

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛА

№45

ноябрь 2021

Цена:
2 лари

**Лунный
календарь**

стр.32

**Копилка
СОВЕТОВ**

стр.34-35

**История
ИЗ ЖИЗНИ**

стр. 24-25

**Гороскоп
на ноябрь**

стр.20-21

**Волшебное дыхание
поздней осени**

стр. 40

Шарлиз Терон: стр. 16-17

“Я оставляю в каждой роли частичку себя”

Декоративные перегородки



Хотите разделить большую комнату на зоны? Декоративные перегородки - то, что вам нужно!

Перегородки - универсальное и креативное решение для интерьера. Они помогают визуально расширить пространство, сделать его более просторно. К тому же большинство перегородок компактны, что позволяет им не перегружать комнату.

Разделить комнату можно перегородкой, сделанной из гипсокартона, кирпича, дерева, стекла, металла и даже ткани! Присмотритесь к следующим вариантам.

Ширма. Идеальна для спальни. Выглядит воздушно и привносит в интерьер изюминку. Удобна тем, что ее в любой момент можно сложить. Она компактна и легко поместится в гардеробе.

Стеллаж. Функциональная перегородка, которая позволяет разместить внутри книги, статуэтки, вазы, растения и т.д. Нежелательно делать ее слишком массивной. Некоторые, например, предпочитают сделать стеллаж лесенкой: так он кажется менее громоздким в пространстве.

Экран. Обычно выполняется из древесины, дополнительно его украшают красивыми узорами. Выполняет, прежде всего, декоративную функцию.

Кружевные. Сделаны из прочного кружевного материала, который пропускает свет. Подойдут, если у вас нет цели скрыть что-то за перегородкой.

Встроенный аквариум. Занимает много места, так что для небольших помещений не подойдет. Из плюсов - эффектный внешний вид.

Заранее определитесь, хотите ли вы делать перегородку до потолка или будет достаточно ограничиться невысоким вариантом. Последний подойдет для небольших помещений, в которых главная задача - зонировать пространство.



ХЕЙДЕН КРИСТЕНСЕН СЫГРАЕТ ДАРТА ВЕЙДЕРА В СПИН-ОФФЕ "ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН"



Канадский актер Хейден Кристенсен сыграет Дарта Вейдера в спин-оффе "Звездных войн" - сериале "Асока". Об этом пишет The Hollywood Reporter.

Также артист появится в сериале "Оби-Ван Кеноби", съемки которого не так давно завершились.

Главная героиня спин-оффа кинофраншизы Асока была ученицей Энакина Скайуокера и, возможно, Кристенсен появится в своей роли во флэшбэках.

Главную роль в сериале сыграет актриса Розарио Доусон, известная по ролям в фильмах: "Семь жизней", "Город грехов", "25-й час", "На крючке" и других. Сценаристом сериала "Асока" выступит Дэйв Филони. Съемки картины начнутся в начале 2022 года.

Ранее в Сети появились архивные кадры со съемок "Звездных войн". Кадры были показаны в эфире телешоу Good Morning America. Их включили в программу по случаю 40-летия кинокартины.

АКТЕР, СЫГРАВШИЙ АКВАМЕНА, ПОТЕРЯЛ НЕСКОЛЬКО РЕБЕР НА СЪЕМКАХ

Джейсон Момоа, известный по роли Аквамена в киновселенной DC, рассказал о травмах, полученных во время съемок новой части блокбастера про супергероя. Разговор о здоровье звезды состоялся на телешоу Эллен Дедженерес.

Момоа поделился с телеведущей подробностями своего физического состояния. Он заявил, что испортил себе зрение, а еще приобрел грыжу и лишился пары ребер. Артист отметил, что ему в будущем понадобится операция на глаза.

"Досталось мне!" - подвел итог Момоа. Сам киноактер

связал свои травмы с возрастом: Момоа уже 42 года, и это увеличивает вероятность получения увечий, подчеркнул артист. Он также отметил, что с любовью относится к своей работе и поэтому часто во время съемок становится менее бдительным и аккуратным, погружаясь в процесс с головой.

"Теперь я стареющий супергерой", - закончил беседу звезда "Аквамена".

Второй фильм про супергероя из подводного царства должен выйти в следующем году - мировая премьера запланирована на 16 декабря 2022 года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАНЬЕ УЭСТ СМЕНИЛ ИМЯ НА ЙЕ



Верховный суд Лос-Анджелеса удовлетворил запрос американского рэп-исполнителя Канье Уэста о смене имени. Рэпер сменил имя на свой сценический псевдоним Йе, пишет Deadline.

Американские издания еще в августе этого года сообщали, что Уэст подал в суд все необходимые документы для официальной смены

имени. В качестве объяснения музыкант указал "личные причины".

Рэпер отказался также от своего среднего имени и фамилии. В 2018 году Уэст выпустил альбом "Йе", в том же году рэпер говорил, что это слово, по его мнению, наиболее часто встречается в Библии и переводится как "ты".

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



АВБА ВЫПУСТИЛА НЕИЗВЕСТНЫЙ ТРЕК СОРОКАЛЕТНЕЙ ДАВНОСТИ

Шведская группа Abba выпустила трек Just a notion, который должен был выйти еще в 1970-х годах. Об этом говорится на странице группы в Instagram.

“Just a notion — это до смешного радостная песня. Надеюсь, она вас подбодрит в эти темные времена”, - поделился один из участников группы, композитор Бьорн Ульвеус.

Песню записали еще 43 года назад, в 1978 году. Она должна была стать частью альбома Voulez-vous, но композиция тогда не увидела свет.

“Понятия не имею, почему мы не включили ее в альбом. Это хорошая песня с потрясающим вокалом. Мы сыграли ее для издателя во Франции, а потом еще и нескольким друзьям, которым мы доверяли. И, как я помню,

трек им очень понравился. Так что это загадка, и пусть она так и останется неразгаданной”, - поделился Бьорн.

Часть песни была опубликована в 1994 году, а полную версию представили на дебютном альбоме трибьют-группы Abba – Arrival.

Группа АВБА - один из самых популярных коллективов за всю историю популярной музыки. Группа была основана в 1972 году и названа по первым буквам имен музыкантов. С начала 1980-х группа не выпускала песни, хотя и не объявляла о распаде.

Ранее группа заявила о возвращении на сцену после 39-летнего перерыва. В конце августа коллектив переименовал свой аккаунт в Twitter из АВБА в АВБА Voyage. Так будет называться их новая программа.

В США УЧРЕДИЛИ СТИПЕНДИЮ ИМЕНИ ХАТЧИНС, ПОГИБШЕЙ ОТ РУКИ БОЛДУИНА



Американский институт киноискусства (AFI) назвал стипендию в честь кинооператора Галины Хатчинс, которая погибла в результате несчастного случая на съемках фильма с Алексом Болдуином в США. Об этом в субботу сообщила пресс-служба организации.

“Одни лишь слова не могут описать потерю человека, столь дорогого для сообщества AFI... Мы обещаем, что дух Галины Хатчинс будет жить во всех, кто стремится воплотить свои мечты в хорошо рассказанных историях”, - написано в сообщении института.

АЛЕК БОЛДУИН СЛУЧАЙНО ЗАСТРЕЛИЛ ОПЕРАТОРА НА СЪЕМКАХ

Страшная трагедия произошла в штате Нью-Мексико во время съемок вестерна «Ржавчина».

63-летний Алек Болдуин, являющийся продюсером и одновременно исполнителем главной роли в фильме, случайно выст-

и правоохранители считают, что вина в данном случае лежит вовсе не на Алексе, а на ответственных за реквизит людей. Сам актер находится сейчас в крайне подавленном состоянии – он попросил прощения у семьи погиб-



релил в 42-летнюю женщину-оператора Галину Хатчинс, являвшуюся гражданкой Украины. Также, помимо Галины, пострадал еще и 48-летний режиссер Джоэл Соуз. Актер должен был стрелять из режизерского пистолета, однако после выстрела осколки пули каким-то образом разлетелись в стороны. Галину спасти, к сожалению, не удалось, а получивший ранения режиссер Джоэл Соуз уже выписан из больницы. Полиция уже допросила относительно данного инцидента и Алекса, и других членов съемочной группы,

кроме того, Алек поддерживает связь с мужем Галины и готов оказать всю необходимую поддержку ее семье. В настоящее время съемки картины временно приостановлены, и когда они возобновятся – никто не знает. Кстати, сейчас общественность достаточно активно обсуждает тот факт, что четыре года назад актер публично задался вопросом о том, что чувствует человек, по случайности ставший убийцей – многие теперь связывают данные рассуждения с мистикой и считают их роковыми!

НОВЫЙ АЛЬБОМ КАНЬЕ УЭСТА

Новый альбом американского репера Канье Уэста Donda включили в рейтинг самых конкурентоспособных альбомов в США Billboard 200, пишет музыкальный журнал Billboard. Сейчас Donda занимает первое место в Billboard 200 с 309 тысячами “альбомных единиц”, в которые входят 37 тысяч фактических поку-

пок, 272 тысячи стримингового эквивалента и 357 миллионов воспроизведений на музыкальных площадках.

Billboard 200 – список музыкального журнала Billboard, в который включают 200 наиболее популярных музыкальных альбомов и мини-альбомов в США, исходя из данных о продажах за неделю.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Физкультура - бодрит организм лучше всего

Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. Даже если вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают отдыхать. Дело в том, что во время сна замедляется циркуляция крови, мозг отдыхает. Поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него снижена физическая и умственная работоспособность, замедлена скорость реакций. Такое состояние может длиться до обеда. Чтобы полностью проснуться и стряхнуть заторможенность, необходимо заставить работать суставы и мышцы. Другими словами, нужно просто сделать зарядку.

Какая польза от зарядки?

Она придает бодрость. Организм просыпается быстрее даже после небольшой разминки. Активизируется кровообращение, все органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии. Мозг, получивший свою порцию кислорода, активно включается в рабочий процесс.

Укрепляет мышцы. Регулярные занятия укрепляют мышцы. Даже простая и недлительная гимнастика положительно сказывается на позвоночнике и других суставах. Утренняя зарядка стимулирует метаболизм. Благодаря этому фигура обретает красивые формы: мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот.

Повышает настроение. Думаете, что можно взбодриться от чашки кофе? Увы,

Чтобы взбодриться утром, некоторые люди заваривают себе ароматный кофе, другие начинают день с душа. И только немногие преодолевают сонливость при помощи утренней зарядки.

Пять причин делать утром зарядку

это не так. Кофе не обеспечит вас той энергией и позитивом, которые дарит утренняя гимнастика. Кстати, под утренней зарядкой подразумевается хотя бы несколько простых упражнений. Даже они разогреют мышцы и проработают суставы. Никаких чрезмерных нагрузок! Утренняя физкультура не должна вызывать усталость или боль. Во время выполнения упражнений в организме усиливается выработка эндорфинов - гормонов радости. Они повышают настроение и заряжают позитивом на весь день.

Укрепляет силу воли. Решили делать зарядку с завтрашнего дня? Придется заставить себя подниматься на 10-15 минут раньше. При правильном настроении вы с легкостью преодолеете этот барьер. Но к 20-21-му дню обычно появляются навязчивые мысли: «Зачем мне нужна эта зарядка, она все равно ничего не дает. Лучше поспать лишние 10-15 минут...» Вот именно в этот момент важно не поддаваться таким мыслям и преодолеть себя. Такое «упражнение» здорово прокачает вашу силу воли, а скоро вы увидите и результат: свое построившее тело. К 30-му дню утренняя гимнастика станет привычкой. Ваш организм будет с легкостью просыпаться.

Утренняя зарядка укрепляет сердечную мышцу. А еще улучшает работу дыхательной системы, нормализует работу вестибулярного аппарата, состояние сосудов, повышает их проходимость. Суставы становятся более подвижными. Особенно полезна зарядка тем людям, которые вынуждены вести сидячий образ жизни. Для них физкультура - это необходимость.

Когда лучше заниматься

Врачи сходятся в одном: зарядку обязательно надо делать утром, после пробуждения. Основная цель такой гимнастики - зарядить человека бодростью и энергией на весь день.

Осенний

Тест-диагностика

Легко ли ваш организм адаптируется к наступившей осени?

За каждый положительный ответ начисляйте 2 балла, за отрицательный баллы не начисляются.

1. На улице много хмурых людей.
2. Все тяжелее вставать по утрам.
3. Хочется чаще быть в тишине.
4. Опавшие листья - это мусор.
5. Все реже бываете на улице.
6. Устаете без видимых причин.
7. Даже в теплой одежде знобит.
8. Нет аппетита или, наоборот, вы стали есть больше, чем обычно.
9. Осенью не может сбыться то, что сбывается ранней весной.
10. Даже небольшой дождик заметно портит настроение.
11. Перед дождем ломят суставы.
12. Осень - не для спорта.
13. Нередко возникает чувство, что вам нечего надеть.
14. Домашние дела стали сильно раздражать.
15. Вы стали задумываться о смысле жизни.
16. Осень - это грязные ботинки.
17. Вам не хватает солнца.
18. То, что радовало вас не так давно, не приносит удовольствия.
19. Осенью не до любви. Надо дожидаться весны.
20. Считаете, что в этот сезон обостряются все болезни.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-11 баллов. Старайтесь и дальше держать себя в тонусе, а помогут вам в этом рациональное питание и соблюдение режима дня. Не засиживайтесь до поздней ночи перед телевизором, по возможности избегайте стрессов и не переутомляйтесь.

12-25 баллов. Вы слегка не в тонусе. Возможно, дело не только в осени. Задумайтесь, правильный ли образ жизни вы ведете.

26-40 баллов. Стоит подумать о том, как разогнать осеннюю хандру. Можно сменить прическу и даже свой гардероб, чаще общайтесь с друзьями, как можно меньше находите в помещении.

✓ ПЕРЕД ЗАРЯДКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ - ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ.

✓ ЗАВТРАКАТЬ МОЖНО МИНУТ ЧЕРЕЗ 20 ПОСЛЕ ЗАРЯДКИ.



Как быстро улучшить память

Память – основной помощник человека, без которого выжить и ориентироваться в жизни просто невозможно. В современном мире память не менее важна, чем и столетия назад, ведь чем большей информацией человек может оперировать, тем выше его возможности и качество жизни в целом. Однако в настоящее время все больше людей испытывают проблемы с памятью. Вот методы по ее восстановлению и совершенствованию.

Главные виды памяти

Для начала, нужно понять с какой функцией памяти у человека самые главные трудности. Одна из самых популярных истин гласит, что тип памяти связан с теми органами восприятия, которые воспринимают информацию:

Зрительная. Отвечает за способность анализировать и запоминать увиденные образы, мысленно проецировать их. Для улучшения данного вида необходимо, например, рассматривать прохожих, а позже пытаться вспомнить их в деталях. Можно найти старые общие фотографии, а после попытаться вспомнить имя каждого изображенного на ней человека. Нелишне, время от времени, учить номера машин или домов близких людей.

Слуховая. Связана с запоминанием и дальнейшим воспроизведением услышанных образов. Для развития этой функции, рекомендуется учить стихотворения вслух, запоминать слова любимых песен. Можно пытаться пересказывать своему кругу общения сюжеты прочитанных книг или просмотренных фильмов, стараясь сохранить максимальное количество информации.

Мышечная. Представляет собой сбор, сохранение и последующее воспроизведение движений, с достаточной точностью и скоростью. Странно звучит, но данный вид памяти очень хорошо развит у любителей видеоигр. У таких людей сильно развита зрительно-моторная координация, а необходимость запомнить различные схемы управления, способствует улучшению процессов запоминания.

Пространственная. Помогает находить ранее оставленные где-либо предметы, а также ориентироваться в незнакомом городе. Например, при исследовании незнакомой местности нужно мысленно рисовать пройденный маршрут. Следует запоминать, или хотя бы считать повороты.

Существует еще психоэмоциональное запоминание, хранящее важные эмоциональные переживания, осязания, вкусы. Для развития данного вида памяти, необходимо стремиться чаще вспоминать любимые моменты жизни и важные эмоции.

Логически-словесная. Отвечает за размышления и логические заключения. Чтобы ее тренировать, рекомендуется читать больше научной и художественной литературы, учить разные термины и понятия.

После того как человек разобрался с самыми проблемными отделами, стоит перейти к общему укреплению. Требуется постоянно стараться узнать новую информацию: читать, смотреть, слушать, учить и т.д. Чем больше и чаще будут нагружаться рецепторы памяти, тем лучше она будет работать в дальнейшем.

Влияние различных факторов

Очень важен правильный режим сна. Необходимо не только достаточно спать (в среднем 8-9 часов), а выработать налаженный режим. Во время сна мозг занимается обработкой и распределением воспоминаний, очищает кратковременную память от ненужных знаний, формирует новые пласты знаний в долговременную.

Физические нагрузки так же положительно влияют на качество данного процесса. Чем больше человек занимается физкультурой (плаванием, бегом или подобными видами нагрузок), тем лучше. Активные упражнения повышают частоту сердечного ритма, увеличивают приток крови и кислорода к мозгу.

Правильное питание не менее важно в формировании здоровой памяти. Существует ряд определенных продуктов, улучшающих работу мозга. Например, зеленый чай, жирные кислоты омега-3, содержащиеся в орехах, океанической рыбе, оливковом масле. Также не следует пренебрегать яйцами, помидорами, каперсами, черникой, куркумой.

Важное правило – стоит избегать стресса. Кратковременные переживания, конечно, способны, например, помочь вспомнить важную информацию на экзамене. Но долговременный стресс приводит к образованию кортизола – гормона беспоконья, который фактически высушивает мозг и ухудшает память. Его воздействие разрушает связь между клетками, уменьшает размер префронтальной коры головного мозга, отвечающую за сосредоточенность и быстрое принятие решений.

А вот гормон счастья – дофамин, напротив, позволяет гораздо лучше запоминать информацию, так как способствует образованию тех самых нейронных связей в мозгу.

Итак, несмотря на то, что существует множество способов улучшения памяти, самый главный совет – быть счастливым и активным. Человеческие возможности запоминания способны хранить в себе объем информации, эквивалентный 1 млн. Гб, что равно 2 тыс. жестких дисков дорогого компьютера. Так что необходимо дерзать и развиваться.

АРТРОЗ И ОСТЕОПОРОЗ

ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, О КОТОРЫХ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

Самые распространенные заболевания опорно-двигательного аппарата - это артрозы, дегенеративные изменения суставов.

Говоря проще, это изношенность суставов. Еще проще - их старение. При этом сам пациент может быть молодым, просто в силу некоторых жизненных обстоятельств его суставы преждевременно состарились.



Избыточный вес резко повышает риск развития артроза. При этом чаще всего страдают опорные суставы: коленные и тазобедренные, так как они испытывают постоянную перегрузку. К примеру, поражение коленных суставов у людей с ожирением возникает в среднем в 4 раза чаще, чем у тех, чей вес в норме. Значительную роль при поражении суставов играет и наследственная предрасположенность.

Что делать?

Необходимо соблюдать определенный режим - баланс нагрузок и отдыха.

Заниматься физкультурой. Если спорт вреден, то физкультура не только полезна, но и необходима. Но начинать тренировки, особенно при наличии изменений в опорно-двигательном аппарате, нужно под руководством специалиста.

Из видов спорта предпочтительнее плавание и велотренажер, но и они должны подбираться индивидуально - в зависимости от состояния суставов.

В возрасте 40-45 лет людям из группы риска полезно применять специальные препараты - хондропротекторы в качестве профилактики. В зависимости от препарата врач назначит определенный курс приема или инъекций - раз в полгода или в год.

Не запускать болезнь и при первых же симптомах следует обратиться к врачу. Щадящие методы лечения - массаж и мануальная терапия - позволят вернуть свободу движений и улучшить качество жизни.

Внимание: остеопороз!

Остеопороз - болезнь «хрупких костей» - одно из самых грозных и распространенных в мире заболеваний. Его называют «тихим убийцей», потому что в начальной стадии эта болезнь протекает бес-

симптомно. Механизм разрушительного действия

Остеопороз - это прогрессирующее заболевание костной ткани, при котором кости теряют кальций, а вместе с ним и прочность. Известно, что плотность костей меняется на протяжении всей жизни: до 25 лет скелет человека достигает максимума прочности за счет кальция и остается таким примерно до 40 лет. Затем начинается процесс снижения плотности кости, который в первое время протекает практически незаметно.

Но этот процесс может быть ускорен по многим причинам: это наследственная предрасположенность, заболевания эндокринной системы, прием определенных препаратов и др. В результате кость теряет кальций, истончается и становится хрупкой.

При наступлении менопаузы (особенно в первые 3 года, когда уровень эстрогена в организме женщины резко снижается) разрушение костной ткани усиливается. В это время каждый год теряется около 1 килограмма костной массы (в среднем скелет взрослого человека весит 20-25 кг). Затем этот процесс немного замедляется, но потери все равно остаются значительными.

Вот поэтому наиболее типичными проявлениями остеопороза становятся малотравматичные переломы, которые возникают при падении с высоты собственного роста. А самыми частыми и серьезными осложнениями остеопороза являются переломы позвоночника, шейки бедра и лучевой кости. И наибольшему риску подвержены пожилые люди, так как возраст усугубляет течение заболевания и кости становятся все более хрупкими.

Симптомы «тихой» болезни

Типичными признаками остеопороза можно назвать ноющие боли в спине. Причем если при остеохонд-

розе боли в спине возникают обычно по ночам и ощущаются, когда человек только встал с постели, то, после того как он потянется, разомнется, боли проходят.

А вот при остеопорозе другая ситуация: спина начинает ныть при нагрузке, даже очень незначительной. Обычно, это тупая боль, в основном между лопатками или в поясничном отделе. А после 20-30-минутного отдыха в горизонтальном положении болезненные ощущения проходят.

Если появились первые признаки развития заболевания, это уже серьезный повод для обращения к врачу - эндокринологу, ревматологу или ортопеду.

Следует соблюдать ряд достаточно простых правил:

Нужно стараться избегать наклонов. Использовать при домашней уборке щетки и швабры с длинными ручками и насадками.

Надевать обувь нужно, сидя на стуле, поставив ногу на невысокую подставку. Рожок для обуви должен быть с длинной ручкой.

При поднятии предметов на небольшую высоту - ниже плеч - стараться держать спину прямо, сохраняя изгибы позвоночника. К примеру, лучше сгибать ноги в коленях, чем наклоняться, сгибаясь в поясе.

Поднимая что-то на высоту выше плеч, лучше слегка прогнуть спину в области поясницы.

Стараться не поворачивать тело вбок во время переноски тяжестей.

Оборудовать ванну или душевую кабину резиновыми ковриками, чтобы не поскользнуться во время водных процедур, а также ручками, прикрепленными к стене ванной комнаты. Переломы в результате падения в ванной - очень распространенный вид домашних травм, случаются у пожилых людей.



Как не проглядеть развитие зоба? К сожалению, таких больных становится все больше.

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ...

При узловом токсическом зобе больных могут беспокоить длительная субфебрильная температура, дрожание пальцев рук, раздражительность, повышенная потливость, учащенный пульс.

же необходимо сдать биохимический анализ крови.

