведет урок не очень интересно. Не удивительно, что у ребенка пропало желание заниматься этим предметом.

Я решила взять ситуацию в свои руки. Посидела на форумах мамочек, спросила совета. Одна посетительница порекомендовала дать почитать сыну мемуары путешественников. С одной стороны, это художественный рассказ, а с другой - чистая география, страны, континенты, реки и горы сами собой запоминаются. И действительно, ребенок очень увлекся! Больше всего нам понравились книга Всеволода Овчинникова «Своими глазами. Страницы путевых дневников» и книга Олега Куваева «Дневник прибрежного плавания».

*Ольга Голодец.*



## СЛЕДОВ ОТ БИЖУТЕРИИ НЕ БУДЕТ

Не всегда получается купить благородные металлы, так что в моей шкатулочке много бижутерии. Всем она хороша, только вот обычно оставляет темные следы после ношения. Особенно это касается колец и брас-

летов. Мелочь, а неприятно... Я хочу предложить простое решение этой проблемы: покрыть внутреннюю часть изделия прозрачным лаком для ногтей. Следов после этого не будет!

*Маргарита.*

## БОКАЛЫ В КРАПИНКУ

Вместо того чтобы покупать дорогие фужеры, я беру самые обычные и сама их украшаю. Мой последний эксперимент - узор в крапинку. Я взяла золотистый лак для ногтей, обмакнула в него конец ватной палочки и нанесла им точки у основания бокала. Шампанское в нем теперь смотрится просто восхитительно! Это самый простой рисунок, и выполнить его очень легко. По желанию вы можете нанести на бокал что угодно.

*Элла Тумасян.*



## ЕСЛИ СЛОМАЛАСЬ ПОМАДА



На днях у меня сломалась помада - неудачно открыла колпачок. В магазине такую

же найти не смогла, пришлось реанимировать старую. С помощью огня я немного нагрела отломанный конец, затем приложила к нему вторую часть помады. Постаралась крепче прижать их друг к другу и положила помаду на полчаса в холодильник. Когда достала - она была как новенькая!

*Ольга Красильщикова.*

## Пищевой пленке место в холодильнике

Недавно смотрела кулинарную программу по телевизору и узнала, что, оказывается, пищевую пленку нужно хранить в холодильнике. Так делают все знаме-

нитые шеф-повара. Попробовала - и действительно, после холода она меньше прилипает и с ней проще обращаться.

*Дарья Волкова.*

## СНЕГ СВОИМИ РУКАМИ



Попробуйте смешать в равных пропорциях кукурузный крахмал с пеной для бритья - получится искусственный снег! Если захотите сделать его цветным, добавьте немного красителя. Такой снег понравится детям, они с удовольствием будут играть с ним.

*Марина.*

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНЫЕ ПРЯНОСТИ

Приправа для блюда иногда играет решающую роль. Правда, тут важно не переборщить: положишь чуть больше специй и пряностей - и еда может быть испорчена.



**Бasilik.** Недаром его называют «царской травой» - любое блюдо он делает особенным. В свежем виде прекрасно дополняет витаминные салаты, супы и рыбу. Прекрасно сочетается со свиной (какие ароматные стейки получаются!) и яйцами - фаршированными или в виде омлета.

**Имбирь.** Любители восточной кухни пробуют его в консервированном виде в качестве приправы к суши и роллам. В свежем его можно добавлять в чай и кофе - он придаст им пикантный вкус. Незаменим для выпечки - особенно при приготовлении пряников и печенья. В небольшом количестве можно добавлять в мясные блюда.

**Розмарин.** Не слишком популярен в одиночном виде, больше в составе смесей - и зря! Он усиливает вкус

овощных супов, его можно добавлять в темные соусы. Не поленитесь и попробуйте приготовить грибы с чесноком и розмарином, жареные в вине. Пальчики оближешь!

**Тимьян.** Мимо него не пройдешь - уж очень манящий запах. На вкус чуть горьковат, но в этом его изюминка. Жареный картофель, свинина и баранина, запеченная рыба - эти блюда без него потеряют свою прелесть. В небольшом количестве тимьян можно добавлять при засолке огурцов и помидоров.

**Корица.** Кондитерские изделия и напитки без нее представить невозможно. Но мало кто знает, что корица идеально сочетается с кашами, особенно с рисовой и манной. Придает пикантный вкус тушеному мясу.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕЩИ ПОЛИНЯЛИ?

Дочка по незнанию положила в стиральную машинку цветные вещи со светлыми. Конечно, после стирки мы обнаружили, что на светлых остались разводы. Уже собрались распрощаться с ними, как знакомая посоветовала использовать такую смесь:

1 ст. л. соли, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. мыльной стружки (лучше брать хозяйственное мыло) и 1 ст. л. лимонной кислоты. Ее надо нанести на окрашенную вещь с изнаночной стороны и оставить на ночь. Утром прополоскать.

*О. Копылова.*

## ЕСЛИ ОДЕЖДА ИЗ СЕКОНД-ХЕНДА

Время от времени я делаю покупки в секонд-хенде, ведь там можно найти качественную фирменную одежду по низким ценам. Но есть у этих вещей и свой минус - неприятный запах. Я устраняю его с помощью паровой глажки утюгом или использую один из проверенных способов.

\* Смешиваю 5 л теплой воды и 20-30 мл 10%-ного нашатырного спирта.

