

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№34

август 2022

цена:

2,5 лари

➤ **Необычный  
гороскоп**

стр.32

**Нумерология**

**Успеть до 45**

стр.40

**5 правил  
служебного романа**

стр. 22

**Как научиться  
ЭКОНОМИТЬ**

стр. 33

**Чем полезны  
объятия**

стр.18

**Яна Сексте:**

стр.16, 17

**“Я всегда иду туда, где страшно”**



# Льняные вещи в гардеробе



Традиционно льняные вещи носят в отпуске - они идеально сочетаются с соломенными шляпами и объемными сумками. Оказывается, лен можно интегрировать в городские образы. Вот как это сделать.

Это дышащий материал: мы вспоминаем о нем летом, когда температура за окном поднимается до рекордных значений. В новом сезоне стоит обратить внимание на следующие сочетания.

**Юбка + топ из трикотажа.** Льняная юбка-миди светлого цвета сочетается с яркими топами и майками из трикотажа или вискозы. Обратите внимание на модели расслабленного силуэта с разрезами и карманами. Дополнит образ крупная сумка и кожаные моли.

**Платье + босоножки + аксессуары.** Платье яркого цвета из дышащей ткани поднимет настроение. Модель со спущенными плечами и высоким разрезом вдоль подола подойдет для вечернего мероприятия. А свободное платье с коротким рукавом станет незаменимой вещью для повседневных образов. Носите его с обувью на устойчивом каблуке и яркими аксессуарами.

**Костюм + кожаная сумка.** Популярны комплекты из льна. Например, пиджак и брюки или рубашка и юбка. Это необязательно должны быть вещи в одном цвете. Главное, чтобы они гармонично дополняли друг друга. Костюм с жакетом можно надеть в офис, добавив к нему закрытую обувь и строгую кожаную сумку.

**Брюки + блуза из вискозы.** С льняными брюками лучше носить верх из натурального материала. Скажем, хлопковую рубашку, футболку, трикотажный топ, блузу из вискозы или шелка. А что насчет обуви? Вместо лакированных туфель наденьте яркие босоножки.



## Продлить срок службы

Лен отличается от других материалов плотностью, он способен подарить ощущение свежести на протяжении всего дня. Стирать такие вещи лучше вручную, а если в машинке, то на деликатной стирке от 30 до 40 градусов (с помощью неагрессивных жидких средств). Сушить одежду из льна желательно на воздухе в расправленном виде. Утюжить с изнанки допустимо при температуре не выше 200 градусов. Чтобы не образовалось складок и заломов, храните льняные вещи на вешалках в шкафу.



## ДЖОННИ ДЕППА ОБВИНИЛИ В КРАЖЕ ПЕСНИ



Джонни Депп на пару с британским музыкантом Джеффом Беком угодил в новый скандал. На этот раз популярного голливудского актера обвиняют в плагиате – якобы Депп “украл слова” из тюремного стихотворения Слима Уилсона. Сутенер и мошенник, оказавшийся за решеткой за убийство, несколько десятилетий назад сочинил текст Hobo Ven. Впоследствии текст был размещен в книге 1974 года Get Your Ass in The Water and Swim Like Me Брюса Джексона.

Как сообщает Rolling Stone, теперь Джексон обвиняет в плагиате Деппа и гитариста-виртуоза, которые выпустили в июле 2022 года совместный альбом “18”.

По словам мужчины, в песне Sad Motherfuckin’ Parade слишком обильно используется тюремное насле-

дие Слима Уилсона.

В том числе Депп и Бек включили следующие строки: “Знаю, что я в лохмотьях, но от меня не воняет”, “Боже, благослови женщину, которая угостит меня выпивкой”. Сам Джексон полагает, что для трека Sad Motherfuckin’ Parade артисты написали всего две оригинальных строки, а все остальное взято напрямую из творчества Слима.

“Я никогда не сталкивался с чем-то подобным. Я публикую материалы уже 50 лет, и это первый раз, когда кто-то что-то скопировал и представил под своим именем”, – добавил Джексон.

Напомним, что Джонни Депп зарабатывает не только музыкой, работой в киноиндустрии и судами. В июле 2022 года он продал картины своей первой коллекции за 3,65 млн долларов.

## ТАРАНТИНО НАЗВАЛ ВЕЛИЧАЙШИЙ ФИЛЬМ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА



Голливудский режиссер и сценарист Квентин Тарантино, известный своим ни на что не похожим авторским почерком, определил самую великую, по его мнению, кинокартину в истории. Ей стал знаменитый триллер Стивена Спилберга “Челюсти”.

Снятый аж в 1975 году, фильм повествует о гигантской акуле-людоеде, которая нападает на отдыхающих курортного острова. Кино навело ужас без преувеличения на весь мир, что, впрочем, не помешало ему собрать гигантскую кассу и несколько “Оскаров”.

Очевидно, неизгладимый отпечаток оно оставило и в душе молодого Тарантино, который тогда выдавал кассеты в пункте видеопроката и внимательно следил за новинками.

Не исключено, что именно “Челюстям” современники должны сказать спасибо за работы Тарантино, плотно сдобренные кровью и неудержимым насилием.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

## WARNER BROS. ВЫПУСТИТ ПРОДОЛЖЕНИЕ ФИЛЬМА “ДЖОКЕР”



Киностудия Warner Bros. выпустит вторую часть фильма “Джокер” с американским актером Хоакином Фениксом в главной роли. Картина “Джокер: Безумие на двоих” (Joker: Folie a Deux) должна выйти на экраны 4 октября 2024 года, сообщили в журнале The Hollywood Reporter.

По данным издания, одну из ролей сыграет певица Леди Гага. Режиссером проекта вновь станет Тодд Филлипс.

Информации о сюжете картины пока нет. По данным

портала Deadline, съемки продолжения начнут в декабре.

В сентябре 2020 года в издании Mirror сообщили о том, что Хоакину Фениксу предложили 50 миллионов долларов за съемки в продолжении фильма “Джокер”.

Первая часть картины, “Джокер”, вышла на экраны в 2019 году. Фильм завоевал сразу две премии “Оскар”: за лучший саундтрек (композитор Хильдур Гуднауттир) и лучшую мужскую роль (Хоакин Феникс).

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

# 100 СКАНДВОРДОВ

# СТАЛО ИЗВЕСТНО О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ БРЭДА ПИТТА

Американский актер Брэд Питт был замечен в том, что ходит на свидания. Об этом пишет издание Us Weekly, ссылаясь на инсайдера.

“Он ходит на свидания и развлекается. Он окружает себя небольшой группой надежных друзей и членов семьи и старается брать паузы в работе, когда это возможно”, - утверждает источник. После расставания с актрисой Анджелиной Джоли в сентябре 2016 года Брэд Питт ни разу не давал официальных комментариев о своей личной жизни. Несмотря на это, в прессе периодически появлялась информация о романах актера. Так, в 2019 году его связывали с актрисой Алией Шокат, однако тогда инсайдер Us Weekly заявлял, что они были “просто друзьями”.

После этого голливудскому красавчику приписывали романтические отношения с моделью Николь Потуральски, однако в октябре 2020 года пара разошлась.

“У них были недолгие отношения, которые никогда не были слишком серьезными”, - заявил тогда инсайдер.



Теперь источник Us Weekly утверждает, что поклонники вряд ли узнают много нового о будущих партнершах актера, поскольку роман не перейдет в серьезную стадию.

Инсайдер пояснил, что в своей личной жизни Брэд Питт старается соблюдать конфиденциальность. Так, все остается между ним и теми, с кем он

встречается, особенно в том случае, если это ни к чему не обязывающие отношения.

“Но, когда это серьезно, самые близкие ему люди будут в курсе”, - заверил собеседник издания.

Также он отметил, что актер не унывает и наслаждается жизнью, несмотря на свой недавний проигрыш в суде против бывшей супруги Джоли. Брэд Питт пытался оспорить продажу доли винодельни.

Помимо этого, супруги продолжают битву за опеку над своими несовершеннолетними детьми: 17-летней Захарой, 16-летней Шайло и 14-летними близнецами Ноксом и Вивьен. Также у Джоли и Питта есть взрослые сыновья: 20-летний Мэддокс и 18-летний Пакс.

Инсайдер Us Weekly утверждает, что “Брэд не откажется от борьбы”. В то же время актер пребывает в уверенности, что его бывшая “никогда не согласится” на совместную опеку, из-за чего “пытается тянуть время, пока детям не исполнится 18 лет”.

# ХЕРД ВЫСТАВИЛА НА ПРОДАЖУ ОСОБНЯК

Американская актриса Эмбер Херд распродает недвижимость, чтобы расплатиться с бывшим мужем – знаме-

нитым актером Джонни Деппом.

Голливудская актриса распрощалась со своим трехкомнатным особняком в

калифорнийской пустыне. Кожаные диваны, мебель из натурального дерева и песчаные пейзажи за окном оценили более чем в 1 миллион долларов (более 62 миллионов рублей).

Адвокаты не скрывают, что финансовое состояние у бывшей миссис Депп сейчас не очень. После скандальных судебных разбирательств Херд должна выплатить экс-супругу около 8 миллионов долларов.

Напомним, актеры Джонни Депп и Эмбер Херд состояли в браке с 2015 по 2017 год, в 2016-м Херд подала на развод, а в 2019 году объявила себя жертвой домашнего насилия, из-за чего Джонни Депп потерял место в очередном продолжении “Пиратов Карибского моря”. В этом году после тяжелых судебных заседаний по делу о клевете суд разрешил дело в пользу Деппа.



# ДЖЕЙСОН МОМОА ВОЗОБНОВИЛ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ЭЙСОЙ ГОНСАЛЕС

Известный актер спровоцировал недавно новую волну слухов о возобновлении отношений с актрисой Эйсой Гонсалес – пара запечатлели эту парочку в ходе совместной поездки на мотоцикле Harley Davidson.

При этом несколько ранее инсайдеры сообщили о том, что после своего весьма непродолжительного романа знаменитости все-таки приняли решение расстаться, а поводом для этого, по их словам, стал тот факт, что они «слишком разные люди». Впервые новости о романе Джейсона и Эйссы по-



явились в мае текущего года, вскоре после того, как Джейсон расстался с Лизой Боне – с Лизой они были вместе на протяжении долгих шестнадцати лет, и у них подрастают двое общих детей. И, несмотря на то, что поначалу в сети появлялись слухи именно о воссоединении Джейсона с Лизой, они, к сожалению для многих поклонников пары, в итоге так и не подтвердились. Что же касается воссоединения Джейсона с Эйсой, то сами актеры относительно него никаких комментариев пока что не дают.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Причины могут быть как безобидными, так и указывающими на серьезные проблемы в организме

## Почему мучает жажда

### Обычное дело

Когда переживать из-за сухости во рту не стоит.

✓ **Недостаточное употребление воды.** Пожалуй, это одна из самых частых причин. Нужно приучать себя постоянно пить простую воду, и жажда перестанет беспокоить.

✓ **Жара.** Если за окном настоящее лето, то для того, чтобы избежать перегрева, организм выделяет больше пота. И жажда намекает, что потери влаги надо восполнить.

✓ **Питье спиртных напитков.** Алкоголь действует как соль - вызывает задержку жидкости и не позволяет использовать ее для обменных процессов. К этому еще добавляется и алкогольная интоксикация.

✓ **Активная физическая нагрузка.** Это могут быть и занятия спортом, и прополка огорода, и прогулка. При физической активности происходит усиленное потоотделение, также влага теряется с учащенным дыханием.

✓ **Употребление соленого и острого.** Соль задерживает жидкость в организме, нарушая водный баланс. Для его восстановления и нужна влага.

✓ **Длительные разговоры, пение.** Они сушат слизистую рта, и появляется желание смочить горло.

✓ **Сухой воздух.** Он вытягивает из кожи воду, и клетки начинают требовать свое.

### Пора к врачу

Если жажда вас мучает постоянно, ее почти невозможно утолить и наблюдаются другие симптомы, не откладывая, посетите терапевта.

✓ Утром хочется пить из-за сухости слизистых рта, губы потрескавшиеся? Значит, вы спали с открытым ртом. **Это может быть связано и с храпом, и с заложенностью носа, вызванной аллергическим или обычным ринитом, полипами.** Для постановки диагноза необходимо посетить отоларинголога.

✓ Частое мочеиспускание, особенно ночью, вкупе с жаждой, плохо заживающие ранки, постоянный голод. Все это **признаки диабета.** Он может быть как сахарным, при нем нарушается выработка инсулина, так и несладким. При последнем виноваты нарушения в функционировании центральной нервной системы или почек.

✓ Повышение температуры тела, диарея, общее

недомогание, головные боли говорят об интоксикации. **Ее могут вызвать отравление, в том числе и алкогольное, инфекции или вирусы,** воспалительные заболевания или нарушения в работе внутренних органов, например почек, печени.

✓ Частое мочеиспускание, которое сопровождается отечностью, болями и режками в нижней части живота, пояснице. **Обычно такие симптомы говорят о заболеваниях мочевыводящих путей и почек.** При них развивается обезвоживание, а если болезнь - результат действия инфекции, то и интоксикация.

✓ Слабость, снижение аппетита, запоры, повышение давления, учащенное сердцебиение, боли в животе, тошнота, рвота **могут говорить о повышении уровня кальция в крови.** Такое может наблюдаться при онко-, эндокринных заболеваниях, затрагивающих щитовидную, паращитовидные железы, туберкулезе, приеме лекарств, которые могут вызвать дисбаланс кальция в организме, в частности диуретиков, витамина D, препаратов, снижающих давление.

**Юлия Воистинных, терапевт.**

### Новости

#### Сахар - причина депрессии

Когда вам грустно, очень хочется чего-нибудь сладенького - печенья, шоколадки? Вы не единственный человек, который пытается заесть стресс сладостями. Однако чем больше сахара вы потребляете, тем сильнее депрессивное состояние. Ученые установили прямую связь между ними. Гораздо полезнее заедать хандру ягодами, зелеными овощами и орехами.

#### Ртутные градусники вредны

Всемирная организация здравоохранения объявила, что ртутные градусники надо считать вредным медицинским прибором и их необходимо заменить безртутными градусниками. Ртуть токсична. Даже небольшое количество ртути из разбитого градусника - угроза для здоровья.



#### Болят голова!

##### А ты пой!

Часто болит голова? Таблетка не всегда под рукой? Психологи из Австралии нашли выход. Они предлагают избавляться от хронических головных болей с помощью пения. Страдающие мигренями должны петь по 30 минут в день в течение двух недель. Замечено: уже после третьего сеанса исчезает напряжение шейных мышц воротниковой зоны, которое считается причиной мигрени.



# ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

**Боль в животе может возникать по разным причинам – иногда пустяковым, а иногда достаточно серьезным. Прислушайтесь к себе, чтобы вовремя принять нужные меры.**

Он благоприятно влияет на мозговую деятельность, заряжает нас оптимизмом и обладает тонизирующим эффектом.

## Метеоризм

**Распирающую боль по типу колик из-за повышенного образования газов узнать нетрудно:** она сопровождается вздутием живота и их шумным отхождением, после которого на какое-то время становится легче. Раздуться наподобие воздушного шарика можно от стресса, кишечной инфекции и пищевого отравления, разговора во время еды (активно общаясь за столом, мы заглатываем в 25 раз больше воздуха, чем при еде молча), из-за пристрастия к сигарете, жевательной резинке и газированным напиткам. Но в первую очередь - из-за избытка растительной пищи, содержащей грубую клетчатку. Например, все бобовые усиливают газообразование в 10 раз, но теряют до 90% своих специфических свойств, если их вымачивают не менее 12 часов или проращивают сутки в мокром полотенце, а в содержащие их блюда добавляют имбирь, чабрец или семена фенхеля.

**Совет.** В плане метеоризма также нежелательны кукуруза в любом виде (особенно попкорн), капуста, корнеплоды (редис, редька, репа, турнепс, свекла), лук (в том числе и его зеленые перышки), чеснок и содержащие его блюда и приправы. Метеоризм часто сопутствует аллергии на чеснок - придется отказаться и от него!

## Боль в животе

**Может быть связана с десятками, если не сотней причин: одних можно избежать, придерживаясь простых правил, а другие (вроде аппендицита) настолько серьезны, что требуют немедленного обращения к врачу.**

## Пищевое отравление и кишечная инфекция

**Мы привыкли, что и то и другое случается летом.** Но ведь просроченные продукты и недоеденная вовремя пища представляют опасность вне зависимости от сезона. Больше того, некоторые возбудители кишечных неприятностей, например иерсинии, обожают холод, а возбуждаемые ими инфекции так и называют «болезнями из холодильника». Да и многие сезонные вирусные инфекции часто поражают не только дыхательные пути, но и пищеварительную систему. Аденовирусы, например, вызывают воспалительные явления в кишечнике и брыжеечных лимфоузлах, что приводит к сильной боли в животе, при том что и боль в горле с насморком тоже имеются, плюс конъюнктивит и лихорадка. Наконец, есть целая группа кишечных вирусов, которые рады доставить нам кучу проблем, если не соблюдать правила гигиены.

Одним только мытьем рук от них не защититься, ведь эти возбудители передаются не только фекально-оральным, но и воздушно-капельным и контактным путем. Это значит, что в общественных местах придется остерегаться кашляющих и чихающих людей (а лучше сразу надевать медицинскую маску) и ни в коем случае не прикасаться к лицу руками, которыми бралась за поручни в метро, автобусе, иначе может произойти заражение.

**Совет.** Длющаяся больше 3 дней боль в животе с диареей, температурой и симптомами простуды или без них - повод обратиться к врачу. Пусть доктор разберется, что за вирус тебя поразил и как с ним быть. А тебе остается только пропустить пару приемов пищи и пить побольше жидкости (кипяченую воду, настой шиповника и т.п.), после чего до выздоровления есть рисовую и ов-

**Ж**ить, не щадя живота своего, то есть переедая или голодая, налегая на фастфуд, нервничая, не соблюдая правил гигиены и вообще не оберегая себя от неприятностей разного рода, которых можно избежать, вредно для пищеварительной системы. Все, что выводит организм из равновесия, так или иначе отражается на ее работе, сбои в которой ведут к появлению боли в животе. Это сигнал не только о локальном неблагополучии: его нельзя игнорировать, как мы нередко делаем, пока не припечет по-крупному. Вот только несколько самых частых причин, заставляющих болеть наши животы.

## Стресс

**От переживаний живот болит по-разному. Может, как нездоровый зуб, тихонько ныть** (обычно под ложечкой), если психотравмирующая ситуация длится долго и ты к ней притерпелась. А может донимать достаточно сильной спастической болью, накатывающей приступами на самом пике неприятностей. Это своего рода желудочно-кишечная мигрень, и бороться с ней надо точно так же, как и с обычной головной болью на нервной почве - с помощью расслабляющих приемов и травяных чаев с мятой, валерианой или пустырником.

**Совет.** Если живот болит на нервной почве, съешь банан. Этот заморский фрукт обеспечит нервную систему необходимой энергией, восстановит баланс калия в организме и успокоит учащенное сердцебиение. А еще в бананах содержится 5-гидрокситриптамин - один из предшественников серотонина.

сяную кашу, яйцо всмятку, картофельное пюре и прочие диетические блюда.

## Гастрит и дуоденит

**Привычная моющая, тянущая, крутящая боль под ложечкой или вокруг пупка бывает при воспалительных заболеваниях и язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** В первом случае живот болит сразу после приема пищи, а во втором, напротив, после еды неприятные ощущения проходят, чтобы возобновиться на голодный желудок. Порой человека прихватывает так, что он вынужден искать анталгическую позу, в которой становится полегче: бедняга скрючивается сидя и обхватывает себя руками за туловище или сворачивается калачиком на боку, подтягивая колени к подбородку. Обратись к врачу - он назначит необходимое лечение.

**Совет.** Чтобы успокоить боль, массируй точку посередине между нижним концом грудины и пупком. Слегка надавливай сюда, вращая пальцами по часовой стрелке 1-2 минуты. Кроме того, соблюдай щадящую диету: все отварное, приготовленное на пару и протертое, супы - слизистые, каши и овощи - хорошо разваренные. Ничего острого, маринованного, соленого и жирного есть нельзя!