На ранних стадиях болезни обычно назначают лекарственную терапию и наблюдение у специалиста. Если болезнь зашла далеко, рекомендуют операцию. В клиниках сегодня проводят эндоскопическое удаление щитовидной железы.

Болезни щитовидки коварны

На ранних стадиях они редко проявляются. Но если запустить болезнь, крупные узловые образования приведут к видимой деформации шеи. Возникает так называемая бычья шея. По мере разрастания узлы начинают сдавливать соседние органы - пищевод, трахею, крупные магистральные сосуды - сонную артерию, яремную вену, а иногда и прорастают в эти органы и окружающие мышцы. Это проявляется ощущением кома в горле, осиплостью голоса, головными болями.

УЗИ поможет...

Если обнаружить недуг на ранней стадии, можно вовремя принять меры и полностью вылечиться. Для начала нужно получить консультацию врача-эндокринолога. Выслушав жалобы пациента, он уже точно обнаружит узлы, определит их размеры, проверит состояние ближайших лимфатических узлов и направит на исследования щитовидной железы.

Наиболее точным методом диагностики является УЗИ.

Оно покажет наличие узловых образований, их точное расположение, размеры и характер кровотока. Так-

Йод или яд!

Основная причина заболеваний щитовидки - дефицит йода. Думаете, что нужно капать йод в пищу? Или принимать в большом количестве препараты йода? Нет! Это опасно! Назначать такие препараты должен врач! Задача пациента - включать в свой рацион питания морепродукты, овощи с высоким содержанием йода - печеный картофель, зеленый салат, баклажаны, редис, свеклу, помидоры. А вместо обычной соли использовать йодированную.

Идем за солью

✓ При покупке соли смотрите на дату изготовления. Соль, обогащенная йодом, сохраняет свои целебные свойства в течение 3-4 месяцев.

✓ Лучше, если продукт упакован в пластиковую баночку или полиэтиленовый пакет.

✓ Если соль была подмочена или находится в открытой упаковке, значит, часть йода улетучилась.

✓ При нагревании и кипячении йод почти полностью исчезает. Поэтому солите пищу непосредственно перед употреблением.

✓ Не используйте йодированную соль при консервировании. Соленья могут приобрести неприятный вкус.

От аскорбинки - камни в почках

Одно время многие люди принимали большие дозы аскорбинки при простудах. Однако выяснилось, что ее микрокристаллы усиливают цистит. А игольчатая структура травмирует клетки.

Поэтому при простуде аскорбиновую кислоту можно использовать лишь короткое время и лучше не в чистом виде, а в продуктах. Переизбыток витамина С при нарушениях обмена веществ усиливает образование камней в почках. Нередко те, кто злоупотребляют аскорбиновой кислотой, выращивают оксалаты в своем организме.

После злоупотребления супердозами витамина С некоторые пациенты с высокой температурой и почечной коликой поступают в стационар. Для этого достаточно принимать в сутки

Не промахнись!

5-6 г аскорбиновой кислоты и пить мало воды. В результате развивается олигурия - недостаточное выделение мочи. Не повторяйте таких ошибок. При простуде больше пейте чая с лимоном, смородиной, облепихой, шиповником.

Солить или не солить?

Несмотря на то, что соль считается белой смертью, без нее не обойтись. Соль контролирует переход воды из клетки в клетку. Не хватает соли (натрия) - клетка сжигается, слишком много ее - клетка раздувается и может лопнуть. Даже нефрологическим больным медики советуют не отказываться от соли совсем. А иногда у пациентов обнаруживаются «соль теряющие почки». Усиленное выведение натрия с мочой происходит при поносе,

длительном приеме сульфадиметоксина, например, при простуде.

Конечно, при гипертонии и отечности нужно ограничивать соль до 2-3 г, чтобы не обострять чувство жажды. Остальным в сутки требуется 6-8 г соли. Здоровый человек может потреблять ее, доверяя собственному вкусу.

Пьем мочегонные, чтобы похудеть

Принимая мочегонные средства вроде фуросемида, вы сами провоцируете образование камней в почках. К тому же почки становятся ленивыми. Способствуют образованию оксалатов и многие мочегонные травы. Безвредны для «носителей» любых камней спорыш, пол-пала, лист брусники, земляники, черники, березы, толокнянка, березовые почки.

И. Кудасова, терапевт.



Почему скачет сахар в крови

Вы правильно питаетесь, регулярно проверяете уровень сахара в крови, делаете физические упражнения, ведете дневник - и все равно периодически уровень сахара в крови скачет. Возможно, в этой статье вы отыщите «виновника» этих неожиданных перепадов.



1. Плохой контроль. Для диабетика очень важно регулярно контролировать уровень сахара, принимать лекарства в предписанных дозах и вести здоровый образ жизни. Небрежность хотя бы в чем-то одном может запустить процесс колебания сахара. А если вы недостаточно внимательно, есть риск, что просто не заметите начала отклонений в одну или другую сторону.

P.S. Помните о диабете, отмечайте в дневнике день за днем происходящие изменения. Это даст вам запас времени прежде, чем скачки сахара навредят организму, а врачу позволит более полно представить картину состояния вашего здоровья.

2. Сладкие напитки. Любите газированные напитки? Но они могут быть напичканы углеводами, что приводит к увеличению уровня сахара в крови. Всегда изучайте состав любых напитков.

3. Лекарственные ошибки. Назначение неправильного лекарства может привести к стремительному перепаду показателей глюкозы. Убедитесь, что вы верно понимаете инструкцию и точно

знаете, какую дозу препарата надо принимать, прежде чем покинуть кабинет любого врача. Не стесняйтесь переспрашивать врача и внимательно записывайте любую полезную информацию.

4. Недомогание. Любый вирус не просто побороет даже здоровому организму, но для человека с диабетом это особо опасно и грозит колебаниями сахара. Когда вы больны - неважно, простуда это или пищевое отравление, - гормоны начинают бороться с проблемой в вашем теле, в результате чего печень высвобождает дополнительный сахар.

5. Большие порции еды. Определение порции на глаз и ошибка в подсчете углеводов. Это, в свою очередь, приводит к ошибочной дозе инсулина - самая распространенная причина колебаний сахара. Используйте мерные чашки и ложки, пока не научитесь правильно определять размер порции. В крайнем случае

даем подсказку: порция курицы, рыбы или мяса не должна превышать размера вашей ладони, а порция овощного гарнира или йогурта - не больше теннисного мячика.

6. Стресс. Неожиданные перегрузки - физические, умственные, эмоциональные - могут привести к перепадам уровня сахара.

7. Неправильное питание. Распределяйте дневную норму углеводов на несколько приемов пищи. Это позволит поддерживать сахар на постоянном уровне. Если вы съели дневную норму в один присест, скачок сахара гарантирован. Это правило касается и пациентов, принимающих фиксированную дозу инсулина или сахароснижающих препаратов.

8. Критические дни. Дамы, вы наверняка отмечали колебания сахара в критические дни. Изменение гормонального фона может спровоцировать рост сахарной кривой.

✓ Пьете недостаточно жидкости? Можно ждать перепадов уровня сахара в крови. Ведь при обезвоживании сахар концентрируется в кровотоке.

✓ Ваша моча должна быть прозрачной или почти прозрачной.

Наблюдайте и записывайте показания глюкометра в критические дни. Если принимаете инсулин или другие диабетические препараты, проконсультируйтесь с врачом о возможном изменении схемы приема лекарств в эти дни.

9. Интенсивные тренировки. Физические упражнения, безусловно, полезны, но если переусердствовать в тренажерном зале и перегрузить организм, это может привести как к снижению, так и резкому повышению показателей сахара. Увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок постепенно. Делайте паузы, чтобы проверить сахар. Если принимаете инсулин или другие сахароснижающие препараты, отрегулируйте дозировку и старайтесь перекусывать.

Е. Тарасова, эндокринолог, врач высшей категории.

Справиться с болью в суставах очень тяжело. Почти у всех людей пожилого возраста болят колени. Поэтому, мы пьем таблетки, прикладываем магнит, натираем... На время становится легче, но потом снова боль. Моя знакомая недавно похвасталась новой настойкой для растирания. Утверждает, что боль в суставах исчезла, и она готова пойти в лес за грибами. Я заинтересовалась рецептом. Приготовила настойку

ЦЕЛЕБНАЯ РАСТИРКА ДЛЯ СУСТАВОВ

и для себя. Попробовала лечиться. Действительно помогает! Чтобы приготовить настойку, надо взять по 20 г прополиса и сухой травы желтушника, половину лимона с кожурой, но без косточек. Все надо измельчить, залить 500 мл водки, выдержать 2 недели в темном месте.

Готовой настойкой Елена растирала суставы перед сном и через

день накладывала компрессы на 1-1,5 часа, укутав больное место шерстяным шарфом. На лечение ушло 2 недели. Кроме растирания, Елена советует ежедневно употреблять порошок куркумы, добавляя его в первые и вторые блюда. Куркума лечит не только суставы, но и болезни желудочно-кишечного тракта. Будьте здоровы!

В. Карпова.



НОГИ "В СЕТОЧКУ"? САМО НЕ ПРОЙДЕТ

На вопросы читателей, которые страдают варикозом, отвечает врач высшей категории М. Агеев.

Есть варикоз, но ноги не болят

На ногах появились варикозные вены, но они не причиняют мне каких-либо неудобств. Нужно ли обращаться к врачу-флебологу?
Т. Пожитов.

У вас есть два варианта действий: ждать, к чему варикоз приведет, или приступить к лечению варикоза в «холодном периоде», пока он не дал осложнений. Первый вариант ни к чему хорошему не приведет. Какие бы мази и лекарства вы ни использовали, максимум, на что можете рассчитывать: вены останутся такими, какие они есть в настоящее время. Но, как правило, они будут только увеличиваться. А с годами это приведет к осложнениям: появлению темных пятен на ногах, болям, тромбам и трофическим язвам. Часто бывает и так: человек уже в преклонном возрасте обращается за медицинской помощью и просит его вылечить. На его ноги без слез не взглянешь: они все в язвах, тромбозах. На вопрос «А где же вы были раньше? Почему не занимались лечением 20-30 лет назад?» отвечает, что раньше эти вены не беспокоили. Но когда вены уже начинают беспокоить, лечение длится намного дольше. На него уходит немало денег. А еще это болезненно.

Темное пятно ниже колена

На ноге пятно диаметром 2 см темного цвета. Ноги не болят. Мне 60 лет. Подскажите варианты лечения.

О. Токменев.

Вероятнее всего, пятно темного цвета является проявлением

трофических расстройств, которые в перспективе могут привести к образованию трофической язвы. Вам необходима постоянная компрессионная терапия (носите бандаж из эластичных бинтов или компрессионный трикотаж 2-3-го функционального класса). На какое-то время это приостановит прогрессирование трофических изменений. При первой же возможности обратитесь к флебологу, чтобы решить вопрос о необходимости оперативного вмешательства. Существуют и другие методы лечения, в частности лимфопресотерапия, медикаментозное лечение. Однако каждый из них в отдельности не способен помочь.

Первые «звоночки» варикоза – отечность стоп по вечерам, быстрая утомляемость ног и судороги по ночам.

По вечерам тяжесть в ногах

...и вены часто вздуваются. Мне не хотелось бы делать операцию, так как болезнь еще не в такой серьезной форме. Можно ли самостоятельно справиться с венозными напастями?

С. Абатчикова.

Конечно можно. Прекрасная тренировка мышц - ходьба по лестнице вверх и вниз. Вены должны трудиться, и физические упражнения помогают им сохранять работоспособность. Из всех видов спорта самый лучший - спокойное плавание. Стоит 3-4 раза сходить в бассейн, и все бугры вен разглаживаются, становятся мягкими и безболезненными.

Обувь должна быть достаточно широкой, чтобы пальцу ног находи-

лись в естественном положении. Желательно носить легкую обувь из натуральной кожи с каблуком не выше 4 см и носки с колготками из натуральных материалов без грубых швов.

Прекрасно помогает снять усталость массаж. Ноги массируйте по направлению от кончиков пальцев вверх. Эта процедура улучшает циркуляцию крови, увеличивает кровоснабжение. После массажа можно принять десятиминутные ножные ванны с настоем ромашки, чистотела или хвоща. Вода не должна быть горячей! Перегрев больных ног - непомерное испытание для вен.

Можно ли летать с больными сосудами?

У меня варикозное расширение вен и гипертоническая болезнь II степени. Собираюсь лететь к сестре в отпуск, но побаиваюсь...

О. Штраль.

Длительные перелеты - это статическая нагрузка, а статическая нагрузка нежелательна при варикозе, так как способствует застою крови в ногах и увеличивает риск образования тромбов. Но если надеть компрессионный трикотаж, этого не случится. И даже без трикотажа летать можно!

О гипертонической болезни. Если давление стабильное, вы регулярно принимаете прописанные терапевтом или кардиологом препараты, то почему бы не летать?!

БОРОДАВКА НА КОЖЕ - ЭТО ТОЛЬКО ВЕРХУШКА АЙСБЕРГА. А САМА ПРОБЛЕМА НАХОДИТСЯ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА.

Лягушка не поможет

Бородавки появляются не только у подростков

Да, в 12-14 лет они появляются на теле часто, потому что в подростковом возрасте организм стремительно взрослеет, перестраиваются все его системы. Естественно, иммунитет в это время ослаблен, а вирус только того и ждет. Он дает о себе знать в виде бородавок. Появляются они внезапно и так же внезапно исчезают через несколько лет, когда формирование организма завершилось. Однако ослабленный иммунитет, как известно, бывает не только у подростков. Поэтому и у взрослых бородавки тоже не редкость. Причин может быть множество: постоянные стрессы, другие заболевания организма. Так что, если появились бородавки, надо укреплять иммунитет.

Папилломы и бородавки - не одно и то же

Они вызываются одним и тем же вирусом папилломы человека, но разными его типами. Одни проходят бесследно, без лечения, а другие требуют обязательного удаления. Бывают доброкачественные, а бывают злокачественные. И выглядят папилломы и бородавки по-разному.

✓ **Бородавки**, как правило, круглой или конусообразной формы, плотные на ощупь. Чаще всего телесного цвета. Могут быть желтоватые или немного с коричневым оттенком. Диаметр - до 10 мм. Изредка бывают больше. Сверху бородавка сухая, имеет так называемый корень. Типичное расположение - кисти рук и стопы. Бывают плоские бородавки. Они часто появляются на лице и поражают в основном маленьких детей и подростков. Есть подошвенные бородавки, их часто путают с натоптышами. Из всех образований бородавка - самая безопасная.

✓ **Папилломы** растут на ножке, у них нет корня. Диаметр в основном 5-10 мм, но бывает и больше. Телесного цвета, но могут быть и грязно-коричневого. Типичными местами появления папиллом являются лицо, шея, подмышки и другие естественные складки. Папиллома обнаруживается также на шейке матки. Если бородавки могут

Полезно знать

Как удаляют бородавку в поликлинике. Чаще всего сегодня бородавки удаляют жидким азотом, охлажденным до температуры минус 130-150°C. К бородавке на 10-30 секунд прикладывается аппликатор с охлажденным азотом. В течение нескольких дней бородавка отваливается. Этот способ наиболее щадящий.

пройти сами собой, то папилломы сами не проходят. Они растут и могут озлокачиваться, особенно если постоянно травмируются, например, одеждой или украшениями.

А еще есть остроко- нечные кондиломы

Эти образования розового или синюшного цвета более опасны. Внешне они похожи на петушиный гребешок. Не имеют корня и неплотно держатся на коже. Передаются половым путем. Зачастую располагаются на половых органах, а также слизистых, в том числе на слизистой рта, конъюнктивы и мочеполовых органов. Иногда у женщин остроконачная кондилома обнаруживается не на наружных половых органах, а во влагалище, на шейке матки и может вызвать дисплазию. А это предраковое заболевание.

Не стоит заниматься самолечением

Во-первых, никогда нельзя быть точно уверенным в том, бородавка это или папиллома. Во-вторых, после прижигания тем же чистотелом может образоваться рубец. Ведь точно рассчитать дозу этой кислоты и глубину ее действия невозможно. Не рекомендуется также перетягивать папиллому, чтобы ее удалить. Верхняя часть папилломы при этом отмирает и отпадает, но сам вирус папилломы остается в организме. К тому же так можно разнести инфекцию по всему телу.

**В. Зинатова,
врач-дерматолог.**

В дополнение

К сожалению, одна лишь зубная щетка полноценно не может очистить зубы от налета, поскольку между зубами есть труднодоступные места, куда щетинки просто не могут проникнуть. Тут-то на помощь и приходит флосс - зубная нить. **С ее помощью можно защитить зубы от возникновения кариеса на контактных поверхностях**, который развивается в тех местах, где зубы соприкасаются друг с другом. Такой кариес обычно распространяется сразу на оба зуба, его сложно увидеть непрофессионалу. Как результат - к стоматологу обращаются с серьезной проблемой, когда зуб начинает уже болеть, появилась кариозная полость. К тому же флосс, качественно удаляя мягкий налет из межзубных промежутков, **может в профилактике развития или обострения заболеваний десен, таких как гингивит или пародонтит.**

На одну чистку обычно достаточно кусочка нити длиной 35-45 см.



врач-стоматолог.

Какие бывают

Флоссы бывают в виде катушки с нитью и в форме одноразового станка

НИТЬ ДЛЯ ЗУБОВ

Зачем она нужна и как ей правильно пользоваться?

с удобной ручкой (флостик). Подобрать их можно и под разные межзубные промежутки (плоские для узких и круглые для широких), для брекет-систем и имплантатов, с хлоргексидином и мятой.

Нить может быть воощеной, тогда она лучше подходит для «первого знакомства». Невоощеный флосс более агрессивно работает в межзубном промежутке, правда, качественнее удаляет остатки пищи. С выбором подходящей именно вам зубной нити может помочь врач-стоматолог.

ности зуба. Затем аккуратными выметающими движениями плавно двигать его вверх-вниз в межзубном промежутке.

✿ Каждый зуб очищают новым чистым участком нити, ведь важно, чтобы бактерии и мягкий налет не перемещались от одного зуба к другому.

✿ Если вы все-таки травмировали десну флоссом, не переживайте, через пару дней заживет. Если же десна отекает, продолжает кровоточить и болит при чистке зубов, обратитесь к стоматологу за консультацией, а также за рекомендациями по выбору средств гигиены полости рта.

Внимание!

Зубные нити нельзя использовать при повышенной кровоточивости десен, запущенном кариесе, воспалении в полости рта (стоматите, пародонтозе пр.).



Доктор капуста

✓ **Ангина одолела?** Смешайте свежий капустный сок с теплой кипяченой водой в равных пропорциях и полощите рот и горло.

✓ **У вас тромбоз?** Слегка отбейте капустные листья, прокатав их скалкой. Одну сторону листа смажьте растительным маслом, положите на пораженный тромбозом участок, укрепите бинтом и оставьте на ночь. Курс лечения - 4 недели.

Суставы свои я лечу рыбным паштетом

Я уже много лет страдаю от деформирующего артроза, но прогрессировать ему не даю. Усмиряю артроз рыбным паштетом. Готовлю его так. Свежие головы крупной рыбы (толстолобика, щуки, пиленгаса) заливаю водой и томлю на слабом огне 5-6 часов. Можно добавить лук, немного специй, лавровый лист. Бульон сливаю в отдельную посуду, а сваренные рыбы головы пропускаю вместе с костями и хрящами через мясорубку. Ем такой паштет 2 раза в день в течение месяца - намазываю на хлеб или добавляю во вторые блюда. После 10 дней перерыва лечение повторяю. Параллельно с употреблением паштета на ночь массирую коленные суставы с камфорным маслом. После массажа обматываю колени хлопчатобумажной тканью и так сплю до утра. Для профилактики лечусь таким способом раз в год и чувствую себя отлично.

Маргарита Ивановна.

ИЗ ОРЕХОВ ПОЛЕЗНЫЕ ЛАКОМСТВА

В период обострения язвы желудка орехи противопоказаны. Во время ремиссии можно побаловать себя полезными блюдами с орехами.

✿ Облегчить состояние и ускорить заживление и рубцевание поможет ореховое молочко. Измельчите 15 грецких орехов, залейте 150 мл кипяченой теплой воды. Настаивайте пару часов. После отфильтруйте и добавьте 1 ст. ложку меда. Съедайте по 1 десертной ложке за 30-40 минут до еды.

✿ Смешайте по стакану кураги, изюма, измельченных ядрышек ореха, меда и один лимон. Храните в холодильнике. Полезно

съедать по 1 ст. ложке лакомства 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не закончится. Потом надо сделать месячный перерыв.

✿ Пропустите через мясорубку или измельчите в блендере по 0,5 кг грецкого ореха и сырой моркови. Добавьте по 0,5 кг мягкого сливочного масла и жидкого свежего меда. Съедайте по 1 ст. ложке смеси 3

раза в день за 30 минут до еды.

✿ Измельчите 50 г ядрышек миндаля, высыпьте в керамическую чашку. Добавьте 100 мл молока и 50 мл сливок. Все хорошо перемешайте. Разделите смесь на 3 равных порции и съедайте перед завтраком, обедом и ужином. Миндаль поможет продлить период ремиссии. Можно просто сгрызть несколько ядрышек в течение дня.

P. S. Кроме грецких орехов и миндаля, во время ремиссии можно есть арахис и кедровые орешки.



Знаете ли вы, что...

→ Картофель, приготовленный в мундире, сохраняет большую питательную ценность. Перед подачей кожуру лучше очистить - полезных веществ в ней немного, зато есть токсины и пестициды.

→ Воды в картофеле - порядка 80%, в зависимости от сорта. Это немного меньше, чем в молоке.

→ Кроме высокого содержания витамина С - 45% от дневной нормы в одном среднем клубне - картофель также богат калием (21 % дневной нормы) и клетчаткой (12% дневной нормы).

Пригодится

Хотите запастись витаминами на зиму? Ешьте фундук! Только не больше горсти в день. И не покупайте лущенные орехи. Без оболочки они теряют свои полезные свойства.



Желудок опустился... Как питаться?

При опущении желудка (гастроптозе) питаться нужно в одно и то же время дробно (5-6 раз в день), небольшими порциями. После еды нужно как минимум на полчаса прилечь.

✓ Пища должна быть калорийной и легкоусвояемой. Это особенно важно, если вы сильно похудели. Если есть возможность, в дневной рацион включайте пшеничный хлеб из муки грубого помола: ржаной, сеяный, размоченные хрустящие хлебцы.

✓ Горячие блюда желателно готовить из овощей на нежирном мясном бульоне. Не пренебрегайте холодными фруктовыми и овощными супами: свекольным, ботвиньей, окрошкой.

✓ Вторые блюда могут быть из диетического мяса, птицы, рыбы с гарнирами из различных овощей, гречки, макаронных изделий. Исключите рис, манку, пряности, какао, кофе, жирное, острое, соленое. Откажитесь от маринадов, солений, свежего хлеба, сдобы, газированных и алкогольных напитков.

✓ Полезны сливы, инжир, абрикосы, чернослив, а также кисломолочные продукты: сметана, творог, простокваша, кефир, сыр.

✓ Из напитков можно рекомендовать некрепкий чай с молоком, некрепкий кофе, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар плодов шиповника.