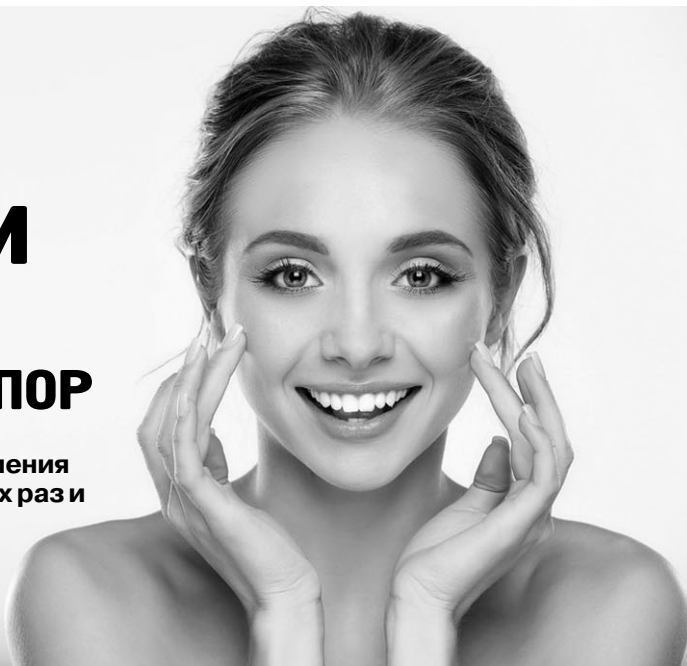
\* Добавляю в 5 л воды по 1 ст. л. соли и соды, 2 ст. л. уксуса и 6-8 капель любого эфирного масла. Погружаю вещи в готовый раствор на полчаса. Если запах сильный - оставляю на ночь. После этого прополаскиваю, а иногда и стираю в машинке и сушу на свежем воздухе. Запаха как не было!

*Наталья Дулинова.*



# СЕКРЕТ ЧИСТОЙ КОЖИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАКУПОРЕННЫХ ПОР

Черные точки, закупоренные поры и воспаления не украшают лицо. Чтобы избавиться от них раз и навсегда, нужно грамотно очищать кожу.



**В** норме себум, который вырабатывают сальные железы, через поры выходит на поверхность кожи и равномерно распределяется по ней. Если что-то идет не так, кожное сало закупоривает поры. В них начинают размножаться бактерии, приводящие к воспалению, результатом которого становятся черные точки, а затем прыщи.

## В чем причина?

Существует несколько причин, из-за которых процесс распределения кожного сала может быть нарушен.

### Неправильный уход.

Если вовремя и регулярно не очищать кожу от загрязнений, рано или поздно на ней появятся воспаления. Не менее важный этап - отшелушивание с помощью пилингов.

### Некачественная косметика.

У вас жирный тип кожи, и вы пользуетесь средствами на основе масел? Не удивляйтесь, если вскоре поры окажутся закупорены и появятся воспаления. Косметика должна подбираться строго по типу кожи!

**Питание.** Обилие в рационе жирной, жареной, тяжелой пищи может привести к нарушению процесса регулирования выработки кожного сала.

**Проблемы с гормонами.** Гормональный дисбаланс - одна из частых причин появления воспалений на коже лица.



Чаще меняйте наволочку, используйте для лица бумажные салфетки.

## Можно и нельзя

Если у вас закупоренные поры, можно попробовать следующее:

➔ проводить 1-2 раза в неделю процедуры по отшелушиванию омертвевших частиц кожи. Используйте средства с АНА и ВНА кислотами. Они не только удаляют лишнее, но и выравнивают рельеф и тон кожи. Также неплохо зарекомендовали себя средства с фруктовыми кислотами;

➔ использовать продукты с подсушивающим эффектом. Обычно в их составе можно найти экстракты ромашки, алоэ, лимона;

➔ раз в месяц посещать косметолога для выполнения чистки - механической, вакуумной или ультразвуковой.

При этом не рекомендуется:

➔ очищать кожу «до скрипа» - слишком часто, слишком интенсивно, слишком агрессивными средствами. В этом случае сальные железы, наоборот, начинают еще более усиленно вырабатывать кожное сало;

➔ использовать скрабы и пилинги в период обострения. Если закупоренные поры превратились в обильные воспаления, не увлекайтесь чрезмерным очищением. Это может дать обратный эффект. Стоит подождать, когда ситуация нормализуется;

➔ пользоваться жирными маслами. В большинстве своем они приводят к еще большей закупорке пор. Некомедогенными считаются масла ши, аргановое, касторовое, масло шиповника.

## Очищающие маски

1-2 раза в неделю применяйте маски. С их помощью можно очистить поры еще до того, как появятся черные точки.

**Угольная.** Измельчите ложкой 2 таб-

летки активированного угля. Смешайте получившуюся кашицу с 1 ст. л. теплого молока и 1 ст. л. пищевого желатина. Полученную массу нанесите на кожу на 10-15 минут.

**Содовая.** 1 ст. л. пищевой соды соедините с 1 ч. л. морской соли и 1 ст. л. арганового масла. Нанесите на кожу лица массирующими движениями. Смойте через 5-7 минут.

**Глиняная.** 1 ст. л. порошка белой или голубой глины смешайте с 1 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. настоя ромашки (заварите аптечный фильтр-пакет). Нанесите массу на лицо на 20 минут.

После утреннего и вечернего очищения можно протирать лицо кубиками льда с отварами календулы или ромашки. Это также поможет сузить поры.

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ПАРОВОЙ КРЕМ?