## Физическая работа

**Поработала в саду, разгребая листья, или вышла на пробежку в парке, и вдруг так прихватило живот, что ни согнуться, ни разогнуться! В чем дело? Произошло резкое перераспределение крови: она отлила к мышцам от внутренних органов. Да еще селезенка постаралась: так резко выплеснула свой резерв, что сильно закололо в левом боку! Все из-за того, что ты давно не занималась спортом, и организм с непривычки неправильно включился в физическую деятельность. Такая боль носит функциональный характер и быстро проходит сама, нужно только сделать паузу.**

**Совет.** Дозируй физическую нагрузку, если давно не работала мышцами, и все будет хорошо!

## Реакция на лекарства

**Многие из них, принятые на голодный желудок, могут спровоцировать гастрит с тупой, ною-**

**щей болью в животе.** Так что принимай их (особенно ацетилсалициловую кислоту и другие нестероидные противовоспалительные препараты, которые обычно назначают от боли в разных местах и с жаропонижающей целью) во время еды, если, конечно, в инструкции к лекарству не сказано иное. Отдельная тема - антибиотики. Их обычно назначают для лечения осложнений инфекций, но зачастую пациенты принимают эти средства сами, чего, конечно, не посоветовавшись с врачом, делать нельзя. Ведь бесконтрольный прием антибактериальных препаратов ведет к гибели полезной микрофлоры и заселению кишечника «плохими» микробами, в результате жизнедеятельности которых заболеть может не один только живот!

**Совет.** Если живот начал беспокоить после курса антибиотиков, сообщи об этом лечащему врачу, а еще перейди на молочно-растительную диету, способствующую восстановлению микробиоты кишечника. Очень полезен в этом плане бифидокефир, натуральный йогурт, простокваша и другие кисломолочные продукты. Кишечным бактериям нравятся также неглубокие растительные волокна и пектин, содержащийся в запеченном яблоке, яблочном повидле, зефире и пастиле.

## Женские проблемы

**Под маской хронической боли в желудке могут скрываться гинекологические проблемы.** В подобных случаях желудок обычно болит не сам по себе: тянущие ощущения бывают внизу живота, паховых областях, пояснице и крестце. Такая боль усиливается при стрессе, физической нагрузке, необходимости долго сохранять вынужденное положение тела, а также в определенные дни менструального цикла. Еще один характерный признак - боль во время секса, а также болезненные ощущения во время месячных (дисменорея).

**Совет.** Посоветуйся с гинекологом! Причин у такой боли множество: дисфункция яичников или их киста, эндометриоз, миома матки, спайки, реакция на введенную спираль, сдавление или ущемление гинекологических органов.

# Хламидии в суставах

**Исследования показывают, что здоровые суставы, особенно у молодых людей, нередко страдают из-за хламидийной инфекции. Она провоцирует реактивные артриты.**

**Если у пациентов с ревматоидным артритом есть хламидия, лечиться только от ревматоидного артрита бесполезно, пока не уничтожены хламидии.**

Есть такая болезнь - синдром Стилла. Диагностируется она у взрослых и сопровождается болью в суставах, сыпью. Доказано, что вызывает ее также хламидийная инфекция, и лечить таких пациентов надо совершенно иначе - антибиотиками.

Думаете, чего проще: надо пройти курс лечения антибиотиками - и хламидия уйдет, суставы будут здоровы? Не все так просто. Хламидия живет внутри клетки, и только некоторые антибиотики действуют внутриклеточно. Хламидиоз требует длительного лечения - иногда до 9 месяцев непрерывного приема антибиотиков. Когда в организм поступают антибиотики, хламидии замирают внутри клетки и ждут, когда антибиотиков не станет. А затем снова начинают размножаться.

Раньше считалось, что хламидия передается только половым путем. Но в 25% случаев заражение происходит бытовым путем, в том числе в ванне, бассейне - во время глотания воды. Хламидия может переноситься по организму, куда ей нравится. Ее обнаруживают во рту, в горле, в суставах, в половых органах. Дostaть ее из сустава особенно сложно. Поэтому очень важен крепкий иммунитет. Я консультировал парня, у которого много лет держалась температура. Он ездил к докторам, даже в Китай - ничего. Вывод один - иммунодефицит. На этом фоне организм поражают разные инфекции. А причиной оказались хламидии, которые поразили суставы. У парня болели суставы ног - коленные и мелкие на стопах. Причем на каждой ноге свой набор воспаленных суставов. Кожа над ними красная, иногда синюшная, горячая на ощупь. Что примечательно, боли в суставах (и позвоночнике тоже) в этом случае начинаются примерно через две недели после заражения хламидией. Так развивается хламидийный артрит.

**Ю. Перваков, ревматолог, врач II категории.**



# 7 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ПОРА ПРОВЕРИТЬ ПОЧКИ

**По статистике 50% людей с патологией почек узнают о своем заболевании уже в реанимации больницы. Как вовремя понять, что с ними что-то не так?**

**П**очки без преувеличения можно назвать уникальным органом нашего тела. Они бесперебойно справляются с тяжелейшей работой - выводят из организма вредные вещества и токсины.

При этом они обладают большим запасом прочности. И заболевание почек до определенного периода может протекать бессимптомно. Большинство пациентов узнают о патологии этого органа лишь на последней, пятой стадии заболевания, когда уже надо начинать диализ. Поэтому каждому человеку следует быть внимательным к своему здоровью и обращать внимание на любые симптомы проблем с почками: покалывание или боль в пояснице, необычный цвет и неприятный запах мочи, значительное повышение температуры тела и артериального давления, а также общая слабость, сухость во рту, постоянная жажда и потеря аппетита. Для выявления признаков заболевания нужно регулярно сдавать анализ мочи и крови на креатинин. Как проверить почки в домашних условиях? Внимательно прислушиваться к сигналам организма!

## 1. Давление подскочило

**Высокое артериальное давление, особенно если оно не снижается после приема классических гипотензивных препаратов,** зачастую говорит о заболевании почек. Почки и надпочечники через гормоны ренин и альдостерон «управляют» артериальным давлением. Если нарушается их работа, может развиться гипертензия.

## 2. Тянет поясницу

**Боли в пояснице при болезнях почек в основном тупые, слабо выраженные и, как правило, мало зависят от движения и положения тела.** Но в некоторых случаях боль в пояснице может быть довольно интенсивной.

Как проверить, болят ли почки? Если помимо тянущих болей есть и другие подозрительные симптомы - рези в момент мочеиспускания или боль, которая возникает в вертикальном положении и исчезает в положении лежа, - стоит обратиться к врачу, точнее, к нефрологу.

## 3. Температура повысилась

**Повышение температуры тела характерно для острой формы пиелонефрита.** Но, как правило, пиелонефрит сопровождается еще какими-то симптомами - ознобом, проблемами с мочеиспусканием и другими. Кстати, пиелонефрит сегодня по распространенности уступает только ОРВИ. И, увы, он довольно часто переходит в хроническую форму. Если у тебя диагностировали пиелонефрит хоть раз, в первый год каждые три месяца нужно сдавать анализы, чтобы держать заболевание под строгим контролем.

## 4. Появилась одышка

**Ночная одышка и удушье наблюдаются в основном у людей, страдающих сердечной недостаточностью.** Но нехватка воздуха может свидетельствовать и о почечных проблемах. Обычно нам требуется какое-то время, чтобы восстановить дыхание после подъема пешком по

### Всего за сутки...

**П**очки способны очистить всю кровь примерно 300 раз, и даже больше! При этом терпят они «до последнего» - никак не заявляют о своем нездоровье, пока их функция не будет утрачена на 70%. Неслучайно у медиков существует поговорка «Сердце кричит, а почка молчит», чтобы не доводить дело до критической ситуации, внимательно прислушайтесь к сигналам организма - как явным, так и почти незаметным.

лестнице, бега или ходьбы в быстром темпе. Это абсолютно нормально и вызвано активным потреблением кислорода и скоплением углекислого газа в легких. Одышка при почечной недостаточности связана с анемией и недостаточной транспортировкой кислорода к органам.

## 5. Снова отекла

**Отечность глаз и ног сразу наталкивает на мысль о почечных проблемах.** Однако почечные отеки отличаются от отеков, которые возникают при сердечной недостаточности, нарушениях венозного или лимфатического оттока, а также при аллергии. Почечные отеки более мягкие, тестообразные, симметричные. И зачастую «плавающие» (быстро перемещаются при изменении положения тела). Во второй половине дня отек обычно уменьшается или исчезает. В этом случае нет другого выхода, как проверить состояние почек.

## 6. Нарушения мочеиспускания

**Болезненные мочеиспускания трудно не заметить,** и это самый очевидный симптом нарушения нормальной работы почек. Но необходимо обращать внимание и на изменения типа мочеиспускания. Например, ты начала ходить в туалет часто и понемногу. Или вынуждена вставать ночью, хотя перед сном ничего не пила. Также опасный сигнал, если моча вдруг изменила свой цвет: стала более темной, пенистой или в ней появилась кровь.

## 7. Сама не своя

**При хронической почечной недостаточности может измениться внешний вид.** Кожа становится бледной, суховатой, с желтоватым оттенком. Из-за интоксикации организма продуктами обмена веществ на коже могут появиться прыщи, она начинает шелушиться и зудеть.



**Основная функция позвоночника - поддерживать скелет. Но есть и другие. Так, некоторые исследователи уверены: по позвоночнику «проходят» наши эмоции и иногда «застревают» там, создавая проблемы со здоровьем всего организма.**

## ПОЗВОНОЧНИК - проводник эмоций

**П**редставьте себе человека, который содержит всю семью и практически никогда не отдыхает: осунувшегося, уставшего, разбитого. Про таких часто говорят: «Ему сели на шею». Эти слова не так образны, как кажется на первый взгляд. Люди, вынужденные решать слишком много вопросов и нести ответственность за все, часто испытывают дискомфорт в плечах и страдают от боли в спине. Когда негативные эмоции накапливаются в теле, они проявляются в виде телесных зажимов - так работает психосоматика.

### Как связаны эмоции и тело

В организме человека все взаимосвязано. Эмоции способны влиять на состояние внутренних органов, менять гормональный фон и даже управлять кровотоком. Стрессовые факторы запускают древнюю реакцию «бей, замри или беги», которая способствует напряжению тех или иных мышц. При тревоге кровь уходит от конечностей и приливает к грудной клетке, создавая там напряжение, а гнев способствует сжиманию челюстных мышц, мышц шеи и плечевого пояса. Повторяясь с определенной периодичностью, эмоциональная реакция формирует телесный блок. Мышцы напрягаются, но не расслабляются, со временем они теряют эластичность и остаются напряженными даже в спокойном состоянии.

### Чем опасны страхи и обиды

Часто эмоции «накапливаются» в позвоночнике. Основные признаки боли в спине из-за стресса: она возникает после эмоциональных потрясений, появляется в разных участках спины.

**Обида.** Вспомните выражение «как нож в спину». Именно так на физическом уровне мы ощущаем

обиду. Эмоции концентрируются в верхней части корпуса и часто перерастают в боль между лопаток. Также боль может отдавать в поясницу.

**Страх.** Пугаясь, человек инстинктивно сжимается, втягивает голову в плечи, поэтому сильный испуг в детстве или жизнь в постоянном страхе могут привести к спазмам в шее. По мнению канадского психолога Лиз Бурбо, страх бедности «откладывается» болевыми ощущениями между крестцом и талией, а страх потери свободы и независимости - в нижней части спины.

**Неуверенность в себе.** Американские эксперты в области психосоматики заметили, что боль в верхней части спины (между талией и шеей) может говорить о неуверенности в себе, беспомощности, отсутствии стабильности в жизни.

### Образ жизни имеет значение!

Болезни позвоночника связаны не только со стрессом, но и с обра-

### Комментарий специалиста

#### Не игнорируйте тревожные симптомы!

**Иногда, списывая тревожные симптомы на психосоматику, человек может пропустить начало серьезного заболевания. Бывает и наоборот, когда пациент ходит по врачам и пьет таблетки, а симптомы не уходят, потому что их причины лежат гораздо глубже. Так или иначе, почувствовав дискомфорт в спине, шее, плечах, важно пройти медицинскую диагностику. Сделайте рентген, МРТ, УЗИ, сдайте необходимые анализы. Это поможет исключить органические поражения позвоночника. Если все в порядке, а боль не проходит, следует обратиться к психотерапевту и начать комплексную работу.**



зом жизни. Так, например, из-за сидячей работы на 40% увеличивается давление на нижнюю часть спины (отсюда боли в пояснице). А привычка сидеть за компьютером сгорбившись увеличивает напряжение в зоне плеч и шеи. Это нарушает процесс микроциркуляции в позвоночном столбе, приводит к сжатию нервных окончаний, замедляет питание внутренних органов.

### Упражнения против телесных зажимов

Работа с позвоночником должна проходить на нескольких уровнях и затрагивать как физиологию, так и психосоматику. Только в таком случае можно надеяться на положительный результат.

Полезны дыхательные упражнения. Они восстанавливают баланс в организме и снимают телесные блоки. В момент боли попробуйте мысленно «подышать» больным местом, представляя, как воздух проходит через него. Это снимет приступ.

С помощью специальных упражнений, например, из йоги, улучшайте осанку. Встаньте ровно, представьте, что вы приклеены макушкой к потолку. Вытягивая позвоночник, вы почувствуете, как проходят напряжение и боль. Если вы почти весь день сидите, вставайте из-за стола каждые два часа, чтобы сделать небольшую разминку и выпить воды.

Важно понять, какая эмоция или жизненное обстоятельство «давит» на спину, и постараться избавиться от этого ментального груза.

Также желательны 2-3 раза в неделю заниматься спортом. Подойдут растяжка, бег, плавание.

Накопившиеся стресс и обиды могут провоцировать боль в спине.

## Как понять, что ребенок плохо слышит?

**?** *Есть ли какие-нибудь способы проверить слух в домашних условиях? Ребенку 2 месяца, иногда реагирует только на громкий звук - кашель, чихание, стук - и при этом вздрагивает. На голос и звук от игрушек реакции заметной нет.*

*Анатолий,*

Есть несколько ситуаций, которые должны заставить родителей показать ребенка сурдологу (специалисту по проблемам со слухом).

✓ Новорожденный ребенок не вздрагивает при хлопке в ладоши около него.

✓ Трехмесячный малыш не реагирует на звуки, не поворачивает голову в ту сторону, откуда они доносятся.

✓ В полгода ребенок не лепечет, не гулит, не агукает.

✓ Ребенок в год должен произнести хотя бы несколько слов, некоторые из которых могут быть простыми слогами. Малыш должен знать свое имя, откликаться на него.

✓ Если ребенок в два года не говорит отдельных слов - это повод обратиться к врачу. Возможно, это нарушения нервной или слуховой системы.

✓ Иногда родители замечают, что малыш просит поставить мультик громче, постоянно переспрашивает, разговаривает громко без видимых на то причин.

✓ Если малыш жалуется на боль или шум в ухе, если он перестал понимать или слышать окружающих, нужно обратиться к врачу вне зависимости от того, сколько лет ребенку.

**И. Шевцова,**  
отоларинголог,  
врач I категории.



## Глаз «ленится»

Так говорят, когда один глаз, даже несмотря на коррекцию зрения очками или контактными линзами, все равно видит плохо. В медицине такое состояние называют амблиопией, в народе - ленивым глазом. Бывает, что «ленятся» оба глаза, тогда это двусторонняя амблиопия.

### Глаза видят по-разному

Известно, что весь процесс зрения сосредоточен не в глазах, а в мозге человека. При амблиопии глаза видят разное изображение, поэтому мозг не может состыковать их в одну целостную картинку. Таким образом, зрительная функция одного глаза подавляется, и глаз перестает работать.

Амблиопия по большей части детское заболевание, но может встречаться и у взрослых. Если амблиопию вовремя выявить (желательно до 9 лет, к этому возрасту зрительная система полностью сформирована и не меняется) и провести лечение, можно предотвратить ухудшение зрения. Без лечения амблиопия может спровоцировать слепоту.

### Причины амблиопии

Обычно амблиопия появляется при уже имеющейся дальнозоркости, астигматизме, катаракте. Очень часто такое нарушение проявляется вместе с косоглазием. Причиной может стать и врожденная разница размеров глазных яблок.

### На заметку

**Д**етские глаза сильно устают, если долго смотрят на предмет, расположенный близко к лицу. Особенно это касается телефонов и планшетов. Поэтому для профилактики близорукости после каждой игры или просмотра мультимедиа полезно рассматривать предметы, расположенные вдали.

Многие сорта фруктов и ягод даже в вареном виде приносят пользу, например малиновое варенье при простуде, черничное - для зрения, клубничное - для иммунитета...

С какого возраста можно давать детишкам

## ВАРЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**В варенье содержится много сахара, который наносит большой вред зубам и является причиной лишнего веса.**

варенье? Однозначно ответить нельзя. Все зависит от индивидуальной переносимости этого продукта детским организмом. Некоторые родители придержи-

ваются мнения что в детском рационе варенье должно появиться после 3 лет, другие же, смело разведя ложку сладости в воде, дают полугодовалым деткам.



Ленивый глаз может начать проявляться с самого рождения. В этом случае ребенок думает, что видит нормально, ведь он не знает, как по-другому. Поэтому родители должны показывать детей офтальмологу как минимум два раза в год.

Первые симптомы амблиопии у малыша - это косоглазие, головные боли, а также сильное беспокойство, если закрыть ребенку один глаз рукой в то время, когда он на что-то смотрит.

### Как лечить ленивый глаз

Если амблиопия возникла на фоне дальнозоркости, астигматизма или близорукости, так называемая рефракционная амблиопия, достаточно носить очки или контактные линзы. При двубинокулярной амблиопии, проявляющейся при косоглазии, требуется операция, а потом особая терапия. Хороший эффект дает специальная повязка на здоровый глаз. Это заставляет ленивый глаз работать. Повязку нужно носить несколько часов в день. Продолжительность лечения устанавливает офтальмолог. Иногда вместо повязки используют специальную контактную линзу, которая не позволяет глазу видеть, но при этом не заметна для окружающих в отличие от повязки. Также в здоровый глаз капают атропиновые капли - они создают пленку, что заставляет работать ленивый глаз.

**Е. Сбитнев, офтальмолог,**  
врач высшей категории.

**Монстры, призраки и другие пугающие персонажи и сюжеты... Как быть, если ребенку постоянно снятся страшилки?**

## “МАМА, МНЕ СНЯТСЯ КОШМАРЫ!”



### В чем причина?

Кошмары не возникают на пустом месте. Их регулярное появление **свидетельствует о трудностях, которыми чадо не может справиться в реальной жизни:** это могут быть чрезмерное напряжение, стресс. Хорошая новость: сон может не просто напугать, но и стать подсказкой к решению проблемы. Главное - не отмахиваться от страшных сюжетов, а попытаться вместе с сыном или дочкой в них разобраться.

### Страх потери

Если чаду регулярно снится, что с его родителями что-то происходит (нападение чудовища, авиакатастрофа, внезапное исчезновение), то, скорее всего, ваша роль в его жизни слишком велика: без вас ребенок чувствует себя беспомощным и очень сильно боится, что вы куда-то денетесь.

**Что делать:** ослаблять опеку и понемногу учить сына или дочь самостоятельности, при этом оказывая поддержку. То есть **не делать за детей, а вместе с ними.** Тогда у ребенка со временем сформируется ощущение, что, даже если мама и папа сейчас не рядом, он все равно в безопасности. Через какое-то время кошмары должны прекратиться.

### Конфликты и ссоры

Если ребенок во сне в страхе убегает от каких-то чудовищ, бандитов или злых людей, нужно посмотреть, не скрывается ли он от проблем в реальной жизни. Например, у него напряженные отношения со сверстниками, но он об этом молчит и ничего не предпринимает, а только боится. Во сне голова таким образом сигнализирует, что надо не бежать от проблем, а решать их.

**Что делать:** расспросить ребенка об отношениях в коллективе, с друзьями, при этом мягко **объяснить, что не стоит замалчивать свои проблемы,** ведь любой конфликт всегда можно разрешить.