✓ При гастроптозе нередко возникают запоры. Поэтому следите за тем, чтобы стул был регулярным. Посоветуйтесь с врачом насчет слабительных средств.

✓ У людей с отвислым животом, если его подтянуть кверху, боль отступает. Поэтому женщинам, больным гастроптозом, нужно носить грации, панталоны из плотного эластичного материала. Когда врач назначит, носите лечебный бандаж, надевая его в положении лежа так, чтобы верхний край не был выше наиболее выступающей вперед точки живота.

✓ Если аппетит плохой, ешьте продукты с желчегонным действием: яйца, кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды (барбарис, свекла, черника, шиповник).

С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

1. Купите йодированную соль. Используйте ее вместо обыкновенной и добавляйте во все блюда.

2. Косточки яблок - настоящая кладовая йода. Если каждый день съедать одно яблоко с косточками, это обеспечит дневную норму йода.

3. Полезны морепродукты. Особенно богата йодом морская капуста. Ее можно использовать вместо соли.

4. Фейхоа по содержанию йода можно приравнять к морепродуктам. При нездоровой щитовидке полезно съедать не менее 5 свежих плодов в день. Как еще приготовить фейхоа?

✓ Свежие плоды измельчите и смешайте со сметаной. Плоды фейхоа можно добавлять в салаты.

Подкормите щитовидку

От дефицита йода страдает каждый третий житель планеты. Первой на недостаток этого элемента реагирует щитовидная железа, нарушения в работе которой затрагивают практически все системы организма. Как же помочь щитовидке?

✓ Пропустите мякоть через мясорубку. Перемешайте с сахаром 1:1. Дайте настояться до полного растворения сахара. Ешьте по 1 ст. ложке утром и вечером по схеме: 10 дней едим - 10 дней перерыв.

✓ Плоды фейхоа созревают осенью. В другое время года можно использовать сушеные листья. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев фейхоа стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день.

5. Каждое утро пейте зеленый чай, только правильно его заваривайте. Сначала насыпьте в чашку 1 чайн. ложку сухих листьев зеленого чая. Долейте кипятка на 1/3. Через минуту долейте еще немного кипятка. Еще через минуту наполните кружку до краев. В зеленый чай нельзя добавлять сахар, но можно положить ложечку меда.

6. Время от времени пейте смесь из соков моркови, сельдерея и картофеля, взятых в равных количествах.



7. Если щитовидка сильно увеличена, выжмите сок из лимона и апельсина. Добавьте измельченную цедру этих цитрусов и подсластите сахаром. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

P.S. Щитовидную железу нужно лечить под наблюдением врача. Не занимайтесь самолечением!

Р. М. Набазов,
эндокринолог,
врач I категории.

Полезно знать

→ При начальной стадии геморроя внешние узлы смазывайте зубной пастой, не содержащей в своем составе коры дуба и ментола. Нанесите пасту на несколько часов, а потом промойте проточной водой. Для внутренних геморроидальных узлов используйте тампон, который промазан пастой и вазелином. Процедуры повторяйте через день.

→ Для затягивания язвы желудка надежным средством считается смесь растительного масла с кефиром. Пейте ежедневно по 1 стакану кефира, добавив в него 1 ст. ложку растительного масла. Эту смесь лучше употреблять перед сном, чтобы ее обволакивающие свойства ускорили заживление язвы желудка.

→ Если колит сопровождается диареей, то смешайте в равных частях корневище лапчатки прямостоячей (калган), корень крапивы жгучей, шишки ольхи и цветки ромашки аптечной (все продается в аптеке). Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте 3 раза в день перед едой до полного излечения.

ОТ КОСТОЧЕК НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ НОГ

• Синий лук натрите на терке, выложите на сложенную в 2 слоя марлю, приложите к косточкам, закрепив пластырем.

• Кусочек прополиса разомните рукой и наложите на косточку, закрепив сверху сухой повязкой!! Компресс держите всю ночь. Можно использовать настойку прополиса (продается в аптеке).

• Смешайте 1 часть 3%-ного йода (никакого другого, иначе получите ожоги) и 1 часть лимонного сока, добавьте 2 таблетки толченого аспирина. Перемешайте, нанесите смесь на ватный диск и приложите к косточке. Сверху закройте теплой тканью и пленкой и закрепите бинтом. Компрессы делайте ежедневно в течение 3 дней. Затем сделайте недельный перерыв и повторите курс.



• Свежий щавель разомните руками, превращая его в кашицу. Наложите кашицу на марлечку, приложите к шишке, сверху прикройте пленкой и закрепите бинтом. Курс лечения - 1 месяц.

• Синий лук натрите на терке, выложите на сложенную в 2 слоя марлю, приложите к косточкам, закрепив пластырем. Сверху наденьте полиэтиленовые мешки. Держите компресс всю ночь. Утром ноги вымойте, вытрите насухо, затем смажьте 3%-ным йодом. Делайте так ежедневно в течение месяца.

• Сделайте ванночку для ног с теплой водой, отрежьте кружок перезрелого огурца и наложите на шишку. Сверху прикройте пленкой и наденьте носок. Держите компресс всю ночь.

Как не надо спать

→ Если спать на животе с повернутой набок головой, может нарушаться кровоснабжение мозга. Кроме того, в такой позе легкие недостаточно наполняются воздухом.

→ Неприятные последствия могут быть, если спать на высокой подушке. В этом положении сдавливается позвоночная артерия. Как следствие, головной мозг также недополучает кислорода.

→ Спать совсем без подушки тоже вредно. В этом случае шея неестественно смещается относительно позвоночника. Страдает мозг и еще возрастает нагрузка на позвоночные суставы.

→ Вредит здоровью и сон на очень жестком матрасе. Спина на таком ложе не отдыхает, а потому человек рискует проснуться «разбитым».

→ Еще одно положение со знаком минус - сидя. Так может заснуть сильно уставший человек. Эта поза способствует растяжению межпозвоночных дисков. В результате возникают боль и отек в области шеи.



ЧЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПСИХИКИ

Все мы не раз слышали, что физические нагрузки прибавляют энергии и помогают сбросить вес. Безусловно, это верно. Но помимо этого они приносят пользу и психическому здоровью и благополучию, а также способны изменить нашу жизнь к лучшему.

Многие предпочитают поваляться на диване вместо того, чтобы надеть кроссовки, пойти в зал и уделить 45 минут физическим упражнениям. Ну а если задуматься о том, что, потратив это время на занятия спортом, мы не только поддерживаем себя в форме, но и боремся с депрессией и тревогой? Вот что дают физические нагрузки.

Помогают сбросить вес

Когда мы довольны своим телом, то лучше ощущаем себя психологически. Это помогает сохранять мотивацию для занятий и повышает уверенность в себе и самооценку.

Улучшают настроение

Хотите расслабиться после трудного дня? Не спешите наливать бокал вина. Физические нагрузки гораздо эффективнее повышают настроение. При этом вовсе не обя-

зательно устраивать долгую и изнуряющую тренировку. Физическая активность способствует выработке гормонов, которые дают ощущение расслабленности и спокойствия.

Прибавляют энергии

Еще только полдень, а вы уже устали? Регулярная физическая активность повышает выносливость. Она усиливает поступление кислорода и питательных веществ в ткани и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Благодаря тому, что сердце и легкие работают эффективнее, вы ощущаете больше сил и энергии.

Улучшают сон

Никак не можете уснуть? Физические нагрузки облегчают засыпание и способствуют более глубокому и качественному сну. Это, в свою очередь, не замедлит сказаться на настроении - ведь мы знаем, на-

сколько хмурыми и угрюмыми бываем, если не удастся выспаться (а большинству для этого требуется не менее 8 часов).

Позволяют отвлечься от неприятных мыслей

В свободное время, когда нечем заняться, мы рискуем заикнуться на неприятных размышлениях. Занятия спортом мотивируют выйти из дома и отвлечься от круговорота мыслей - а значит, перенаправить мышление в более позитивное русло.

Помогают бороться со стрессом

Многие склонны снимать стресс, вызванный жизненными трудностями, с помощью алкоголя, телевизора, еды. Все эти методы, в конечном счете, оказываются неэффективными и часто лишь усугубляют существующие проблемы. Физические нагрузки - гораздо более здоровый способ борьбы со стрессом, депрессией и тревогой.

Способствуют выработке

“гормонов радости”

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

Всегда сложно сделать первый шаг и установить режим занятий спортом. Однако, если вы страдаете от депрессии или тревожных расстройств, то наверняка готовы попробовать все, что может избавить вас от неприятных симптомов.

Спорт и физическая активность - отличный способ улучшить самочувствие, укрепить здоровье и получить удовольствие. Желательно уделять занятиям не менее 45 минут в день или выделить время для 5 часовых тренировок в неделю. Перед началом занятий стоит проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем.

Витамин В-12 всегда считался необходимым для организма человека. Его основной функцией является производство эритроцитов, синтез ДНК, развитие и образование нейронных связей. При дефиците этого витамина могут появиться различные проблемы со здоровьем, такие как нарушение

Симптомы дефицита витамина В-12

нервной системы, бесплодие, проблемы с сердцем.

Распознать нехватку данного витамина, можно по ускоренному сердцебиению. Научные сотрудники рассказали, что такое получается из-за того, что сердце пытается восстано-

вить пониженное количество эритроцитов в организме.

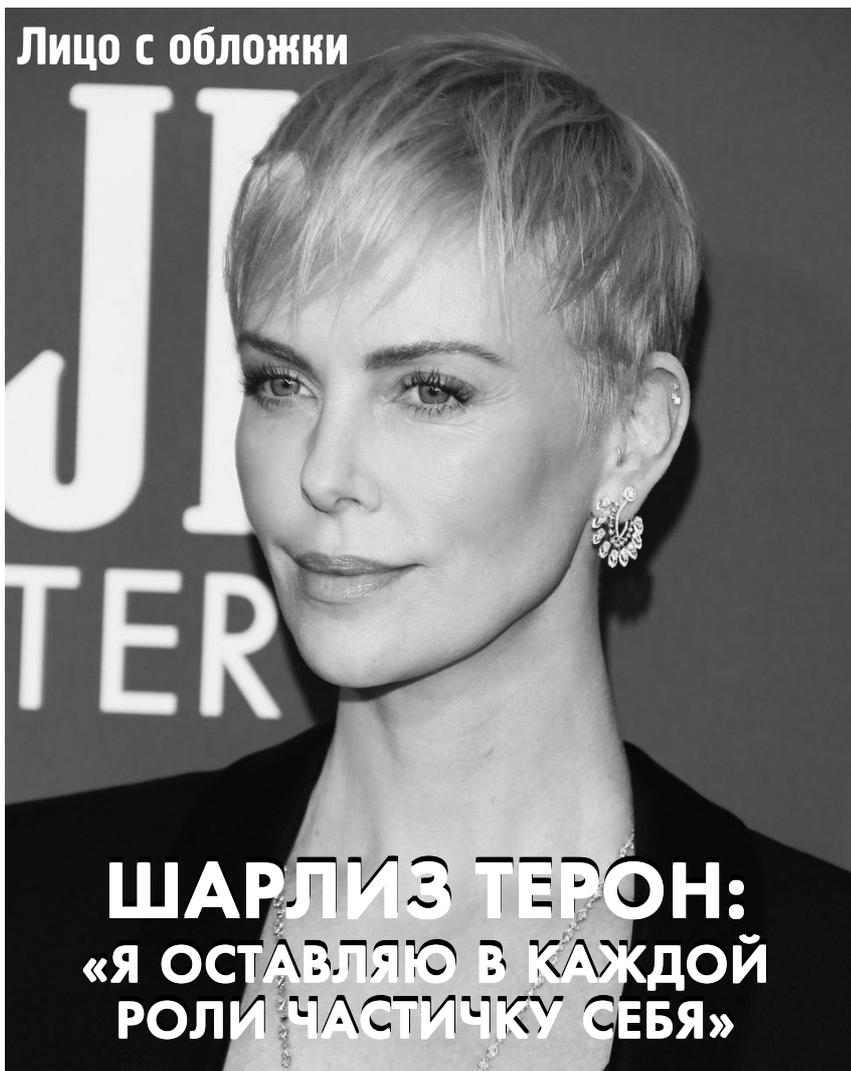
Для взрослого человека нормой пульса является 60-100 ударов в минуту. Сигналом для беспокойства является увеличение пульса до 120 ударов в минуту и выше. Помимо ускоренного

сердцебиения нехватка витамина может вызвать усталость, прерывистое дыхание, появление головокружения, покалывание в руках и ногах, онемение конечностей, слабость в мышцах, сбой в работе сердца, проблемы с психикой.

Отдыхай!

Невысокий мужик (разг.)						Глушистая собака-карлик	"К" в КПЗ									
Заплетённые волосы	Шаг, ... галоп		Стезя Юдашкина		Княжеский завхоз				Порция пирога		Лимонная мята		Пельмени-итальянцы			
"Крутобокая" долина	Десерт со льдом					Страна вокруг Лимы	Оперетта Кальмана									
					"Гривенник" китаец				Звёздная бездна		Холодит в "Холодке"		Диалектик из Афин			
Горная порода	Пристанище для судов		Внеземная тарелка	 <p>1</p> <p>1</p> <p>Всегда есть к обеду</p>				Нашатырный газ								
											1	Деревня среднего рода				
Степной кустик	Яма с водоворотом		Попугай "панк"													
			Кофе с пенкой						Спец-"машиновед"		Французский порт		Подвид дикого быка			
Исключительный вкус				Птица из бекасовых					Девочка "юла"							
"Балкон" скалы	Чистое везение				Невестина "паранджа"	Помесь лука с ружьём										
				"Туфля" к пижаме						Речной брат креветок		Ловит мух в свои сети		Антоним подъёма		
Пьеска для двоих	Ткань стола бюрократ	Машинная вязаная ткань				Рысак с Востока	Кадетское училище									
				Хмельной раж	Помадка или ириска	 <p>2</p> <p>2</p> <p>Забивают им гвоздь</p>					Крупная кошка					
Способ осушения почвы	Извозчик на себе															
					Свод положений									Азбука Морзе по сути		
	Забивание козла с рыбой	"Бабушка" трамвая									Ирландская пляска	Шлягер при параде		Меч самурая		
				Звонит и печатает					Украшение на голову		Большая жадина					
	Валюта, сменившая эко	"Всё прах, всё ..."				Призыв тормознуть										
				Итальянский комик					Опера Верди		Декоративная пещера					
	Вяжущий южный плод	Посудина для кваса				Беготня, чтобы осалить										

Лицо с обложки



ШАРЛИЗ ТЕРОН: «Я ОСТАВЛЯЮ В КАЖДОЙ РОЛИ ЧАСТИЧКУ СЕБЯ»

- Шарлиз, за вашу профессиональную деятельность вы попробовали себя в разных ролях: актриса, продюсер, актриса дубляжа мультфильмов. В какой еще сфере или профессии вы бы хотели себя испытать?

- Моя работа — это очень динамичный и разносторонний процесс, который может включать в себя совершенно разные задачи и вызовы. К тому же мир меняется с невероятной скоростью, а профессия продюсера и актера меняется вместе с ним, поэтому я не вижу необходимости уходить в другую сферу деятельности.

Мне интересно изучать и эволюционировать в той среде, в которой я нахожусь. К тому же, чтобы работать в другой профессии, мне бы, наверное, пришлось оставить что-то из моих проектов, а я так этого не хочу.

- Мультфильм «Семейка Аддамс. Горячий тур» поднимает проблемы полового созревания у подростков. Сталкивались ли вы с подобными проблемами в реальной жизни? Какие интересные советы по воспитанию вы

для себя отметили после участия в проекте?

- Мне кажется, абсолютно все родители сталкиваются с подобными проблемами. Если кто-то утверждает, что не знает, о чем речь, он просто врет.

Мои девочки еще не доросли до этих проблем, но иногда они задают такие вопросы, особенно моя старшая дочь, что я впадаю в ступор. Но я счастлива наблюдать за их взрослением, помогать им советами, отвечать на все их вопросы и просто быть с ними рядом.

Даже когда я сталкиваюсь с трудностями в воспитании, я всегда думаю о том, что эти проблемы помогут им стать настоящими и достойными взрослыми людьми.

- Один из важных посылов проекта — это разнообразие и инклюзивность. Как вы к этому относитесь и считаете ли вы, что кино помогает людям понять, что быть другим — это нормально?

- Да, конечно! Я искренне радуюсь, что сейчас есть возможность помогать людям обрести уверенность в себе, и искренне жалею, что

мы дошли до этого только сейчас, а не десять лет назад.

Благодаря стриминговым сервисам и большому количеству отличных проектов наш голос звучит громче, а мир становится лучше.

- У вас есть специальный голосовой тренер, который помогает вам с подготовкой к ролям? Или, может, вы делаете голосовые упражнения?

- Вы знаете, зависит от фильма. Иногда мне приходилось менять акцент или голос, поэтому я долго изучала, какое должно быть положение у языка, как надо менять положение губ и так далее.

Например, я так упражнялась перед фильмом «Скандал», где я должна была говорить с трансатлантическим акцентом, который объединяет британский и американский английский. Это было довольно сложно.

- Если бы вам предложили сыграть Мортишу в фильме, какой бы она была?

- О, даже не знаю. Но вы слышали, что Тим Бертон снимает сериал про Семейку Аддамс, и роль Мортиши будет исполнять Кэтрин Зета-Джонс. Вот что значит точное попадание в персонажа.

Я жду с нетерпением выхода этого сериала!

- Мы уже говорили о том, как меняется киноиндустрия и как это влияет на жизнь людей. Какой бы вы хотели видеть индустрию в будущем — для себя и для своих детей?

- Я хотела бы видеть индустрию разнообразной. Чтобы каждый человек имел возможность высказаться и поднять проблемы, которые касаются именно его.

Это может прозвучать немного банально, но я чувствую, что благо-



В фильме «Адвокат дьявола»

даря фильмам и актерам это становится возможным.

У моей младшей дочери крестная мать — азиатка. Так вот недавно мы ходили с дочерью в кино на фильм Marvel «Шан-Чи и легенда десяти колец», и она осталась под большим впечатлением. Она не сказала ничего особенного, но я почувствовала, что она увидела в этом фильме частичку своей семьи. Это очень важно.

- Какие цели у вас были в начале карьеры и как они изменились с течением времени?

- Какие цели могут быть, когда ты только что получил свой первый чек. Мне было 19 лет, и я думала о том, что если смогу оплачивать все счета вовремя, то жизнь будет прекрасна. Правда, это, пожалуй, было главной целью на тот момент.

Сейчас я могу себе позволить не думать о счетах и о завтрашнем дне, поэтому у меня есть возможность позаботиться о других людях, поднимать важные проблемы и помогать их решать, и это моя главная цель на сегодняшний день.

- Какие есть особенности работы в анимационном фильме? Отличается ли работа с режиссером анимации от обычного съемочного процесса?

- На самом деле это довольно одинаковый процесс. Как на съемках фильма, так и в анимации, главное — это коммуникация. Выстроив ее нужным образом, можно сэкономить много времени и заняться действительно важными делами.

С самого начала, когда были только скетчи и мы даже не знали,



В фильме «Фоссаж-8»

какие у нас персонажи, Конрад (режиссер Конрад Вернон) очень помог нам узнать их, понять их характер, проникнуться их проблемами. Мы уже работали с Конрадом над первой частью «Семейки Аддамс», поэтому я понимала его с полуслова.

- Шарлиз, вы исполнили множество разных ролей, играли совершенно не похожих друг на друга персонажей. Как все эти роли отразились на вашей личности и изменили ли они ее?

- Что мне больше всего нравится в моей профессии — это возможность проживать тысячу разных жизней. Каждый раз я знакомлюсь с персонажем, узнаю его сильные и слабые стороны, привыкаю к нему, и он становится для меня близким человеком, я уже никак не могу его предать.

Это здорово развивает человечность и эмпатию. Я оставляю в каждой роли частичку себя и забираю знания, чувства, страсть или боль. Только так это работает.

- Гомес и Мортиша — это пара, которая транслирует идеальные отношения. Вас вдохновляет их история любви?

- О, да, это прекрасная пара, на них приятно смотреть. Несмотря на то, что они очень разные и у них, конечно же, случаются ссоры, они никогда не забывают про уважение друг к другу, а это одно из важных условий крепких отношений.



С Шоном Пенном на вручении «Оскара»

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Шарлиз была названа в честь отца.
- Когда актрисе было 15 лет, её мать застрелила отца. Суд оправдал Герду Терон, придя к выводу, что это была самооборона. Сама актриса долго скрывала этот факт.
- По материнской линии актриса имеет немецкие, а по отцовской — французские и голландские корни.
- Ради участия в фильме «Сладкий ноябрь» (2001), Шарлиз отказалась от главной роли в «Перл Хар-

боре» (2001).

- В детстве Шарлиз хотела стать журналистом.
- Любимый актер Шарлиз — Том Хэнкс.
- Актриса владеет собственной продюсерской компанией Denver & Delilah Film, которую назвала в честь своих двух любимых собак.
- За заслуги перед отечеством в администрации президента ЮАР Шарлиз Терон была вручена золотая награда.
- Её родной язык — африкаанс,

но ещё в Южной Африке Шарлиз выучила английский благодаря телевидению.

- Состояла в двух гражданских браках — с музыкантом Стефаном Дженкинсом (с 1997 по 2001 годы) и актёром Стюартом Таунсендом (с 2001 по 2010 годы).

- У Шарлиз Терон двое приемных детей: сын по имени Джексон Терон (род. в 2011 в ЮАР, усыновлен в марте 2012) и дочь по имени Августа Терон (род. в США, удочерена в июле 2015).



ПОЧЕМУ ОН МОЛЧИТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Как часто женщинам приходится страдать от того, что их мужчины не понимают? Можно два часа рассказывать ему о своих переживаниях, пытаться донести до него свою мысль, а он вроде бы и слышит тебя, даже головой кивает, но молчит и никак не хочет включаться в ситуацию. Сколько браков распалось по этой причине - не сосчитать. Еще больше - не состоялось. А все дело в особенностях и различиях психики мужчины и женщины.

РАЗНЫЕ СТРАТЕГИИ

Мы просто по-разному устроены! Начнем с того, что ученые, изучающие локализации нейронных импульсов в мозгу человека, обнаружили, что у представительниц слабого пола электрические сигналы в несколько раз чаще соединяли два полушария вместе. И это совершенно понятно любой женщине, потому что у нее любая, даже самая элементарная задача сопровождается массой ассоциаций, эмоций, воспоминаний и предположений. Собираясь купить сумку, мы не просто идем покупать сумку. Мы «видим», к чему эта сумка подойдет, к чему нет, вспоминаем про какую-то встречу, корпоратив, новое платье и пр. Помимо этого, мы присматриваем кошелек в подарок маме, думаем, что надо бы купить новый рюкзак ребенку и даже планируем, что приготовим на обед.