*Чаще всего паровой крем (по англ. - steam cream) выпускается в круглых металлических баночках. Их удобно брать с собой в поездки и путешествия. Уникальность данного продукта заключается в его текстуре. Она легкая, сливочная, буквально тающая на коже. Подобный эффект при производстве достигается благодаря смешиванию компонентов под воздействием пара высокого давления. После нанесения на кожу паровой крем почти мгновенно впитывается. Он распадается на мельчайшие частицы и проникает в самые глубокие слои дермы, сразу начиная действовать. Кожа после него мягкая, увлажненная и бархатистая. Паровой крем можно использовать как для лица, так и для тела.*

# ОБЪЕМ ДОБАВИТ УКЛАДКА!

Роскошная объемная укладка, как у девушки с экрана - это не мечта, а реальность. Вы можете создать такую же прическу в домашних условиях.

Бьюти-гуру не устают повторять: правильный уход за волосами - первая ступень на пути к красивой шевелюре. Так, шампунь, бальзам и маски, которыми вы пользуетесь, должны содержать активные ингредиенты. К ним относится филоксан. Это вещество, попадая внутрь волосяного фолликула, постепенно накапливается, увеличивает диаметр волоса, сохраняя его эластичность.

Чтобы визуально добиться объема тонким волосам, не сушите их, вытягивая щеткой-брашингом от корней до кончиков. Лучше опустить голову вниз и направить поток воздуха на корни волос. Это приподнимет пряди, сделает высушенные волосы более пышными.

Но даже здоровые, сильные пряди нужно укладывать, чтобы они выглядели идеально. Перед вами 4 способа создания экстра-объема в считанные минуты.

## 1. Теледива

Сделайте косой пробор и накрутите волосы на бигуди среднего размера (двигайтесь в направлении к лицу, а не от лица). Челку уложите при помощи круглой щетки, используя мусс. Аккуратно снимите бигуди и слегка пройдитесь расческой по всей длине волос, чтобы у вас получились мягкие волны. Закрепите лаком.

## 2. Рок-звезда

Высушите волосы феном вниз головой (обязательно используйте термозащиту). Пряди должны быть чуть влажными. Нанесите немного пены для укладки на

корни и слегка начешите волосы. Важно направлять расческу в одну сторону, чтобы не повредить структуру волоса. Как только вы добьетесь впечатляющего объема, слегка пригладьте начес и зафиксируйте результат лаком.

## 3. Ангел Victoria's Secret

Нанесите на подсушенные волосы мусс для создания локонов. Используйте крупные бигуди: накрутите на них волосы, направляя пряди от лица. Если вы хотите сэкономить время, приобретите термобигуди или стайлеры с круглой насадкой - и вы получите объемную прическу за 10-15 минут. Взбейте руками локоны и сбрызните лаком средней фиксации.

✓ **Объемная укладка должна выглядеть естественно, слегка небрежно. Профессионалы рекомендуют обязательно взбивать пряди руками.**

## 4. Загадочная незнакомка

Если вы предпочитаете яркие, смелые образы, эта укладка - то, что вам нужно. На влажные пряди нанесите небольшое количество мусса для укладки. Высушите волосы, используя круглую расческу (для более выраженных кудряшек подойдет бигуди). Воском выделите отдельные пряди у лица так, чтобы они полностью скрыли лоб. Осталось только сбрызнуть волосы лаком, и образ загадочной незнакомки готов.



**Не переусердствуйте с укладочными средствами: на волосы средней длины хватит пены размером с теннисный мячик.**

Вкусно и полезно



# САЛО

## СЫТНАЯ ЗАГОТОВКА

**Сало - полезнейший продукт, оно и насыщает, и здоровье укрепляет. Пора подготовиться к зиме - засолить этого "лекарства" побольше!**

**З**асаливают свиное сало по-разному: сухим, в рассоле и горячим способами. А какой из них предпочтете использовать вы?

### В рассоле

**Понадобится: сало свиное сырое - 1,4 кг, перец душистый горошком - 12 шт., чеснок - 6-8 зубчиков, лист лавровый - 4-5 шт., перец белый молотый - 1-2 ч. л. Рассол: 5 ст. л. соли на 1 л воды.**

Сало вымойте, обсушите, нарежьте на крупные куски. Горошины перца раздробите. Уложите сало в подходящую емкость, посыпьте раздробленным перцем, раскрошенным на кусочки лавровым листом и половиной наре-

занного пластинами чеснока.

Растворите в холодной воде соль и залейте сало (рассол полностью должен покрывать его). Сверху положите гнет и оставьте при комнатной температуре на 3 суток.

Достаньте сало из рассола, промокните бумажным полотенцем.

Присыпьте белым молотым перцем и чесноком. Заверните в фольгу и уберите в холодильник (для более длительного хранения - в морозилку).

### Сухой посол

**Понадобится: сало свиное сырое - 1 кг, соль каменная крупного помола - 2 стакана, лист лавровый - 8 шт., перец черный молотый - 2 ч.**

**л., перец красный молотый - 1 ч. л., чеснок - 10-12 зубчиков.**

Грудинку вымойте холодной водой, обсушите. Нарежьте крупными кусками. Чеснок нарежьте пластинами.

На дно стеклянной простерилизованной банки насыпьте 1 ст. л. соли. Выложите в банку обваленные в смеси 3/4 стакана соли и молотого перца куски грудинки, пересыпая раскрошенным лавровым листом и чесноком. Сверху засыпьте солью.

Банку закатайте простерилизованной крышкой. Оставьте при комнатной температуре на 2 суток. Храните в прохладном месте.

### Горячий засол

**Понадобится: грудинка свиная сырая - 800 г, перец душистый горошком - 10 шт., кориандр - 1 ч. л., горчица в зернах - 1 ч. л., лист лавровый - 4 шт., соль - 3 ст. л. Посолочная смесь: соль - 1 ч. л., чеснок - 4 зубчика, кориандр - 2 ч. л., паприка - 2 ч. л., перец черный молотый - 1 ч. л., куркума - 1 ч. л.**

В 1 л воды добавьте соль, душистый перец, кориандр, горчицу, лавровый лист. Опустите в воду со специями куски сала, доведите до кипения и варите 5 мин. Накройте крышкой и оставьте сало в рассоле на 1,5-2 ч. при комнатной температуре.