### Зависимость от чужого мнения

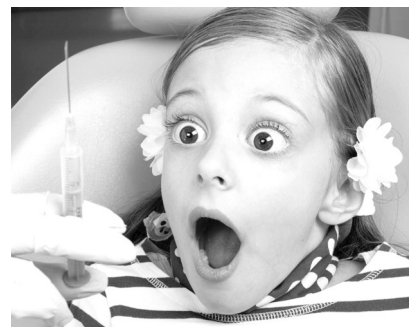
Когда ребенку снится, что он идет по улице в грязной и рваной одежде или без обуви и ему страшно, что он встретит кого-то из знакомых в таком виде, то это значит, что для него слишком важно мнение окружающих. Чадо решило, что должно производить только хорошее впечатление и потому не имеет права на ошибку.

**Что делать:** объяснить ребенку, что невозможно нравиться всем на свете, и даже если кто-то будет думать о нем плохо - это не страшно, **обязательно найдется много людей, которым он нравится.**

### Комфортное засыпание

Помогут семейные ритуалы: укладывание спать, чтение или прослушивание сказочных радиоспектаклей на ночь. Если вы в отъезде, разговаривайте с ребенком по видеосвязи - тогда больше шансов, что сновидения будут приятными. А вот наказания, нравоучения и просмотр «ужастиков» перед сном надо исключить, иначе от ночных кошмаров не избавиться.

*Марина Калинина,  
психолог.*



## Малыш боится уколов

**Что делать в таких случаях? Конечно играть! И начать можно со всем известной игры в больницу.**

**Д**ля нее вам понадобится набор «Маленький доктор» и игрушки. Предложите ребенку стать врачом и полечить всех кукол, мишек и зайчиков, которые пришли к нему на прием. Старайтесь, чтобы игра была максимально реалистичной. Если дома есть медицинские атрибуты - смело задействуйте их. Поменяйтесь с малышом ролями. Теперь врачом будете вы, а он придет к вам на прием. В конце обязательно обсудите со своим чадом, что происходило, что ему понравилось, что нет. Постарайтесь как можно больше говорить о чувствах. Так ребенку будет легче с ними справиться, когда наступит день похода в поликлинику.

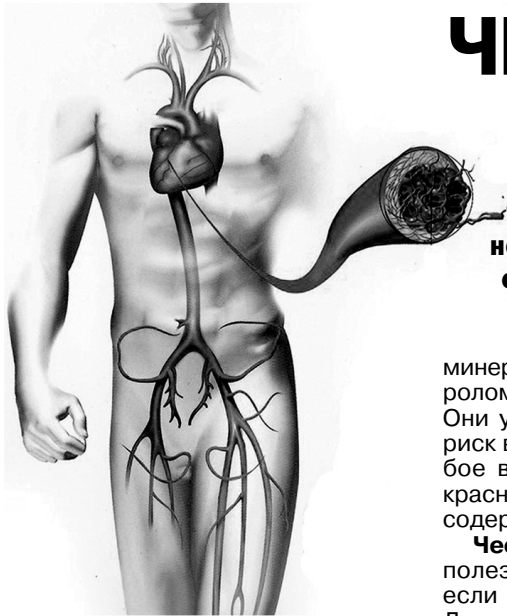
И еще несколько советов.

✓ Перед каждым походом с ребенком в поликлинику готовьте его к этому заранее. Неприятный сюрприз может вызвать бурную реакцию и никакие уговоры не помогут затащить малыша в кабинет.

✓ Объясните ребенку, зачем нужны уколы. Не обманывайте, что они абсолютно безболезненные. Не сравнивайте инъекцию с пресловутым комариком. Говорите все как есть - так сохраните доверие между вами.

✓ Во время процедуры постарайтесь отвлечь ребенка. Покажите видео на телефоне, дайте в руки любимую игрушку, наклейки, книжку.

*В. Солнцева,  
психолог.*



# ЧЕМ “ПОКОРМИТЬ” СОСУДЫ?

**Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, нездоровая пища... Даже один из этих факторов ухудшает состояние сосудов, а уж если они «собираются» вместе, серьезных проблем не избежать.**

**Н**а стенках сосудов откладывается холестерин, который, накапливаясь, образует бляшки. Они постепенно сужают просвет артерий, препятствуя нормальному току крови и нарушая кровоснабжение сердца, головного мозга, нижних конечностей. В результате возникают инсульты, инфаркты, тромбозы, гангрена, ишемическая болезнь сердца, потеря чувствительности в конечностях или в области лица, временная слепота. Атеросклероз справедливо называют «безжалостным убийцей»: он уносит жизнь каждого третьего жителя Земли.

Чтобы сосуды оставались чистыми и эластичными, нужно много двигаться, отказаться от курения и скорректировать питание. В меню должны постоянно присутствовать следующие продукты...

**Авокадо.** Это плод содержит ударные дозы мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров, которые снижают уровень холестерина в крови, полезны для здоровья сердца и сосудов, а также для мозга.

**Виноград с косточками.** Косточки винограда богаты витаминами,

минералами, фенолами и ресвератролом (сильнейший антиоксидант). Они укрепляют сосуды и снижают риск возникновения тромбов. Особое внимание стоит обратить на красный виноград - рекордсмен по содержанию антиоксидантов.

**Чеснок.** Этот продукт становится полезным для сердца и сосудов, если его раздавить (измельчить). Дело в том, что травматическое воздействие на клетки чеснока запускает образование в них аллицина. Это вещество оказывает на кровеносные сосуды мощное укрепляющее действие, разжижает кровь, снижает уровень плохого холестерина. Достаточно съедать 1-2 зубчика чеснока в день.

**Льняное масло.** Высокая концентрация в этом продукте полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 повышает эластичность кровеносных сосудов и предупреждает отложение холестерина на их стенках, а также укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и предотвращает образование тромбов.

Заправляйте льняным маслом овощные салаты, добавляйте ложечку в каши - и ваши сосуды будут чистыми. Полезно выпивать 1 ст.л. льняного масла утром, натощак.

**Также для сосудов полезны:** морская капуста (ламинария), морская рыба и рыбий жир, мясо птицы, брокколи, белокочанная капуста (в том

числе квашеная), морковь, тыква, помидоры, репчатый лук, печеный картофель, редис, баклажаны, зеленый салат, шпинат, сладкий перец, черника, брусника, гранат, клюква, клубника, земляника, черноплодная рябина, яблоки, грейпфруты, имбирь, пророщенная пшеница, рис, отруби, орехи, сухофрукты, семена льна, овсянка, зеленый чай, оливковое масло.

**Следует исключить из рациона:** жирное мясо, колбасные изделия, сыр, жирные молочные продукты, магазинные соусы, майонез, наваристые мясные супы и бульоны, выпечку, кондитерские изделия, фастфуд, консервы, замороженные магазинные полуфабрикаты, алкоголь.

Употребление яиц ограничить до 3-4 штук в неделю, кофе - до чашки в день.

## А сало можно?

Долгое время считалось, что употребление сала - прямой путь к атеросклерозу. Однако новейшие исследования ученых из Мюнхенского университета доказали, что все совсем наоборот: кислоты, содержащиеся в салe (арахидоновая, олеиновая) помогают образованию в печени «хорошего» холестерина и расщеплению «плохого», защищают стенки сосудов от холестериновых отложений. Немецкие ученые отнесли сало к полезным животным жирам и даже советуют включать кусочек сала в ежедневный рацион «сердечников».

**В** прошлом году перенесла воспаление легких. Не успела поправиться, как во рту появились какие-то язвочки. Врач объяснила, что на фоне снижения иммунитета развился афтозный стоматит. Воспалилась слизистая ротовой полости. И добавила, что лечиться надо как можно скорее, потому что заболевание это запросто

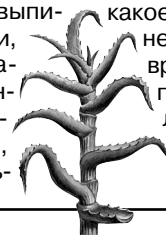
## Мякотью алоэ я смазывала десны три раза в день

перерастает в хроническое и потом вылезает при каждой простуде. А ведь каждая такая язвочка, которую стоматологи называют афтой, заживает не меньше двадцати дней! Я вообще склонна к простудам, от любого сквозняка начинаю

чихать и сопловать, поэтому такая перспектива меня не радовала. Врач выписала мне антисептики, а когда я пожаловалась, что на мою пенисию особо по аптекам не находишься, посоветовала лечить-

ся алоэ. Благо оно у меня на окне растет. Дома я небольшой кусочек листа алоэ разрезала пополам и мякотью смазывала десны 3 раза в день. Разумеется, какое-то время не ела и не пила. Прописанные врачом лекарства тоже принимала. Вылечилась быстрее, чем предполагал врач.

**И. Оболенская.**



**С июня по сентябрь стоит ввести в рацион свежие ягоды. Они богаты антиоксидантами, замедляющими старение, а еще витаминами. Устройте себе ягодную разгрузку, чтобы улучшить состояние кожи, волос и ногтей.**

# Ягодная разгрузка

**Д**оказано: употребление ягод способствует похудению (за счет низкой калорийности), а еще нормализует работу ЖКТ. Клетчатка в составе клубники, малины, вишни поддерживает оптимальную микрофлору кишечника и снижает вероятность развития дисбактериоза. Некоторые ягоды обладают легким мочегонным эффектом, они выводят лишнюю воду из организма и снижают отечность. Другие - ускоряют обмен веществ.

Ягодная разгрузка предполагает временный отказ от других продуктов в пользу ягод. Это позволяет очистить организм от токсинов, улучшить общее самочувствие.

✓ *С осторожностью следует употреблять ягоды при сахарном диабете, нарушениях в работе ЖКТ.*

## ВИШНЯ

### Прощай, бессонница!

Содержит витамин А, который отвечает за здоровье кожи. Съедайте по 100 г ягод в день, чтобы покрыть половину от суточной потребности в этом витамине. За счет флавоноидов в составе вишни повышается усвояемость аскорбиновой кислоты, полезной для иммунитета и суставов.

Если вы часто сталкиваетесь с бессонницей, начните пить вишневый сок перед сном. Он содержит мелатонин (способствует быстрому засыпанию и спокойному отдыху в течение всей ночи).

По мнению врачей, те, кто регулярно употребляют вишню в свежем виде, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Также эти ягоды снижают риск развития артеросклероза, атеросклероза и астмы.

## КЛУБНИКА

### Для работы мозга

Витамины группы В, которыми богата садовая ягода, необходимы

для полноценной работы нервной системы и головного мозга. Также эти витамины стимулируют выработку серотонина, гормона хорошего настроения.

В 100 г клубники содержится 15% суточной нормы витамина Е - он замедляет процессы старения, полезен для ногтей, нормализует работу сердца и повышает выносливость мышечной ткани. Благодаря салициловой кислоте в составе ягода обладает потогонным и жаропонижающим эффектами. А полисахариды с органическими кислотами улучшают микрофлору кишечника. Кстати, чем более спелая ягода, тем больше органических кислот она содержит.

✓ *Клубника является сильным аллергеном. Перед употреблением обязательно убедитесь в том, что у вас нет на нее аллергии.*

## МАЛИНА

### Простуда не грозит

Многие вспоминают о малине при простуде - и не зря. Высокая концентрация витамина С, салициловой кислоты и флавоноидов положительно действует на организм человека: снижается температура, улучшается общее самочувствие.

Исследователи из Нидерландов считают, что малина способна замедлять окислительные процессы, ведущие к избытку радикалов в организме и к преждевременному старению клеток. В день следует съедать не менее 100 г малины. Лучше всего просто перекусывать ягодами, но можно добавлять их в каши, творог, йогурт, готовить смузи.

## ГОЛУБИКА

### Для острого зрения

Если есть голубику каждый день на протяжении трех месяцев, можно заметить улучшение зрения, счи-



тают американские ученые. Кроме того, употребление ягоды - отличная профилактика глаукомы и катаракты.

Голубика содержит витамины А, С, Е, РР, К, группы В, а также калий, железо, фтор, магний, натрий и органические кислоты. Настоящая витаминная бомба! Укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление.

Также ягода способствует укреплению костей: филлохин в ее составе играет важную роль в процессе свертывания крови и минерализации костной ткани.

## ШЕЛКОВИЦА

### Снизить уровень

### “плохого” холестерина

Напитана теплом южного солнца. Сладкая на вкус, может оставлять темно-синие следы на языке. На шелковицу стоит обратить внимание тем, кто страдает от отечности - ягода обладает мочегонным и потогонным действием. Она полезна при сердечных и почечных болезнях (в таком случае часто происходит задержка жидкости в организме).

Согласно исследованиям ученых, шелковица способна снижать уровень «плохого» холестерина в крови. Ягода предупреждает появление холестериновых бляшек на стенках артериальных сосудов и снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта. Также, по некоторым данным, регулярное употребление шелковицы сокращает риск образования злокачественных опухолей.

Максимальная суточная доза шелковицы - 400 г. Больше этого количества употреблять не стоит: возможна негативная реакция организма.

*Ягоды лучше есть в первой половине дня, но не на завтрак: возможно раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудка.*



# ТРЕВОГА НЕ ДАЕТ УСНУТЬ ЧТО ДЕЛАТЬ?

**На часах уже два часа ночи, а вы до сих пор ворочаетесь без сна. Единственное, о чем вы мечтаете, - это остановить активную работу мозга и наконец отдохнуть. Перед вами план действий на такой случай.**

**Е**жедневно мы сталкиваемся с большим количеством стрессовых ситуаций. Даже если день прошел относительно спокойно, поток новостей, рой мыслей и необходимость принимать решения могут воздействовать на психику негативно и мешать погрузиться в сон. От этого тревога растет, человек рискует столкнуться с хронической бессонницей. В результате снижаются работоспособность, настроение, концентрация внимания. Некоторые привычки помогут избежать этого.

✓ **Тата, 34 года:** «Если меня накрывает бессонница, я звоню маме и прошу ее рассказать о моем детстве. Мама вспоминает трогательные, милые моменты, и под ее убаюкивающий голос я засыпаю. Не знаю, как это работает...».

## Спальня без гаджетов

Спальня должна стать зоной без гаджетов - настаивают сомнологи. Даже безобидный просмотр ленты в социальных сетях нагружает мозг, сбивает его с настроек на отдых. Свет от экранов любых гаджетов разрушает гормон мелатонин и не дает полностью расслабиться. Важно отказаться от использования гаджетов хотя бы за час до отхода ко сну. Вместо этого можно почитать книжку или подумать о чем-то приятном (только не о задачах и планах на завтра).

Также возьмите за правило проветривать комнату вечером. Ученые заметили, что в прохладе человек расслабляется и засыпает быстрее, чем в душном помещении. Нелишним будет позаботиться о влажности воздуха. Современные увлажнители работают бесшумно на протяжении всей ночи - это позволяет поддерживать необходимый микроклимат в спальне.

✓ *По мнению британских ученых, лучше спится в чистой комнате с*

*идеальным порядком, чем в захламленной. В таком случае вы не отвлекаетесь на визуальный шум в течение дня, и расслабление ночью происходит быстрее.*

## Настраиваемся на сон

Если, ложась в постель, вы начинаете обдумывать какие-то дела, вспоминаете прошлые ошибки, «перевариваете» конфликты с близкими, то настроиться на волну спокойствия не получится. Психологи рекомендуют завести ритуалы для расслабления. Они подбираются индивидуально, но некоторые считаются универсальными и подходят большинству людей.

**Ванна с солью Эпсома.** Английская соль содержит большое количество магния, который расслабляет мышцы и положительно действует на нервную систему. Наберите теплую ванну, добавьте в нее соль, приглушите свет. Можно зажечь свечи и включить медленную музыку. Отдохните в течение 20 минут, а затем отправляйтесь в постель.

**Эфирные масла.** Ароматерапия помогает погрузиться в сон, даже если вы на взводе. Капните на подушку 2-3 капли эфирного масла лаванды или используйте аромалампу. Можно сделать себе массаж ступней с маслом кедр.

**Вечерняя прогулка.** Неспешная прогулка перед сном насыщает кровь кислородом и отвлекает от суеты. Если вы не привыкли находиться на улице много времени, заведите собаку, и прогулки станут ежедневным пунктом в вашей рутине.

✓ **Елена, 42 года:** «Лучшее сновторное для меня - это дождь, который барабанит по крыше. Я прекрасно сплю в ненастную погоду. А если за окном сухо, то просто включаю имитацию дождя на смартфоне и почти сразу проваливаюсь в сон».

## Дыхательные упражнения


Один из самых эффективных способов снять стресс - дыхательная гимнастика. Заняться ею можно в любое время и в любом месте. Это поможет вам обрести гармонию со своим телом и успокоиться.

**Осознанное дыхание диафрагмой.** Необходимо сосредоточиться на дыхании. Прислушайтесь к нему и попробуйте проанализировать, глубоко ли вы дышите. Часто ли? Насколько продолжительно? Упражнение позволяет вернуться в состояние «здесь и сейчас» и отвлечься от негативных мыслей.

**Дыхание по квадрату.** Включает в себя четыре шага (по количеству сторон квадрата): вдох, пауза, выдох, пауза. Продолжительность каждого шага должна быть равна 4 секундам. Повторять цикл следует в течение 3-4 минут.

**Дыхание животом.** Улучшает снабжение мозга кислородом и снимает напряжение. Выполнять упражнение нужно лежа на спине. Одну руку положите на грудь, а вторую - на живот. Расслабьтесь и глубоко вдохните. На вдохе нужно постепенно наполнить воздухом и выпятить живот, но делать это следует без искусственного напряжения (то есть живот должен подниматься только за счет воздуха). Выдох - продолжительный. Рекомендуется повторить упражнение 7-10 раз.

**Упражнение «якорь».** Помогает вернуться в состояние покоя и перестать думать о текущих делах и задачах. Осмотритесь вокруг. Вслух или мысленно назовите 5 предметов, которые вас окружают, 4 звука, которые вы слышите, 3 телесных ощущения, 2 запаха и 1 вкус. Так вы сумеете справиться с повышенной тревожностью.

Бездельник	Напарник Винтика	↘	По-гречески - "свет"	↗		↘	Карпуз-здоровяк	↗		↘		↗		↘	
↘					Фокусник в турбанае		Повышенный в речи	Вороний "гав"		Ими на воде не пьшут	<b>1</b>		Сыщик ... Холмс	↘	
	Сплюснутая вермишель		Рутинёр	↗		↘				↘					
↗						Сияющая аура	<b>Песочные часы, использовались на кораблях до XVII века</b>				Примета Аргуса		Привет головой		
	Финансовый воротила		Становище кочевников	↗						↘	Прыгательный снаряд	↗			
↗			100 динаров в Иране			Медяк Цезаря			↘						
	Ансамбль в шесть рук	↗						Родственник орхидеи		Урочное меню		"Черни-ла" ксерокса		Шахматный корабль	
	Целебное море	Летучая мышь		"Поедание" пешки	Пока-тость крыши	↗				Накрыт к обеду	↗				
↗		↘						Приторный крахмал	↗						
Блюдо с мангала	Подруга братии		Цветочная поза йогов					<b>1</b>		Шнурок для вышивания	SOS в рельсу		Водитель-сорвиголова		
↘									↘		↘				
	Колёса аэробуса		Линия среза ножовкой							Песня из оперы	↗				
↗										Хачатурян по имени		... Декарт		"Ускоритель" лыж	
	<b>Элемент фигурного вождения мотоцикла - езда на заднем колесе</b>							Радуга для оптика		Правила питания	↗				
			Окрылённый конь		Столица штата Гавайи					↘					
↗		↘						Иоанн Креститель	Бруствер у окопа		Дар от природы		Поблажка ветерану		
Велик с движком	Трицепс на плече		В/ч на кордоне	Доказательство вины	Издержка в рублях			Бурёнка "девушка"	↘						
↘															
					Староста при панахе	↗						Желатин со дна моря		Канавка деханна	
	Руль плота		Парижский "Эрмитаж"	↗				Флотский новобранец	↗						
↗								<b>Древнеримские боги, покровители домашнего очага</b>				"Копейка" шекеля	↗		
	"Разговор" кулаками		Мудрый бог ...-Син	↗											
↗					Плакатные чернила	↗									
										Запчасть для гусениц	↗				

## Лицо с обложки



# ЯНА СЕКСТЕ: «Я ВСЕГДА ИДУ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО»

— Интересно, как девушка из Латвии Яна Сексте оказалась актрисой московского театра Табакова? После окончания Школы-студии МХАТ вы ведь уехали домой и работали в Рижском театре русской драмы.