Представить мужчине, способного все это одновременно удерживать в голове, просто нереально. Локализация их нейронных импульсов в головном мозге гораздо более равномерна. Если говорить проще, то если он идет покупать себе сумку, то ничего другого в его голове просто нет. Если вы хотите, чтобы попутно он еще купил про-

дукты для приготовления обеда, то напишите ему список и напомните позже о нем.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ КОМНАТЫ

Если говорить образно, то в голове женщины существует некая комната, в которой навалено все и сразу. Этакий творческий беспорядок, где есть все, что когда-либо было использовано, что нужно сейчас и что может пригодиться когда-нибудь еще. Вы сами легко в этом беспорядке ориентируетесь, причем к каждой имеющейся там вещи у вас еще припасено с десяток различных эмоций, крепко приправленных разными мнениями из книг, семинаров и вебинаров, когда-либо вами прочитанных или услышанных.

И все это находится в очаровательной голове женщины одновременно - она с легкостью достает из этого хаоса любые мысли и эмоции и оперирует ими. Они как-то уживаются там и не мешают друг другу.

В голове мужчины, как в гараже большинства из них, чистота и порядок: все разложено по полочкам, и у всего есть свое место. Там все рационально и предназначено для того, чтобы сделать одно дело за раз. Там есть полочка для любимой,

где хранятся и нежность, и воспоминания какие-то, и даже мысли о покупке цветов на праздник. На полочке для мамы - определенный ритуал звонков и обязанностей. На полочке для друзей - про пиво, спорт, рыбалку и все остальное. На полочке для работы - все связанное с ней. И так - во всем. Они, в отличие от женщин, не могут оперировать всеми этими предметами сразу, они у них просто в разных местах лежат, и им нужно время, чтобы их достать. Поэтому когда женщина начинает говорить о ремонте, то мужчина идет к полке под названием «ремонт».

И если в этот момент она начинает ему говорить о полках как у подружки Таньки, у которой они были на какой-то там вечеринке...

В ее голове это связанная картинка, которая, по ее мнению, все объясняет, но на самом деле мужчине это ни о чем не говорит. Чтобы ему вспомнить эту самую Таньку, ему нужно полезть на полку с названием той самой вечеринки и где-то там «откопать» воспоминания о ней и, может быть, о тех самых полках.

В ЕДИНСТВЕ НАША СИЛА

Именно в такие минуты мужчины начинают испытывать эмоциональный перегруз - для того чтобы уследить за мыслью женщины, ему приходится быстро-быстро сновать между полками и, не успевая достать одно, уже бежать за другим. И тогда они делают самое мудрое из всего, что могут сделать. Они просто идут к полке с названием «перезагрузка» и остаются там до тех пор, пока женщина выскажет все, что считает нужным, и выдаст все свои эмоции. После чего с ней можно будет говорить как-то более рационально. Только она к тому моменту, как правило, уже забыла, о чем начала разговор, по ходу дела напридумывала уже себе обид и ушла, хлопнув дверью.

А всего-то и надо - вспомнить про его гаражные полки с идеальным порядком и признать за ним право мыслить не так, как ты. И тогда можно будет либо не тратить свои эмоции и нервы, сразу переходя к разговору по существу, либо высказаться, жестикулируя, приводя примеры и апеллируя к воспоминаниям, а потом все же вернуться к обсуждению первоначально заявленной темы. При этом нельзя сказать, что чья-то стратегия лучше или хуже. Тут скорее можно говорить именно о том, как хорошо понимать друг друга и, объединив свои сильные стороны, вместе решать задачи, поддерживая, а не обвиняя друг друга.

Говорят, как Новый год встретишь, так его и проведешь. Но что делать, если 31 декабря вы оказываетесь у разбитого корыта, и все надежды на светлое будущее рушатся?



СНЕГУРОЧКА ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

Новый год для меня всегда был волшебным праздником. Как и все, я ждала чуда, загадывала желания, верила в лучшее. Пять лет назад праздник не должен был стать исключением. Как раз прошел год, как я переехала в столицу, нашла себе хорошую работу, но самое главное - рядом со мной был лучший, как мне казалось тогда, мужчина.

Мы должны были отмечать Новый год вместе. Я готовила пышный стол, уже с утра резала салаты, красиво расставляла под елкой подарки. Решили, что Игорь придет только вечером, но звонок в дверь раздался в десять утра. Любимый стоял на пороге с виноватым видом и вместо поздравлений с наступающим пролепетал: «Не хочу начинать новый год со лжи. Понимаешь, так получилось... В общем, у меня есть другая». Я даже не сразу поняла, о чем речь. Другая что? Работа? Машина?..

Он забрал свои вещи в тот же день, оставив меня страдать в самый главный праздник в году. Я была в отчаянии! Сказать, что Новый год был для меня испорчен, - не сказать ничего. Да, мы были вместе всего семь месяцев, но я уже строила планы на будущее. А тут...

Позвонив сестре, я ей честно сказала: мне нужна поддержка, чтобы не опустить руки. Светик примчалась через час с бутылкой шампанского. «Ничего, если мы откроем его раньше времени?» - спросила она меня, хотя ответ был очевиден.

«Кстати, видела объявление в подъезде? Разыскивается Снегурочка! Видимо, надо соседских детишек поздравить с Новым годом, а некому», - рассказала сестра. Мы тут же переглянулись. Вдруг глаза ее загорелись огнем: «А что, если тебе пойти? У тебя даже костюм есть!» Это была сущая правда: пару лет назад на корпоративе я была Снегурочкой, и у меня осталось голубое платье с меховой накидкой.

Я призналась Свете: настроения нет совсем. Хочется просто лечь в постель и так и встретить Новый год. Но сестра была непреклонна, утверждая, что, оказавшись полезной окружающим, я излечу свою собственную душевную боль. Мы решили проверить, так ли это. Тут же на антресолях был найден старый костюм, сделана прическа, надет кокошник. Ну, настоящая Снегурочка получилась! А как же Дед Мороз? Оказалось, он тоже имелся. Дарителем подарков согласился стать один из соседей. Я

плохо его знала: как позже выяснилось, он заехал в наш дом буквально пару недель назад.

«Артем», - представился мне мужчина, уже будучи в костюме Деда Мороза. Все, что я смогла разглядеть - его добрые искрящиеся глаза. Артем взвалил на свои плечи мешок с заранее приготовленными подарками, и мы пошли с ним поздравлять соседей. Сначала обошли те квартиры, где жили дети. Я и забыла, как это приятно - дарить кому-то радость, слушать бесконечные детские стишки, рассказанные на табулетке, фотографироваться на память. Так как наш визит для многих был неожиданностью, мы с Артемом получили несравнимое удовольствие. То и дело переглядывались между собой: он улыбался в бороду, я смущенно опускала глаза. Было какое-то ощущение тайны из-за того, что я не могла видеть лица загадочного Деда Мороза. Расстались мы с Артемом сумбурно. Поздравив соседей в последней квартире, тут же разбежались. Тайна так и осталась тайной.

Новогодние праздники у меня, как можно было предположить, проходили скучно. Друзья, конечно, заглядывали в гости и пытались развеселить, но по большей части это не приносило результата. Взбодрило меня другое - чрезвычайное происшествие. В один из дней я вернулась домой из магазина, открыла дверь, а внутри... потоп! Оказалось, сорвало вентиль с батареи, и вода заполнила комнаты. Уже спустя пару минут ко мне в дверь громко постучали. Это оказался сосед снизу: я его затопила.

Увидев потоп, он тут же бросился к источнику катастрофы. Каких-то пара минут - и вода перестала бить фонтаном. Без лишних разговоров

он принес ведра и тряпки и начал убирать последствия катастрофы. Я сначала даже растерялась и не сразу начала ему помогать. Потом, спохватившись, взяла в руки тряпку.

Вместе мы быстро управились. Пол оказался безнадежно испорчен - ламинат весь вздулся. У соседа в квартире вода капала с потолка, но он успокоил, сказав, что давно собирался начать делать ремонт. Я же уже представляла, как буду объяснять произошедшее хозяевам квартиры, которую снимала...

- Я юрист, могу помочь, - предложил сосед, и я только после этого подумала, что надо бы представиться.

- Спасибо. Я - Аня, - сказала и протянула руку.

- А я Дед Мороз.

И я поняла, где видела эти глаза раньше! Ну конечно! Это же Артем, только без бороды и усов. В тот вечер мы сидели допоздна, говорили обо всем на свете. Оказалось, Артем тоже стал Дедом Морозом неспроста. Бывшая жена, с которой он развелся полгода назад, увезла их сына отмечать праздник к бабушке и дедушке. А ему так хотелось встретить Новый год с маленьким Сашей. Вот Артем и решил: не вышло порадовать малыша, так, может, хоть получится поднять настроение другим детям.

К чему я это все рассказываю? С тех пор прошло пять лет, из которых четыре года Артем - мой муж! Много воды с тех пор утекло, неизменной осталась лишь наша новогодняя традиция поздравлять соседей по подъезду. Кажется, такая мелочь, но кому-то это может поднять настроение, подарить надежду на чудо, а может, и изменить жизнь.

Анна Суворова.

Гороскоп на ноябрь 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

В вашей жизни начнется новая волна. Возможно, вы сможете завершить свои старые дела, однако это случится не сразу. Многим захочется почувствовать тоску по прошлому и удариться в воспоминания. Однако это пойдет вам на пользу.

В ноябре представители знака получат реальные результаты своего труда. Многие пойдут совсем не так, как вы планировали изначально, однако удача будет на вашей стороне, если вы действовали правильно. Даже если результат получится совершенно не таким, как вы хотели, ничего страшного в этом нет. Овны будут чувствовать себя на волне успеха, если сделают верные выводы из своих ошибок и вовремя скорректируют свое поведение. Возможно, это потребует изменения и вашего внешнего образа, манеры одеваться и краситься. Однако любые перемены пойдут на пользу, если вы наметите четкий план своих действий.

ТЕЛЕЦ



На первый план выйдет общение с окружающими, любовь и личная жизнь. Многим представителям знака предстоит разобраться в хитросплетениях любовной интриги, которая будет разворачиваться у них под самым носом. Главное не действовать быстро, пока не намечен четкий план действий. Тогда удача будет на вашей стороне, и вы сможете выйти победителем из самой трудной жизненной ситуации.

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

БЛИЗНЕЦЫ

В ноябре представители знака с утроенной энергией возьмутся за новые дела и проекты. Вы сами будете



удивляться собственной энергичности и предприимчивости, которая позволит вам прекрасно справиться со всеми делами, оставляя массу времени на отдых и развлечения. Если раньше вы не знали, как подойти к различным препятствиям и решению проблем, то теперь вы

сможете потратить массу энергии на решение различных дел и жизненных ситуаций.

В конце месяца Близнецам улыбнется удача. Отношения с близкими людьми значительно потеплеют, и вы сможете уделить им достаточно времени и внимания. Постарайтесь серьезно воспринять слова, которые вам скажут близкие люди.



РАК

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

Тогда все сложится именно так, как нужно вам. В середине месяца на первый план выйдут дружеские отношения. Раки захотят больше времени проводить с приятелями и отдыхать. Информация, которую вы получите, может оказаться жливой, однако она заставит вас потратить много времени и сил на решение различных вопросов и проблем.

ЛЕВ



Вашим источником вдохновения и жизненной энергии станет общение и семья. Вы захотите порадовать своих близких людей и подарить им различные праздники и приятные минуты. Именно общение с ними поможет вам преодолеть многие препятствия.

В ноябре Львам захочется уюта, тепла и покоя. Вряд ли они решат куда-то выходить из дома в выходные, однако осенняя погода будет способствовать домаш-

ним праздникам и приятной и уютной атмосфере в доме.

В первой половине месяца постарайтесь как можно больше времени проводить дома, балуя родных и гостей приятными блюдами, пирогами, и горячим кофе. Это позволит вам нормализовать отношения в семье.

ДЕВА



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

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

ВЕСЫ



Ноябрь для Весов станет месяцем, когда пора подводить итоги о проделанной ранее работе и достижениях. В то же время за размышлениями о том, что и как ими было сделано, можно прекрасно отдохнуть, проведя время с пользой и удовольствием. Если представителям знака уда-

стся получить отгулы или мини-отпуск, будет вообще замечательно. В случае, если такие варианты не предвидятся, обязательно нужно выбраться на выходные куда-нибудь подальше от шума и суеты. Восстановление сил и расстановка приоритетов, которым способствует отдых, будет очень важна для дальнейших событий, которые принесет Весам ноябрь.

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

СКОРПИОН



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

Эмоциональная сторона Скорпиона в этот период будет сильно загружена и для того, чтобы не срывать на близких людях из-за ерунды, звезды рекомендуют подумать об отдыхе. Отдых здесь больше рассматривается не как физическая составляющая, лежать и ничего не делать, а как эмоциональная – вспомнить, что жизнь прекрасна и от нее можно получать удовольствие. Что именно для вас может принести радость и удовольствие решать только вам.

СТРЕЛЕЦ

На Стрельцов в ноябре навалится много дел и вопросов, которые будут требовать самого срочного реше-



ния. Для того, что бы успеть все в срок, представителям знака рекомендуется обратиться за помощью к родным и друзьям, которые с удовольствием согласятся оказать активную поддержку. Такая активность будет обусловлена тем, что родные наконец-то поймут, что все ваши решения и действия идут на благо семьи и дорогих вам людей.

Скорее всего, Стрельцам в этот период придется много ездить на деловые поездки и командировки, а может такие мини-путешествия будет связаны именно с семейными проблемами и делами.

КОЗЕРОГ



В ноябре представители знака будут подвержены гуманистическим идеям и стремлениям к подвигам самопожертвования.

Звезды говорят, что Козерогам в этот период необходимо отказаться от идеи нравиться и угождать всем. В первую очередь нужно подумать о собственном уровне жизни, о своих мечтах, целях и планах. Ни в коем случае

Козерогам нельзя упускать те возможности, которые будут открываться перед ними на протяжении всего ноября.

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

ВОДОЛЕЙ



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

Проблем у Водолеев в последнее время накопилось довольно много, из-за этого их жизнь стала слишком

однообразной и рутинной. Представителям знака надо разнообразить свой быт. Им необходимо всерьез задуматься о том, что и как пора уже изменить. Какие-то привычные порядки и правила. Вовсе не обязательно отказываться от проверенных методов и способов выполнения работы или заведенного порядка дома. Достаточно будет лишь внести коррективы, которые давно напрашиваются в связи с изменившимися обстоятельствами жизни.

РЫБЫ



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

Общее настроение Рыб в ноябре будет благодушным, позитивным и хорошим. Благодаря этому, вокруг них соберутся люди, с которыми всегда приятно и интересно поговорить. Собирая вокруг себя позитивных людей, представители знака сами будут переполнены хорошими эмоциями, впечатлениями и хорошим чувством юмора.

Положительные эмоции помогут Рыбам в этот период разрешить множество проблем, с которыми казалось бы они справиться не в состоянии.



4 ШАГА К СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

ШАГ 1. ДОЛОЙ СТРЕССЫ!

Стресс - постоянный спутник нашей жизни. Полностью избежать неприятных ситуаций невозможно, а вот научиться минимизировать последствия стресса вам под силу.

Сделать массаж. Расслабиться и снять мышечные зажимы поможет массаж. Самыми полезными являются общий массаж спины, массаж шейно-воротниковой зоны и массаж стоп. Последний легко выполнять самостоятельно с помощью скалки: катайте ее по полу ногами в течение 5 минут ежедневно.

Понаблюдать за рыбками. Оказывается, наблюдение за рыбками выравливает эмоциональный фон и повышает стрессоустойчивость. К этому же относится и прослушивание звуков дождя, морского прибой.

Смех как антидепрессант. Как можно чаще смотрите комедии, юмористические передачи, читайте интересные тексты «с искоркой», общайтесь с людьми, не лишеными чувства юмора.

Нет - переживаниям. Стресс негативно влияет на организм. В периоды эмоционального напряжения органы работают на износ, уровень адреналина в крови становится запредельным, а кровяное давление увеличивается. И наоборот, если постараться исключить стрессы, можно значительно улучшить здоровье. Например, при размеренной жизни давление, как правило, устанавливается в пределах нормы.

ШАГ 2. НАГРУЗКИ ТОЛЬКО УМЕРЕННЫЕ

Многие люди считают спорт чуть ли не панацеей от всех бед. Он и тело помогает поддерживать в хорошей форме, и на самочувствии

положительно сказывается, и настроение поднимает. Вот только спортсменам с идеальным состоянием организма сейчас не найти. Все они к зрелому возрасту зарабатывают не одно заболевание. Получается, спорт - это не всегда благо?

Организм не рассчитан на серьезные физические нагрузки. На них он тратит слишком много энергии - после тренировки человек чувствует себя выжатым как лимон. Внешний результат есть, но что внутри?

Существует теория, согласно которой человеку достаточно той умеренной физической нагрузки, которую он получает ежедневно. Мы делаем уборку, гуляем с собаками, спешим на автобус, занимаемся с детьми. Привычной активности вполне хватает для того, чтобы



В отличие от обычной ходьбы, во время скандинавской задействовано вдвое больше мышц

поддерживать организм в форме.

Если же вы хотите заниматься спортом, пусть это будут адекватные нагрузки. Например, хорошо зарекомендовали себя неспешные, но от этого не менее эффективные занятия - йога, пилатес, скандинавская ходьба. Каждому рекомендован стретчинг - другим словом, растяжка, благодаря которой мышцы и суставы становятся более гибкими. Полезна энергичная ходьба - не слишком медленная, но и не быстрая, приводящая к скорой усталости.

ШАГ 3.

СОН ОБНОВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ

Римский полководец Гай Юлий Цезарь спал всего четыре часа, а художник Леонардо да Винчи тратил на сон и вовсе два часа в сутки. Вдохновившись подобными примерами, многие современные люди пытаются им следовать. Но итог неутешителен - переутомление, отсутствие сил, болезни. А все потому, что спать надо больше!

При регулярном и полноценном отдыхе улучшается работа сердца. При хроническом недостатке сна, наоборот, нарушаются работа головного мозга и нервной системы, обмен веществ. Врачи рекомендуют спать не менее восьми часов ночью. Более того, если у вас есть возможность отдохнуть днем, обязательно ее используйте!

Утром нежелательно сразу вскакивать с постели. После пробуждения организму необходимо 10-15 минут, чтобы окончательно проснуться. В выходные можно позволить себе растянуть это удовольствие.

За час до сна полезно совершить прогулку на свежем воздухе или послушать приятную музыку.

ШАГ 4.

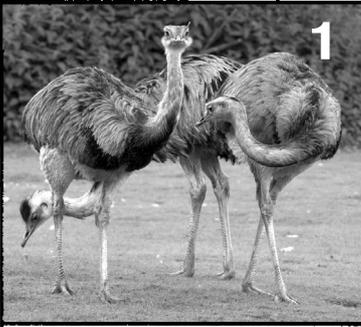
ТЕПЛО ЛУЧШЕ ХОЛОДА

Наш организм устроен так, что при понижении внешней температуры он старается компенсировать эту потерю. Соответственно, тратит энергию на поддержание внутреннего баланса. А теперь представьте, что этот баланс регулярно нарушают модные сейчас холодный душ и обливание.

Зима для организма - настоящее испытание на прочность! В зимнее время старайтесь как можно теплее одеваться и при любой возможности согреваться.

Кстати, рекомендацию спать с открытым окном тоже можно поставить под сомнение. Это возможно, если за окном комфортная температура, но если там мороз, достаточно проветрить комнату перед сном или поставить на окне режим микропроветривания.

Ваш любимый сканворд

Климат	Музыка амер. негров	Машина, размол зерна	Вид спереди	Тихо (муз.)	Река забвения
			Порт, Сицилия		
Связи (прост.)	Архит. украшение	Бельг. минер. вода		Мысль	Замечание автора
		Отзывчивость	Ядовитое дерево		
Выгода	Сосуд, ладан			Рыба сем. карповых	Любимая
			Форма зем. ренты	Пшеница	
	Общ. обяз. нормы	"Урожай" рыбака			
			Луговой волк	Верблюды	
	Франц. художник	Часть рукава одежды			Для ручек
			Сыпучая сухая масса	Танц. шаг	
	Желтый металл	Лайма...			Под палубой
Ягода			Усилитель голоса	...Чапов	Стоянка трамваев
	Американский страус				
			Зеленый покров	Звезда, Андромеда	Пушной зверь
			Передача мяча		Венг. автобус
			Судьба, участь	Пояс, кимоно	Повелитель (араб.)
	1	Действ. число			Невольница
			Жвачка	Рус. график	Река в Париже
	Ожерелье	Сказ. существо			Повреждение тела

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО

...самый первый телескоп-рефрактор был изобретен Хансом Липперши в 1608 году, а телескоп-рефлектор — Исааком Ньютоном в 1669 году.

...дикие собаки динго — потомки домашних собак, завезенных в Австралию.

...самые большие семена в мире дает сейшельская пальма — их вес достигает 23 кг, и называются они двойными кокосовыми орехами.

...Фонтейн и Нуреев удерживают рекорд — 89 вызовов на бис в балете "Лебединое озеро" в 1964 г.



БЛАГОСЛОВЕНИЕ С НЕБЕС

С мужем я была счастлива и, потеряв, долго не могла прийти в себя. Не знаю, что было бы со мной и детьми, если бы не забота моего девера...

Я работала в одной фирме с Владиславом. И была наслышана о нем от сотрудниц, особенно мечтающих о замужестве. Многие, как говорится, положили на него глаз.

- Уже седые волосы пробиваются, а он все холостякует, - заводила в обед на кухне любимый разговор Настя.

- Ищет же себе принцессу, - вторила ей Галка. - Хотя цветник под боком.

- Ему супермодель подавай! - живо подключалась к беседе Вероника.

Я не участвовала в обсуждении, но интерес к Владу появился. «Что же это за фрукт такой, о котором столько говорят? - думала. - Девчонки сохнут по нему, а он и в ус не дует!» А однажды у меня разболелся зуб. Пришлось отпрашиваться с работы к врачу. Сотрудница дала какое-то сильное болеутоляющее, видимо, это от него кружилась голова. Поэтому, спускаясь к выходу, я чуть не упала. И тут меня подхватили чьи-то сильные руки. Подняла голову и увидела Владислава. Он не сразу выпустил меня из объятий.

- Что с вами, Ирочка? - спросил обеспокоенно. - Ой, у вас щека...

- Зуб... К стоматологу иду... - пролепетала я, смутившись.

- Нет, в таком состоянии я вас одну не отпущу... - И, не дав опомниться, Влад вывел меня на улицу и усадил в свою машину. Все происходило как во сне - видно,

таблетка подействовала.

Коллега оставался в коридоре, пока я была в кабинете врача. А потом отъездом домой, даже купил необходимые лекарства. И следующие два дня, они были выходными, звонил мне, а вечером обязательно приезжал проведать. С тех пор мы стали встречаться, что, конечно, не осталось незамеченным. Теперь у наших словоохотливых сотрудниц появилась новая тема для обсуждения в обеденный перерыв, но я не обращала внимания, а Влад - тем более. А через несколько месяцев сказал, что хочет познакомить меня с родителями.

Господи, как я радовалась! Хотя и дрожала от страха перед встречей, думая: «Раз так долго выбирал, то мало ли... А вдруг не понравлюсь? Может, именно поэтому он до сих пор не женат...»

Может, избранницы не устраивали маму или папу?»