Обмажьте сало посолочной смесью (соль, чеснок, кориандр, паприка, перец черный молотый, куркума). Каждый кусок заверните в фольгу и уберите в холодильник на 10-12 ч. Готовое сало храните в морозилке.

### Как выбрать хорошее сало?

- \* Качественное сало - без запаха, белого цвета или с легкой розовинкой, усиливающейся к середине куска.
- \* Цвет мясных прослоек должен быть насыщенно-красным, но не коричневым.
- \* Шкурка у молодого сала - светлая с желтизной. Сало старых животных имеет темную жесткую шкурку.

## НАМАЗАТЬ НА БУТЕРБРОД

**Ароматная намазка из свиного сала - что может быть лучше для быстрого перекуса!**

**Понадобится: сало соленое (без прослоек мяса) - 500 г, чеснок - 3-4 зубчика, перец молотый по вкусу.**

У сала срежьте шкурку. Слегка подморозьте его в морозилке, нарежьте очень тонкими кусочками. С помощью большого тяжелого ножа мелко нарубите до получения максимально однородной массы.

Чеснок пропустите через пресс и ножом на разделочной доске «вбейте» его в сало, чтобы дал сок. Поперчите по вкусу. По желанию можно дополнительно добавить в массу измельченную зелень или мелко нашинкованный репчатый лук.

Намажьте ломтики ржаного хлеба бутербродной массой, посыпьте рубленым зеленым луком и подавайте к столу.



## СУП С СЫРНЫМИ ШАРИКАМИ

**2,5 л бульона, 3 картофелины, луковица, морковь, белые корнишки по вкусу, 150 г горошка, растительное масло, 100 г сыра, 40 г сливочного масла, яйцо, 60 г муки.**

Натрите сыр и подмороженное сливочное масло. Добавьте яйцо и муку, посолите. Замесите тесто, накройте пленкой и уберите в холодильник на 30 минут. Обжарьте лук, морковь и корнишки на растительном масле. Добавьте приправы. Выложите в бульон кубики картофеля. Варите 10 минут. Из теста слепите шарики. В бульон положите горошек и варите 5 минут. Добавьте зажарку. Доведите до кипения и выложите шарики.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С КУРИЦЕЙ

**4 картофелины, 1 яйцо + желток, 400 г куриного филе, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайн. ложка карри, соль, перец, прованские травы.**

Филе нарежьте кубиками. Посолите, поперчите, добавьте карри, крахмал. Яйцо взбейте венчиком. Добавьте майонез. Снова взбейте. Залейте филе яичной смесью. Очищенный картофель нарежьте тонкими кружочками. Залейте крутым кипятком и оставьте на 3 минуты. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Посолите, посыпьте травами. В формочки для кексов по бокам и на дно выложите картофельные кружочки. Наполните корзинки начинкой, смажьте верхушки картофеля желтком и запекайте 30 минут при 200 градусах.

## ПИРОГ С ФАРШИРОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ

**5-7 мелких яблок, 50 г изюма, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 3 яйца, 150 мл кефира, 150 г муки, разрыхлитель, ванилин.**

Яблоки почистите и вырежьте середину только снизу, оставив веточки. Нафаршируйте изюмом. Смешайте размятый творог, 100 г размягченного сливочного масла, сахар, ванилин, яйца и кефир. Добавьте к тесту муку и 5 г разрыхлителя, перемешайте. Форму смажьте маслом, присыпьте мукой. Выложите тесто в форму, аккуратно поставьте в него яблоки. Выпекайте пирог в разогретой до 180 градусов духовке примерно 40 минут.



# ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ



## «Осенняя фантазия»

**Кочан капусты, цуккини, морковь, болгарский перец, 200 г грибов, 2 чайн. ложки соевого соуса, 400 г помидоров, луковица, 150 г сметаны, растительное масло, соль.**

Кочан капусты отварите до мягкости, предварительно убрав кочерыжку. Для начинки цуккини, морковь и перец нарежьте тонкой соломкой, добавьте измельченные грибы и тушите 5-7 минут до мягкости. Влейте соевый

соус, посолите. Заверните начинку в капустные листья, уложите в форму для запекания. Для заливки измельчите и обжарьте на растительном масле лук, добавьте протертые помидоры, сметану, приправы по вкусу. Залейте голубцы соусом и запекайте при 180 градусах 30-40 минут.

## С говяжьим фаршем и грибами

**Кочан капусты, луковица, морковь, 300 г белых грибов, 500 г говяжьего фарша, 50 мл сливок, овощной бульон, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки соевого соуса, растительное масло.**

Удалите из капусты кочерыжку, отварите до мягкости. Обжарьте на раститель-

ном масле измельченные лук, грибы и тертую морковь до выпаривания жидкости. В процессе жарки добавьте сливки, соль, перец. Мясной фарш посолите, поперчите, влейте немного бульона и хорошо вымесите. На капустный лист положите немного фарша, размажьте его по центру листа. На него - грибную начинку и сверните конвертиком. Голубцы выложите в форму для запекания и залейте бульоном так, чтобы они наполовину находились в нем. Каждый голубец смажьте смесью из соевого соуса и меда, чтобы отбить капустный запах. Запекайте голубцы в разогретой до 200 градусов духовке примерно 40 минут. В процессе готовки голубцы переверните несколько раз и смажьте соусом.