— То, что произошло с одной девочкой из Риги, вообще не может произойти с одним человеком. Столько удачи и успеха! Такого просто не бывает, но со мной случилось. Я собиралась поступать в театральный, но только не в Москве. А, например, в Ярославле, Нижнем Новгороде или Новосибирске. Там другие ценники на обучение. Мне как гражданке Латвии светило только платное обучение, а таких денег в нашей семье не было. Поэтому о Москве или Петербурге я не могла даже мечтать.

Но! В тот год, когда я оканчивала школу, открылась программа поддержки зарубежных русскоязычных театров. И появился шанс за обучение не платить. Схема была такая: в Риге набирают будущих студентов, Москва их учит, банк платит. Спустя четыре года выпускник был обязан вернуться в Ригу и по распределению отработать в театре три года. У меня все получилось, и я стала студенткой школы-студии. Это первое везение. Второе — в тот счастливый для меня год курс

набирал сам Олег Павлович Табаков. Такого мастера люди ждут годами. И третье — Табаков сам приехал в Ригу на туры, хотя нам сказали, что его не будет. Как так волшебное все сошлось в одной точке?

Первым, кого я увидела, когда вошла в аудиторию, был именно Олег Павлович. Он что-то просматривал в бумагах и поднял голову, когда я прокричала: «Яна Сексте!» Может быть, отреагировал на фамилию? Тот его взгляд, внимательный, насмешливый, помню до сих пор, он дает мне профессиональные силы. А дальше, когда уже с актерским дипломом я уезжала домой, в Ригу, Табаков сказал, что возьмет меня в свой театр. «Отработай положенное время и возвращайся». Условий было два — не выходить замуж и не разговаривать по-латышски, чтобы не вернуть прибалтийскую мелодику языка.

Через три года я позвонила Олегу Павловичу из Риги. Он сказал: «Ну и что, старух? Чего ты хочешь?» У меня тряслись руки от волнения, и я сказала, что мечтаю о том же, о чем и три года назад, — «работать у вас». Он ответил: «Ну, значит, ты работаешь у меня, давай оформляйся!» — и повесил трубку.

— Яна, многие на вашем месте не решились бы спустя годы зво-

нить такому человеку, как Табаков, напоминать о себе. Вы настолько уверены в себе?

— Наоборот... Мне хорошо знакомо чувство неуверенности, но я всегда иду туда, где страшно, но куда очень хочется. Например, я не люблю высоту и именно поэтому начала когда-то заниматься воздушной акробатикой. Чем страшнее, тем интереснее.

— А как вы себя оценивали в принципе? Есть такой стереотип, что в артистки берут только идеальных девушек.

— Почему Табаков меня принял в школу-студию, точно не знаю. Думаю, что за энергоемкость, а не за внешность. Я тогда вообще была другой — очень толстой, буквально шаром. Но в театральном все сразу же активно худеют, вот и я к окончанию первого курса скинула килограммов десять. Жизнь студентов адская, физическая нагрузка за пределами человеческих возможностей. Танец, сценическое движение, фехтование. Плюс общага, мама не покормит.

— Принятие и одобрение своей внешности для любой девушки очень важно. Что вы скажете некрасивым?

— Скажу, что я сама была очень некрасивым ребенком. Хотя это кажется невозможным, потому что все дети прекрасные. Тем не менее, я не кокетничаю — на фоне своей сестры-двойняшки я действительно сильно проигрывала. В детстве, когда я смотрела на Инку, думала: вот ведь ходячая реклама счастливого детства! Как куклолка... Мне же пришлось столкнуться с тем, что сейчас называют буллинг, а тогда — травлей. Мальчишки из нашего двора, которым я хотела нравиться, с кем хотела дружить, — в лоб: почему такая красивая Инна и почему такой урод ты, Яна? Видимо, они так развлекались, понимая, что девочка из излишне эмоциональная, такую легко выбить из равновесия. Того, что меня такие слова больно ранили, не показывала, но дома от души рыдала. При этом я росла бойким ребенком, лидером.

— И как вы справились?

— В то время повсеместно начались всевозможные конкурсы красоты, и в нашем дворе они проходили. Главной королевой была Инка. Мне, разумеется, приза не полагалось. Мама никак не могла понять: зачем я участвую в этих конкурсах с упорством идиота? Позже она рассказывала, что хотела как-то меня остановить. Но не знала как. Сегодня я очень ей благодарна, потому что скажи она прямо: Яна, ну какой тебе конкурс красоты! — могла случиться серьезная психологическая травма. Но в итоге мама придумала гениальный ход! Взяла конкурсы под свой контроль, начала их организовывать по другой схеме. Теперь мисс было ровно столько, сколько участниц! Помню,



как, наконец, я получила заветную корону из золотистой бумаги, став «Мисс икебана». Это было грандиозно!

— **В одном интервью ваш коллега Андрей Смоляков сказал, что Сексте — это символ женственности.**

— Андрей вообще меня очень любит, по-актерски, и я безумно его люблю. Сейчас он уже не работает в нашем театре. Но мы играли вместе в спектакле «Отцы и дети», а еще была главная наша работа, причем тяжелой, — спектакль «В ожидании варваров». У нас была замечательная чувственная любовная история, построенная на пластике. В одной сцене я лежала на шее Андрея и как вода стекала через его грудь вниз. А он читал пронзительный монолог. Это было очень красиво...

— **Многие известные актеры рассказывают, что при поступлении в театральный у них были проблемы с дикцией или провинциальный говор... А у вас присутствовал акцент?**

— Мне казалось, что я прекрасно говорю по-русски. Но на предмете «сценическая речь» вдруг выяснилось, что я, оказывается, не выговариваю тридцать три буквы алфавита. У нас на курсе учились двенадцать рижан. И оказалось, что у всех особенная мелодика языка. Сейчас я прекрасно ее слышу у других, но тогда мы не могли понять, почему москвичи у нас спрашивали: «А вы из Прибалтики?» Пришлось учиться столичному произношению. Сидели часами с текстами в руках и изучали правила орфоэпии. Редуцировали, какие звуки «съедаются», а что произносятся.

— **Знаю, что в театре вас почему-то зовут Епиходовым. Что с вами не так?**

— Например, если я мою пол, то щеткой сбиваю плафон, который падает и пробивает мне голову... Или я сваливаюсь с лестницы так, что теряю сознание. Когда Владимир Льво-

вич Машков только пришел в наш театр худруком, произошла такая история. На первой же премьере, в спектакле «Голубой щенок», я ухитрилась порвать ахиллово сухожилие. Произошло это на поклонах. Нам сказали, что надо махать детям, а я же рыба, у меня ласты. Вот я и решила в танце подпрыгнуть, помахать и руками, и ластами. Сзади стоял шезлонг, я со всего размаха ударилась о него ногой. И поскольку занавес уже опускался, продолжая махать руками, запрыгнула за кулисы. Там стоял Машков, он обнял меня: «С премьерой». Я говорю: «Спасибо. Вызовите, пожалуйста, „скорую“, я, кажется, сломала ногу».

В больнице сделали снимок, оказалось, что все всерьез и надолго. Уже ночью на костылях я приехала в театр. Там меня ждал Владимир Львович, поскольку ситуация была патовая и надо было что-то насчет меня решать. Я играла порядка двадцати трех спектаклей в месяц, а тут порванный ахилл. Захожу в кабинет с мыслью, что Машков начнет на меня орать. А он сидел и молча курил. Я тоже села. Сидим, молчим... Он затушил сигарету и спокойно сказал: «А ты знаешь, я даже рад, что это случилось. Мне сказали, что Сексте — это бомба замедленного действия. Что это такой человек, с которым бесконечно что-то случается. Я все время ждал и постоянно боялся. И наконец, это произошло!»

— **В жизни вы подвижная, смешливая. А дома вас какой можно увидеть?**

— Верно, я прыгающая, бегаящая. Дома я тоже не вялая. И очень люблю там убираться. Если выпадает несколько свободных часов, говорю своим: «Так, у мамы выходной». На что Аня, дочь, сообщает: «Только не это!» Потому что она знает, что ее мать всегда доходит до самой до сути. Значит, будет не просто уборка, а генеральная! Я могу, к примеру, взять и переклеить обои. Или броситься разби-



**В фильме «Пробуждение»**

рать шкафы и раздать всю старую одежду. В эти часы муж и дочь всегда сбегают гулять — чтобы не мешать.

— **Сколько лет вы вместе с вашим прекрасным мужем?**

— У меня все очень сложно с цифрами. Я с пятого раза запомнила, когда у Мити день рождения.

— **Реально не помните, когда вы познакомились?!**

— Я артистка, поэтому точки отсчета такие: мы увидели друг друга на спектакле «Брак 2.0». Я вошла в зал и заметила Митю... Там же мы влюбились друг в друга. На репетиции спектакля «Сестра Надежда» начался наш роман. На репетиции спектакля «Три сестры» мы уже ждали Аню. Когда Аня родилась, мы закончили репетировать и выпустились. Я живу премьерами и спектаклями, а не цифрами. Если Ане сейчас семь лет, значит, поженились мы в 2013-м. А встречались еще до этого год.

— **В вашей творческой семье кризисы отношений существуют? Или любовную лодку не задевает ни быт, ни что-то другое?**

— Мы периодически специально ругались в шутку, должен же быть кризис семи лет! У всех есть, а мы что, хуже? И начинаем смеяться — на какую тему будем ругаться? Митя — полная моя противоположность, он мягкий, спокойный. Но даже его я ухитряюсь разозлить. За эти совместные годы я научилась ловить одну интонацию в Митином голосе, услышав которую я тут же успокаиваюсь и даже успокаиваю его: «Все, все, Митя...»

— **В упомянутом вами спектакле «Схватка» артистку Сексте не узнать! Ваша героиня мрачная, ворчливая, к тому же старуха.**

— Полная моя противоположность! Она не просто ворчливая, она не может вообще ничему радоваться! И сама не радует никого. А я, например, сегодня бегала за бабочкой! Увидела ее в городе, в самом центре, это же чудо! И помчалась! Стараюсь замечать, не отмахиваться, держать глаза открытыми, чтобы не растерять саму себя, не забыть ту Яну, которая поднимала за собой весь двор и вела играть, прыгать, бегать и веселиться.



**С мужем Дмитрием Мариным**



## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ОБЪЯТИЯ?

**Тактильный контакт играет важную роль в отношениях. От него во многом зависит гармония в паре. Как быть, если вы ощущаете потребность в объятиях, а ваш партнер - нет?**

**П**ервый физический контакт человека случается в младенчестве. Именно тогда мама своим теплом, прикосновениями выражает любовь и заботу. Психологи считают, что в этом заключается залог здоровых отношений со своим телом и адекватной самооценки у ребенка в будущем.

### ТАКАЯ НЕДОТРОГА!

Люди, которым не хватило родительского тепла в детстве, вырастают в тех, кто отчаянно гонится за лаской, либо в тех, кто вообще избегает тактильных контактов. Интересно, что часто такие партнеры образуют союзы. И возникает дисбаланс: один отчаянно нуждается в нежности, а другой вздрагивает, когда к нему прикасаются.

Объятия важны. В моменты тактильных контактов вырабатывается окситоцин, гормон счастья, и снижается уровень кортизола, гормона стресса. Именно поэтому физический контакт важен не только в раннем возрасте. Но почему в некоторых парах возникают проблемы с этим?

### «Нет времени на нежности».

Когда оба постоянно думают о работе, задерживаются в офисе допоздна и балансируют между домашними и рабочими обязанностями, сил и времени на тактильный контакт попросту не остается. Но если вы выделите хотя бы пару минут в день, чтобы поцеловать супруга и взять его за руку, это подействует.

**Объятия дарят поддержку и заботу, помогают избежать желания заполнить пустоту вкусной едой.**

ет на вас как успокоительное. Снижается уровень стресса, и у вас появятся силы на новые свершения.

**Рождение ребенка.** Тактильный контакт между партнерами иногда исчезает после рождения ребенка. В этот момент мать полностью сосредотачивается на малыше. Ситуация нормализуется, когда мужчина предлагает разделить обязанности по уходу за младенцем, и женщина вспоминает о своих потребностях.

**«Зачем нам обниматься?».** Некоторые искренне считают, что объятия - необязательный элемент отношений. Как правило, это те самые «недоласканные» дети. Их родители не проявляют нежность по отношению друг к другу (и по отношению к потомству). И в голове закрепилось правило: объятия не означают любовь, они вообще ничего не значат, а следовательно, не нужны.

Интересно, что такие подробности о второй половинке часто дают о себе знать после брака. В результате второй партнер чувствует себя зажатым в угол и не понимает, как ему действовать, чтобы не ранить чувства супруга. К счастью, в отношения можно вернуть тактильность.

### ВЕРНУТЬ ОТНОШЕНИЯМ ТАКТИЛЬНОСТЬ

В первую очередь придется наладить контакт с собственным телом. Задумайтесь, как часто вы к себе прикасаетесь? Нанесение крема на кожу лица по утрам не в счет. Касания должны быть продолжительными, вдумчивыми. Попробуйте ввести в ежедневную рутину следующую практику: перед сном выделяйте 15-20 минут, чтобы по-

быть наедине с самой собой.

Прикоснитесь к каждому сантиметру кожи, изучите ее. Какая она на ощупь? Какие чувства в вас просыпаются, когда вы поглаживаете себя? Ощущаете ли вы тепло своих ладоней? Познакомьтесь со своим телом заново - и вы узнаете много интересного.

Желательно объяснить партнеру ценность его прикосновений. Вполне возможно, что он просто не задумывался об этом. Донесите до него, почему вам и вашей паре так важен тактильный контакт. Психологи советуют использовать «Я-сообщения», то есть говорите о своих чувствах. «Я люблю, когда ты ко мне прикасаешься и гладишь меня по голове. В этот момент я каждой клеточкой ощущаю твоё тепло и заботу». Согласитесь, это звучит намного лучше, чем: «Вот Миша Надю все время обнимает. Почему ты меня не можешь?».

### ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ!

Если ваш партнер с трудом решается на перемены, действуйте медленно, обговаривая каждый шаг. Не переходите границы, не давите, вместо этого запаситесь терпением. Начните с малого - хотя бы с одного объятия в день. Затем можно постепенно развивать тактильность: делать друг другу массаж с ароматическими маслами, завести привычку держаться за руки, целовать мужа перед выходом из дома. Вы оба должны быть включены в процесс и уважать желания друг друга.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### РАССЛАБИТЬСЯ И СНЯТЬ СТРЕСС

**На мой взгляд, прикосновения - это такой же способ общения, как язык и жесты. Вы можете сказать словами «Я люблю тебя», но объятия скажут, как сильно. То же самое касается фраз: «Я скучаю по тебе», «Я благодарю тебя», «Ты мне нужен». Раньше ученые считали, что прикосновения лишь усиливают вербальное послание. Но теперь стало очевидно: тактильный контакт тоже несет послания, зачастую более сложные и тонкие, но в то же время доходчивые.**

**Объятия расслабляют, дают человеку понять, что его видят и слышат, создают доверие. А еще защищают от стресса и улучшают когнитивные способности. Так что не отказывайтесь лишней раз обнять своего партнера - это пойдет на пользу и вам, и ему.**

**Приятно, когда мужчина уделяет внимание, звонит и пишет. Но иногда это внимание незаметно перерастает в желание контролировать вашу жизнь.**

**П**осле развода с мужем я решила, что не хочу страдать: в браке и так настрадалась. Мне хотелось поскорее забыть эту историю. Самым простым решением было зарегистрироваться на сайте знакомств. Там я и встретила Юру. Галантный, добрый, внимательный... Он вскружил мне голову. На первом свидании мы проговорили три часа, и в тот же вечер Юра предложил встретиться еще раз. Помню, как новый знакомый заглянул мне в глаза и с улыбкой произнес: «Ты не против, если мы будем видеться чаще?» Я отшутилась: «Да хоть каждый день». Лучше бы я этого не говорила...

### СПЛАНИРОВАЛ ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ

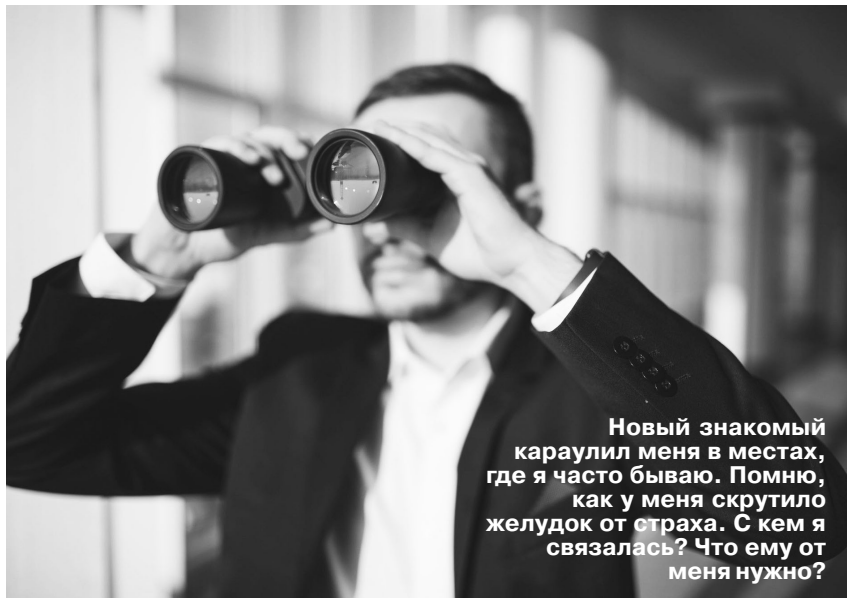
В общем, как-то так получилось, что с Юрой мы действительно стали видеться каждый день. И если сначала меня ничего не напрягало, то потом я вдруг осознала: разве это нормально? Мы же знакомы от силы неделю.

Позднее я стала анализировать поведение мужчины и поняла, что он с самого начала вел себя немного странно. Уже после первого свидания спланировал три следующих. Придумал, как мы отметим мой день рождения (а он только через полгода). Потом Юра поинтересовался, есть ли у меня планы на отпуск, и предложил вместе слетать в Турцию. Я попыталась уйти от темы: «Вряд ли получится, у меня ведь дочь». Поклонник и бровью не повел: «Берем ее с собой!» Но я не собиралась их знакомить. По крайней мере, пока.

Казалось бы, какой замечательный человек. Такой понимающий, заботливый, серьезный. Но мы даже еще не целовались ни разу, а у меня уже возникло ощущение, что он спланировал всю нашу дальнейшую жизнь. И я струсилась. Решила аккуратно исчезнуть с его горизонта.

### СЛЕЖКА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Я надеялась, что Юра меня поймет, простит и отстанет. Отказалась от встречи с ним в выходной, сославшись на домашние дела. В следующий раз сказала: «У меня много работы». Потом еще и мама заболела. Поклонник делал вид, что все понимает и ни на что не обижается. А затем начали происходить странные вещи.



**Новый знакомый караулил меня в местах, где я часто бываю. Помню, как у меня скрутило желудок от страха. С кем я связалась? Что ему от меня нужно?**

## ОПАСНЫЙ ПОКЛОННИК

Мы с подругами сидели в кафе и общались. Маша сфотографировала нас и выложила на своей страничке. Естественно, отметила меня. Когда мы собрались уходить и попросили счет, оказалось, что он уже оплачен. Официант ввел нас в курс дела: «Это подарок от Юрия». Мужчина позвонил в ресторан, попросил к телефону администратора и оплатил наш ужин банковским переводом. «Да я просто увидел отметку на твоей страничке», - оправдался он позднее. Мило? Скорее жутко!

Юра подписался на меня во всех социальных сетях и отслеживал каждый мой шаг. В какой-то момент я даже подумала, что он подбросил мне жучок. Если я задерживалась в офисе, поклонник мог написать мне: «Хватит работать, иди домой». Но я не говорила ему, что нахожусь в офисе. Когда я пила кофе в забегаловке неподалеку от дома, он присылал СМС «Приятного кофе-пития!» Возможно, следил за мной не только онлайн, но и офлайн - что еще раз подтверждало его нездоровое поведение.