Напрасно боялась. Родные Владислава оказались замечательными людьми. А их отношения! Такие искренние и теплые... Я не могла налюбоваться на эту прекрасную пожилую пару! Позже познакомилась с Алексеем, младшим братом Влада. И с самого начала мне почему-то было трудно с ним общаться. Он как-то странно смотрел на меня... Не то с восхищением, не то с ожиданием... К счастью, мы не часто виделись: работа Алексея требовала постоянных командировок. Как-то солнечным сентябрьским днем мы гуляли с Владыкиным псом

Джеем. Устав, я присела на скамейку и задумалась. Очнувшись от того, что в колено ткнулся мокрый нос Джея. За ним стоял Влад, на его раскрытой ладони лежал ярко-салатовый «ежик» каштана. - Смотри, какой красивый! - сказал он и положил находку мне в руку.

Створки приоткрылись, внутри оказалось колечко. Я просто онемела.

- Выходи за меня замуж! - торжественно произнес Владислав, и, улыбнувшись, театрально стал на колени.

- Ты сумасшедший! - воскликнула я и обняла любимого. - Да! Если б ты знал, как сильно люблю тебя!

- А я тебя! - признался он. Потом подождал Джея, нежно потрепал по загривку и добавил: - Ты должен беспрекословно слушаться Иришу. Теперь она твоя хозяйка.

В ближайшие выходные мы поехали к моим родителям, у которых Влад официально попросил моей руки. Свадьбу сыграли в январе. Через одиннадцать месяцев родилась Юленька. А уже через год - Дима. Супруг получил повышение и зарабатывал теперь так хорошо, что я смогла уйти с работы и полностью посвятить себя семье. Мы были счастливы. Казалось, это никогда не кончится...

Но однажды мне позвонил незнакомый мужчина:

- Ваш муж попал в автомобильную аварию и сейчас находится в больнице неотложной помощи, в реанимации. У меня подкосились

ноги. Дрожащей рукой набрала номер родителей Влада, попросила сестру присмотреть за детьми, села в машину и поехала в больницу. Любимого как раз оперировали. Вскоре появились и свекор со свекровью.

- Садись, дочка. Ты такая бледная, - отец Владика обнял меня за плечи и придержал, пока я садилась на стул. - Все будет хорошо, вот увидишь. Но интуиция подсказывала: случилось непоправимое. Так и оказалось.

- Очень жаль, но нам не удалось его спасти... - выйдя к нам, сообщил врач.

Что он еще говорил, не знаю, потому что все вокруг погрузилось в кромешную тьму...

На похоронах, стоя над гробом Владислава, никак не могла поверить, что это происходит в действительности. Казалось, сейчас страшный сон кончится - и все вернется на свои места. Однако кошмар все продолжался... Полгода я прожила, будучи почти оторванной от реальности. Ночами рыдала от тоски. Спасибо родителям и свекру со свекровью: взяли на себя заботу о детях. Не знаю, когда б сама выкарабкалась из этого состояния и выкарабкалась ли бы вообще, но мама повела меня к психотерапевту. Лекарства начали постепенно действовать... Надо было возвращаться к жизни, начинать работать, чтобы обеспечивать ребятшек. И вообще, сыну и дочке требовалось внимание. Мало того что они потеряли отца, так еще и мама не могла нормально общаться с ними... Тогда я еще не знала того, что знаю сегодня: все это время Владик находился рядом со мной, берег нас всех и в конце концов послал нам ангела-хранителя... Однажды утром, когда надо было везти малышей в детсад, авто никак не хотело заводиться. Пришлось позвонить свекрови. Трубку взял Алексей. Я рассказала ему, что случилось, и вскоре он приехал. Мы вместе отбуксировали автомобиль в ремонтную мастерскую.

- Оставь техпаспорт, я сам займусь машиной. А сейчас отвезу тебя в офис, - предложил Алексей. - Если хочешь, заберу тебя с работы и вместе поедем за детьми.

С одной стороны, это оказалось кстати. Но с другой... Придется опять общаться, а его необычный взгляд по-прежнему смущал меня.

- Не надо, - отказалась я.

А вечером, когда вышла из офиса, Алексей уже ждал у входа. Увидев меня, взял под руку.

- Как самочувствие? - спросил, улыбаясь. - Выглядишь отлично!

- Спасибо, Леш. Это мило с твоей стороны... Но стоит ли? Мне

ужасно неловко, поверь... - ответила я.

- Ну это уж совершенно напрасно, - сказал он. - Давай заберем детей, и все вместе отправимся за продуктами. Я помогу все донести.

- Нет, что ты! Куплю самое необходимое в магазинчике рядом с домом...

- Зачем же переплачивать, когда можно приобрести все сразу и дешевле в гипермаркете? Тем более что я пообещал родителям купить продукты и для них тоже.

Последняя фраза меня несказанно удивила. Алексей всегда был так далек от домашних дел! Вечный командировочный... Совершенно непрктичный... И вдруг такое заявление!

- Ну что ты удивляешься, Ириша? - рассмеялся парень, видимо, заметив мое изумление. - Я действительно умею делать покупки!

- Откуда вдруг такая перемена? - вырвалось у меня. - Неужели познакомился с какой-то девушкой?

- Можно и так сказать, - немного помедлив, ответил он и покраснел.

- Ну наконец-то! Поздравляю! Судя по всему, она очень важна для тебя...

- Ты даже представить себе не можешь, насколько важна!

- И кто она, Леша? Расскажи...

- Она? Хм-м-м... - задумчиво протянул деверь. - Самая чудесная женщина на свете. И понравилась мне сразу, с первого взгляда, но... Но тогда у нее был другой мужчина...

- А теперь? Что изменилось?

- А теперь она одна...

И опять глянул так, как в день нашего знакомства, когда еще был жив Владислав. Смутившись, я прервала его:

- Пора за детьми, а то заболтались. Мы забрали Юлю и Диму из детсада.

- Дядя Леша, пойдём сейчас кататься на велике? - попросила Юлька.

- Юля! Прекрати сейчас же, - одернула я дочку. - Дядя Леша уже и так потерял с нами кучу времени!

- Ничего я не потерял! И охотно покатаюсь с племянкой на велосипеде. Да и, в конце концов, она моя крестница.

- А я, дядя Леша? - влез в разговор Димка. - Я тоже хочу на велосипеде!

- Все вместе и пойдём, а мама пусть немного отдохнет, - решил Алексей.

Я даже возразить не успела, и они ушли...

Детки обожали своего дядю. Не знаю, как получилось, но он стал часто приезжать к нам, проводил выходные с Димкой и Юлей, а я занималась хозяйством. Иногда мы все вместе играли, выходили во двор, ездили за город. И постепен-

но Алеша заполнил в нашей жизни ту пустоту, которая образовалась после смерти Владика. Но самым невероятным оказалось то, что он заполнил и пустоту в моем сердце. Когда я это осознала, меня стала мучить совесть, как будто изменила мужу. Меня ведь даже Лешин взгляд больше не смущал!

Стараясь бороться с растущим днем ото дня чувством, я начала избегать деверя, находила причины, чтобы пореже с ним видаться.

- Ира, в чем дело? Что происходит? - однажды напрямую спросил Алексей. Я виновато вздохнула.

- Понимаешь, Леш... Огромное спасибо тебе за все, что ты для нас делаешь, но... В общем... у тебя своя жизнь, работа, девушка... Ты должен посвящать ей больше времени...

- Так я этого и добиваюсь, - усмехнувшись, пробормотал он.

- Ты хочешь сказать, что...

- Да, это ты, Ириша. Женщина, которую я полюбил с первого взгляда, ради которой поменял работу, изменился сам... Неужели ты не поняла этого?

- Но... Нет, мы не можем... - прошептала сквозь слезы.

- Почему? В некоторых культурах мужчина после смерти брата просто обязан взять в жены вдову. Только я прошу тебя стать моей супругой вовсе не из чувства долга. И совсем не по обязанности...

- Но родители... и Владик...

- Родители давно все знают и очень рады... Я уже говорил с ними... А Влад... Он хотел, чтобы ты была счастлива.

- Не знаю, что делать, - не выдержав, я все-таки расплакалась.

- Просто прими мою любовь, - прошептал Леша, обнимая меня.

После этого разговора я проворочалась всю ночь, сон попросту не шел ко мне. И вдруг неожиданно увидела возле окна темный силуэт. Владик?

- Не может быть... Любимый, это ты?! - прошептала чуть слышно.

- Я, родная, - ответил он. - Не гони Алешу. Пусть он позаботится о тебе и детях. Я не против, не переживай... Сказал и словно растворился в темноте. Я включила ночник. Комната была пуста. Может, мне привиделось? И тут легонько хлопнуло окно. Сердце забило как сумасшедшее. Значит, не привиделось! Владик был здесь, у меня не оставалось сомнений...

...Мы с Лешей уже два года вместе. Скоро у нас родится дочь. А Юленька с Димкой счастливы - дядя заменил им отца. Когда-нибудь я расскажу им, что их папа сам выбрал своего младшего брата ангелом-хранителем нашей семьи...

Ирина, 33 года.



МАМИН СЫНОК И ПАПИНА ДОЧКА

Втайне от окружающих, а порой и от самих себя, родители испытывают особую бессознательную тягу к ребенку противоположного пола. Выясняем вместе с психологами глубинные причины этого явления.

Спросите любую мать, у которой есть разнополые дети, правда ли она любит сына больше, чем дочь. Скорее всего, вы услышите отрицательный ответ. Женщина скажет, что не выделяет кого-то из детей. Тогда откуда взялось всем известное выражение «маменькин сынок»?

Еще меньше вероятности, что в неравной любви к разнополом детям признается отец. Наоборот, он будет вам доказывать, что любой мужчина мечтает о сыне как о продолжателе рода. Но феномен под названием «папина дочка» также широко известен всем.

КАК ДВЕ КАПЛИ ВОДЫ

Екатерина - папина любимица. Строгий, властный, придирчивый Федор буквально таял, если к нему подходила обниматься маленькая дочь. Мужчина бросал все и мчал-

ся ее выручать, когда девочка стала подростком. Он оплатил ей обучение за границей и купил дом. Даже после инсульта поднимался с кровати и ковылял на почту, чтобы выслать доченьке необходимые документы.

У мужчины есть и старший сын, к которому тот равнодушен. Зато в мальчишке души не чает его жена Кира, довольно скупая на похвалы к дочери. Этот дисбаланс в любви к собственным детям был настолько заметен окружающим, что однажды родственники завели во время семейного застолья аккуратный разговор. Не в лоб. Просто о том, почему так бывает, что один из двух детей оказывается ближе сердцу, чем другой. Во время застольной беседы и вскрылась истина. Федор обожал свою дочь, потому что она, как две капли воды, была похожа на его маму. По мнению психологов,

это частый сценарий детско-родительских отношений, когда папа видит в дочке черты заботливой матери. Или мать видит в сыне своего любимого отца. Но бывает и другой сценарий.

НАПОМИНАНИЕ О ПРОШЛОМ

Иван несколько лет добивался руки и сердца неприступной, гордой, зрелой вдовы Марии. Женщина пережила трагедию и потеряла супруга и сына. Руки Иван, в конце концов, добился, а вот сердца - нет. Необыкновенная красавица стала верной и порядочной женой, родила троих детей, но так и не оттаяла душой. Разве что на первые полгода совместной жизни. И снова ушла в себя: боялась любить и привязываться, боялась новых потерь.

Вторую свою дочь Иван полюбил до беспамятства. Хотя была еще и первая дочь, и последний сын. Но вот средненькая... Она была вылитая женушка той поры, когда сердце ее немного оттаяло и приоткрылось ему навстречу. Галя походила на мать внешне, а по характеру - нежная, добрая, покладистая, теплая. Словом, такая, какой после страшной трагедии никогда уже не смогла стать ее мама. Выходит, Иван любил в своей малышке и дочку свою единокровную, и копию молодой жены.

Такая ситуация переноса - не редкость в разных семьях. Девочек, как две капли воды похожих на их юных матерей, отцы обычно балуют сверх всякой меры. Особенно если у жены уже закалился характер и внешне выросла броня, а дочка еще совсем наивная, открытая, искренняя, любящая папу безусловно.

Впрочем, такие сценарии между родителями и детьми реализуются далеко не всегда. Не только пол ребенка влияет на его близость к матери или отцу. Тесные отношения складываются из разных кирпичиков: схожий темперамент, идентичные интересы и увлечения.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вспомните об Эдиповом комплексе у мальчиков, когда в возрасте примерно от 2,5 до 4 лет происходит тендерная идентификация. Ребенок начинает осознавать свой пол и неосознанно тянется к родителю противоположного пола. Тогда можно услышать от маленького сына: «Мама, я женюсь на тебе». Конечно, этот период пройдет, и важно дать ребенку поддержку, не смеяться над ним, не ругать его, а объяснить, что у мамы уже есть муж.

Бывают ситуации, когда мама с сыном (или папа с дочкой) вступают в психологический брак. В таких отношениях нет никакого эротического подтекста, но родитель ведет себя со своим чадом как с супругом. Ребенку придется подстраиваться, ведь выбора у него нет. Чтобы получить любовь, он исполняет роль психологического мужа или жены. Родитель в силу каких-то причин не может или не хочет выстраивать отношения с противоположным полом. Он уде-

ляет ребенку заботу и внимание, предназначенные супругу. Такая история, наполненная манипуляциями, может длиться десятилетиями.

Могут быть и другие ситуации, когда мать или отец играет роль ребенка, о котором постоянно нужно заботиться. Тогда ребенок сам становится родителем, нередко на всю жизнь оставаясь в психологическом браке. Например, дочка приносит в жертву свою личную жизнь, заботясь об отце.

ЦВЕТЫ: ЖИВЫЕ ИЛИ ИСКУССТВЕННЫЕ?

В последнее время вижу на кладбище много искусственных цветов. Просто засилье! Что церковь думает по этому поводу?

Надежда.

Наши предки носили на могилы живые цветы. Причина тому была проста: искусственных просто не существовало. Сейчас же их много - на любой вкус и цвет. И, на первый взгляд, это довольно удобно - принести букет, который будет стоять сколько угодно времени.

Но все же в общепринятых традициях считается, что живые цветы лучше. Пускай стоят они недолго, зато действительно радуют глаз. Тем более на могилку можно не только принести цветы, но и посадить их там. Например, бархатцы, гиацинты, нарциссы...

Если вы все же предпочитаете искусственные букеты, венки, корзинки, желательно время от времени их менять. Нет ничего более грустного, чем выцветшие искусственные бутоны или корзинки, наполненные песком, стоящие на одном месте уже лет пять. За могилкой усопшего нужно ухаживать в любом случае: неважно, живые на ней растут цветы или стоят искусственные.



МОЯ ИСТОРИЯ

Когда Господь Бог посылает испытания, часто мы восклицаем: за что? Кажется, мы никого не обидели, не задела, а тут такое. Я тоже рассуждала так некоторое время назад.

В начале 2000-х у меня родился сын. Сначала мы не заподозрили ничего особенного, но когда Мише исполнилось пять, врачи объявили диагноз - аутизм. И я стала замечать, что мой мальчик действительно не похож на остальных детей. Сколько бессонных ночей я тогда провела! Рыдала в подушку: «За что мне такое испытание?» Муж вскоре ушел от нас, я осталась одна на один со своей проблемой.

Добрые люди подсказали: вместо



КОМУ МОЛИТЬСЯ ОБ УДАЧНОМ ЗАМУЖЕСТВЕ?

Мне уже 32 года, а замуж никто не зовет. Боюсь остаться в девках. Подскажите, каким святым молиться о скором замужестве?

Наталья Бессонова.

Каждой женщине хочется обрести семью, устроить свою личную жизнь. Исключений из этого правила немного. Да и ничего странного в этом нет: женщина была задумана Богом для особой роли - хранительницы домашнего очага. Вот только на возраст сетовать не стоит: свою судьбу находят и в 20 лет, и в 50, а то и старше! Тут уж как Господь Бог пошлет, ему лучше знать.

Молиться следует не о скором замужестве, а о том, чтобы повстречать своего суженого, вторую половинку, с которой следует прожить в горе и в радости до самой смерти. Есть святые, помогающие обрести любовь и счастье в личной жизни, которых знает чуть ли не каждый. Им можно и нужно творить молитву. Незамужние барышни могут приобрести в храме или церковной лавке иконы этих святых и поставить

у себя в доме в красном углу. Они станут помощниками и заступниками.

Трифону Мученику молятся о том, чтобы брак был крепким и длился долгие годы. Апостол Андрей Первозванный помогает найти хорошего жениха - серьезного, надежного, с доброй душой. Святые мученики Гурий, Самон и Авив не допустят в семье ссор и непонимания, особенно на первых парах. Праведный Филарет Милостивый даст терпения, когда хороших женихов на горизонте пока не видно, а девушка страдает и переживает.

Дают сил и вселяют надежду также иконы. Самые сильные - иконы Божией Матери - Казанская, «Неувядаемый Цвет», Козельщанская. Если в ближайшем к вам храме, который вы часто посещаете, есть эти иконы, можно принести к ним цветы, зажечь свечи.

ТРУДНОСТИ УЧАТ СМИРЕНИЮ

стенаний лучше иди в храм, молись и параллельно действуй, не сиди на месте! Вот я и начала. Сколько мы врачей обошли, сколько санаториев посетили, со сколькими



психологами работали! И что вы думаете? Сейчас Мише 15 лет, и прежний диагноз снят! Да, такое бывает! Врачи называют это чудом, а я понимаю, что это испытание было дано мне для смирения. За эти годы я научилась не сетовать, принимать все, что происходит в моей жизни, стойко справляться с любыми трудностями. А главное - верить! Сейчас моя вера настолько сильна, что если бы даже у Миши остался диагноз, я бы не опустила руки!

Нина Подольская.

Коротко о главном



ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА

В юности я была домоседкой - понятно, что кавалеров не было никаких, хоть и не дурнушка. И вот на 18 лет родители подарили мне путевку в санаторий. Не сказали только, что он военный, и в нем отдыхали в основном молодые красивые офицеры.

Я ни с кем не общалась, сидела у пруда с книгой - такая вся красивая, в белом платье, с цветком в волосах. И вот подходит ко мне симпатичный молодой человек, аж сердце замерло. Спросил, что читаю, разговорились о литературе.

Потом Николай предложил мне покататься по пруду на лодке, я согласилась. Вечернее небо, вод-

ная гладь, доносится музыка с танцев - романтика. Николай причалил лодку, выскочил сам и подаёт мне руку.

А я хотела, как героиня любовного романа, красиво и изящно спрыгнуть на берег, чтобы произвести на нового знакомого впечатление. Но, видимо, слишком сильно оттолкнулась ногой, лодка тронулась, и я с головой упала в пруд.

Николаю пришлось меня вытаскивать. Вышла я на берег вся в тине и иле, да еще и с лягушкой на голове. Но Николай потом все равно мне предложение сделал.

Екатерина Бабенко.



СКЕЛЕТ В ШКАФУ

Училась я тогда в аспирантуре. Помню, взяла работу на дом. А пособием был пластмассовый скелет, который я спрятала в шкаф. Мне позвонила подруга - она встречалась с кавалером и просила дать ключи от квартиры. Потом она мне рассказала историю, от которой мы смеялись до колик.

После вкусного ужина подруга пошла в душ, а жениху велела разо-

брать диван и взять постельное белье из шкафа. Только она включила воду, как услышала душераздирающий вопль. Жених в одних трусах с ботинками и костюмом в руках чуть не сбил вышедшую из ванной подругу - бросился по лестнице наутек, только пятки сверкали. Из трусливых оказался...

Марина Шмелева.

МАШИНА МОЕГО ДЕТСТВА

Моя мама работала воспитателем в детском саду. Когда летом у них делали ремонт, то выкинули старые игрушки, в том числе большую детскую машину - как настоящую, с рулем, педалями и звонком. Я упростила маму забрать ее домой. Потом ездила на ней по двору - все мальчишки и девчонки мне завидовали!

Елена Капустина.

ТАКОЙ ПРАЗДНИК ТОЧНО ЗАПОМНИТСЯ!

Недавно мне исполнилось 27. Я осознанно решила не отмечать свой день рождения и просто побыть в одиночестве. Хотите верить, хотите нет, но каждый раз на моем празднике что-нибудь случается. Возможно, когда-нибудь я напишу книгу о своих приключениях. Однажды друг сломал ногу и поехал в травмпункт прямо из ресторана. Был случай, когда моя сестра отравилась тортом, а еще как-то раз я потеряла сумочку с деньгами. В общем, ничего хорошего в мой день рождения ждать не приходится. Я смирилась...

В этом году просто сидела дома, смотрела сериалы и ничем особенным не занималась. Захотелось мне принять горячую ванну с пеной - побаловать себя. Но я так увлеклась просмотром ситкома, что не заметила, как затопила соседей. В день рождения в мою дверь позвонила возмущенная бабуля. Конфликт мы замяли, но я окончательно убедилась в том, что ни один мой праздник не может обойтись без какого-то происшествия. Уже надоели эти сюрпризы!

Олеся П.

НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО, ЧТО БЛЕСТИТ

Кто из нас не грезил о богатстве хоть раз в жизни? Моей подруге удалось это: она вышла замуж за успешного бизнесмена. Все знакомые ей завидуют, но в лицо улыбаются. Это неудивительно. Живет в загородном доме в элитном поселке, ни в чем себе не отказывает. Но недавно призналась: «Ты знаешь, я несчастна в этой золотой клетке». Оказалось, ее раздражает присутствие постороннего человека в доме - домработницы. Подруге приходится одергивать детей, играющих на дорогой мебели («Испачкаете же!»), поэтому отношения у них натянутые. Она со страхом надевает дорогие украшения и достает телефон последней модели на людях («А вдруг ограбят?»). Мечтает о маленьком домике в деревне, где дети на полу будут играть с лохматым щенком. Вот так бывает... Не все то золото, что блестит! И больше ничего ей для счастья не нужно.

Валентина.



Какой цвет вам больше нравится?

- Алый - 1
- Бирюзовый - 2
- Серебристый - 3
- Фиолетовый - 4

Какое качество важнее?

- Деликатность - 4
- Решительность - 3
- Коммуникабельность - 2
- Надежность - 1

Как вы думаете, ваше мнение по тому или иному вопросу люди обычно:

- учитывают - 3
- высоко ценят - 1
- совсем не принимают во внимание - 4
- считают решающим - 2

Люди, по-вашему, делятся на:

- друзей и врагов - 3
- везунчиков и неудачников - 1
- умных и дураков - 2
- добрых и злодеев - 4

Вы звоните подруге, а она не берет трубку. Ваши действия?

- Отправите СМС с просьбой перезвонить - 3
- Будете набирать номер каждые 5 минут - 1
- Оставьте для нее сообщения во всех соцсетях с просьбой срочно выйти на связь - 2
- Будете терпеливо ждать, когда она увидит ваш звонок и отреагирует - 4

Какое утверждение вам кажется в корне неверным?

- Женщина должна уметь терпеть - 4
- Первый шаг к примирению всегда должен делать мужчина - 1
- Жаловаться на жизнь - удел слабаков - 2
- Семья намного важнее карьеры - 3

Свои эмоции вы, как правило:

- стараетесь сдерживать и не показывать в обществе - 4
- проявляете во всей полноте - 1
- анализируете, от чего они возникли - 3
- игнорируете и действуете с холодной головой - 2

Если коллега обращается к вам с вопросом, который не входит в ваши обязанности, но ответ вы знаете, то как вы поступите?