### Ваше имя - ваши преимущества!

Для этого нужно рассчитать число имени. Каждой букве, из которой складывается имя, в нумерологии соответствует число.

Так, например, букве А соответствует цифра 1, Б - 2, В - 3, Г - 4, К - 12, а букве Я - 33. Нужно сложить числовые значения каждой буквы, после чего результат привести к однозначному числу (опять же при помощи сложения).

Предположим, что нас интересуют качества человека по имени Алина. Складываем 1 (значение буквы А) с 13 (буква Л), 10 (И), 15 (Н) и 1 (вновь буква А). Получаем 40. Сложение продолжим: 4 + 0. Таким образом получаем число имени 4.

Но у многих имен есть как полная форма, так и краткая. Так по какой же форме ориентироваться?

Полная форма имени расскажет о сильных качествах человека, а краткая - о его слабых сторонах, о том качестве, которое нужно усилить.

Может получиться и так, что значения полного и краткого имен совпадают. Это говорит о том, что какое-то сильное качество может в определенных ситуациях делать человека слабее.

Например, трудолюбие. Этим могут запросто воспользоваться начальники, постоянно взваливая на подчиненного новые и новые обязанности.

Очевидно, что в таких случаях нужно просто учиться говорить категоричное «нет».

Аналогичная ситуация возникает и

# ВАША СИЛЬНАЯ СТОРОНА

**У каждого человека - свой «набор» качеств. Главное, вовремя разглядеть в себе сильные качества, чтобы научиться применять их в повседневной жизни по полной программе, а слабые, наоборот, усилить. Это поможет сделать нумерология.**

тогда, когда у имени просто нет краткой формы. Это Игорь, Олег, Олеся, Алена и так далее.

**1. Вам везет всегда и везде.** Речь сейчас не только о лотереях или различных конкурсах. Удачное стечение обстоятельств, умение оказаться в нужном месте в нужное время - у вас все происходит само собой. Удивительно, но везение можно попытаться развить в себе. Просто попробуйте чаще полагаться на интуицию, а в решении некоторых вопросов делать совсем не так, как говорит голос разума.

**2. Ваше сильное качество - рассудительность.** Любимое занятие - раскладывать все по полочкам и только потом принимать решение. Вас мало волнует необходимость принятия решения «здесь и сейчас». Пока не будут взвешены все «за» и «против», какого-то категоричного ответа ждать от вас не следует. Если поспешность не приводит ни к чему хорошему, то просто попробуйте не торопиться. «И пусть весь мир подождет» - эта фраза должна стать девизом тех, кто только собирается прививать себе рассудительность.

**3. Вы сгусток энергии.** Создается впечатление, что вы успеваете все в нескольких местах одновременно. Это умение нужно использовать во благо - не размениваться по пустякам и достигать только тех высот, которые сыграют существенную роль в будущем. Тройка стала числом краткой формы имени? Попробуйте планировать некоторые свои дни таким образом, чтобы в них не было ни минуты свободного времени. Таких дней не должно быть много на неделе на первых порах, а то, кроме переутомления, ничего не получите.

**4. Вы свято чтите чувство долга.** Вы гиперответственный человек, на которого всегда можно положиться. Вы говорите правду в лицо и всегда делаете так, как сказали изначально. Живите по принципу «сказано - сделано», и тогда ответственность станет сильным качеством. А таких людей

ценят как минимум на работе. Сделать карьеру удастся на раз-два.

**5. Пунктуальность - ваша сильная сторона.** Те, у кого 5 - число имени, точно будут в назначенное время и в назначенном месте. Кстати, от окружающих людей они тоже требуют делать все вовремя.

Если не получается, то живите с опережением - переведите часы на несколько минут вперед и помните: «Точность - вежливость королей».

**6. Представители этого числа имени с легкостью все запомнят и обратят внимание даже на какие-то незначительные детали.** У них остаются в памяти не только огромные числа, но и высказывания, поступки окружающих людей. Поэтому, чтобы перевести это качество из разряда слабых в сильные, старайтесь просто почаще запоминать, как ведут себя люди в разных ситуациях и что говорят. Мотайте на ус.

**7. У вас отменное здоровье.** Тем не менее к нему стоит относиться бережно и всячески поддерживать. Здоровье - это не то, что будет с человеком на 100% на протяжении всей жизни. Но и улучшения самочувствия можно добиться простыми способами. Побороть лень и записаться в спортзал, отказаться от вредных привычек и больше времени проводить на свежем воздухе.

**8. Вы видите людей насквозь.** От вас нельзя скрыть никакого тайного намерения. Окружающих вы сможете прочесть как открытую книгу. А чтобы пронизательность стала сильным качеством, старайтесь относиться к людям с меньшим доверием. Доверяй, но проверяй...

**9 Вы прирожденный лидер.** Люди из вашего окружения готовы идти за вами хоть на край света во многом благодаря харизме и ораторскому искусству. Это ваша сильная сторона. Старайтесь как можно чаще выступать перед публикой, брать на себя ответственность, принимать решения, и тогда лидерские качества, если они не даны вам от рождения, проявятся.