### «ДАВАЙ ЖИТЬ ВМЕСТЕ!»

Взвесив все за и против, я решила окончательно оборвать общение с назойливым влюбленным. Заблокировала его в социальных сетях. Номер телефона внесла в черный список. Но Юра все равно искал способы связаться со мной. Караулил в местах, где я часто бываю. Писал моим родным, вводил их в заблуждение. Помню, как мне позвонила сестра, чтобы сделать замечание: «Женька, у тебя,

оказывается, мужчина появился! А ты молчишь, хитрая. Он написал мне, что хочет сделать тебе сюрприз, просит помочь...» Пришлось рассказать сестре об этом странном человеке все как есть. И остальным родным тоже. Я строго-настрою запретила им отвечать на его сообщения.

Юра звонил мне с новых номеров, я бросала трубку. Получала от него голосовые сообщения: «Я готов снять квартиру для тебя и твоего ребеночка и буду счастлив, если ты разрешишь жить с нами». Помню, как у меня скрутило желудок от страха. С кем я связалась? Что ему от меня нужно? Почему мужчина не принимает отказа?

Позднее мне разъяснил специалист: поведение Юры - не что иное, как «бомбардировка любовью». К этому склонны психически неуравновешенные люди, которые пытаются войти в доверие к жертве, а потом подчинить ее. Начать полностью контролировать жизнь женщины. Привязать к себе. Часто все заканчивается домашним насилием.

Меня, наверное, уберег ангел-хранитель. В самый отчаянный момент, когда я не знала, куда спрятаться, работодатель предложил мне повышение. Оно предполагало переезд в другой город. Я схватилась за эту возможность, как за соломинку, и сбежала. Здесь Юра меня уже достать не смог. Но меня до сих пор иногда накрывает волной паники, если я случайно вспоминаю об этом человеке.

Евгения О.



## ГРИГОРИЙ СИЯТВИНДА Свой среди чужих

**Нестандартный, колоритный и талантливый! Григорий Сиятвинда давно привык к тому, что находится в зоне повышенного внимания**

**Е**сли бы маленький Гриша остался жить в Замбии, куда переехал с родителями, когда ему было два года, актерский мир не узнал бы о его таланте. Но в пятилетнем возрасте мать увезла мальчика в Россию, тем самым кардинально изменив его жизнь.

### **БЫТЬ «КАК ВСЕ»**

История любви родителей Сиятвинды - рассказ о том, что для настоящих чувств нет преград. Отцом актера стал афроамериканец, а мать была русской, родом из Тюмени. Интернациональная страсть продлилась недолго, и вскоре пришлось оформлять развод, несмотря на наличие маленького сына. Женщина решила не оставаться в чужой для нее стране - тем более, она боялась, что бывший супруг, в конце концов, заберет у нее Гришу. Так что, недолго думая, мама мальчика вместе с ним отправилась в родную Тюмень.

В графе «национальность» у Григория черным по белому написано - «русский». Хотя фамилия для русского уха у него была действительно странной - Сиятвинда, а если

быть точнее, то даже Сятуинда. Первоначальный вариант пришлось скорректировать, чтобы окружающим было легче его произносить.

К слову, одно время Гриша очень хотел взять материнскую фамилию, чтобы хоть в чем-то стать «как все». Не получилось. В относительно небольшой Тюмени младший Сиятвинда был чуть ли не достопримечательностью. Он ходил в обычную общеобразовательную школу, где одноклассники могли показывать на него пальцем, нелицеприятно отзываться о цвете кожи. Хорошо, что рядом всегда были родные мать и бабушка, которые успокаивали мальчишку и просили потерпеть еще чуть-чуть, пока в окружающих появится хоть немного такта.

Чтобы не привлекать к себе чрезмерное внимание в школе, Гриша был тише воды ниже травы и учился на пятерки. Зато дома отрывался по полной - изображал невесту что, часто притворялся, будто умирает. Родные, решив направить его энергию в нужное русло, отправили мальчишку в драмкружок во Дворце пионеров. Там к нему отнеслись как

к родному и сразу поставили на роль Иванушки. Ну и что, что Иванушка был совсем не похож на русского парня!

### **ТЕМНЕНЬКИЙ ТАНКИСТ**

По своей натуре Сиятвинда всегда считался технарем, и родные были уверены, что он пойдет учиться на техническую специальность. Впрочем, поначалу так и было - Гриша поступил в Тюменский индустриальный университет на факультет технической кибернетики. Правда, учеба сразу не пошла. И уже на втором курсе, как только появилась такая возможность, молодой человек сделал шаг назад.

На самом деле его попросту позвали на службу в ряды Советской армии, причем, Сиятвинда пошел не куда-нибудь, а в танкисты. Здесь он также, как когда-то в школе, выбился в отличники. Возглавлял колонну, а на учениях именно его голова показывалась из главного танкового люка. Правда, это всегда вызывало у начальства, приехавшего на смотр, удивление. Достаточно представить: советская армия - и вдруг танкист с темным цветом кожи, появляющийся из ниоткуда. Зато Гриша запомнился!

После службы, Сиятвинда решил не восстанавливаться в университете и уйти в свободное плавание. Тем более, ему тут же подвернулся шанс попробовать себя в качестве помощника режиссера на тюменском телевидении. Первое время Григорию казалось, что он забрался на невероятную высоту, но потом он вспомнил, что до столичного размаха еще далеко, и вновь накатывала тоска.

Как только ему представилась возможность рвануть в Москву, он тут же ею воспользовался. В столице Сиятвинда решил испытать судьбу и попробовать поступить во ВГИК. Не получилось. Следующим на очереди стояло Щукинское театральное училище, и здесь ему повезло. Мечты о сцене давно маячили у будущего актера в мыслях и всегда казалось, что таланта у него достаточно, а тут еще так кстати подвернулась возможность его продемонстрировать.

### **НАХОДЧИВОСТЬ И НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ**

«Персонаж, весьма неожиданный для русской сцены», - так Сиятвинду охарактеризовала комиссия в Щукинском театральном училище. Григорий и сам понимал, что несколько выбивается из ровной колеи абитуриентов, но... была не была! Почему бы не попробовать, особенно если есть уверенность и вера в успех.

- И кого же вы с такой внешностью будете играть на сцене? - поинтересовался кто-то из комиссии.

Гриша нашелся сразу:

- Могу Отелло, Маугли, Ганнибала или даже Пушкина!

Его находчивость и непосредственность впечатлили, и молодого человека было решено взять на курс.

Высшее театральное училище им. Б. В. Шукина Сиятвинда окончил в 1995 году, но к этому моменту он уже был полноценным актером. Еще сидя за партой, молодой человек решил попрактиковаться в настоящем театре - к счастью, взяли в театр им. Вахтангова. Позже Григорий перебрался в московский театр «Сатирикон». И везде, как ни странно, для него находилось место. В одном из спектаклей под названием «Квартет» Сиятвинда умудрился исполнить сразу четырнадцать ролей. А полноценный кинодебют состоялся в 1997 году, когда зрители увидели актера в фильме режиссера Валерия Чикова «Не валяй дурака...»

Казалось бы, еще вчера многие в него не верили, а уже сегодня он - звезда экрана. Более того, спустя пару лет Сиятвинде вручили премию «Чайка» в номинации «Прорыв», и это определенно было заслуженно.

Одной из самых запоминающихся ролей Григория стала роль бандита по прозвищу «Баклажан» из кинофильма «Жмурки». Интересно, что перед началом съемок режиссер порекомендовал Сиятвинде немного... подзагореть. Дело в том, что цвет кожи персонажа должен был быть еще более темным, чем у самого актера. Он принял просьбу во внимание и отправился в солярий. Там на него посмотрели, как - минимум, удивленно. Впрочем, к разным взглядам он уже привык. Цель была достигнута, актер добился

того шоколадного оттенка, который требовался.

Не одним кино ограничивалась карьера мужчины. В 2003 году вместе с Ольгой Шелест Сиятвинда попробовал себя в качестве ведущего программы «Утро на НТВ». Актеру хватило нескольких месяцев, чтобы понять, что он не способен каждый день вставать ни свет ни заря. Куда интереснее ему было кататься на коньках, но уже в 2007 году - Григорий выступал в шоу «Ледниковый период».

### ПОЗДНЕЕ СЧАСТЬЕ

Памятуя об отрицательном опыте брака родителей, Григорий долгое время боялся заводить собственную семью. Романтические отношения у актера, конечно, были, но с девушками он вместе не жил, предпочитая держать их на расстоянии. Не устоял лишь перед одной.

Они познакомились на съемках ленты «Кинофестиваль» в 2006 году. Сиятвинда исполнил роль министра, который должен был в одной из сцен танцевать с артистками балета. Одной из танцовщиц оказалась прелестная Татьяна. Она была младше Гриши на десять лет, но разница в возрасте помехой не стала. Правда, их отношения сложились далеко не с первой встречи - сперва актер попросту побоялся попросить у незнакомки номер телефона. Спустя некоторое время они вновь очутились вместе на съемочной площадке, и тут уже все сложилось наилучшим образом.

Тянуть со свадьбой молодые не стали. Грише было уже 36 лет, и он впервые в жизни понял, что готов не только жить вместе с другим человеком, но даже позвать этого человека замуж. Предложение актер сделал красиво - подарил Татьяне в ее день рождения белые розы и коробочку, в которой оказалось кольцо. Ко-



«Не валяй дурака...» (1997)

нечно, девушка ответила «Да»!

Из собственной свадьбы они не стали делать шоу. На регистрацию пригласили всего двоих друзей, которые и стали свидетелями. А после отправились отметить это прекрасное событие в итальянский ресторан.

Главное - молодые полностью совпали в семейной жизни. Оба спокойные, миролюбивые, не любят ссориться. Григорий и вовсе считает себя домоседом, который не в восторге от шумных мероприятий. Даже в кинотеатр супруги предпочитают выбирать в будние дни, когда народу меньше. Тогда у актера есть шанс проскочить незамеченным и не застрять на час за раздачей автографов.

Татьяна за годы брака показала себя и как мудрая жена, и как верный друг. Несмотря на популярность, были у Сиятвинды и «не хлебные» периоды, когда платили мало, а гонораров не хватало на достойную жизнь. Приходилось выкарабкиваться.

### ПОКА НЕ РОДИТЕЛИ

По-настоящему популярным Григорий Сиятвинда стал после выхода на телеэкраны сериала «Кухня» в 2015 году. Актер появился в пятом сезоне, сыграв управляющего отелем Михаила Джековича. Позже персонаж перекочевал в сериалы «Отель Элеон», «Гранд», «Кухня. Война за отель». Именно с этих пор внимание к нему стало особенно пристальным.

Только вот Сиятвинда не скрывает: он более чем счастлив в браке. Единственное, чего супругам пока не хватает - это потомства. Они признаются, что давно готовы к тому, чтобы стать родителями, но не все зависит от одного только желания. Когда журналисты особенно усердствуют с подобными вопросами, актер обычно отшучивается: «Зато у нас есть фикс Федор!»

К счастью, сами супруги относятся к тому, что пока их только двое, довольно философски. Им хорошо друг с другом, есть интересная работа, рядом друзья, а сколько планов впереди!



Сиятвинда называет себя «счастливым подкаблучником» и души не чает в любимой жене



По статистике, в романтические отношения с коллегами чаще всего вступают работники сферы страхования, туристического бизнеса, маркетологи и топ-менеджеры.

# 5 ПРАВИЛ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

**Роман с коллегой непросто скрыть от остальных сотрудников. Так может, не стоит и пытаться? Как следовать зову сердца и при этом сохранять профессионализм?**

Совместная работа может стать стимулятором симпатии, влюбленности и страсти - уверены психологи. Возможно, именно поэтому 65% сотрудников заводили романы на рабочем месте. Если вы оказались в их числе, будьте готовы к любому развитию событий. Вот как можно свести риск неприятных последствий к минимуму.

## 1. ВЫЯСНИТЕ ПОЗИЦИЮ СВОЕЙ КОМПАНИИ

Это следует сделать для того, чтобы понимать - нарушаете вы политику компании или нет. Вполне возможно, что руководство лояльно относится к служебным романам. В таком случае босс посчитает хорошим тоном новость, которую вы ему сообщите. Не забудьте произнести фразу: «Разумеется, это не отразится на нашей работе».

В некоторых фирмах отношения между коллегами - табу. Тогда одного из «нарушителей» либо переводят в другой отдел, либо просят написать увольнение по собственному желанию.

## 2. БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ НА ЛЮДЯХ

Лучшая тактика - оставить взаимоотношения с избранником за дверями офиса. Держаться за руки, целовать партнера и называть его котиком на рабочем месте, как минимум, непрофессионально. На секс в офисе тоже следует наложить запрет, если не хотите рисковать карьерой.

Демонстрация чувств может дать почву для сплетен («Им теперь не до работы: друг на друга наглядеться не могут!»). То же самое касается конфликтов. Если вчера вы повздорили за ужином, то сегодня не стоит приносить эту ссору в офис. И уж точно не нужно доводить ситуацию до абсурда: «Я не подготовила эти документы, потому что ты меня обидел. Так что заказчика мы потеряли из-за тебя». Такое объяснение точно не годится.

## 3. ИЩИТЕ ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ ПОМИМО РАБОТЫ

Установите правила: когда вы ходите с работы, то перестаете обсуждать офисные задачи и планы. Бывает непросто совсем не говорить о делах: в таком случае хотя бы иногда накладывайте мораторий на подобные разговоры. Это полезная практика, которая помогает поддерживать романтику в отношениях. В противном случае вы рискуете вернуться к тому, с чего начали, и стать просто коллегами.

Отличная идея - завести общее хобби, не связанное с вашей работой. Ищите как можно больше точек соприкосновения. Это поможет сделать отношения более крепкими.

## 4. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДИСБАЛАНСА ВЛАСТИ

Сложнее всего тем, кто оказался в неравных отношениях: начальник и подчиненный. В таком случае лучшим решением для второго станет

увольнение. Иначе не получится избежать дисбаланса власти. Когда один человек находится в зависимости от другого и между ними роман, это редко кончается чем-то хорошим.

Кроме того, будьте готовы к тому, что отношение коллектива к вам изменится. Если раньше вы могли поболтать у кулера с коллегами, то теперь с вашим появлением все разговоры обрываются. Всему виной страх и неодобрение: «Если расскажу ей что-нибудь, мои слова обязательно будут переданы боссу. Лучше уж промолчу...»

## 5. ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНЫЙ ФИНАЛ

Когда в отношениях все хорошо, не хочется думать о расставании. Но если вы встречаетесь с коллегой, лучше заранее обсудить эту тему и продумать возможные варианты развития событий. Предположим, роман завершился. Как вы будете действовать в таком случае? Сумеете ли сохранить дружеские отношения? Сможете дальше работать в одной компании или нет?

Как правило, любовные романы на работе скоротечны. Обычно это мимолетные интрижки, которые не перерастают в перспективные отношения (по данным американских исследователей). Именно поэтому перед тем, как броситься в омут с головой, важно взвесить все «за» и «против». При худшем раскладе вам придется каждый день видеться с бывшим партнером и делать вид, что вас все устраивает.


## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

### ПОСЛЕ КОНФУЗА ПРИШЛОСЬ УВОЛИТЬСЯ

**Мария, 33 года: «С будущим мужем мы познакомилась на работе. Началось все с банального секса - страсть кипела не на шутку! А потом мы решили съехаться. Ну и закрутилось. Мне стыдно об этом рассказывать, но однажды случился конфуз.**

**Мы с любимым думали, что все уже ушли из офиса, и стали страстно целоваться. Так разошлись - почти начали раздеваться. И вдруг в кабинет заглянула секретарша: забыла что-то на столе. А она та еще болтушка! Вскоре все узнали о нашем романе. Мне пришлось написать заявление об увольнении: надоело слушать шепот коллег за спиной. Муж до сих пор работает в этой компании, а я туда больше ни ногой. И мне кажется, это было правильным решением».**

# Ваш любимый сканворд

Глухая ...	↖	Стоянка судна	↖	Передвижник	↖	Вереница	↖	Доля, часть	↖	Парад ...	<b>А вы знаете, что...</b> ...у национального гимна Греции 158 версий ● ...слон каждый день съедает 230 килограммов сена и выпивает 270 литров воды ● ...в молоке кита 54 процента жиров ● ...в Италии Микки-Мауса называют "Топolino" ● ...самый длинный алфавит в мире — камбоджийский, в нем 74 буквы ● ...в переводе с латыни "вирус" значит "яд" ● ...кошачьи челюсти не могут двигаться в стороны					
↖						Нелепость	↖									
Резкий толчок		Заключ. под стражу		Грунт под водой	→			Свобода		Роман Флора						
↖				Флоренция, область	↖	Груз, вертикаль.	→									
Чеш. танец		Сетчатка глаза	→					Междун. договор		Жена Леннона						
↖						Молочн. продукт		Паркет	→							
		Франц. чиновник		Страны, нефть	↖											
↖						Хол. закуска		Округлый кусок	→							
		Прилавок	→	"Фольксваген", модель	→					...небесная						
↖						Создатель		Сименс	→							
		Декор. трава	→	Дверца в заборе	→					Сушен. абрикос	↖	Хлебный напиток	↖			
Препятствие (устар.)	 <p style="text-align: center;"><b>Хищник</b></p>					Роман Достоевского		Крахмал, банан	↖							
↖													Упрямство (прост.)		Точильный камень	
								Мучитель		Косая подпорка	→					
												...Твист, Диккенс	↖	...ТАСС	Кровеносный сосуд	Зап. мыс Европы
						Хобот		Боевой клич	↖							
		Конец магнита		Сетка, бильярд	↖					Туловище	→					
↖						Франц. художник	→	Для строгания	→							
		Напекор		Звон, колокол	→					Ларец, мощи	→					



**Не каждая родная мать может найти подход к своему ребенку, а мачехе это сделать еще сложнее. Но, если обнаружить эту крохотную лазейку, взамен можно получить море детской любви.**

**К** своим 30 годам Лена успела многое - получить образование, найти работу, выйти замуж и даже развестись. Муж оказался большим любителем горячительных напитков и шумных компаний, и женщина благоразумно решила, что такой брак ей не нужен. В целом, своей жизнью она была довольна, но не хватало главного - крепкой семьи и детей. Замужние подруги уже давно растили первенцев, а кто-то уже планировал рождение второго ребенка, но Лена все никак не могла встретить свою половинку. Она уже смирилась и перестала надеяться на счастье, когда судьба послала ей долгожданную встречу.

### **МУЖЧИНА С ПРИДАНЫМ**

Знакомство с Борисом получилось банальным - столкнулись тележками в супермаркете и расхотались. Потом стояли вместе в очереди к кассе, завязалась непринужденная беседа, которая продолжилась за чашкой кофе в местной кофейне. Лена боялась поверить своему счастью: Борис оказался именно тем мужчиной, о котором она мечтала. С ним она чувствовала себя спокойно, уверенно и комфортно, он был надежным и сильным, одним словом, настоящим. В общем, очень скоро Лена поняла, что влюбилась. Она чувствовала, что Борис тоже ее любит, и с трепетом ждала от него признания и предложения.

- Я хочу пригласить тебя в гости,

- сказал он однажды и взял Лену за руку.

Сердце в груди забилось сильнее, наконец, долгожданное приглашение! Они встречались уже два месяца, но до сих пор Борис никогда не приводил ее в свою квартиру. Их свидания проходили в общественных местах, и даже первая близость случилась в гостиничном номере. Правда, это был шикарный номер, но Лену все равно немножко покорило, что любимый словно отгораживается от нее защитной стеной, не приводит в свой дом.

- Я тебя люблю и хочу, чтобы у нас все было серьезно, - продолжил Борис, и сердце Лены на миг замерло. - Поэтому должен познать тебя со своими детьми.

Сердце ухнуло вниз, куда-то к желудку, Лена выдохнула. Дети! Она уже знала, что он вдовец, но о подробностях прошлой семейной жизни не выспрашивала, это было бы бестактно.

- Ты согласна?

Лена кивнула и улыбнулась. К детям она относилась хорошо и не думала, что они могут стать проблемой. Главное, что Борис ее любит и у него серьезные намерения.