- Дадите исчерпывающий ответ - 4
- Скажете, что не знаете решения - 1
- Посоветуете ему разобраться самостоятельно - 2
- Подскажете, в какой области искать ответ - 3

Психологи уверены, здоровый эгоизм - это нормально. Однако крайние формы его проявления могут мешать в жизни.

В какой степени выражено это качество у вас, покажет тест.

КАКОЙ ЭГОИСТ ЖИВЕТ В ВАС?

8-13 БАЛЛОВ

Эгоцентризм. Вы не приемлете чужого мнения, если оно отличается от вашего. Но с таким мировоззрением далеко не уехать. Вам не удастся долго поддерживать дружеские, служебные отношения, и все ваши социальные связи обычно недолговечны. Чтобы изменить ситуацию, старайтесь быть более терпимой, анализируйте свои действия, чтобы ваши интересы не нарушали границы других людей, и учитесь решать конфликты в конструктивном ключе.

14-19 БАЛЛОВ

Эгоизм. Вы стремитесь в первую очередь удовлетворить собственные потребности, что вполне понятно и не является негативной чертой. Однако потребительское отношение к другим, возведенное в принцип, является порой причиной конфликтов с окружением. Старайтесь быть внимательнее к людям, проявляйте искреннее участие и помогайте по возможности. Оценивайте то, что собираетесь сделать, и осознавайте последствия поступков, развивайте в себе умение искать компромисс в спорных ситуациях.

20-25 БАЛЛОВ

Умеренность. Ваш эгоизм можно назвать нормальным и вполне здоровым. Вы всегда знаете, что в ваших силах, а что - нет, а от других не требуете невозможного. Вы хозяйка своих желаний, поступков и поведения. Не позволяете вредить себе, но и другим не станете намеренно наносить ущерб ради собственной выгоды. Отношения с окружающими, вы строите на основе взаимного уважения и доверия.

26-32 БАЛЛА

Альтруизм. Быть бескорыстной и помогать другим - это прекрасно. Но не следует жертвовать собой ради блага окружающих постоянно. Присмотритесь к тем, кому вы пытаетесь быть полезной. Вполне возможно, что среди них немало манипуляторов. И поэтому, пока вы делаете чью-то работу, решаете чужие проблемы, они развлекаются, отдыхают и радуются тому, как ловко эксплуатируют вас. Учитесь говорить «нет», не старайтесь быть удобной для других, не забывайте про удовлетворение собственных интересов, делайте хоть иногда то, что нравится вам самой.



(Продолжение. Начало в 28-44).

Кони мчались все так же быстро, но до города было еще неблизко. Далекие долины, окруженные кольцом гор, уже красовались в своем осеннем убранстве, так как здесь, в горах, осень заявляла свои права раньше, чем внизу, на равнине. Всюду пестрели осенние краски, от темно коричневого до светло желтого оттенка, а местами, сверкали ярко красные или темно пурпуровые пятна, обманывая глаз своим сходством с распустившимися цветами, последний блеск умирающей листвы. Вздувшаяся от дождей река стремительно несла вперед мутные волны. Горы окутаны туманным покровом, который то открывал, то закрывал их зубчатые вершины. Ниже, над покрывавшим горы лесом, толпились причудливых форм облака, а на западе закатывалось солнце, окруженное грозными тучами, через которые его последние лучи не в силах были пробиться.

Еще так недавно тот же самый ландшафт в совершенно ином виде расстилался перед этими людьми, теперь молчаливо, как чужие, сидевшими рядом. Тогда перед ними лежала долина, вся залитая солнечным светом и полная благоуханий, высились голубые горы, за сверкающей далью, казалось, скрывался «целый рай счастья», а в глубокой прохладной тени старых лип сверкала светлая струя «Ключа ундин», навевая своим лепетом и журчанием сладкие, опасные грезы. Сегодня слышался лишь рев реки, густой туман застилал даль, горы были закрыты грозно нависшими облаками, а солнце не светило более и не грело, посылая земле свой прощальный привет.

Барон устремил пристальный взгляд на мрачный закат, а потом, точно насильно оторвавшись от своих мыслей, решил нарушить молчание.

– Небо предвещает бурю, – сказал он, обращаясь к своей юной спутнице. – Но она во всяком случае разразится не ранее ночи, а я надеюсь, что мы приедем в город до наступления темноты.

– Теперь, должно быть, в городе очень неспокойно, – заметила Габриэль,

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

устремляя на опекуна вопросительный взгляд.

– Да, сегодня было несколько шумных демонстраций, – ответил он, – но они не имеют серьезного значения, и всему этому скоро наступит конец. Тебе не о чем беспокоиться.

– Но говорят, что все эти волнения направлены исключительно против тебя, – прерывающимся голосом проговорила Габриэль.

– Кто говорит? – нахмурился Равен.

– Полковник Вильтен не раз намекал на это. Правда, что в городе относятся к тебе враждебно?

– Я никогда не был популярен в Р., – спокойно ответил барон. – Вскоре после назначения сюда мне пришлось усмирять грозивший городу мятеж. Мне это удалось, но обычно не любят тех, кому что либо удастся. Я лучше всех знаю, сколько неприязни и ненависти принес мне тогдашний мой образ действий и как упорно многие продолжают видеть во мне угнетателя, несмотря на то, что я сделал для процветания города и всей провинции. Мы всегда держались настороже друг к другу, но перевес постоянно оставался на моей стороне; так будет и на этот раз.

Габриэль вспомнила загадочные слова Георга, которым она до сих пор не находила объяснения. Тогда он решительно уклонился от ее расспросов, а прощание было так неожиданно, так внезапно! Оно длилось всего несколько минут, а потом он должен был уехать, оставив Габриэль в мучительном страхе. Теперь она знала, что барону грозит какая то опасность, и решила предупредить его во что бы то ни стало.

– Но тебе придется одному бороться против многочисленных врагов, – сказала она. – Ты не знаешь, не можешь даже предугадать, что они втихомолку затевают против тебя. А что если тебе грозит опасность?

Равен посмотрел на нее с нескрываемым удивлением.

– С каких это пор ты начала беспокоиться о подобных вещах? Прежде ты была далека от них.

Молодая девушка попробовала улыбнуться.

– В последнее время я думала о многом, что прежде вовсе не интересовало меня. Теперь дело идет о совершенно определенных угрозах.

– Которые дошли до тебя?

– Да.

– У тебя есть какая то связь с резиденцией? – резко спросил барон.

– Я не получала оттуда ни строчки, вообще никакого признака жизни.

– Правда? – уже мягче произнес Равен. – Я предположил это потому, что ассессор Винтерфельд в настоящее время работает в министерстве, где най-

дет единомышленников, также считающих меня тираном, которому нет равных. На него лично я не могу быть за это в претензии, так как был принужден стать ему поперек дороги; этим объясняется его вражда ко мне и желание мстить, если это окажется ему под силу.

– Он никогда не сделает ничего низкого или бесчестного, – прервала его Габриэль.

– Могу тебя уверить, что я придаю очень мало значения ненависти и вражде господина Винтерфельда, – презрительно улыбнулся барон. – У меня бывали соперники позначительнее его, и я все таки справлялся с ними. Ну, а если эти угрозы идут не из столицы, значит пустые толки, ходящие по городу, нашли дорогу и в имение Вильтона, но им недостает фактической основы.

Я нисколько не сомневаюсь в том, что против меня охотно что нибудь предприняли бы, но, вероятно, поостерегутся привести такие намерения в исполнение – меня достаточно знают и не могут сомневаться в том, что я сумею справиться с любым нападением. Если бы положение было действительно угрожающим, я не позволил бы тебе и твоей матери вернуться в город. Однако все эти дни вам придется отказаться от прогулок в экипаже, хотя надо надеяться, что такое положение продлится недолго, а в казенном здании, да еще в квартире губернатора, вы в безопасности от каких бы то ни было выходов черни.

– Но ты то не в безопасности! – с возрастающим беспокойством воскликнула Габриэль. – Полковник уверяет, что ты бросаешься навстречу всякой опасности и никогда не слушаешь предостережений.

Равен медленно обернулся к ней и окинул ее мрачным взглядом.

– Но ведь это касается только меня одного... Или... ты боишься за меня?

Габриэль не решилась ответить, но ответ читался в ее глазах, с мольбой встретивших его взгляд.

Барон нагнулся к ней и, задыхаясь от волнения, повторил:

– Скажи, Габриэль, ты за меня боишься?

– Да, – дрожащим голосом прошептала она.

Это короткое слово произвело магическое действие. Габриэль снова увидела, как в глазах опекуна вспыхнул тот огонь, который уже однажды поразил ее. Этот полный горячей страсти взгляд расплавил ледяную панцирь, в который заковал себя гордый, суровый человек. В одно мгновение рушилось все, что было достигнуто несколькими неделями строгого самообладания. Чудное сновидение не кончилось, как доказала мгновенная вспышка...

– Ты тоже, надо полагать, все последнее время считала меня тираном? – спросил Равен глухим голосом, в котором сквозило сильное волнение. – Может быть, ты когда нибудь поблагодаришь меня за то, что я удержал тебя от слишком поспешного шага. Ты еще не знаешь ни себя, ни своего сердца, а между тем собралась связать себя на всю жизнь. Винтерфельд первый встретился тебе, когда ты перестала быть ребенком, первый заговорил с тобой о любви, и ты уверила себя в чувстве, которое никогда не существовало. Это была детская мечта, и ничего более.

– Нет, нет, – запротестовала Габриэль, тщетно пытаясь высвободить руку, которую крепко держал барон.

– Ты чувствуешь всю правду того, что я сказал, – продолжал он, – не отрицай! Но обещание может быть нарушено, а слово – взято обратно.

– Никогда! – страстно воскликнула молодая девушка. – Я люблю Георга, одного его и никого другого! Я буду его женой.

Равен тотчас выпустил ее руку, его сверкающий взор погас.

– В таком случае позабудь на будущее время всякий страх и заботу обо мне – мне их не надо, – произнес он, и в его голосе слышалась безграничная горечь.

Остальную часть пути они проехали, не обменявшись более ни словом. Понемногу надвигались ночные тени, горы окончательно исчезли во мраке, а лежавший над полями туман становился все гуще. Когда они подъехали к Р., начало уже смеркаться. Экипаж только что миновал предместье и повернул на широкую улицу, ведущую к замковой горе. Другим концом она упиралась в одну из обширных городских площадей. Оттуда доносился сильный шум, и, несмотря на сумерки, можно было различить волнуемую толпу, заполнявшую всю площадь. Барон был поражен, когда до его слуха долетел этот шум; он высунулся из экипажа и пристально посмотрел в сторону площади, затем быстрым, тревожным взглядом окинул свою спутницу.

– Это очень некстати, – вполголоса проговорил он. – Лучше было бы мне оставить тебя с матерью!

– Что случилось? Есть какая нибудь опасность? – бледнея, спросила Габриэль и снова вспомнила слова полковника Винтена о том бесстрашии, с каким губернатор в таких случаях ставил на карту себя и свою безопасность.

Равен заметил страх девушки, но приписал его ее боязни лично за себя.

– По видимому, шум идет от городской тюрьмы, – сказал он. – По многим признакам я ожидал, что сегодняшний день пройдет спокойно, иначе, разумеется, не уехал бы. Но не беспокойся, тебе не угрожает ни малейшей опасности. Конечно, мне придется оставить тебя.

– Ради Бога, только не это! – воскликнула Габриэль. – Куда ты хочешь идти?

– Туда, куда зовет меня мой долг, на место беспорядков, а ты вернешься домой одна, тебя никто не тронет. Остановись, Иосиф!

Кучер натянул вожжи, и барон поднялся со своего места.

– Иосиф, ты как можно скорее отвези барышню в замок.

Он открыл дверцу экипажа, но молодая девушка в смертельном страхе схватила его за руку.

– Не оставляй меня! Возьми меня с собой!

– Что за глупости! – сказал барон, решительным движением освобождаясь от ее руки. – Ты поедешь в замок, а я приду туда, как только беспорядок будет прекращен.

Он вышел из коляски и хотел закрыть дверцу, но в ту же минуту Габриэль быстро выпрыгнула из экипажа и, став рядом с ним, прижалась к нему.

– Я не оставляю тебя одного в опасности! Я не боюсь, ничего не боюсь, когда ты со мной. Пойдем вместе!

Взгляд Равена вспыхнул – на этот раз в нем сверкнул луч восторга, страстно-горячего торжества.

– Ты не можешь сопровождать меня, – сказал он тем странным голосом, который Габриэль только однажды слышала из его уст – тогда, у «Ключа ундины». – Ты должна понять, что я не могу взять тебя туда, в это шумное сборище, где я, может быть, окажусь не в силах защитить тебя. Я не в первый раз вижу такие сцены и знаю, как обуздать толпу, но мне изменила бы привычная энергия, если бы я не знал, что ты находишься в полнейшей безопасности. Обещай мне спокойно вернуться домой и ждать меня там.

Он посадил Габриэль в экипаж. Она больше не сопротивлялась, понимая, что женщина не должна идти в мятежную толпу. Только смертельный страх мог внушить ей такую мысль, и этот страх так ясно выразался теперь на ее личике, что мужество Равена поколебалось. Он почувствовал, что должен немедленно расстаться с нею, если не хочет уступить немой мольбе этих глаз.

– Я долгие иди, – поспешно сказал он. – Прощай, будь спокойна!

Он захлопнул дверцу и сделал кучеру знак ехать дальше. Габриэль видела, как он быстрыми, решительными шагами направился к площади. Лошади тронулись, и экипаж с удвоенной скоростью понесся к замку.

ГЛАВА XII

Прошло более часа, а губернатор все еще не возвращался. В замке уже начали тревожиться его долгим отсутствием, зная со слов кучера, вернувшегося с одной молодой баронессой, что барон пошел на площадь, где собрались мятежники. В доме губернатора и ранее было известно о начавшихся в городе беспорядках, но подробностей никто не знал, поскольку служебному персоналу раз навсегда было запрещено покидать в подобных случаях замок, а из живших там чиновников никто не решился пойти на опасное сборище. Один советник Мозер, случайно попавший в город, по видимому, задержался там, ожидая восстановления спокойствия, чтобы в безопасности пройти по улице.

Кабинет барона был освещен. Только глубокая ниша полукруглого окна оставалась в тени, и в ней, наполювину скрытая тяжелыми портьерами, стояла Габриэль. Она не в силах была оставаться на половине матери и пришла в ка-

бинет опекуна, потому что эта комната выходила окнами в сторону города. Наступившая темнота мешала наблюдениям, да и вообще замок находился слишком далеко от центра города, чтобы можно было видеть происходящее, но из окна кабинета виднелась по крайней мере освещенная дорога, ведущая на замковую гору. Каждый, кто шел по дороге, был замечен уже издали, и потому молодая девушка не двигалась со своего места у окна.

Это была уже не прежняя Габриэль. Безмолвная и бледная, с судорожно сжатыми руками, она, прислонившись к окну, не отрываясь, смотрела на дорогу, как будто ее взор мог проникнуть сквозь окружающую тьму. Это полное страха ожидание довершило то, что началось несколько недель тому назад – пробуждение от детских грез, которыми молодая девушка так долго обманывала и себя, и других. Все в ней и вокруг нее сияло солнечным светом до той минуты, пока единственный взгляд не открыл ей всю глубину до сих пор неизведанной страсти. С тех пор на ее жизненный путь упала первая тень и больше уже не сходила с него. Беззаботность бабочки, стремящейся прочь от всего, что казалось печалью или горем, исчезла вместе с солнечными лучами, освещавшими ее жизнь и то, что пробудилось в ее очарованной душе, было новым страстным ощущением молодого существа, которому суждена своя доля страданий и борьбы. Теперь, когда Габриэль впервые дрожала за чужую жизнь, находившуюся в опасности, она почувствовала, что значит для нее эта жизнь...

Прошло еще полчаса, губернатор все еще не возвращался, и не было никаких известий о нем. Габриэль открыла окно, надеясь услышать стук экипажа, который привез бы того, кого она ожидала, но на пустынной дороге было тихо. Наконец послышались страшно ожидаемые звуки, но не стук колес экипажа, а голоса и шаги нескольких человек, выступивших из темноты. Они подошли ближе, голоса доносились явственнее, и Габриэль не смогла сдержать крик радости: она узнала высокую фигуру Равена, поднимавшегося пешком по дороге в сопровождении нескольких мужчин. Через минуту он вступил в ярко освещенное пространство перед порталом замка.

– Благодарю вас, господа, – сказал он, останавливаясь. – Вы видите, что не было необходимости провожать меня, мы прошли всю дорогу без малейшей помехи. Я говорил вам, что мятеж усмирён, – по крайней мере на сегодня.

– Да, вы, ваше превосходительство, подавили его одним своим своевременным появлением, – раздался голос советника Мозера. – Уже собирались громить тюрьму и освободить заключенных, когда вы так неожиданно появились. Я наблюдал с величайшим изумлением, как вы, ваше превосходительство, одним своим личным авторитетом усмирили бунтующую толпу и водворили порядок, между тем как полицеймейстер со всеми своими помощниками напрасно старался сделать это.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

 <p>7 ВС ⊕</p> <p>11:27 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы легко поддаетесь эмоциям. Это может помочь вам в личной жизни, но не в деловых вопросах. Благоприятное время для романтических свиданий.</p>	<p>8 ПН ⊕</p> <p>12:48 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Хороший день для новых контактов — как личных, так и деловых. Также это подходящее время для прощения и примирения. Постарайтесь наладить отношения с близкими.</p>	<p>14 ВС ⊖</p> <p>15:25 — начало 11-го лунного дня</p> <p>По возможности сведите контакты к минимуму: вы будете открыто раздражаться и даже проявлять агрессию по отношению к окружающим. Самое лучшее — уединиться.</p>	<p>21 ВС ⊖</p> <p>17:02 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Больше доверяйте себе, чем людям, с готовностью раздающим советы, но на деле мало что понимающим в обсуждаемом вопросе. Старайтесь воздерживаться от конфликтов.</p>	<p>28 ВС ⊕</p> <p>24-лунный день</p> <p>Самый удачный день месяца. Посвятите день самосовершенствованию: учитесь, занимайтесь физической, медицинской. Вероятно получение прибыли.</p>	<p>1 ПН ⊕</p> <p>02:03 — начало 26-го лунного дня</p> <p>День принесет с собой уверенность и умиротворение. Сне проводите денежные операции, заключайте договоры, делайте покупки. Следите за качеством пищи.</p>	<p>9 ВТ ⊕</p> <p>13:47 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Захочется свободы и независимости. Это желание может помешать работе и настроит против вас коллег. Время после обеда посвястите налаживанию связей.</p>	<p>16 ВТ ⊖</p> <p>15:42 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Будьте сдержанны и не рубите сплеча. На грубость не реагируйте грубостью. Не позволяйте кому бы то ни было вывести вас из себя. Сохраняйте над собой контроль!</p>	<p>23 ВТ ⊖</p> <p>18:34 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Не занимайтесь делами, связанными с расчетами: велика вероятность допустить ошибку. Хорошее время для отдыха и начала путешествия. Не стоит брать и давать деньги в долг.</p>	<p>30 ВТ ⊖</p> <p>02:27 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Напряженный день. Рекомендуется воздержаться от любой активной деятельности, избегать общения с кем-либо больше, да и в целом больше отдыхать. Берегите себя!</p>
<p>2 ВТ ⊕</p> <p>03:31 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Благоприятные сутки для скоротечных дел. Не занимайтесь решением серьезных проблем, так как сегодня вы не внимательны и торопливы. Избавьтесь от ненужных вещей.</p>	<p>10 СР ⊕</p> <p>14:24 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Подходящий день для решения финансовых вопросов: открывайте банковского счета, заключайте контракта, начинайте свой собственный бизнес. Хорош день и для самообразования.</p>	<p>17 СР ⊕</p> <p>15:51 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Вероятно, сегодня вам предстоит отказаться от каких-то старых принципов. Не бойтесь меняться — это естественная часть жизни. Возможны новые знакомства.</p>	<p>24 СР ⊕</p> <p>19:40 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Не пытайтесь заниматься самонаизом, иначе вгоните себя в депрессию. Повседневные хлопоты не покажутся обременительными. К вечеру возможны хорошие новости.</p>						
<p>3 СР ⊕</p> <p>05:01 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Вы будете чувствовать себя спокойным, но вместе с тем вас могут наступить медлительность и даже лень. Продолжайте заниматься старыми делами — за новые не беритесь.</p>	<p>11 ЧТ ⊕</p> <p>14:48 — начало 8-го лунного дня</p> <p>На этот день можно запланировать крупные покупки: зря денег вы сегодня точно не потратите! Тем, кто хочет глубже познать себя, рекомендуется обращаться к психологии.</p>	<p>18 ЧТ ⊕</p> <p>16:02 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Найдите время для самонализа — задумайтесь о том, что мешает вам жить более счастливым, наполненным, богатой жизнью? Дать подсказку может гадание на картах Таро.</p>	<p>25 ЧТ ⊕</p> <p>20:56 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Самое время навести порядок в мыслях и делах. Завершите старые проекты и распыляйте новые. Мелочность и критиканство могут спровоцировать ссоры с близкими.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊗ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 					
<p>4 ЧТ ⊖</p> <p>06:34 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Старайтесь не находиться в толпе, избегайте участия в массовых мероприятиях. В идеале провести этот день в уединении. Не переедайте. Спать ложитесь раньше, чем обычно.</p>	<p>12 ПТ ⊖</p> <p>15:04 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Не беритесь за сложные дела: сегодня вы рассеянны и безынициативны. Скрапсит настроение успех на любовном фронте. Усиливаются страсть и сексуальное желание.</p>	<p>19 ПТ ⊖</p> <p>16:15 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Могут напомнить о себе старые обиды, разочарования и расстройств. Постарайтесь дать эмоциям выход. Поплачьте, если это будет нужно, покричите, побейте подушку.</p>	<p>26 ПТ ⊖</p> <p>22:16 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Тесного общения с вышестоящими лучше избегать: вряд ли оно будет конструктивным. День подходит для домашних дел: генеральной уборки, начала ремонта, перестановки.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☾ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 					
<p>5 ПТ *</p> <p>08:15 — начало 1-го; 08:12 — начало 2-го</p> <p>Подумайте, что бы вам хотелось изменить в своей жизни. Выразите мысли на бумаге. Закройте глаза и визуализируйте, что все написанное уже исполнилось. Мысли материальны!</p>	<p>13 СБ ⊕</p> <p>15:16 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Хорошее время, чтобы встретиться с друзьями, отдохнуть и расслабиться. Не рекомендуется заниматься важными делами, так как вас будут одолевать сомнения и нерешительность.</p>	<p>20 СБ ⊕</p> <p>16:34 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Планы, которые вы сегодня составите, будут безошибочны. Думайте о хорошем, не закивайтесь на материальных проблемах. Интуиция даст ценные подсказки в делах.</p>	<p>27 СБ ⊕</p> <p>23:38 — начало 24-го лунного дня</p> <p>День пройдет хорошо, при условии, что вы не станете возлагать на него больших надежд. Плыните по течению, не пытайтесь сопротивляться обстоятельствам.</p>						

Твое «ведущее» число

Одним из первых, кто описал и система-тизировал знания о влиянии чисел на нашу жизнь, был Пифагор. Основной принцип его учения - в том, чтобы привести многозначные цифры к однозначным. Этот метод он успешно применял для того, чтобы узнать основные черты характера человека.