## Поздравления

Полину СТАНЧЕВУ,  
истинную болгарку, поздравляем  
с 65-летием со дня рождения.  
В онлайн режиме смотрим Несебор,  
Велико Трново, попытка удачная.  
Затем по телефону разговор,  
Счастливой будь, наша Полина Станчева.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Алла и Радостина Станчевы,  
Мари Гличева, Ната Славчева,  
Ирина Нешкова,  
Росица Билянова,  
Лорина Развигорова, Параскева Минчева,  
Марианна Трайчева,  
Июнка Христова, Стефка Дончева,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Финка Гаргова, Лиза Борджиева,  
Зоряна Янкова, Цветелина Стойкова,  
Эрминия Карастоянова,  
Малуза Горанова, Лина Радева-Нергадзе,  
Райна Желева, Донка Младенова,  
Лада Николова, Анна Димчева,  
Кристина Димитрова,  
Мальвина Кидикова,  
Ангелина Жеравнова, Лана Стоева,  
Светлана Цвелева,  
Маргарита Ганева, Майя Голобова,  
Алла и София Фотовы,  
Иорданка Евтимиади,  
Екатерина Станиси,  
Анна Бостаниди,  
Мария Саввиди,  
Эвридика Энгопуло,  
Элла Асланиди,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Гликерия Уранопуло,  
Лаура Коккинаки,  
Анемона Иродопуло,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Анастасия Микропуло,  
Ирина и Спирула Икономиди,  
Елена Микелашвили,  
Этери Марташвили, Лана Мангадзе,  
Ирина Мегвинетухусеси,  
Алла Титвинидзе, Тасико Векуа,  
Цисана Квирикашвили,  
Тинико Маргвелашвили,  
Ирина Санадзе,  
Софико Сакварелидзе,  
Веста Квернадзе,  
Анаида Акопян,  
Марина Мурадян,  
Наргиза Оганова,

Анна Еловенко, Ирина Подсоснок,  
Елена Емельяченко,  
Ирина Стасюк, София Евдокименко,  
Оксана Билозир,  
Нина Борисюк, Светлана Бурневич,  
Виолетта Нетребко,  
Инна Артеменко, Валентина Рудник,  
Лариса Пиковская, Алла Фридман, Елена  
Шишкина, Галина Новичкова,  
Гульнара Озманова,  
Жанна Еджубова.

Светлану  
МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ  
поздравляем с днем рождения.  
С Фессалоники на компьютер наш  
Приходит новость к нам всегда приятная.  
Преодолеем трудности, вираж,  
Светлана Комарова-Магдалянова.

Суважением,  
твои подруги Анна Орфаниди  
и Марина Белчева.

Лидию Михайловну  
СИТНИКОВУ-КОМАРОВУ  
поздравляем с 81-летием  
со дня рождения.

В Авчала дружбу ценят все,  
Подруги здесь реальные.  
Пусть будет жизнь навеселе  
Вам, Лидия Михайловна.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Инна Ячевская-Седькина,  
Елена Мачабели,  
Валентина Ярославцева-Шемшур,  
Тамара Лапшина,  
Кристина Лапшина-Капаназде,  
Мери Саакова-Энгенова,  
Циала Саакова-Чумбуридзе,  
Нина Губеладзе,  
Натела Швангирадзе, Ирина Кобаля-  
Данелия, Анна Агциаури,  
Любовь Арашвили,  
Людмила и Цицо Тевзадзе, Наталия  
Меладзе, Ирина Бериташвили, Лили и  
Нелли Марченко.

Ию ПЕРАДЗЕ  
поздравляем с днем рождения.  
С Санзоны раздались звонки,  
В Багнари вспомнили, спросили,  
Подарки принесли, цветы,  
Все это для подруги Ии.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Нанули Варазашвили,  
Додо Лалиашвили,  
Белла Киладзе,  
Лали Дгебуадзе,  
Мадонна Карсанова,  
Валентина Неженцева,  
Елена Яровая, Нина Кондратюк,  
Любовь Искренко,  
Анастасия и Маргарита Зарейчук,  
Зоя Кучеренко,

Лариса Степаненко, Раиса Смирнова, Лана  
Стоева, Красимира Русинова, София  
Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Венера  
Кростева, Полина Иванова, Майя Венкова,  
Ирина Епифанова, Любовь Истомина, Анна  
и Юлия Кузнецовы, Светлана Губкина, Алла  
Есаулова, Надежда Ляпина, Русудан  
Абесадзе, Майя Пирцхалаишвили, Нино  
Балавадзе, Лела Турашвили, Этери  
Шенгелия, Дареджан Капаназде, Манана  
Кавтарадзе, Джеджило Эристави, Медея  
Чаидзе, София Болквадзе, Кети  
Димитриади, Елена Акритиди, Эльза  
Санакоева, Мзия Кудухова, Лили Тодадзе,  
Диана Габарашвили, Анжела Геворкян,  
Раиса Мкртчян,  
Лия Арвеладзе.

Александра (Сандро) ЛИПАРТЕЛИ-  
АНИ и Ламзиру ГИРГВЛИАНИ, а так-  
же Бориса НАВЕРИАНИ и Светлану  
ВЕТКИНУ поздравляем с рождени-  
ем внука, а Захария (Шакро) ЛИ-  
ПАРТЕЛИАНИ и Лали НАВЕРЛИАНИ  
с рождением сына Георгия.  
Под чистым небом близ Цхумари  
Прекрасная видна природа.  
Все радость эту понимали,  
Родился мальчик наш Георгий.  
Реки шумят, растут орехи,  
Шепот деревьев лишь негромкий,  
Ликует Местия, Лентехы,  
Расти большим, малыш Георгий.

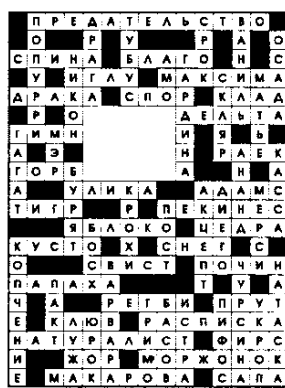
Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Шорена Гасвиани,  
Лали Ахвледиани,  
Гука Гулбани, Этери и Цицо Хергиани, Эсма  
Курасбедиани, Инга Накани, Мзия  
Гиоргобани, Ия Челидзе, Дареджан  
Гокадзе, Нана Гулиашвили, Виолетта  
Икариди, Матрена Шмелева.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №41

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



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.