- С ума сошла! - воскликнула мама, когда Лена рассказала ей о предстоящем знакомстве с детьми Бориса. - Подумай, зачем тебе чужие дети? Это ведь очень не просто - полюбить чужих, поверь. Ты еще молодая, своих родить должна!

- Будут и свои, - ответила Лена и успокаивающе погладила маму по

плечу. - Я люблю Бориса, а значит, полюблю и его детей. Прошу тебя, не нервничай, дети - это же счастье.

- Посмотрим, каким боком тебе это «счастье» выйдет, - сказала мама и смахнула слезинку. - Я же о тебе переживаю, доченька...

Лена только посмеивалась над мамиными страхами. Она была уверена, что легко подружится с детьми, и все у них будет хорошо. В мечтах она уже видела большую и счастливую семью.

### **ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ**

К знакомству Лена подготовилась основательно. Для шестилетнего Вани купила радиоуправляемую машинку, а для Маруси выбрала модный рюкзачок - продавщица сказала, что это отличный подарок для 12-летней девочки, они сейчас все с такими рюкзачками ходят. Лена волновалась и надеялась, что сумеет понравиться детям. На их любовь она не рассчитывала, но верила, что они смогут подружиться.

- Знакомьтесь, это Лена, моя... - Борис на мгновение замялся, представляя ее детям. - Моя хорошая знакомая.

Маруся и Ваня без улыбки, настороженно смотрели на гостью. Лене стало не по себе, но она приветливо улыбнулась и вручила подарки.

- А где «спасибо»? - строгим голосом спросил Борис.

- Спасибо, - послушно отозвались дети и ушли в комнату.

Потом они все вместе сидели за столом, пили чай с тортом и разговаривали. Ваня увлекся сладостями и немножко оттаял, по крайней мере, отвечал на вопросы Лены. А вот Маруся держалась стойко и на контакт не шла.



После чаепития Лена собрала грязную посуду и понесла на кухню, Борис взялся ей помогать. Они одновременно увидели подарки в мусорном ведре - нераспечатанную коробку с машинкой и безжалостно скомканный рюкзак. Борис рассердился, Лена впервые видела его в таком гневе и даже немного испугалась.

- Вы оба наказаны, - сказал он детям.

- Никакого планшета и смартфона в течение месяца. И немедленно извинитесь перед Леной!

Это был первый случай проявления неприязни к ней со стороны детей, но Лена понимала, что он далеко не последний. А еще женщина осознала, что, если она хочет быть с Борисом, ей придется запастись терпением и попытаться расположить к себе детей.

- Потерпи, они скоро привыкнут к тебе и полюбят, - успокаивал он Лену.

Она кивала, но про себя думала, что это произойдет еще очень не скоро. Если вообще произойдет.

### ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

С того дня Лена стала часто бывать в доме Бориса. Она больше не пыталась подкупить детей подарками, только старалась быть поближе, помогала с уроками, расспрашивала об их интересах и увлечениях. Со временем она заметила, что Ваня готов подружиться, было видно, что мальчик скучает без женской ласки и готов признать в Лене если не мать, то близкого друга. Но Маруся всегда была на чеку и вовремя одергивала брата. Девочка смотрела на Лену как на врага, ее взгляд был похож на оптический прицел, от которого не скроется даже мельчайший промах.

Однажды дети налили ей в тупфли клей. Лена не собиралась жаловаться Борису, но он сам заметил и пришел в ярость. Маруся и Ваня снова были наказаны, а Лена едва сдержала слезы. Ей было больно и обидно, но, самое главное, было страшно - после этого случая Борис стал как будто задумчивее, и в их отношениях наматилась едва уловимая прохлада. Лена знала, любовь любовью, но дети всегда важнее, и, если ей не удастся переломить ситуацию, придется распрощаться с мечтами о семье с этим человеком.

- В следующий раз они тебе толченого стекла в суп подбросят, - сказала мама, осматривая испорченную клеем обувь. - Подумай, за чем тебе эти проблемы?

Лена только вздохнула в ответ, бедная мама не знала, что битое стекло уже было в репертуаре Маруси. Однажды оно оказалось в

сумке, и Лена порезала два пальца, когда вслепую искала кошелек. Но она все для себя решила - ей нужен этот мужчина, а значит, нужны и его дети. Вода камень точит, пройдет время, и дети ее примут, она твердо в это верила. Главное, нужно терпеть, быть сильной, держать себя в руках и не показывать свою обиду.

Однажды Борису пришлось уехать по делам в выходные дни. Обычно с детьми сидела оплачиваемая няня, но в субботу и воскресенье она не работала, поэтому Лена вывасалась присмотреть за ребятами. Вечер прошел спокойно, они вместе посмотрели кино, а потом улеглись спать. Утром Лена бодрим голосом позвала детей завтракать. Она сварила овсянку, как велел Борис, и надеялась, что ее каша, приправленная ягодами, придется им по вкусу.

- Фу, каша, мы не хотим, - сказала Маруся и скривила губы.

- А что же вы хотите на завтрак? - растерялась Лена.

- Сделай нам гамбургеры. Умешь? - в вопросе Маруси звучал вызов, она даже встала в вызывающую позу - рука на бедре.

Лена сомневалась, что такая еда подойдет для детского завтрака, но, повинившись понятию желанию угодить девочке, согласно кивнула. Через 20 минут она пригласила их к столу. А когда вечером приехал Борис, Маруся тут же рассказала ему про завтрак. Причем в ее изложении рассказ звучал как кляуза:

- Пап, представляешь, утром Лена накормила нас гамбургерами, а ведь детям нужно есть кашу... Ну ничего, мы не жалуемся, было съедобно.

Маруся хитро сощурилась и посмотрела на Лену так, словно одержала очередную победу. А Борис промолчал, но его молчание было тяжелее, чем вспышки гнева. Лена почувствовала, что готова расплакаться, но сумела удержать слезы и сохранить невозмутимый вид.

### ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

День рождения Лены решили отметить походом в парк аттракционов, а затем обедом в пиццерии. Дети одобрили программу, и в субботу Лена приехала пораньше, чтобы накормить всех завтраком и помочь детям собраться. Праздничное платье она привезла с собой, чтобы переодеться перед выходом из дома. Она погладила детскую одежду, выключила утюг и отправилась в ванную, чтобы поправить макияж, а когда вернулась, обнаружила утюг снова включенным. Под ним на гладильной доске лежало ее платье. Лена схватила

утюг, но было уже поздно: прямо посередине подола красовалось большое коричневое пятно - платье оказалось безнадежно испорчено. Это стало последней каплей в чаше ее терпения, и Лена не выдержала, села прямо на пол и заплакала навзрыд. Она оплакивала не платье, а свои разбитые надежды. С этими слезами выливались все накопленные обиды и горечь разочарования. Все ее попытки наладить отношения с детьми потерпели крах, ничего не получилось, а значит, не будет счастливого семьи, о которой она так горячо мечтала.

- Прости, я больше так не буду... Не плачь, пожалуйста.

Маруся подошла и осторожно погладила Лену по плечу. Девочка смотрела серьезно, без обычной насмешки, в ее взгляде были раскаяние и сочувствие. С другой стороны подошел Ваня, тоже погладил ее по плечу и шмыгнул носом. Лена замерла и недоверчиво взглянула на детей, а потом улыбнулась сквозь слезы и обняла обоих. Так их и застал Борис, когда вошел в комнату.

- Что опять случилось? - с тревогой спросил он.

- Ничего страшного, - ответила Лена. - Маленькая неприятность.

- Папа, я нечаянно испортила платье Лены, и теперь мы должны купить ей новое, - сказала Маруся. - Давайте вместо парка поедим в самый лучший магазин и выберем для Лены самое красивое платье.

- Нашли из-за чего слезы лить, - сказал Борис и рассмеялся. - Собирайтесь живо и поехали!

В его смехе Лена услышала облегчение. Она и сама сейчас чувствовала себя легко и свободно, как будто трудный экзамен остался позади. Наверное, напрасно она так долго сдерживала эмоции и не позволяла себе быть слабой перед детьми. Ее слезы растопили лед недоверия и неприязни.

Это был чудесный и веселый день. Они купили новое платье, успели покататься на аттракционах и пообедать в кафе. А вечером Борис не отпустил Лену домой.

- Останься, прошу тебя, - просто сказал он ей и повернулся к детям: - Ваня, Маруся, вы же не против?

- Да ладно уж, - ответила Маруся и скорчила забавную мордашку. - Можете даже пожениться.

Борис вытащил из кармана бархатную коробочку, открыл и протянул Лене.

- Ты выйдешь за нас замуж? Внутрь лежало кольцо.

Лена взяла его дрожащими пальцами и расплакалась второй раз за этот день. Но теперь это были слезы счастья.



# КАК ВОСПИТАТЬ ПОМОЩНИКА

**Бывает такое, что родители сами не любят выполнять работу по дому и постоянно это демонстрируют. Например, мама вздыхает, что ей опять нужно что-то делать, или же начинает ругаться с папой, чтобы тот взял на себя часть ее обязанностей. Тогда ребенок усваивает, что домашние дела - это не интересно, неприятно, и лучше всего свалить эти обязанности на других людей.**

**Ч**тобы ребенок хотел что-то делать по дому, родители должны сами прекратить ныть, жаловаться из-за домашних дел. А лучше продемонстрировать интерес или даже удовольствие.

Тогда ребенок поймет, что у каждого человека есть свои обязанности по дому, которые можно выполнять без эмоционального напряже-

ния. Сделанная работа может и должна приносить чувство удовлетворения. То есть нужно не ругать себя: «Как я запустила холодильник», а хвалить: «Какая я молодец, теперь мой холодильник сверкает, я отличная хозяйка». И так во всем. Ребенок тоже захочет быть, как мама и папа, и, наоборот, будет радоваться, что ему доверили важное дело.

Есть еще такой момент. Часто мы говорим ребенку: «Ты должен помочь маме» или «Мама сегодня очень устала, сделай то-то и то-то». Если мы используем эти и похожие фразы, ребенок усваивает: все домашние дела - это обязанности мамы или бабушки. Это она должна мыть посуду, убирать за кошкой, поливать цветы, подметать. Обязанностей самого ребенка нет, это все дела родителей. А если это так, то напрашиваются выводы:

- ребенок не будет выполнять эту работу, если его не попросят;
- ему нужно знать, почему папа или мама сами не хотят сделать это дело, которое входит в круг их обязанностей (причина должна быть уважительной);
- ребенок должен сам захотеть сделать работу, которую, как он считает, делать не обязан, поскольку это работа родителей.

Получается, если мы говорим, что нужно помогать маме, то как бы подразумеваем, что можно и не помогать, потому что о помощи обычно просят, и в ней можно отказать.

Другое дело, если у ребенка есть свои обязанности: несколько дел, которые он должен выполнить без просьб и напоминаний.

В этом случае он не может рассчитывать на благодарность, ему не нужны объяснения, почему он должен это сделать. Это уже не просьба, а требование. В этом случае ребенок знает свою зону ответственности и будет следить за тем, чтобы все было выполнено.

Мама иногда может просить ребенка о помощи, но он должен четко понимать разницу между такими обращениями и своей работой по дому.

Ирина.

## НЕ ПЕРЕНОСИТЕ ТРЕВОГУ НА ДЕТЕЙ

Вместе с детьми рождаются страх и тревога родителей за них. А в сложные периоды (лично для вас или всего общества) эта тревога усиливается. Как не дать ей распространиться на детей?

**1. Позаботьтесь о себе.** Вспомните главное правило при чрезвычайных ситуациях: сначала помочь себе, а потом ребенку. Возьмите на контроль базовые вещи: свой режим, питание, сон.

**2. Разговаривайте с детьми.** Не скрывайте от них, что в вашей жизни что-то происходит. Они все понимают и чувствуют. Особенно для них важно знать, что проблема не в них. Сообщайте ребенку только ту информацию, которая связана непосредственно с ним. В разговоре говорите просто и кон-

кретно: «Меня беспокоит то-то, поэтому я веду себя так-то».

**3. Излучайте уверенность.** Ваши переживания сказываются на психике детей. Поэтому в трудные периоды жизни важно чаще с ними



говорить о том, что вы всегда рядом и любите их, что вы семья и всегда, при любых обстоятельствах будете поддерживать друг друга.

**4. Делегируйте обязанности.** Не взваливайте на себя все, особенно в сложный период. Не стесняйтесь просить помощи у родных, друзей. Выделите время на отдых, спорт, прогулки, медитации.

**5. Продумайте план действий.** Поговорите с ребенком, что появились сложности, которые вы рассчитываете решить в такой-то срок, и кратко объясните ситуацию. Например, вы переезжаете, и он пойдет в следующем месяце в новую школу или сад, или вы уволились, и нужно быть экономнее. Важно помнить, что для ребенка вы всегда примерного, как надо себя вести в стрессовых ситуациях.

**И**щете простой, действенный и безвредный способ похудеть на лето? Рекомендую овощную диету. На ней я сбросила за неделю 7 кг лишнего веса. А моя подруга утверждает, что похудела на 10 кг!

### СЕКРЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Высокая эффективность этой диеты обусловлена следующими факторами.

Овощи, в отличие даже от фруктов, содержат совсем мало калорий. При этом в них много клетчатки, которая, наполняя желудок, создает ощущение сытости. Вдобавок клетчатка очищает желудочно-кишечный тракт от шлаков, улучшает пищеварение и активизирует обменные процессы в организме.

А еще овощи способствуют выведению излишков жидкости из организма, устраняют отеки.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА

Овощной рацион укрепляет иммунитет, нервную и сердечно-сосудистую системы, снабжает организм витаминами, минералами, способствует устранению дневной сонливости, вялости и появлению ощущения бодрости, легкости в теле, улучшает состояние кожи, волос, ногтей.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Диета предписывает употреблять любые овощи, злаки, бобовые, зелень в свежем, вареном, тушеном или запеченном виде в количестве до 1,5 кг в день.

Сахар под запретом. Соли желательно добавлять в блюда как можно меньше, стараясь заменять ее лимонным соком, пряностями. Допускается также сдабривать пищу небольшим количеством йогурта или оливкового масла. Можно дополнять рацион отварными крупами, за исключением риса, цельнозерновыми хлебцами. Воды следует выпивать до 2 л в сутки.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Завтрак: 100 г каши из пшена (овсяных хлопьев, пшеничной сечки) на



## ОВОЩНАЯ ДИЕТА: МИНУС 1 КГ В ДЕНЬ!

воде, 100 г салата из белокочанной (пекинской, цветной, брюссельской) капусты (моркови) с отварной кукурузой (пророщенными зернами); чашка некрепкого зеленого или черного чая с кусочком имбиря.

Перекус: 150 мл смузи из огурца, зелени, 1 ст. л. лимонного сока и минеральной воды без газа либо 100 г винограда.

Обед: 150 мл постного борща с фасолью (щей с перловой крупой) и 1 цельнозерновой хлебец; 100 г отварной гречки (гороха, бобов, чечевицы) и 50-70 г тушеных грибов (баклажанов); стакан компота из ревеня (свекольного кваса).

Перекус: 150 мл томатного сока (сырая морковь, огурец) или 100 г отварной свеклы с черносливом.

Ужин: 150 г тушеных кабачков (тыквы, капусты, стручковой фасоли) со сладким перцем и помидорами либо 100 г картофельного пюре и 50 г зеленого горошка (салата из редиса, тертой редьки и зелени); чашка чая с мятой.

### ОГРАНИЧЕНИЯ

Поскольку эта диета не предусматривает полноценного рациона, то придерживаться ее следует не дольше 1-2 недель.

Не стоит практиковать овощную диету людям с хроническими заболеваниями ЖКТ, печени, почек, щитовидной железы, тем, кто часто страдает от диареи, женщинам в период беременности и лактации.

Елена.



## ПОЗДНО ХУДЕТЬ?

У моей бабушки (ей 76 лет) лишний вес. Лечащий врач утверждает, что худеть ей поздно. Для ослабленного организма это станет стрессом, от которого может ухудшиться здоровье. А мне доктор рассказал, что нужно делать, чтобы избежать избыточной полноты в старости. По его словам, уже после 30 лет нужно постепенно уменьшать объем желудка, с каждым годом урезая порции еды на одну ложку или на один кусок. Ведь с возрастом обменные процессы в орга-

низме замедляются, потому и питаться следует все умереннее.

И таким вот хитрым способом, без всяких диет, необходимо медленно, но последовательно сокращать потребление еды до 60 лет (конечно, консультируясь с врачом). Если все делать правильно, то к этому рубежу определите оптимальную для себя порцию и сохраните нормальный для вашего телосложения вес. В последующие годы останется лишь поддерживать его.

Елизавета.

## Проблема



# НЕ ДОВЕРЯЮ МУЖУ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

**Мы с мужем в браке пять лет, недавно он изменил мне. Я отвоевала любимого у другой женщины, но жить как раньше и доверять ему больше не могу. Можно ли спасти наши отношения?**

**Евгения А.**

Измена воспринимается как предательство, и его простить не так просто, как кажется. Часто мы пытаемся это сделать, закрываем глаза на обстоятельства, чтобы начать все с чистого листа, но не выходит. Многие женщины хотят сохранить семью, в которой есть дети, или большая любовь, или прекрасное прошлое. Они пробуют переступить через себя.

Вам кажется, что вы простили супруга, но ваше состояние говорит об обратном. Вы приняли его, но в душе по-прежнему живет обида. Существует много практик прощения, самая простая - выписать все, что у вас на душе, на бумагу. Так вы выплеснете негативные эмоции и попытаетесь расстаться с ними.

## У МЕНЯ НЕТ СИЛ НА САМОРАЗВИТИЕ

**Я уже несколько лет занимаюсь неинтересной работой, чтобы заработать деньги. Времени на творчество не остается, но так хочется развиваться, совершенствоваться...**

**Марина.**

Могу предположить, что ваша внутренняя энергия сейчас на нуле, ее запасы иссякли. Все, на что вас хватает, - обслуживание ежедневных потребностей. Вы работаете, чтобы получать деньги, получаете деньги, чтобы тратить.

Рекомендую начать изменения в жизни с вопроса самой себе: «Где я могу взять дополнительную энергию?» Действуйте пошагово, стартуя с малого. Выделите полчаса в день на увлечения, которые интересны, выходные планируйте так, чтобы оставалось время не только на рутин-

Если вы искренне хотите быть с любимым человеком, то должны понять: как раньше уже не будет. Остается построить отношения с нуля, закрыв дверь за прошлым. Проживите обиду внутри себя, донесите свои эмоции до супруга и только потом начинайте новую главу.

Пообещайте себе впредь никоим образом не вспоминать о том, что было. Начнете раз за разом в ссоре говорить мужчине о его ошибке, и ваша семья вечно будет жить в непонимании. Это разрушит ее окончательно.

Если пройдет немало времени, а вы все так же будете смаковать внутри себя подробности того, что произошло, возможно, правильным решением станет расставание.

ные дела, но и на то, что вдохновляет. Из зарплаты откладывайте небольшую сумму для небольших радостей. Так ваша копилка эмоций, а соответственно и энергии, будет постепенно пополняться.

Существует немало способов идти вперед - всевозможные курсы обучения новым профессиям, самосовершенствование в области психологии, познание себя. Внутренние изменения подтолкнут вас к переменам. Может быть, вы уйдете с нелюбимой работы и начнете зарабатывать в разы больше.

## ХОЧУ УКУСИТЬ ЛЮБИМОГО. ЭТО НОРМАЛЬНО?

**Недавно стала замечать за собой странные порывы. Мне хочется не просто поцеловать или обнять любимого, но еще и укусить. Со мной все в порядке?**

**Наталья.**

Наталья, с вами все в полном порядке. Просто чувства, которые вы испытываете по отношению к возлюбленному, порой выходят из-под контроля и проявляются именно таким образом. Эти приступы любви можно назвать «милой атакой».

В такие моменты в нас довлеет животная страсть, доводы рассудка отходят на второй план, а все действия происходят незапланированно. Чувства зашкаливают, и, чтобы хоть как-то ее выразить, мы поступаем нелогично - например, кусаем партнера. Если вы обратите внимание на то, как ведут себя животные в дикой природе, то заметите: они также зачастую покусывают своих партнеров, проявляя нежные чувства.