К примеру, 21 ноября 1985 года. Складываем все цифры последовательно: $2 + 1 + 1 + 1 + 1 + 9 + 8 + 5 = 28$. $2 + 8 = 10$. $1 + 0 = 1$. То есть итоговая цифра, характеризующая данного человека, будет 1.

По мнению Пифагора, люди, у которых ведущим числом является единица, обладают огромным запасом внутренней энергии и целеустремленностью. Людей, у которых в итоге получается двойка, характеризуют как надежных и миролюбивых, «троек» - как подвижных и решительных. «Четверкам» присущи терпение и хороший организаторский талант, «пятеркам» - лидерские качества и умение влиять на людей. Тем, у кого «ведущим» числом рождения является шесть, можно доверить любое сложное дело - они ответственны и порядочны. «Семерки» - люди творческие, с ярко выраженной индивидуальностью, «восьмеркам» свойственны сомнения и переменчивость, а вот «девятки» сильны своей настойчивостью и самоотверженностью.

Не так просты простейшие

Однако есть в цифровом братстве такие числа, которые, согласно исследованиям древних нумерологов, весьма коварны. Это так называемые простейшие двузначные, то есть те цифры, которые делятся только на себя или на 1. Это 11, 13, 17, 19 и 23. Особенно «вредоносным» считается число 13. С ним связана масса суеверий. Оно считается числом хаоса и беспорядка. Это упоминается в религиозных источниках. Это подтверждается историческими событиями. В каббале 13 духов зла, именно в 13-й главе Апокалипсиса говорится об антихристе, а в 13-й главе Евангелия - о предательстве Иуды. История Средневековья только подтвердила нехорошую славу этого числа, дав миру самый страшный день в году - пятницу, 13-е. Именно в пятницу, 13 октября 1307 года были арестованы и впоследствии казнены рыцари одного из самых могущественных и загадочных религиозных организаций мира - ордена тамплиеров. В современной истории тоже есть примеры, подтверждающие несчастливую судьбу всего, что связано с цифрой 13. К примеру, космический корабль «Аполлон-13» взлетел всего лишь один раз. У стартовавшего в 13 часов 13 минут 11 апреля 1970 года аппарата 13 апреля на борту взорвалось кислородное хранилище.



ЦИФРЫ СЧАСТЛИВЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ...

Все в нашем мире подвержено счету - все во Вселенной состоит из того или иного количества единиц. В зависимости от их числа в конкретном месте туда направляются и там скапливаются те или иные энергии. И в этом есть некий вселенский порядок. Наблюдая за ним много лет, наши предки пришли к пониманию того, что есть цифры счастливые и несчастливые.

К слову, в истории с этим космическим кораблем фигурирует еще одно так называемое число-вредитель - «Аполлон-13» был запущен 11 апреля. Самая ужасная трагедия начавшегося века произошла 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке.

Но самым страшным, дьявольским числом в нумерологии считается число 23. И оно свое «звание» не раз подтвердило огромным количеством трагедий, в которых сыграло не последнюю роль. Известно, к примеру, 23 января 1556 года в Китае произошло одно из самых страшных землетрясений, в результате которого погибло огромное количество людей, 23 июня 1985 года стало как бы «предвестником» 11 сентября 2001 года - террористы в воздухе взорвали самолет, на борту которого находилось более 300 человек. И этот печальный список можно продолжать еще очень долго...

Денежное число

Но не все цифры так зловредны - есть и счастливые, приносящие удачу. Одной из «фавориток» Пифагора всегда была семерка. Ее он считал самой «правильной» из всех цифр. Не единожды было доказано древ-

ним философом и подтверждено современными нумерологами, что самые удачливые люди в мире - это люди, у которых в имени семь букв. Как показывают социологические опросы, большинство людей на планете сегодня верят в это счастливое число.

Однако оно не очень благоприятно для денежных расчетов и финансовых сделок. Предприниматели, которые внимательно относятся к нумерологии, давно заметили, что суммы денег, в которых фигурирует семерка, не стоит хранить, занимать или отдавать суммы - они могут принести разорение и бедность.

Древние нумерологи считали, что у каждого человека есть свое «денежное число».

Для людей, родившихся 1, 10, 19 и 28 числа, это число 1. Для тех, кто родился 2, 11, 20, 29 - 2. Тех, кто родился 3, 12, 21, 30 - 3;

4, 13, 22, 31 - 4;

5, 14, 23 - 5;

6, 15, 24 - 6;

7, 16, 25, 7;

8, 17, 26 - 8;

9, 18, 27 - 9.

Зная свое «денежное число» и избегая простейших двузначных цифр, вы обязательно получите свою удачу в любой из сфер вашей жизни.

МАСТЕРИЦА



КОШКЕ НЕ МЕСТО В ХОЗЯЙСКОЙ ПОСТЕЛИ

С домашними питомцами живетя теплее, уютнее и даже здоровее. Доказано, что у их владельцев снижаются давление и уровень холестерина. Но даже от внешне пышущих здоровьем животных можно заразиться паразитами. Какими и как это предотвратить?

1 Стригущий лишай. Его переносчики - кошки, собаки. Грибковая инфекция кожи и волосистой части головы передается при контакте от животного человеку и при прикосновении к зараженным поверхностям. В группу риска попадают дети, пожилые и те, кто имеет проблемы с иммунитетом. Через 7-14 дней после заражения появ-

ляются чешуйчатые красноватые зудящие высыпания, а на коже головы редуют волосы. Чтобы не заболеть, приучитесь мыть руки после прикосновения к питомцам и после чистки клеток или лотков. Регулярно показывайте питомца ветеринару, даже если он выглядит здоровым. Своевременно вакцинируйте кошек и собак.

2 Болезнь кошачьих царапин. Инфекцию вызывает бактерия, переносчиками которой в какой-то момент своей кошачьей жизни становятся 40% животных. Но передается болезнь человеку не всегда, а только после укуса, царапины или зализывания раны. Через 3-10 дней после травматичного инцидента на месте повреждения появляется папула, затем увеличиваются лимфоузлы, появляются лихорадка, головная боль и недомогание. Заболевание проходит само собой через 1-3 недели после первых симптомов. Чтобы не заболеть, укусы и царапины сразу же промойте теплой водой с мылом и наносите мазь с антибиотиком.

3 Токсоплазмоз. Переносчики - кошки. Возбудитель инфекции - паразит токсоплазма, представляет опасность, как правило, только для будущих мам, заразившихся во время беременности. Для этого не обязательно быть укушенной - достаточно просто жить с кошкой в одном доме. При инфицировании болезнь может передаться нерожденному ребенку и резко увеличить его шансы появиться на свет с пороками развития. Для остальных любителей животных токсоплазмоз неопасен. По статистике, им инфицированы около 15% прекрасного чувствующего населения.

4 Сальмонеллез. Переносчики - рептилии: змеи, ящерицы, черепахи. Болезнь проявляется через 12-72 часа после заражения. На инфицированного как снег на голову сваливаются мощная лихорадка (с температурой до 40°C), не менее мощная диарея, боль в животе, иногда рвота. Выздоровление приходит обычно само собой через 4-7 дней желудочно-кишечных испытаний. Но иногда болезнь протекает настолько тяжело, что пострадавшим приходится ложиться в инфекционку.

О. Цветков,
инфекционист.

СТЕЛКИ ИЗ БЕРЕСТЫ

Делаю я такие стельки сам. Бересту беру с любого поваленного дерева, в том числе уже мертвого. Свои свойства она сохраняет годами. Каждая стелька делается из двух берестяных полосок. С наружной стороны смазываю их тонким слоем сосновой смолы и складываю вместе. Кладу под груз на 3-5 дней, чтобы склеились. Потом вычерчиваю контур будущей стельки и прошиваю медной проволокой зигзагообразно или скрепляю медными скрепками (располагаю их в шахматном порядке). И

последний этап - вырезаю стельку ножницами по очерченному контуру. В такой стельке лечат и дерево, и металл (медь). Тут и точечный массаж, и ароматерапия. Можно еще положить стельки летом на муравейник в лесу. Такая биопропитка делает их еще целебнее, особенно при заболеваниях суставов.

У меня кожа на ступнях была грубая, в трещинах. Сейчас розовая и мягкая, даже на пятках как у младенца. У жены улучшилось кровообращение в ногах. До

этого ноги замерзали, а безымянный палец правой ноги немел и терял чувствительность. Сейчас все в порядке. Всем советую сделать себе такие стельки, не пожалеете. За 2-3 дня ношения они становятся мягкими, родными, ноги с ними сливаются в единое целое. А медь разогревает так, что кажется, будто в обуви лежат перевернутые утюги. Для лечения ног, нормализации давления стельки нужно носить на босу ногу каждый день не меньше 3-4 часов. Если будете носить стельки постоянно, надевайте носки или чулки из хлопка или льна.

Анатолий Семенович.

Пригодится

- * Изношенными капроновыми колготками удобно натирать стекла до блеска.
- * Светлую кожаную обувь хорошо очищает смесь стирального порошка, соды и зубной пасты.

КРЕПКИЙ ЧАЙ ВМЕСТО ОПОЛАСКИВАТЕЛЯ

Вперемешку. Белое и цветное белье можно стирать вместе, если использовать одну хитрость - ловушку цвета (салфетка, пропитанная специальным раствором). Возьмите любую ткань белого цвета, например х/б полотенце для рук. Разведите 1 чайн. ложку соды в стакане воды. Положите ткань в раствор на полчаса, потом отожмите ее и дайте полностью просохнуть.

Для яркости рисунка. Стирая цветные вещи, выворачивайте их наизнанку. Это помогает сохранить яркость рисунка даже после многочисленных стирок.

Правильная загрузка. Никогда не загружайте стиральную машину по полной. Из-за чрезмерной нагрузки ножи машинки расшатываются, а ремни, которые крутят барабан, приходят в негодность. Кроме того, слишком плотная загрузка не даст вещам как следует отстираться. Но не стоит запускать стирку и из-за 2-3 вещей. Это приведет к сильному механическому трению. Лучше всего заполнять барабан на 70-80%.

Для насыщенного черного. Со временем черные вещи теряют свой цвет. Чтобы этого не произошло, используйте вместо ополаскивателя крепкий чай. Положите в барабан стиральной машины только черную одежду. Во время полоскания налейте четверть чашки крепкого настоя черного чая в отсек для кондиционера.



ЧТОБЫ ЛОЖКИ ЗАБЛЕСТЕЛИ

Блестящие вилки, ложки и ножи - признак того, что в доме хорошая хозяйка. Добиться их блеска совсем несложно с помощью подручных средств, которые найдутся в каждом доме.

Зубной порошок и зубная паста. Погрузите столовые приборы в емкость с горячей водой и протрите каждый предмет нанесенным на щетку зубным порошком или пастой. После промойте приборы под холодной водой. Из зубного порошка можно приготовить и специальный очищающий состав. Соедините его с небольшим количеством воды, чтобы получилась достаточно густая масса.

Сода и горчица. Растворите в 1 л кипятка по 1 ст. ложке соды и порошка горчицы. Все загрязненные столовые приборы опустите в раствор на полчаса, после сполосните водой. При сильных загрязнениях время замачивания можно увеличить.

Уксус. Если нужно очистить ложки и вилки от черноты, их тщательно протирают смоченной в концентрированном уксусе ветошью. Конечно же, делать это нужно в перчатках. При любых других загрязнениях растворите в 1 л воды 125 мл уксуса. Поставьте емкость на плиту, на дно уложите сто-

ловые приборы. Доведите раствор до кипения и снимите с огня. Дайте остыть, после хорошенько прополощите приборы и вытрите насухо.

Горячая вода. Кипячение столовых приборов - один из наиболее действенных вспомогательных способов очистки большинства загрязнений! Вот только для избавления от застарелого жира он вряд ли поможет. Если прокипятить приборы, налет размягчится, и все, что останется сделать, - просто хорошенько протереть загрязненные места губкой. Эффективнее кипячение работает в сочетании с солью и содой. В 1 л воды растворите по 2 ст. ложки соды и соли. Поместите в раствор ложки и вилки, поставьте емкость на огонь и доведите до кипения. Держите приборы на плите не больше получаса. Если ставить емкость на плиту не хочется, можно просто залить столовые приборы кипятком, а потом добавить в него соль и соду. После чистки посуду прополощите.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ГУБ



* Металлическая молния стала заедать? Смажьте ее помадой, и проблема исчезнет.

* Чтобы избежать образования заусенцев и сухости кожи, кутикулу регулярно смазывают маслом. Но если

специального масла нет, его прекрасно заменит гигиеническая помада.

* Перед тем как нанести краску на волосы, смажьте кожу по линии роста волос гигиенической помадой. Она не даст краске впитаться в кожу.

* С помощью гигиенической помады легко снять следы от туши, если вы плакали, смеялись или чесали глаза или просто на улице шел дождь. Дополнительный бонус - она не повредит слой тонального средства, которое вы нанесли утром.

* Во время бритья вы случайно порезались? Гигиеническая помада быст-

ро остановит кровотечение. Просто смажьте ею ранку.

* Если кольцо маловато или у вас отекали руки и кольцо сложно снять с пальца, смажьте кожу гигиенической помадой.

* Чтобы не натереть ноги новыми туфлями, попробуйте помазать пятки или пальцы ног гигиенической помадой. Она создаст на коже защитный слой, который ослабит трение.

* Зимой от реагентов у собак часто появляются трещины на лапках. Чтобы защитить лапы, помажьте их перед выходом на прогулку бальзамом для губ.



Перед применением любых фруктов, овощей и ягод в качестве косметических средств, убедитесь, нет ли у вас аллергии на ингредиенты.

ДАРЫ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Малина - увлажнение кожи

Малина отлично заживляет мелкие ранки, успокаивает и увлажняет кожу, а также нормализует работу сальных желез. Эта нежная ягода укрепляет иммунитет, а также способствует похудению, так как она низкокалорийна.

Маска для жирной кожи

2 ст. л. жирного йогурта без добавок соедините с 2 ст. л. малинового пюре. Нанесите на чистую кожу лица на 15 минут. Смойте теплой водой.

Скраб для губ

Разомните 1 ягоду малины, добавьте каплю кокосового масла и щепотку сахара. Быстро перемешайте и нанесите на губы. Минутку помассируйте пальцем кожу, смойте скраб.

Смузи для похудения

Разотрите в блендере пучок листьев шпината, добавьте 1/2 стакана голубики, 1 стакан малины и несколько листочков мяты. Влейте немного воды или добавьте лед. Еще раз взбейте массу блендером и употребляйте между основными приемами еды.



Яблоки:

идеальны для волос

Яблоки содержат пектин, витамин С, органические кислоты, укрепляют иммунную систему и благотворно воздействуют на волосы, ногти и кожу. Специалисты рекомендуют употреблять их отдельно от остальных продуктов, лучше - с кожурой.

Менее аллергенными считаются зеленые яблоки, а вот тем, у кого повышенная кислотность желудка, следует выбирать сладкие, желто-красные сорта.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ РУК

Натрите на терке по 1/2 авокадо и яблока, добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Нанесите смесь на кисти рук на 15 минут. Для удобства и усиления эффекта можно надеть тканевые перчатки. Маска смягчает и питает сухую кожу. Она особенно полезна после пребывания в жарком климате.

УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВОЛОС

2 яблока пюрируйте блендером, смешайте с 1 стаканом теплого молока и оставьте на 2 часа. Затем лишнее молоко слейте и вотрите получившуюся кашицу в корни волос, распределив по всей длине. Оберните голову пленкой, затем полотенцем на 30 мин. Затем хорошенько промойте шампунем.



Томаты для красоты тела

Спелый томат осветляет кожу лица, делает ее сияющей, успокаивает, борется с воспалениями, разглаживает мелкие морщинки.

Успокаивающая маска

Удалите с помидора кожицу и разомните его вилкой. 1 ст. л. овсяных хлопьев измельчите в блендере и соедините с томатным пюре. Добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Все перемешайте и нанесите толстым слоем на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

Мусс для тела

4 томата очистите от кожицы, пюрируйте блендером. Добавьте 2 ст. л. меда, снова хорошо перемешайте. Смесь нанесите на тело после душа. Через 15 минут смойте теплой водой.

Овощной чудо-микс

Для приготовления микса 2 помидора без кожицы, 1 огурец без кожицы, 1 стебель сельдерея, небольшой пучок петрушки пюрируйте в блендере. По желанию добавьте немного перца для вкуса.



Огурцы:

нет - отекам!

Сочные огурцы прекрасно увлажняют и отбеливают кожу, снимают отеки и тонизируют. Огурцы отличаются низкой калорийностью, а потому их часто включают в состав диетических блюд.

ПАТЧИ ОТ УТРЕННИХ ОТЕКОВ

Если утром под глазами появились отеки, отрежьте два кружочка огурца (лучше из холодильника) и наложите их на глаза на 10-15 минут. Такие «патчи» отлично освежают и избавляют от отеков.

ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Огурец очистите от кожицы и натрите на терке. Поместите огуречную массу в баночку или бутылочку. Залейте таким же количеством водки. В емкости при этом должно оставаться место, так как масса увеличится в объеме. Оставьте в темном месте на 2 недели. Затем процедите и добавьте такое же количество воды. Храните тоник в холодильнике не более двух недель. Он идеально подойдет для проблемной кожи.

✓ Для приготовления витаминного коктейля смешайте в равных частях огуречный и морковный соки, добавьте немного сельдерея.

Тыква

против пигментных пятен

Этот овощ содержит каротин. Он тонизирует, отбеливает и смягчает кожу, борется с воспалениями и делает цвет лица сияющим. Тыква хорошо восстанавливает поврежденные, тусклые волосы, придает им здоровый вид и блеск.

Отбеливающая маска из семян тыквы

2 ст. л. семян тыквы разотрите до однородности. Добавьте 5 ст. л. воды и 1 ч. л. меда. Полученную смесь нанесите на лицо на 20-25 минут. Смойте теплой водой. Эта маска эффективна против пигментных пятен.

Маска для роста волос

1/2 луковицы натрите на терке и смешайте с 3 ст. л. тыквенного сока. Вотрите маску в корни волос. Замотайте голову пленкой, а затем полотенцем на 20 минут. Если жжение будет сильным, смойте маску раньше. Промойте волосы с шампунем.

Будьте здоровы!

Чтобы кожа была подтянутой и сияющей, тыкву нужно использовать не только наружно, но и регулярно включать ее в рацион питания. Например, полезно запекать тыкву в духовке. Для этого крупные кусочки помещают в форму для запекания, вливают немного воды, посыпают сахаром и кладут сверху по маленькому кусочку сливочного масла. Запекают в духовке при 180 градусах до готовности.



Сияющая кожа вместе с облепихой

Облепиха содержит большое количество витамина С. Она способствует выработке коллагена, делает кожу упругой и сияющей. Масло облепихи обладает регенерирующими свойствами.

Восстанавливающая маска

Соедините льняное, облепиховое и репейное масла в равных пропорциях, слегка подогрейте.

Нанесите на корни волос, помассируйте, наденьте полиэтиленовую шапочку, затем оберните голову полотенцем. Через 40-45 минут тщательно промойте голову с шампунем.

Мазь от трещин на пятках

50 г теплого пчелиного воска смешайте с 10 мл облепихового масла и 20 г порошка корня солодки. Нанесите смесь на распаренные стопы на 15 минут. Затем смойте мазь и смажьте пяточки питательным кремом.

Омолаживающий чай

Облепиховый чай помогает организму оставаться здоровым и благотворно влияет на состояние волос и ногтей. Для его приготовления 100 г облепихи чуть разомните, добавьте 2 веточки мяты и 2 веточки Melissa, 1 ст. л. меда. Залейте 0,5 л воды (она должна быть горячей, но не кипятком). Оставьте на 10 минут, затем перемешайте и пейте.

Домашние средства готовят непосредственно перед применением.

Лифтинг - эффект окажет картофель

Картофель богат калием, он хорошо выводит лишнюю жидкость, помогает избавиться от мелких морщинок, питает кожу и оказывает лифтинг-эффект. Употреблять его полезнее всего в вареном (варить в мундире) или в запеченном виде.

Против отеков

Если веки отекли, 1 тертый сырой картофель заверните в марлю или салфетку и положите на 10-15 минут на закрытые веки. Затем умойтесь.

Антивозрастная маска

3 ст. л. теплого картофельного пюре

смешайте с 2 ст. л. сливок, 1 желтком и 1 ч. л. меда. Нанесите на лицо и зону декольте на 20 минут. Смойте теплой водой. После этого желательнее увлажнить кожу кремом с добавлением витамина Е.

Для укрепления волос

2 ст. л. картофельного сока смешайте с 2 ст. л. репейного масла. Нанесите на кожу головы и на всю длину волос.

Оберните голову пленкой, затем полотенцем и оставьте в таком виде на 30 мин. После этого вымойте голову с шампунем.



Приятного аппетита



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Если начинать варить мясо в холодной воде, получится насыщенный бульон, но мясо будет немного суховатым. Если мясо положить в кипящий бульон, он будет не очень насыщенным, зато мясо - более вкусным.

ДУШИСТЫЙ ГУСТОЙ СУП

На 4 порции: 2 кубика мясного бульона, 1 луковица, 3 гвоздики, 1 лавровый лист, 750 г свиной лопатки, 2 моркови, 1/2 корневого сельдерея, 1 кольраби, 500 г картофеля, 1 стол. ложка винного уксуса, соль, перец, 2 стол. ложки тертого хрена.

Вскипятить 750 мл воды и растворить бульонные кубики. Очищенную луковицу нашпиговать гвоздикой и лавровым листом и вместе с куском мяса варить в горячем бульоне около 45 мин. Морковь, сельдерей и кольраби нарезать соломкой, а картофель - ломтиками. Овощи положить в бульон и варить еще 25 мин. Посолить, поперчить, влить уксус.

Вынуть мясо и нарезать ломтями. Разлить суп по глубоким тарелкам. Сверху посыпать тертым хреном и петрушкой.

ПИКАНТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

На 4 порции: 500 г картофеля, 2 луковицы, 1 цуккини, 500 г фарша, 2 стол. ложки растительного масла, 3 стол. ложки томатной пасты, соль, перец, щепотка перца чили, 125 мл бульона, 125 мл молока, 200 г домашнего сыра, 3 зубчика чеснока.

Почистить и сварить картофель. Лук и цуккини очистить и нарезать кубиками.

Фарш поджарить в растительном масле так, чтобы он стал рассыпчатым. Добавить лук, цуккини, томатную пасту, соль, перец, чили и тушить, помешивая, около 5 мин. Влить бульон и тушить еще 10 мин. 3. Картофель растолочь, влив подогретое молоко. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить 2/3 сыра и чеснок, пропущенный через пресс. Нагреть духовку до 175 градусов.

В смазанную жиром форму выложить слоями картофельное пюре и фарш. Оставшимся сыром посыпать сверху. Запекать 25 мин.



КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

На 4 порции: 8 картофелин среднего размера, 1 стол. ложка тмина, соль, 30 г сливочного масла, перец, 8 ломтиков сулугуни, чайн. ложка шалфея, 8 ломтиков бекона.

Картофель отварить с тмином в соленой воде. Слить воду, очистить картофель от кожицы и разрезать вдоль пополам. Полить растопленным сливочным маслом, посолить и поперчить. Нагреть духовку до 180 градусов. На каждую половинку картофелины положить по кусочку сыра и посыпать щепоткой шалфея. Сложить половинки вместе и каждую картофелину обернуть ломтиком бекона. Концы завязать узелком и сколоть зубочисткой.

Разложить картофель на противне, выложенном бумагой для выпекания. Запекать в духовке 10 мин, пока бекон не зарумянится, а сыр не расплавится. По желанию украсить зеленью.



КОЛБАСКИ ПО-ДОМАШНЕМУ

300-400 г свинины, 1-2 моркови, луковица, яйцо, несколько зубчиков чеснока, крахмал для панировки, масло для жарки.

Приготовьте фарш. В мясе должен быть жирок, он делает колбаски сочными. Вбейте в фарш яйцо, натертую морковь, измельченный лук, пропущенный через пресс чеснок. Влейте 2 ст. ложки воды, посолите и хорошо вымесите. Сформируйте колбаски, обваляйте в крахмале. Обжарьте на разогретом масле по 2-3 минуты с каждой стороны, выложите на противень и запекайте в духовке 5-7 минут при 200 градусах.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

По 2 баклажана, помидора и болгарских перца, 2 зубчика чеснока, зелень, по 2 ст. ложки сока лимона и растительного масла, 1 чайн. ложка сахара, соль, перец.

Поставьте баклажаны, наколотые вилкой в нескольких местах, в разогретую до 220-240 градусов духовку. Через 20 минут добавьте к ним помидоры и перец. Запекайте еще 20-25 минут. Дайте овощам постоять минут 15, после снимите кожицу и порубите ножом. Смешайте овощи с измельченной зеленью и чесноком, добавьте сок лимона, соль, сахар, перец. Заправьте маслом, перемешайте и дайте настояться в холодильнике.

ПИРОГ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

1 банка рыбных консервов, 4 вареных яйца, луковица, растительное масло, 250 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 3 сырых яйца, 250-300 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Лук обжарьте на масле. С консервов слейте лишнюю жидкость и удалите слишком большие косточки. Смешайте в салатнике рыбу с натертыми яйцами и луком. Посолите, поперчите. Смешайте сметану, майонез, разрыхлитель, перемешайте. Вбейте сырые яйца, перемешайте. Всыпьте муку частями. Тесто должно получиться как на оладьи. Вылейте в форму, смазанную маслом, половину теста, сверху выложите начинку и залейте оставшимся тестом. Запекайте 40-45 минут при 230 градусах.



ВКУСНЫЕ СОУСЫ

Острый томатный - к пасте и тостам

Луковицу, черешок сельдерея и 2 зубчика чеснока нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на оливковом масле. Снимите с 5 томатов кожицу, удалите семечки и нарежьте кубиками. Выложите к луку и сельдерею. Через 5 минут добавьте 200 мл овощного бульона и 100 г консервированного тунца. Доведите до кипения и держите на огне 5 минут. Посолите, добавьте красный острый перец и базилик.

Пивной - к мясу и рыбе

Луковицу нарежьте четвертькольцами и обжарьте на сливочном масле. Всыпьте 1 ст. ложку муки и тщательно вымешайте, чтобы она впитала в себя масло. Следом влейте 150 мл светлого пива и аккуратно перемешайте, чтобы мука растворилась в соусе. Доведите до необходимой густоты на среднем огне, продолжая перемешивать, посолите и поперчите. Чтобы соус получился не слишком густым, достаточно 1-2 минут. Если не хотите, чтобы попадались кусочки лука, измельчите соус в блендере.

КОТЛЕТКИ С СЮРПРИЗОМ

С ТЫКВЕННЫМ ПАШТЕТОМ

По 400 г свиной вырезки и мякоти тыквы, специи для мяса, соль и перец по вкусу.

Тыкву порежьте на небольшие кубики и отправьте в микроволновку на 5 минут (она должна стать мягкой). Тыкву посолите, поперчите, добавьте специи, разомните вилкой. Вырезку порежьте на тонкие куски толщиной примерно 1-1,5 см, слегка отбейте. Посолите с обеих сторон. На один кусок щедро кладите тыкву, сверху накрывайте вторым. Так же поступите и с остальным мясом и тыквой. Жарьте на растительном масле по 3-4 минуты с каждой стороны.

РЫБНЫЕ С ГРИБАМИ

1,5 кг свежемороженой рыбы, 2 луковицы, полстакана риса, зелень по вкусу, 2 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, растительное масло.

Рыбу очистите от костей, пропустите через мясорубку с зеленью и чесноком. Рис отварите в подсоленной

воде. Лук измельчите и обжарьте на масле. Соедините рис, лук и рыбный фарш, посолите. Поставьте в холодильник на 10 минут. Шампиньоны измельчите, обжарьте на масле, немного посолите. Мокрыми руками делайте из фарша лепешки, в центр кладите грибную начинку. Сформируйте котлеты и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

С ЯЙЦАМИ В ДУХОВКЕ

500 г любого мясного фарша, 4 вареных яйца, 200 г лука, 100 г хлеба, 200 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мелко нарежьте лук и яйца. Обжарьте лук на масле. Смешайте с яйцами, посолите. Замочите хлеб в молоке, отожмите и смешайте с фаршем. Посолите и поперчите. Сформируйте лепешки. В центр каждой кладите начинку из лука и яиц. Слепите котлеты. Запекайте в духовке 40-45 минут при 180 градусах.



Магическое цветоводство



ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ ПОЗДНЕЙ ОСЕНИ

Настурция, пеларгония, петуния, гацания, гелениум - они цветут в октябре. Еще есть время посадить эти цветы дома или на дачном участке, чтобы суметь по «полной программе» использовать их магические свойства.

Высоко сижу - далеко гляжу

Пеларгония (более известно название герань) обладает защитными силами. Покровительствует этот цветок территории, на которой растет, а также всем членам семьи, невзирая на то, кто конкретно за ним ухаживает. Важно, чтобы пеларгония росла на виду у всех. Тогда в доме будут царить взаимопонимание и покой, а отрицательная энергия не сможет миновать защиту, которую ставит герань. Если речь идет о выращивании на подоконнике, то определите для цветка такое место, с которого он виден с улицы.

Обязательно следите за состоянием цветка. Пожелтевшие части растения удаляйте сразу. Герань не должна чувствовать себя забытой. Так как основная функция герани защищать жилище от дурного воздействия, то устраивайте ей регулярный душ. Вода смывает накопленную отрицательную энергетику, и цветок с новыми силами готов защищать вверенную ему территорию. Если растение начинает цвести, то это означает, что ваш дом полностью очищен от негатива.

Солнце на клумбе

Яркая и нежная - так можно охарактеризовать настурцию (или капуцин). Помимо лекарственных и кулинарных свойств, этот цветок обладает магической силой. Его предназначение - сохранение семьи и поддержание домашнего уюта. Капуцин обязательно начать выращивать, если вы вдруг заподозрили, что у вашей второй половинки появился кто-то на стороне. Магические свойства настурции отличаются мягкостью. Это растение не способно никому причинить вреда. Это растение способно создать уникальную домашнюю атмосферу, которую человек не решится разрушить. Становится понятно - дома в окружении родных и близких лучше. Чаще всего настурцию выращивают - в открытом грунте. Но чтобы силы цветка продолжали действовать и с наступлением зимы, сделайте несколько фотографий цветка, распечатайте их и украсьте ими дом.

Шестое чувство

Выращивание петуний в саду, на балконе или подоконнике помогает обрести внутреннюю гармонию и развивает ин-

туицию. Этот яркий цветок привлекает удачу, но вот риск растение не любит. Петуния - доброжелательный цветок. Такого же отношения к окружающему миру он будет требовать и оттого человека, который занимается его выращиванием. То есть рассчитывать на помощь петунии в осуществлении каких-то корыстных планов, причинении вреда другим людям или обмане не стоит. С этим цветком нужно разговаривать, озвучивать, ему свои просьбы и пожелания. При этом старайтесь быть максимально откровенным с ним. За «потребительское отношение» и вранье петуния начнет мстить. Проблемы, которые имеются у человека, цветок в ответ только усложнит и усилит негативные эмоции.

Правильный выбор

Принимать решения, от которых зависит будущее, поможет южноафриканская ромашка - гацания. Выращивание этого цветка как дома, так и на дачном участке или клумбе у подъезда делает человека более уверенным в себе. Гацания борется со страхом ответственности. Заниматься разведением этого цветка должны неуверенные в себе люди - те, кто страдает от своей необщительности.

Гацания привязывается к своему владельцу. По возможности нужно сделать так, чтобы за цветком ухаживал один человек. Ромашку из Южной Африки необходимо хвалить, восхищаться, ведь это еще и тщеславный цветок. Также не забывайте благодарить цветок даже за малейшие изменения. Характер начнет меняться буквально через несколько недель такого общения. Но чего гацания не любит, так это когда задирают нос. Цветок создан для партнерских отношений. Если зазланы, то и «цветочной дружбе» конец. Все вернется на прежнее место, и больше гацания помогать не будет.

Поцелованный огнем

Из всех осенних цветов гелениум - наиболее некапризный и легкий в уходе. Свою магическую силу он обретает в период цветения. Нужно подождать, пока цветки максимально распустятся, а потом собрать пышный букет, которым украсить дом.

Гелениум - спутник представителей творческих профессий. Букеты ставьте в рабочую зону. Цветы в вазе помогут настроиться на решение рабочих вопросов, помогут развиваться в профессиональном плане, что скажется на улучшении материального положения и продвижении по карьерной лестнице. Если вы занимаетесь бизнесом и не трудитесь ради блага «дяди», то работайте в окружении букетов гелениума, и ваше дело выйдет на новый уровень развития.

После того, как лепестки окончательно опадут, сохраните сферические соплодия гелениума. Положите «шарик» в карман, когда пойдете на важную деловую встречу, и ее итог вас непременно порадует.



КОРОЛЕВСКАЯ ШУБКА УХАЖИВАЕМ ЗА ШЕРСТЬЮ

Шерсть для собак и кошек в первую очередь - показатель здоровья. На ее состоянии отражаются малейшие изменения в организме животного.

У здорового животного шерсть гладкая и блестит. У длинношерстных пород она мягкая и шелковистая, у короткошерстных - ровная, не взъерошенная. Шерстяной покров не должен иметь проплешин или участков с более короткими или неровными волосками.

Защита от грязи и запахов

Считается, что кошки - чистоплотные животные и сами заботятся о своей шубке. Вылизыванию шерсти некоторые питомцы посвящают до трети времени своего бодрствования. Так кошки следуют древнему инстинкту и избавляются от посторонних запахов, чтобы враг не смог их обнаружить. Собаки для этой цели поступают ровно наоборот - валяются в грязи и тухлятине, чтобы отпугнуть врага грозной воню.

Считается, что слюна животных содержит защитные вещества - «природные антибиотики», которые защищают шерстяной и кожный покровы от проникновения инфекций. У кошки, например, на языке имеется множество сосочков,

которые равномерно распределяют жир по поверхности шерсти, что защищает ее от грязи.

Сама процедура вылизывания является своеобразным массажем и улучшает кровообращение.

Почему шерсть выпадает?

Обычно животное линяет два раза в год - осенью и весной. При этом старая шерсть выпадает равномерно, а новая быстро отрастает. Если у вашей кошки или собаки стала выпадать шерсть вне периода линьки, необходимо искать причину.

Плохое питание. Пищевая аллергия, непереваривание определенных продуктов, несоответствие калорийности и состава корма потребностям животного - все это приводит к нарушениям шерстяного покрова хвостатых. О нехватке или переизбытке витаминов говорит выпадение шерсти в первую очередь на морде и лапах. Откорректировать рацион своего любимца лучше при участии ветеринара.

Неправильный уход. Как часто вы вычесываете свою кошку или собаку? Используете ли при этом правильные инструменты и технику? Подходит ли четвероногому другу его шампунь? Все это важно! Иногда причиной выпадения шерсти может быть слишком частое мытье.

Паразиты. Потеря шерсти может служить сигналом о наличии паразитов в организме животного. Осмотрите его и сдайте необходимые анализы в ветеринарной клинике.

Гормональный сбой. Он часто случается после приема лекарств, особенно антибиотиков. В этом случае происходит отмирание волосяных луковиц, и шерсть выпадает на определенных участках круглой формы.

Расческа и шампунь: нужны ли?

Считается, что кошки и собаки достаточно хорошо ухаживают за собственной шерстью, и помогать им в этом не нужно. Это правда, но лишь отчасти. Действительно, язык этих животных устроен так, что он, словно расческа, вычищает всю грязь. Однако если речь идет о длинношерстных питомцах, без помощи хозяина не обойтись. Некоторые породы кошек (ангорская, британская длинношерстная, мейн-кун, персидская, сибирская) и собак (ньюфаундленд, тибетский мастиф, колли, чау-чау, коккер-сланиэль) нуждаются в регулярном расчесывании. Для этой цели подойдет расческа с деревянной основой и металлическими частыми зубьями загнутой формы.

Что касается мытья, то кошки в нем не нуждаются. Их слюны вполне достаточно для того, чтобы справиться с загрязнениями. Исключение - если кошка часто гуляет и приходит домой в неприглядном виде. Другое дело - собаки, которые ежедневно выходят на улицу. После прогулки им нужно мыть лапы, а иногда и живот. Раз в неделю рекомендуется мыть питомца шампунем полностью.

На заметку

У старых собак происходит возрастное истирание шерсти - на лопатках, локтях, вокруг глаз. Эта проблема решается переходом на специальный корм для пожилых животных. Слишком тугой ошейник также может стать причиной истирания шерсти.

Во время ритуала умывания кошка очищает и расчесывает шерстку, а также успокаивается.



Минимализм в спальне



Стиль минимализм предполагает лаконичный, не перегруженный мебелью дизайн, светлые тона и матовые текстуры. В такой спальне вы точно отдохнете!

1. Текстиль выбирайте так, чтобы он не выделялся, а словно растворялся в интерьере спальни. Пусть подушки сочетаются по цвету с другими декоративными элементами - горшками для растений, картинами. Аккуратно выложите на кровати или распределите между постелью и креслом.

2. Спальня в стиле минимализм - это не всегда серые тона и белая мебель. Допустимо расставлять яркие (но не кричащие!) акценты. Например, повесьте над кроватью оригинальную картину теплого цвета. Важно не перегрузить дизайн: откажитесь от рамок с фотографиями и постеров.

3. Разбросанные вещи не совместимы с этим стилем. У каждого предмета должно быть свое место в комнате. Мягкий пуфик поставьте рядом с кроватью или возле подоконника, если вам захочется почитать перед сном. Желательно, чтобы его обивка совпадала по цвету с остальным текстилем.

4. Оживить обстановку можно с помощью комнатных растений. Поставьте 1-2 горшка на тумбочку возле кровати и еще несколько на подоконник или стол (если позволяет место). Для спальни подойдут фиалка, герань, камелия, алоэ и бегония. Они обладают ненавязчивым тонким ароматом.

ИНТЕРЕСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

ДЕРЕВЯННАЯ ТУМБА ВПИШЕТСЯ В ОБЩЕЕ УБРАНСТВО СПАЛЬНИ. В ЯЩИКАХ УДОБНО ХРАНИТЬ КОСМЕТИКУ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ СНА

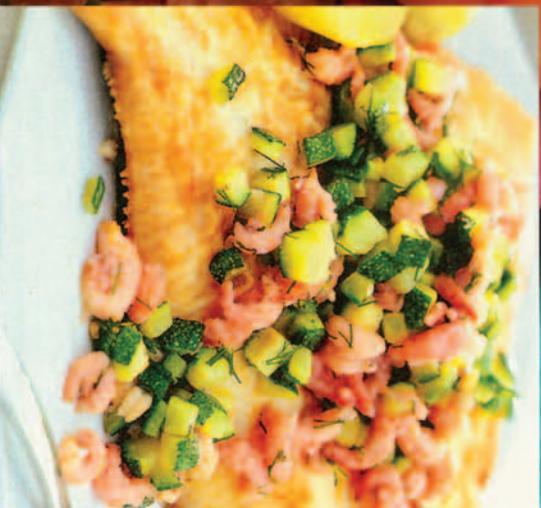


ЧТОБЫ ВИЗУАЛЬНО ДОБАВИТЬ ПРОСТРАНСТВА КОМНАТЕ, ПОВЕСЬТЕ НА СТЕНУ ЗЕРКАЛО. ОРИГИНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ НЕ ДОЛЖНА Контрастировать с другими элементами дизайна

ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ ОСТАВЛЯТЬ ОДЕЖДУ НА СТУЛЕ, ПОСТАВЬТЕ В СПАЛЬНЕ КОРЗИНУ ДЛЯ БЕЛЬЯ. ПЛЕТЕНОЕ ИЗДЕЛИЕ ДОБАВИТ ИНТЕРЬЕРУ ИЗЮМИНКУ



НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ОСВЕЩЕНИЕ. ПОДОЙДУТ ВСТРОЕННЫЕ ПОТОЛОЧНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ ИЛИ ЛАКОНИЧНЫЕ ЛАМПЫ ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ФОРМЫ



КАМБАЛА С ПИКАНТНЫМ ГАРНИРОМ

На 4 порции: 4 очищенные камбалы (по 400 г), сок 1/2 лимона, соль, перец, около 4 стол. ложек муки, 8 стол. ложек растительного масла, 4 стол. ложки сливочного масла, 2 лукавицы, 1 цуккини, 1 пучок укропа, 50 г очищенных креветок.

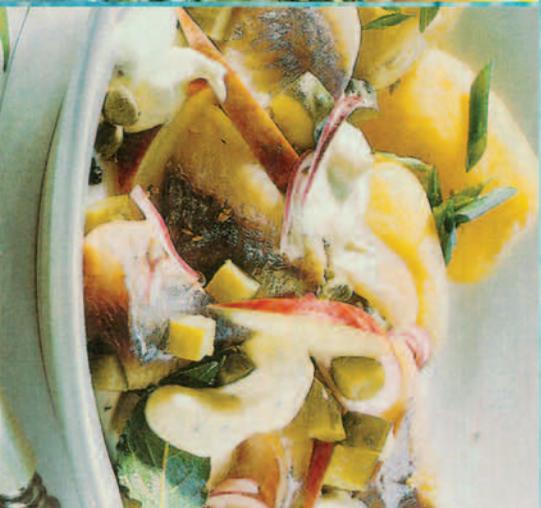
Нагреть духовку до 180 градусов. Камбалу вымыть, промокнуть бумажным полотенцем и сбрызнуть лимонным соком. С обеих сторон равномерно натереть солью и перцем. Обвалить рыбу в муке, затем тщательно стряхнуть излишки. Растительное в сковороде. Обжарить камбалу с обеих сторон и переключить на противень, застеленный фольгой. Запекать в духовке на средней полке 15 мин. Луквицы и цуккини очистить, нарезать мелкими кубиками. Укроп вымыть, мелко порубить. Разогреть остатки сливочного масла и около 3-4 мин тушить в нем лук и цуккини. Добавить креветки. Приправить по вкусу специями, посыпать укропом. Запеченную камбалу разложить по 4 тарелкам и равномерно выложить на каждую смесь из креветок и овощей. В качестве гарнира хорошо подать молодой отварной или поджаренный картофель.



СЕЛДЬ С САЛАТОМ ИЗ РЕДИСА

На 4 порции: 1 кг молодого картофеля, 1 пучок редиса, 1/2 длинноплодного огурца, 1 пучок лука-резанца, 400 г сметаны, 1 стол. ложка рубленого укропа, соль, молотый черный перец, 1 чайн. ложка готового тертого хрена, 8 кусочков филе слабосоленой сельди.

Картофель тщательно вымыть под струей прохладной воды и отварить в мундире. Чтобы он не разварился, добавить в воду 1 стол. ложку соли. Редис вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, по желанию очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить семена и также нарезать тонкими ломтиками. Лук-резанец вымыть, тщательно отряхнуть от капель и нашинковать колечками. Ломтики редиса, огурца и лука-резанца перемешать со сметаной, хреном и укропом. Посолить, поперчить по вкусу. С картофеля слить воду, очистить от кожуры и разложить по тарелкам с сельдью и салатом из редиса. По желанию украсить блюдо веточками укропа. Если филе оказалось солонковатым, перед тем как смешивать его с салатом, нужно вымочить сельдь в холодном молоке. Это поможет убрать лишнюю соль и придаст рыбе особенно нежный вкус.



ПРЯНАЯ ЗАКУСКА ИЗ СЕЛДИ С ЯБЛОКОМ

На 1 порцию: 1 стол. ложка майонеза, 100 г молочного йогурта, 1 стол. ложка сметаны, 1/2-1 чайн. ложка среднеострой горчицы, 1 чайн. ложка каперсов, 1 небольшой маринованный огурец, 1 небольшая луквица, соль, перец, кисло-сладкого яблока, 2 кусочка филе слабосоленой сельди, 1 лавровый лист, 200 г молодого картофеля.

Майонез, горчицу, сметану и йогурт вылить в миску. Добавить каперсы вместе с соком, в котором они замаринованы. Огурец нарезать мелкими кубиками, лук - колечками. Яблоко очистить от кожуры, разрезать на четвертушки, освободить от семян и нарезать ломтиками. Огурец, лук и яблоки добавить в салатный соус и перемешать, приправив по вкусу солью, перцем и сахаром. Филе сельди нарезать по диагонали небольшими кусочками. С лавровым листом добавить к остальным ингредиентам и, накрыв крышкой, оставить на ночь в холодильнике. Картофель отварить в мундире, очистить от кожуры, разрезать на половинки. Из салата удалить лавровый лист и выложить салат на плоское блюдо с картофелем. По желанию украсить прной зеленью.



РЫБНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 3 лукавицы, 2 крупных пучка прной зелени и кореньев для супа, 100 мл белого вина, соль, молотый черный перец, тертая цедра 1 лимона, 8 половинок филе камбалы (без кожицы), 2 стол. ложки лимонного сока, 4 веточки петрушки.

Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Прные травы нарезать тонкими полосками, коренья для супа - мелкими кружочками. В глубокой сковороде разогреть белое вино и, постоянно помешивая, потушить в нем нарезанные репчатый лук, коренья и зелень. Посолить, поперчить по вкусу, приправить лимонной цедрой. Накрывать крышкой и тушить на небольшом огне около 10 мин. Рыбное филе хорошо вымыть под струей прохладной воды и обсушить с помощью бумажного полотенца. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Филе камбалы сложить вдвое, придав форму рулета. Выложить поверх овощей и тушить под крышкой около 5 мин до готовности. Веточки петрушки вымыть, дать немного обсохнуть. На тарелки разложить овощи и рыбные рулетики, украсить блюдо веточками петрушки. В качестве гарнира подойдут стружки зеленой фасоли с кукурузой.