# ЕСЛИ КОШКА СВОДИТ С УМА

**Кошка шипит на вас, царапается? А может, прячется под кроватью весь день? Зоопсихологи уверены: животное можно перевоспитать. Но делать это нужно грамотно!**

**1** Не навязывайте питомцу свое общение. Доказано: кошкам необходимо личное пространство для поддержания здоровой психики. Когда животное не хочет сидеть у вас на коленях, не заставляйте его. Позвольте кошке спрятаться в домике. Скорее всего, через некоторое время она сама подойдет к вам.

**2** Подрежьте животному когти. Это актуально, если кошка часто царапается. Каждый раз, когда питомец выпускает когти, пресекайте такое поведение. Но не криками и рукоприкладством! Можно, например, брызнуть на когти водой из пульверизатора.

**3** Подкрепляйте поведение, которое вас устраивает. Сегодня питомец сходил в лоток, а не рядом с ним? Или вышел поприветствовать гостей, а не спрятался под диваном как обычно? Угостите животное чем-нибудь вкусным, погладьте его. Так вы закрепите положительное поведение.

**4** Включите хитрость. Скажем, если пушистый друг все время нападает на ваши ноги из-за укрытия (из-под дивана или кресла), временно заблокируйте доступ к этой мебели.

**5** Дайте кошке понюхать вашу футболку. Положите рядом с местом отдыха питомца вашу одежду. Чем чаще животное будет ощущать запах человека, тем быстрее привыкнет к нему и, возможно, перестанет проявлять агрессию.

### Не делайте этого!

При воспитании пушистого друга важно не допускать ошибок, которые могут привести к непоправимым последствиям.

**Никакого рукоприкладства.** Как бы вам ни хотелось щелкнуть кошке по носу или схватить ее за хвост за то, что она съела ваши любимые наушники, держите себя в руках. Вы рискуете вырастить озлобленное и пугливое животное. Лучше использовать слово «нельзя» с соответствующей интонацией: кошки прекрасно ее считают.

**Не делайте исключений.** Сегодня вы разрешили питомцу стащить кусочек колбасы со стола, а завтра отругали за это? У кошки может возникнуть диссонанс: она попросту не поймет, за что вы ее наказываете. В воспитании пушистого друга не стоит делать исключений, если вы хотите добиться результата.

**Валерьянка для вас, а не для кошки.** Хотите сделать животное более спокойным? Валерьянка вам не поможет: она действует успокаивающе только на человека, а животных, наоборот, возбуждает. И никто не отменял побочные эффекты.

Считается, что воспитать котенка легче, чем взрослую кошку. Но даже если вы решили заняться этим вопросом, когда кошке исполнился год, у вас есть шанс наладить контакт с животным.

### Идеальные условия - это как?

Прежде чем возводить руки к небу и удивляться, почему домашнее животное ведет себя агрессивно, важно оценить условия его жизни. Ведь питомец, который живет на картонке и не имеет лотка, не может радовать хозяина идеальным поведением.

Позаботьтесь о том, чтобы у кошки было место для отдыха. Подойдет лежанка или домик (можно приобрести в зоомагазине). Кормите любимца дважды в день, желательно в одно и то же время, следите за тем, чтобы рацион был сбалансированным - выбирайте ветеринарные корма. Обращайтесь с пушистым другом ласково, балуйте его игрушками и вниманием. Кроме того, не забывайте о регулярных осмотрах в ветеринарной клинике. Иногда кошка ведет себя странно потому, что страдает от какого-либо заболевания.

### Что советуют зоопсихологи

Если ваша кошка сыта, здорова и довольна жизнью, но все равно раздрает обои и обивку на мебели, ходит мимо лотка, не дает себя гладить или шипит на вас, значит, пора принимать меры. Вот что советуют зоопсихологи.



**Вы застали кошку за проступком? Хлопок в ладоши или громкий звук привлечет ее внимание и прервет нежелательные действия.**

### Комментарий специалиста

Когда домашний питомец проявляет агрессию, скорее всего, животное напугано и чувствует угрозу. Таким образом оно отстаивает свои границы. Придется завоевать доверие подопечного, после чего агрессия сойдет на нет. Не рекомендую применять силу, дайте пушистому другу время успокоиться. Брать на руки возбужденного любимца - плохая идея. Вы рискуете получить царапины. Лучше предложите животному поиграть с удочкой или лазерной указкой: такие развлечения расслабляют кошку, помогают установить контакт между ней и хозяином.



### Объемные рукава

Возьмите пример с модели Линды Евангелисты: она носила яркие крупные серьги с цветными вставками. Такой аксессуар станет изюминкой смелого образа. В моду вернулись и нарочито объемные рукава блузок, рубашек и платьев. Обязательно обратите внимание на этот тренд, если вы хотите замаскировать узкие плечи. Но не забывайте о том, что остальные вещи в образе должны быть по фигуре.



### Клеш и косуха возвращаются!

Модель Кристи Тарлингтон в 90-х выбирала нейтральные цвета для гардероба: песочный, бежевый, темно-синий. Она часто появлялась на публике в косухе и джинсах клеш с завышенной талией. Комбинировала эту вещь с базовыми топами и изящными лодочками. Также Кристи предпочитала тренчи оверсайз и пальто, которые сегодня мы дополняем сапогами-трубами и фетровой шляпой, а также приталенные пиджаки пастельных оттенков с контрастными блузами. Подобные образы и сегодня выглядят сдержанно, но при этом не скучно.