Мужчине подобное поведение лучше объяснить. Если он находится в недоумении, донесите до него мысль о том, что таких порывов не нужно бояться. Сообщите ему, что таким образом вы выражаете свою любовь, нежность и привязанность.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### ПОЧЕМУ ТРУДНО НАЙТИ МАШИНУ НА ПАРКОВКЕ?

**Оставили машину на парковке, а спустя час не можете ее найти. Знакомая ситуация? Значит, префронтальная кора и гиппокамп не сумели найти общий язык.**

Гиппокамп - это структура мозга, которая отвечает за обработку пространственной информации. Префронтальная кора ответственна за принятие решений. Между ними существует нейронная связь. Она формируется, в том числе, когда мы запоминаем, где оставили машину.

Иногда в мозг вовремя не посылается сигнал о том, что надо обратить внимание на тот или иной ориентир, и эти связи не устанавливаются. Именно поэтому вы порой не можете найти свою машину на парковке.

## Тайны какого моря вам интереснее узнать?

- Карибского - 6
- Мертвого - 5
- Красного - 4
- Средиземного - 2
- Балтийского - 1
- Желтого - 3

## Если писатель-классик, то:

- Л.Н. Толстой - 3
- И.С. Тургенев - 5
- М.А. Булгаков - 6
- А.П. Чехов - 4
- Н.В. Гоголь - 2
- М.Ю. Лермонтов - 1

## Что делает человека личностью?

- Интеллект - 2
- Доброта - 1
- Подобающий внешний вид - 6
- Чувство юмора - 5
- Образование - 4
- Опыт - 3

## Чему вы бы хотели научиться?

- Вкусно готовить - 3
- Рисовать - 1
- Понимать язык животных - 4
- Играть на нескольких музыкальных инструментах - 2
- Изменять внешность - 6
- Контролировать погоду - 5

## Подберите наиболее подходящее окончание фразы «Любопытство - это...»:

- метод накопления знаний - 3
- не порок - 6
- синоним любознательности - 2
- признак скуки - 1
- негативное качество - 4
- внутренняя потребность - 5



# КАК ВАС ВОСПРИНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ

Узнайте, какое впечатление вы на самом деле производите на родных, коллег и друзей

## Какое качество делает женщину идеальной?

- Умение быть всегда на позитиве - 4
- Кротость - 3
- Изысканный вкус - 6
- Умение экономить - 5
- Кулинарный талант - 2
- Жизнестойкость - 1

## Друзей надо:

- уважать - 2
- ценить - 3
- воспринимать такими, какие они есть - 1
- беречь - 5
- приобретать - 4
- тщательно отбирать - 6

### 7-12 БАЛЛОВ

Вы просты и предсказуемы, но без вас не обойтись. Вы создаете ощущение надежности, на вас можно положиться, вы всегда держите данное слово. А еще умеете по-настоящему дружить, любить и плодотворно работать. При этом вы стремитесь разнообразить жизнь детей, друзей, мужа. Вот только о себе вы порой забываете, да так, что ваши желания так и остаются нереализованными.

### 13-18 БАЛЛОВ

Многослойность вашей личности скрывает необычную сердцевину, добраться до которой по силам далеко не каждому. Зато ваша сущность - сюрприз для упорных. Вы не самоутверждаетесь за счет других, не рискуете попусту, вас не назовешь легкомысленной, хотя и упрямство вам не чуждо. И оно иногда мешает правильно оценить ситуацию.

### 19-24 БАЛЛОВ

Вас люди ценят за искренность, артистичность, решительность и энергичность, которая способна подпитывать других. Вы заботливая, трудолюбивая, уверенная в себе, устойчивая к стрессам и предприимчивая. Одновременно вам не чужды дерзость и оригинальный взгляд на мир, из-за чего не каждый человек может найти с вами общий язык.

### 25-30 БАЛЛОВ

Веселая, неунывающая и комфортная для других в поступках и поведении - такой вас видят окружающие. Вы всегда открыты новому и способны на авантюры. Вам везде рады, вы вызываете улыбки и дарите позитив. Но все же кое-кто порой считает, что вас слишком много, т.к. вы способны заполнять собой все пространство и затмевать других.

### 31-36 БАЛЛОВ

Польза от вас очевидна, но что касается приятности в общении - тут мнения окружающих явно расходятся. Некоторые вас на дух не переносят, а уважение проявляют лишь на словах. «Она настолько правильная, что берет тоска зеленая!» - говорят за вашей спиной. Но ведь кто-то должен сохранять высшие ценности, защищать традиции, подвергать сомнению новомодные веяния. Почему бы и не вы?

### 37-42 БАЛЛА

Вы экзотичны, как заморская диковинка, притягиваете взгляды, вызываете неподдельный интерес и никогда не остаетесь без внимания. Вы умеете производить нужное впечатление и влиять на людей. Однако вас считают несколько капризной, своенравной и не в меру вспыльчивой. Что ж, не всем же быть простушками.



(Продолжение. Начало в 12-33).

**Глава XX**

**Что хотите вы сообщить мне?**

Когда Ричард Редмайн освоился с своею утратой и начал привыкать видеть Брайервуд без Грации, хотя его дом все еще производил на него впечатление места, в котором лежит покойник, он решился подвести итог тем немногим фактам, которые ему удалось выпытать от мистрис Джемс.

Все, что она могла сообщить ему, имело для него мало значения. Она настаивала на том, что бдительно охраняла честь своей племянницы и не замечала за своим жильцом ничего дурного.

— В первые три недели после его приезда к нам, я не спускала глаз с Грации, — сказала она, оправдываясь пред братом своего мужа, обвинявшим ее в беспечности. — Я боялась, что он вскружит ей голову глупыми комплиментами.

— Только в первые три недели! — возразил Ричард с горечью. — А потом вы закрыли глаза и уши и предоставили ему говорить и делать что угодно.

— Потом я действительно следила за ними уже не так пристально, Ричард. Я знала, что Грация хорошая девушка, а он казался таким безукоризненным джентльменом. Он был лет на пятнадцать старше ее и, по видимому, не интересовался ничем, кроме своих книг.

Мистрис Джемс рассказала ему некоторые события минувшего лета и представила их в таком виде, как смотрела на них сама.

— Однажды они устроили пикник, — сказала она, — и мистер Вальгри был внимателен с Грацией, но не особенно. Вечером с ней случился обморок, и мистер Вальгри был очень огорчен и принял в ней большое участие. Вскоре после своего отъезда из Брайервуда он прислал ей прекрасный золотой медальон, в благодарность за внимание к нему ее тетки. Из таких голых фактов Ричард Редмайн должен был вывести какое угодно заключение.

Он мог вывести только одно заключение: что дочь его пропала и что жилище мистрис Джемс был единственный человек, которого она могла полюбить.

Расспросы показали ему, что сред-

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

ства, употребленные его братом и женой его брата для отыскания Грации, были самые ничтожные. Джемс ездил в Лондон и советовался там с своим школьным товарищем, стряпчим самого темного разряда, который отослал его в одну частную контору для справок. Хозяин конторы сказал ему: «Объявите в газетах» — и протянул алчную лапу за деньгами, но Джемс Редмайн решительно отказался от его предложения. Он не хотел, чтобы все Кентское графство узнало, что племянница его сбилась с пути. Хозяин конторы сказал ему, что в объявлении можно употребить такие выражения, которые будут поняты только его племянницей, но Джемс остался непреклонен.

— Нет, — сказал он упрямо. — Если вы не можете отыскать мою племянницу, не печатая ее имени в газетах, я буду ждать возвращения ее отца, и ручаюсь вам, что он не замедлит найти ее.

Простодушный Джемс имел самое высокое мнение о брате своем Ричарде. Все возможное для смертного человека было, по его мнению, возможно и для Рика.

Первым делом Ричарда Редмайна было напечатать в «Times», в двух других лондонских ежедневных газетах и в двух еженедельных кентских изданиях следующее объявление:

«Грация. Отец твой дома. Возвратись или напиши. Любовь и прощение».

Объявление появлялось день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Читатели сначала соображали, что оно значит, потом привыкли к нему, наконец начали считать его такою же необходимою частью своей газеты, как имя и адрес издателя в конце последнего столбца. А пока они соображали, удивлялись и привикали, Ричард Редмайн ходил по лондонским улицам в долгие летние дни и до глубокой осени отыскивал свою дочь и ее соблазнителя.

Он даже не знал имени человека, которого искал. Мистрис Джемс никогда иначе не называла своего жильца, как мистер Вальгри и выдала его за мистера Вальгри брату своего мужа. Когда он попросил ее написать его имя, она сделала несколько попыток, но каждый раз путалась в лабиринтах согласных. Такого же труда стоило бы ей написать заглавие прозаических творений Джона Мильтона.

— Почему мне знать, как пишется его имя! — воскликнула она наконец, видя что из всех ее комбинаций ничего не выходит. — Я не видала, как оно пишется и никогда не была сильна в правописании. А могу вести какие угодно счета и не ошибиться ни на копейку, но сложить имя, которое я не видала написанным, было для меня всегда китайскою грамотой. Я знала, что его зовут Вальгари, и с меня этого было довольно.

И Ричард Редмайн искал человека по имени Вальгри, искал безуспешно, но с непоколебимым упорством и с на-

деждой на успех, хотя руководствовался только поверхностным словесным описанием его наружности. Между тем даже мистер Вальгрив исчез с лица земли, насколько имя есть представитель человека, уступив место Г. В. Гарросу, в Мастодронт Кресчинте, Гросвенор Плес, известному за человека, женившегося на дочери старого Валлори. Его профессиональная репутация не была еще так значительна, чтобы затмить богатство его жены.

Не будем останавливаться на этой тяжелой эпохе в жизни Редмайна. Этот энергичный человек, вернувшийся из своего двухлетнего добровольного изгнания, гордый и торжествующий, был еще не разбит, но в его темных волосах показалась седина, вокруг блестящих серых глаз образовались глубокие морщины, на лице появился отпечаток утомления. Он долго надеялся вопреки безнадёжной действительности, но наконец и его надежда стала истощаться.

Он не удовольствовался своим объявлением в лондонских и кентских газетах, но напечатал его в «Galigiani» и в нескольких других иностранных изданиях, и напечатал таким крупным шрифтом, что трудно было предположить, что его можно не заметить, а способна ли была Грация, заметив его, не внять просьбе отца?

Вскоре после своего возвращения в Англию он написал мистеру Спеттингу, прося его отыскать все письма, прихваченные на его имя до и после его отъезда из Австралии и прислать их ему. Спеттинг исполнил его просьбу и прислал ему вычурное письмо Джемса Редмайна с уведомлением о побеге его дочери, но письма, которое Грация сама обещала написать отцу не оказалось.

Между тем, в продолжение всего этого горького периода уменьшения надежды и усиления отчаяния, Ситные Луга, новое поместье, которое предназначалось быть отрадой и гордостью преклонных лет Ричарда Редмайна, оставались в запустении и давало приют приезжим и охотникам. Необходимо было заняться им, не теряя времени, определить границы, насадить изгороди и вообще водворить порядок там, где все было плодородно пустыней. Сознание этой необходимости было второстепенным источником беспокойства для Ричарда Редмайна. Хотя все его мечты и планы уже разрушились, но в лучшие минуты он еще надеялся, что они осуществятся, если он найдет свою дочь, и тогда его мучила мысль, что плодотворная земля, купленная на деньги, заработанные в поте лица, пропадает даром.

Он решился наконец послать туда брата с его семейством. Он не мог не сознаться, что Джемс и его неотесанные сыновья сделали без него чудеса в Брайервуде. Чего не сделают они на более богатой почве? С Брайервудской фермой он справится сам. Он останет-

ся ждать в ней свою заблудшую дочь и содержать в порядке для нее ее комнату, в которой она жила с детства до рокового дня своего побега.

Однажды вечером, приехав на несколько часов в Брайервуд из Лондона, он высказал брату свой план в присутствии всего семейства и, с горечью вспоминая свои несбывшиеся планы, описал им яркими красками свое австралийское имение. В первую минуту его предложение привело мистрис Джемс в ужас, а остальные члены семейства не смели высказать свое мнение в ее присутствии. Как! Покинуть Брайервуд и свою родину и уехать жить с красными индейцами или с кемнибудь в этом роде, пожалуй, с неграми. Она скорее согласилась бы умереть с голоду, чем взять в рот пищу, к которой прикасался негр.

Ричард Редмайн объяснил, что негритянский элемент не будет входить в дело, что первобытные обитатели Австралии действительно темны на вид, но редко встречаются в окрестностях Ситных Лугов и что для полевых работ можно брать ирландских эмигрантов.

— А ирландцы разве лучше негров! — воскликнула мистрис Джемс. — Довольно и того, что приходится иметь с ними дело во время уборки хмеля.

Однако, мало помалу, когда план поместья со всеми отметками, предположениями и расчетами, сделанными бедным Ричардом во время обратного пути был разложен на столе и внимательно рассмотрен Джемсом и двумя его сыновьями, которые могли иметь свои мнения, но не смели высказывать их, когда величина и великолепие имения и распорядительность, необходимая, чтоб управлять им, были поняты Ганной Редмайн, она начала слушать с возрастающим интересом и предлагать вопросы то об одной, то о другой части земли и о расположении дома.

— Да, это было бы славным началом для мальчиков, — пробормотал Джемс, замечая, что жена колеблется.

— Славное начало для беганья с утра до ночи с ружьем за дикими зверьями, — сказала презрительно мать мальчиков. — Станут они там работать!

Мистрис Джемс считала своим материнским долгом говорить о своих сыновьях не иначе, как самым презрительным тоном. Точно так же, без сомнения, относилась Корнелия к своим Гракхам в их юношеском возрасте.

Но в этот раз замечание ее было не бесосновательно. При мысли об охоте на диких зверей лица юношей просияли широкими, восторженными улыбками.

— Вот славно то было бы, Чарли! — воскликнул старший. — Здесь старый Ворт в кои то веки даст нам подстрелить кролика в Клевдонском парке, а в том краю мы стали бы стрелять диких буйволов, кенгуру и еще Бог знает что. Не правда ли, дядя?

— В том краю! — воскликнул Ричард Редмайн, одушевившись при воспоминании о далекой стране, где он был счастлив. — В том краю у вас будет такая охота, какой не имели короли и их бароны, когда половина Англии была покрыта лесом, и крестьянин под страхом смерти не смел убить оленя. В Австралии вы можете купить хорошую лошадь за пять фунтов. Вы никогда не узнаете,

что такое жизнь, друзья мои, если не поживете под Южным Крестом.

— Желала бы я знать, какова молочня в этих Ситных Лугах, — сказала в раздумьи мистрис Джемс.

Юноши толкнули друг друга под столом, видя, что мать сдается.

— Теперь там по этой части нет ничего особенного, — отвечал Ричард Редмайн, — но я не пожалел бы сотни фунтов на улучшение скотного двора.

Мысль о молочне, построенной по ее собственному плану, была столь же соблазнительна для мистрис Джемс, как для ее сыновей охота на диких зверей. Брайервудская молочня состояла из щелей и углов, говорила она; в ней негде было повесить кошку. Образцовая молочня была всегда ее любимой мечтой, и если чтонибудь могло побудить ее переплыть море и переселиться в другую часть света, то это только надежда иметь молочню, построенную по ее собственному плану.

После долгих переговоров о затруднениях, казавшихся сначала непреодолимыми, Ганна Редмайн согласилась на переселение, а за ней согласилось и все ее семейство. Молодые люди были с самого начала за переселение; отец их выразил согласие с покорностью хорошо выдрессированного мужа. Если Ганна согласна, то он не будет противоречить, сказал мистер Джемс; он надеется быть полезным брату в качестве его управляющего, пока Рик не придет сам в свое имение; морское путешествие его немного пугает, но он перед этим не остановится, тем более, что сам Рик был в Австралии и вернулся здоров и невредим. Словом, он согласился исполнить все, чего желали брат его и жена.

Прежде чем окончилось вечернее совещание, решено было, что Джемс и его семейство постараются собраться в путь как можно скорее и отправиться в Ситные Луга, где поселятся как полновластные хозяева и будут управлять имением бесконтрольно, пока Ричард Рейдман не отыщет свою дочь — он говорил об этом как о факте несомненном — и не придет с ней в свой новый дом. Но приезд его, — сказал он, не должен смущать Джемса и Ганну. В Ситных Лугах хватит места для двух семейств.

— Мы до сих пор были друзьями, Джемс, и впредь постараемся не ссориться. Ты будешь управлять моим имением и брать значительную долю доходов себе, а когда я приеду, ты сделаешься моим партнером, и мы будем делить доходы пополам.

Все семейство единодушно поблагодарило его за такое щедрое предложение. Молодые люди, удалившись в свою каморку под крышей, были так возбуждены перспективой переселения, что не чувствовали ни малейшего расположения ко сну и готовы были сейчас же начать укладывать свои пожитки в старые деревянные сундуки.

— Разве нет сухопутной дороги в Австралию, Джек? — спросил младший.

Старший отвечал, что, вероятно, нет. — Жаль, — сказал Чарли. — Хорошо было бы проехать половину пути на верблюдах.

Спустя месяц после этого посещения мистер и мистрис Джемс Редмайн с сыновьями и со всеми пожитками отплыли в Австралию, после прощального посещения замужней дочери, при-

езжавшей в Брайервуд оплакивать исчезновение своего рода с почвы, которая вспоила и вскормила его. Чинфильдский кондитер, приехав за женой, выразил самые честолюбивые виды на великую колонию. Он сознался, что чувствует в себе способность совершить великие дела в Новом Свете, что у него есть уже планы, касающиеся улучшения заваривания чая и кофе в связи с жарением бобов, не говоря уже, о приготовлении дорсетского масла, к чему он имеет особое призвание, но что все это может быть исполнено в более обширной сфере, чем Ченфильд, где предрасудки и узкоумие потребителей заглушают всякий порыв его гения.

Они уехали. Ричард Редмайн стоял на набережной в Гравесенде и провожал их глазами, пока корабль не превратился в черную точку на голубом горизонте. Тогда он почувствовал, что остался один в этой части света, один со своею дочерью.

Год подошел к концу, прежде чем истомилось мужество несчастного отца и его уверенность в самом себе, но в пасмурные декабрьские дни, после стольких несбывшихся надежд и тщетных поисков, начала ослабевать его надежда найти дочь и ее соблазителя. До сих пор он ни с кем не говорил о своей горе, ни к кому не обращался за советом и надеялся только на самого себя. Он хотел сохранить тайну своей дочери, хотел избавить ее от стыда. Никто кроме его домашних не знал ни адреса его лондонской квартиры, темной комнаты на третьем этаже, ни причины его пребывания в Лондоне. Он заплатил все свои долги и поблагодарил своих кредиторов за терпение, но избегал встречаться со своими кингсберийскими друзьями и знакомыми. Он старался по возможности держаться в стороне от всех, кто его знал. Но по прошествии шести месяцев, потраченных на бесплодные поиски, он, наконец, убедился, что его мужественное сердце и сильные руки недостаточны для дела, которое он взял на себя. Тогда он отправился к адвокату, которого уже несколько знал, и объяснил ему свое дело, сказав, что человек, отыскивающий свою дочь, его друг.

— Молодая девушка, — сказал он, — скрылась из своего дома и с тех пор о ней нет никаких известий. Как должен поступить ее отец?

Мистер Смузи, адвокат и член фирмы Смузи и Гебб, в Грей Инне, задумчиво потер подбородок.

— Давно ли скрылась молодая особа? — спросил он.

— Тринадцать месяцев тому назад.

— Давненько! Вашему другу следовало бы приняться за дело пораньше.

— Он ищет ее уже шесть месяцев.

Мистер Смузи взглянул пристально на своего клиента из под своих густых серых бровей и заподозрил его тайну.

— Как же он искал ее?

— Он искал ее везде: во всех публичных местах, а церквах, в театрах, в парках, на улицах, в омнибусах, в лавках, искал с утра до ночи, день за днем, неделю за неделей, месяц за месяцем, искал до тех пор, пока не ослабел телом и духом.

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Продолжение следует).