### Костюмы с мужского плеча

На премии «Золотой глобус» Джулия Робертс удивила всех: она пришла в мужском костюме, а не в платье. Актриса и в повседневной жизни смело носила вещи оверсайз из мужского гардероба - в том числе свитеры. Поклонницам стиля гарсон такие вещи наверняка придутся по душе. Более женственные образы можно составить с полосатым платьем-свитером или ярким джемпером красного или желтого цвета и джинсами.





## ПЛЕТЕНКА «ТРЕХЦВЕТНАЯ»

200 г шпината, 2 ст. л. растительного масла, 950 г муки, 15 г сухих дрожжей, 2 стручка красного сладкого перца, 1 ч. л. паприки, 350 г мякоти тыквы, 1 ч. л. молотой куркумы, 1 желток, 4 ст. л. кунжута, соль.

Для зеленого теста шпинат отварить (1 мин), отжать и измельчить в блендере вместе с маслом. Добавить треть муки, просеянной с 5 г дрожжей и щепоткой соли. Для красной теста перец запечь и дать остыть. Очистить, мякоть измельчить в блендере. Соединить с третью муки, 5 г дрожжей, паприкой и щепоткой соли. Для желтого теста тыкву запечь и измельчить в блендере, добавить 150 мл воды. Выпалать оставшуюся муку, куркуму, дрожжи и вымесить. Все виды теста дать подняться (1 ч). Из каждого вида теста скатать колбаски и сплести из них косички. Концы скрепить. Смазать желтком и посыпать кунжутом. Выпекать 40 мин при 210 градусах.

\* Чтобы тесто хорошо поднималось, оставляйте его в теплом месте, защищенном от сквозняков.

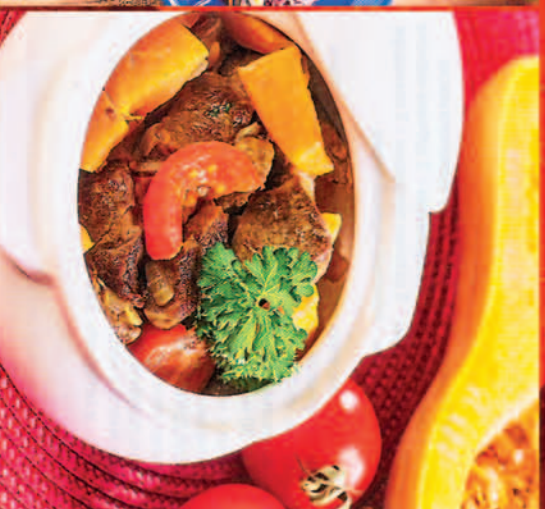


## САЛАТ «ОСЕННИЙ»

2 зубчика чеснока, 4 веточки петрушки, 12 ст. л. оливкового масла, 2 красные луковицы, 1 маленький цуккини, 2 моркови, 400 г мякоти тыквы, 1 отварная свекла, 70 г очищенных кедровых орешков, соль, молотый черный перец.

Чеснок и петрушку поместить в чашу блендера. Влить 8 ст. л. оливкового масла и сделать пюре. Духовку нагреть до 180 градусов. Лук нарезать крупными дольками, цуккини - тонкими кружочками, морковь - соломкой. Мякоть тыквы нарезать небольшими ломтиками. Все подготовленные овощи уложить на противень, сбрызнуть оставшимся маслом и запекать 20 мин. Отварную свеклу нарезать тонкими ломтиками и соединить с теплыми запеченными овощами. Посолить и поперчить по вкусу. Полить приготовленным ранее зеленым соусом и подать на стол.

\* В качестве соуса можно использовать готовый песто.



## БАРАНИНА С ТЫКВОЙ

500 г мякоти баранины, 100 г топленого масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 500 г мякоти тыквы, 3 веточки петрушки, 3 помидора, соль, молотый черный перец.

Баранину нарезать кубиками. В сотейнике распустить половину масла и обжарить мясо. Затем влить горячую воду (так, чтобы она слегка покрыла баранину) и довести до кипения. Посолить, влить лимонный сок и тушить 30 мин на минимальном огне под крышкой. Лук с чесноком порубить. Мякоть тыквы нарезать ломтиками. Лук с чесноком поджарить на оставшемся масле. Добавить тыкву и жарить на среднем огне 5 мин. Овощи переложить в сотейник к мясу и тушить 10 мин. Зелень порубить. Помидоры нарезать дольками. Добавить их вместе с петрушкой к мясу с овощами, посолить и поперчить. Запекать 30 мин при 180 градусах.

\* Выберите самые спелые, сладковатые помидоры: с ними блюдо будет особенно вкусным.



## КРЕМ-СУП В ХЛЕБЕ

500 г мякоти тыквы, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. оливкового масла, 300 мл сливок (20%), 1 ч. л. порошка карри, 4-8 булочек, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, молотый красный перец.

Тыкву нарезать маленькими кубиками. Лук порубить. Морковь натереть на крупной терке. В кастрюле с толстыми стенками нагреть оливковое масло. Положить лук и подрумянить в течение 3 мин. Добавить морковь и жарить еще 5 мин. Влить 300 мл горячей воды, положить тыкву и тушить 20 мин. Измельчить блендером. Влить теплые сливки, добавить порошок карри, соль и молотый красный перец по вкусу.

Перемешать. Духовку нагреть до 220 градусов. У булочек срезать верх в виде «рышечки», мякиш осторожно вырезать, оставляя стенки толщиной 1 см. Суп разлить по булочкам и запекать в течение 5 мин. Посыпать зеленью и подать.

\* Перед запеканием каждую порцию супа можно посыпать тертым сыром.