## Необычный гороскоп



# ЕСЛИ БЫ ТВОЙ ПАРЕНЬ РОДИЛСЯ ДЕВУШКОЙ

**Какой бы она была?**

**Все мы любим время от времени пофантазировать и представить то, чего в действительности быть не может. А ведь это можно проверить!**

### ОВЕН

Энергичная особа. Хватается за все, не доводя начатое до конца. Нетерпелива, зато вовлекает в любое дело даже тех, кому это совсем не по душе. Умеет убеждать, поэтому отказать ей сложно. Ей необходимо выбрать из множества занятий то, что действительно важно, и постараться довести его до завершения.

### ТЕЛЕЦ

Всегда уверена в себе, никогда не унывает. С такой никогда не соскучишься. В ее обществе каждый чувствует себя значительным, достойным внимания. Женщина-Телец обожает гостей, тщательно готовится к каждому приему. Ходить в гости ей тоже нравится, так что она не отказывается от подобных предложений.

### БЛИЗНЕЦЫ

Считает, что знает все на свете, и лишь в исключительных случаях признает свои ошибки. Некоторым спорить с ней попросту лень. Хотя аргументы женщины-Близнецов действительно неотразимы, да и логика, как правило, на ее стороне.

### РАК

У такой девушки все вещи всегда на месте, она знает цену им и себе. Сюрпризы, даже приятные, нередко выбивают ее из колеи, и она не понимает, как на них реагировать. Ей самой было бы легче расслабиться и не пытаться контролировать все, что происходит вокруг.

### ЛЕВ

Любой ценой старается привлечь к себе внимание. Женщина-Лев отличается любознательностью и любопытством, из-за чего нередко нарушает чужое личное пространство. Ей нравится узнавать новости первой и делиться ими с окружающими.

### ДЕВА

Отличается решительностью и упорством. Находит выход из самых сложных и запутанных ситуаций, не потеряв лица. Женщина-Дева никогда не теряет, умело подключает смекалку и обаяние, когда это необходимо.

### ВЕСЫ

Скромна, но требовательна к себе. Среди желающих сесть ей на шею не только коллеги, но даже друзья

и родственники, привыкшие считать ее палочкой-выручалочкой. Дать отпор и постоять за себя женщине-Весам очень сложно, т.к. она боится потерять расположение окружающих.

### СКОРПИОН

Она добрая, верная подруга, любящая дочь и спутница жизни. Все порученные дела выполняет на отлично. Часто этих дел становится слишком много, поэтому ей приходится буквально разрываться пополам. Никогда не оставит в беде не только близкого, но и малознакомого человека. Ей присуща сильно развитая эмпатия - способность сопереживать.

### СТРЕЛЕЦ

Очень чувствительна, любит предаваться мечтам и воспоминаниям, подолгу витает в облаках. Близкие отмечают, что женщина-Стрелец не видит настоящей реальности и пребывает в иллюзорной. Их переживания по этому поводу можно понять, ведь жить в сильно приукрашенном мире довольно опасно.

### КОЗЕРОГ

Ее характеру присуща загадочность, связанная с застенчивостью. В круг общения женщины-Козерога входят только проверенные временем друзья, доказавшие свою надежность. Налаживание отношений с новыми людьми дается ей с трудом, опять же, из-за застенчивости. Некоторые могут думать о ней, как о высокомерной особе, однако это не так. За внешней холодностью скрывается не высокомерие, а боязнь разочарования.

### ВОДОЛЕЙ

Люди с таким резким и прямолинейным характером встречаются нечасто. Подобные качества не всегда нравятся окружающим, однако женщина-Водолей продолжает стоять на своем. Для нее главное - отстаивать правду. Когда дело не касается споров и выяснений отношений, она - понимающий и сочувствующий человек, демонстрирующий ценное качество - умение слушать.

### РЫБЫ

Довольно легкомысленная особа, не заботящаяся о завтрашнем дне. Весела, остроумна, шутлива, любит праздники и большие компании. Способна веселиться всю ночь напролет, не выпив ни капли алкоголя, - просто веселье у нее в крови. Женщинам-Рыбам нужно хоть иногда прислушиваться к просьбам родных и близких стать чуть-чуть серьезнее. Конструктивная критика им тоже отнюдь не помешает.



**К**ак часто вы ловите себя на мыслях: «Зачем я потратила аванс в первую же неделю?», «Кажется, зашла только за хлебом, но вот уже набрала целую корзину продуктов», «Купила очередное зеленое платье. Уже третье в гардеробе. Не сдержалась...». В такие моменты становится непонятно - мы управляем деньгами или они нами. Так, может, пора взять финансы в свои руки?

✓ **Умение отложить сиюминутное удовольствие ради прибыли в будущем лежит в основе большинства успешных стратегий накоплений.**

## На что вы тратите деньги?

Обратите внимание на свои траты. «Когда человек отправляется в магазин без четкой цели, это может говорить о внутреннем дисбалансе, - считает психолог Ирина Зайченко. - Предположим, вы заходите в торговый центр просто посмотреть и возвращаетесь домой с десятком пакетами. Скорее всего, в таком случае шопинг - попытка заполнить пустоту внутри, получить позитивные эмоции, на время забыть о проблемах. Но эффекта наполненности хватает ненадолго. И вот вы снова отправляетесь за покупками. Вырваться из замкнутого круга получится, если вы найдете истинную причину, по которой идете в магазин. Делать это лучше вместе со специалистом».

✓ **Хорошая привычка - отслеживать траты. Заведите блокнот, куда вы будете ежедневно записывать все покупки. Так можно понять, на что уходят деньги, и решить, от каких статей расходов вы сможете отказаться.**

## Разделять и властвовать

Мы ежедневно сталкиваемся с рекламой. Производители и маркетологи пытаются убедить нас в том, что без новых приобретений (смартфона, платья из летней коллекции и т.п.) не получится поддерживать свой статус. Но среднестатистический покупатель не может приобрести все и сразу, поэтому ему приходится выбирать. Из-за этого может возникать чувство тревоги.

Попробуйте на время выйти из гонки. Ведь в ней все равно нельзя стать победителем. Новые модели смартфонов будут продолжать выпускать, в продаже появятся очередные коллекции одежды, косметики. Решите, чего вам будет достаточно для счастья в данный момент, и не выходите за установленные рамки.

Разделите все свои доходы на три кейса: основной (80%), накопительный (10%) и для маленьких радостей (10%). Вы можете выбрать другое процентное соотношение, комфортное для вас. Так чувство тревоги уменьшится, и вы сумеете взять под контроль свои финансы. Важно придерживаться выбранной



# КАК НАУЧИТЬСЯ ЭКОНОМИТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННО!

**Когда деньги словно утекают сквозь пальцы, многие вводят жесткий режим экономии, ограничивая себя во всем, и испытывают стресс. Есть простые способы научиться управлять финансами.**

системы в течение 3 месяцев, затем привычка укоренится, и вы будете разделять средства «на автомате».

## Зачем себя баловать?

Когда речь идет об экономии, многие вычеркивают из бюджета статью расходов «для маленьких радостей». И совершенно зря! Если не баловать себя покупками для души хотя бы изредка, вы заметите снижение энергии. Как правило, к такому поведению склонны люди, которые выросли в малообеспеченных семьях. Привычка жестко экономить на всем не дает им приобрести желанную вещь, даже если финансы позволяют. В голове сидит страх: «А вдруг эти деньги понадобятся мне на что-то другое?» Важно переступить через этот страх и сделать себе подарок. Необязательно дорогой, подойдет любая вещь, которая вызовет у вас положительные эмоции. Проследите за своим состоянием в последующие дни. Вероятнее всего, вы почувствуете желание зарабатывать больше, чтобы радовать себя чаще.

## День без покупок

Некоторые попадают в ловушку онлайн-шопинга - в таком случае появляется зависимость от покупок, когда важна уже не сама вещь, а процесс приобретения. Например, вы заходите на любимый сайт, кликаете на кнопку «положить в корзину», а затем «оплатить». Это своеобразная борьба со скукой, стрессом, тревогой. Если хотите снизить траты на онлайн-шопинг, возьмите за правило оплачивать покупку не ранее, чем через 72 часа. Дайте вещам

«отлежаться» в корзине. Возможно, вы поймете, что эти предметы на самом деле вам не нужны.

Также практикуйте дни без покупок - раз в неделю, две недели или раз в месяц (как вам удобнее). Например, можно отправиться на природу, взяв с собой термос и продукты из дома. Загорайте на плече, читайте книжку, пейте чай. День отдыха от трат и денег поможет понять, что вы справляетесь с беспокойством другими способами, а не только при помощи покупок. Значит, вы в силах ограничить «беспорядочные» расходы.

Если вы заметили за собой зависимость от онлайн-шопинга, советуем заручиться поддержкой близких. Честно признайтесь им в том, что с вами происходит. Попросите помочь вам справиться с тягой к беспорядочным покупкам.

## Кто склонен

### к импульсивным тратам?

**По статистике, обеспеченные люди, отправляясь в магазин, покупают только те вещи, которые запланировали приобрести. А менее состоятельные покупатели склонны к импульсивным решениям, поэтому их шопинг сопровождается спонтанными тратами (на перекус, дополнительный кофе, такси и т.п.). В результате они тратят больше, чем могут себе позволить. Такой вывод сделали американские исследователи. Избежать этих ошибок поможет грамотное планирование бюджета.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## 12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они пригодятся для ухода за утварью, обработки продуктов и приготовления блюд.

1. Готовые пироги будут более нежными и рассыпчатыми, если класть в тесто только желтки.
2. Чтобы рыба при варке не разваливалась, выжмите в воду немного лимонного сока и не накрывайте кастрюлю крышкой.
3. Пшено не будет иметь привкус горечи, если промыть крупу несколько раз в теплой воде. Когда вода станет полностью прозрачной, обдайте крупу кипятком.
4. Вернуть блеск посуде из нержавеющей стали и удалить темные пятна поможет водка. Смочите в ней ватный диск и протрите поверхности.
5. Очистить миндаль от кожицы будет намного проще, если прокипятить его в течение 5 минут, а затем остудить в холодной воде.
6. Определить, кислый лимон или нет, можно по толщине цедры. Самые кислые - это плоды с тонкой кожицей.
7. В процессе отбивания мяса деревянная доска впитывает много сока. Чтобы этого не происходило, перед отбиванием мяса хорошенько смочите доску водой.
8. Кусочки скорлупы не попадут в блюдо, если разбивать яйца о ровную поверхность стола, а не лезвием ножа или о край миски.
9. На финальной стадии приготовления супа влейте в него свежевыжатый овощной сок (томатный, капустный или морковный). Это усилит вкус первого и обогатит его витаминами и полезными веществами.
10. Жарьте драники в вафельнице - они приготовятся за считанные секунды и получатся очень вкусными и хрустящими.
11. Заменить майонез можно соусом из сметаны с растертым яичным желтком и 1 ч. ложкой горчицы.
12. Очистить тефлоновую сковороду от нагара внутри поможет такой способ: налейте в посудину 200 мл воды и растворите 2 ст. ложки картофельного крахмала. Прокипятите смесь 15 мин. Затем вылейте состав, тефлоновую поверхность сполосните, протрите мягкой губкой, а затем вытрите насухо.

# ТОП «НЕЖНОЕ ЛЕТО»

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

- \* 280 г пряжи секционного крашения (100% микрофибра; 350 м в 100 г, например Alize Diva Batik)
- \* крючок № 2,5
- \* маркеры

**КАК ДЕЛАТЬ**

**1** Топ вяжется по кругу сверху вниз. Наберите 211 в.п. Сомкните в кольцо цепочку из в.п. (последнюю и первую петлю наложите друг на друга и провяжите одной петлей). Остается 210 п. Начало ряда отметьте маркером.

**2** Далее вяжите кокетку - круговыми рядами 15 рядов. С 1-го по 5-й ряд вяжите по схеме 1. С 6-го по 10-й ряд - по схеме 2. С 11-го по 15-й ряд - по схеме 3.

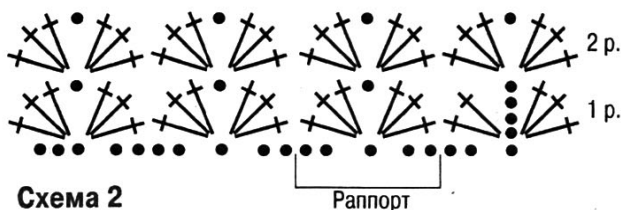
**3** Далее отметьте маркерами детали: 13 веерочков - спинка, 8 веерочков - один рукав, 13 веерочков - перед, 8 веерочков - второй рукав. И продолжайте вязать по кругу, но только по спинке и переду. А между ними наберите по 25 в.п. - это петли для подрезов (петли, которые образуют подмышечную область). На этих 25 в.п вяжите 5 веерочков.

**4** От набранных в.п. для подрезов вяжите вниз 10 рядов по схеме 3; 2 ряда по схеме 2; еще 2 ряда по схеме 1 и еще 2 ряда по схеме 2, а затем еще 11 рядов по схеме 3. За счет этого происходит приталивание топа. Всего от проймы нужно связать 27 рядов.

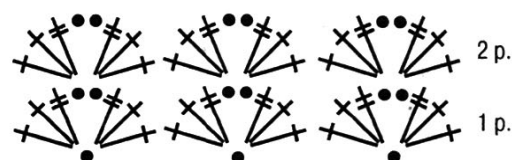
**5** Связанный топ дополнительной отделки не требует. Постирайте и отпарьте вещь.

**Важно!** Если вам нужно увеличить размер топа, просто прибавьте раппорты. 1 размер - 2 раппорта.

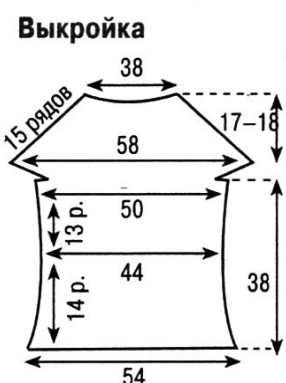
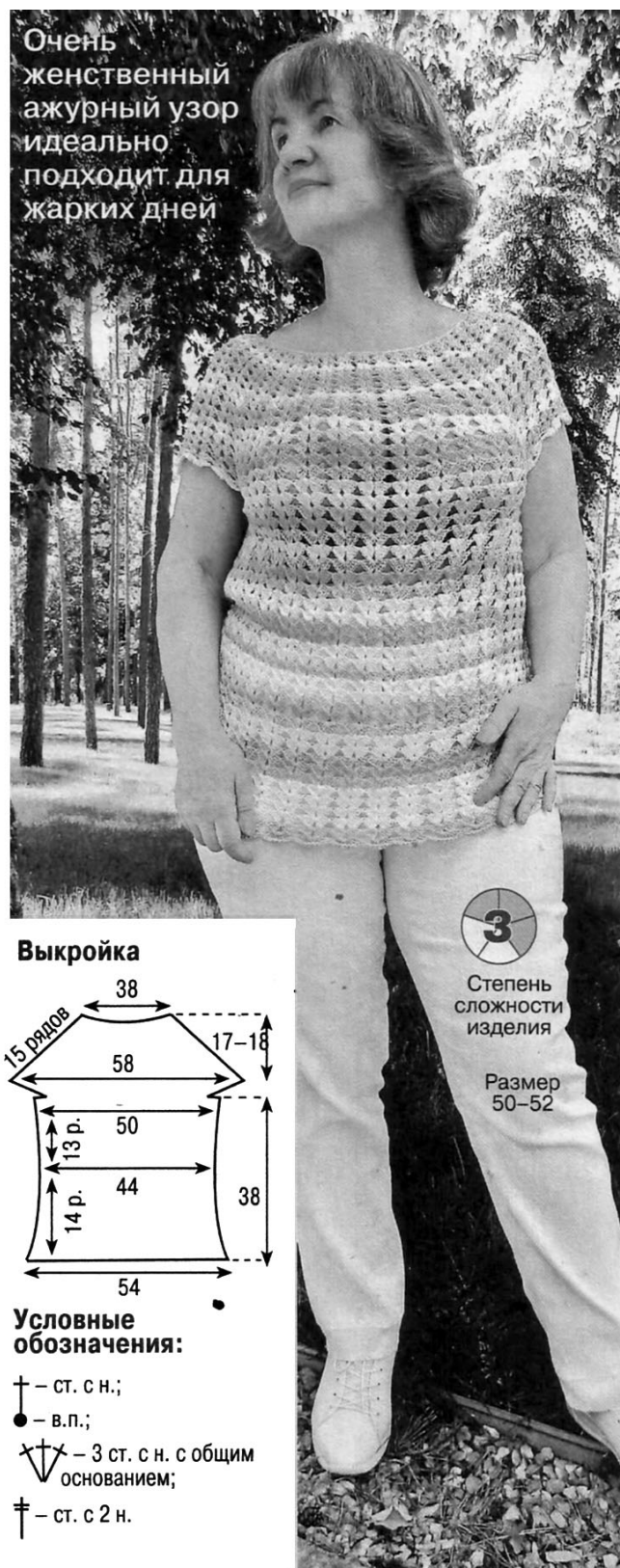
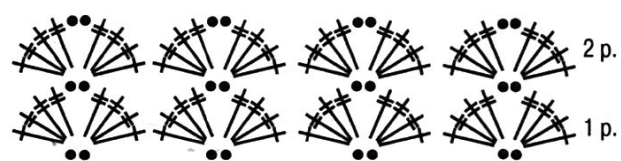
**Схема 1**



**Схема 2**



**Схема 3**



- Условные обозначения:**
- † - ст. с.н.;
  - - в.п.;
  - ∧ - 3 ст. с.н. с общим основанием;
  - † - ст. с. 2 н.



# УХАЖИВАЕМ ЗА КАРЕ

**Чем короче волосы, тем дольше их укладывать и тем сложнее за ними ухаживать. Если просто вымыть голову и расчесать пряди, не исключен эффект «одуванчика». Советы стилистов вам в помощь.**

Обычно те, кто носит каре, используют фен каждый день. Ведь какой бы «железной» укладка, сделанная накануне, не была, за ночь подушка обязательно внесет свои коррективы. И придется снова идти по схеме: вымыть - высушить - уложить. В результате волосы истончаются, начинают пушиться и сесться. Именно поэтому следует с умом выбирать очищающие средства.

### Шампунь и термозащита

Выберите уход, подходящий вашему типу волос.

Если кожное сало выделяется активно, поможет шампунь с адсорбентами. Во всех остальных случаях используйте увлажняющий шампунь на натуральной основе (без SLS). Такие средства не пересушивают волосы и бережно ухаживают за кожей головы. После мытья не забудьте нанести на пряди кондиционер, чтобы облегчить расчесывание.

Перед тем как включить фен, используйте несмываемое средство. Спреи помогают избежать спутывания волос, масла придают прядям блеск, кремы обладают смягчающими

свойствами. Выбирайте легкие текстуры и наносите средство в минимальном количестве, чтобы избежать эффекта грязных волос. И, конечно, не пренебрегайте термозащитой. При частых укладках повышается вероятность пересушить волосы.

✓ **Используйте расческу с мягкими зубчиками - например, массажную щетку из дерева. Она бережно расчесывает волосы, не травмируя кожу головы.**

### Дополнительное очищение

Иногда очищения шампунем недостаточно, особенно если вы ежедневно наносите на волосы стайлинговые средства. Обратите внимание на пилинги для кожи головы. Они отшелушивают мертвые клетки и обеспечивают усиление кровотока к фолликулам волос. Наносить пилинг нужно именно на кожу, распределять по волосам его нельзя.

Раз в неделю допустимо использовать шампунь для глубокого очищения (ШГО). Он промывает волосы «до скрипа», удаляет даже самые стойкие укладочные средства. При ежедневном применении может сушить кожу головы.

### Резинка для волос - это важно!

Если длина волос позволяет собрать пряди в небольшой хвостик, отдавайте предпочтение мягким резинкам (тугая и жесткая резинка может оставлять заломы на волосах).

Старайтесь избегать резинок с декоративными элементами. Пайетки, шипы, пуговицы, блестящие нити - все это выглядит мило, не спорим. Но такие детали цепляются за волосы и повреждают их.

Аксессуар должен быть достаточно эластичным, чтобы держать волосы крепко, но при этом не перетягивать их. В идеале стоит отдавать предпочтение натуральным тканям - хлопку и шелку. Синтетические модели будут электризовать волосы, и вы рискуете превратиться в «одуванчик».

### Укладка на брашинг или фен-щетку?

Самый простой способ уложить каре - с помощью фена-щеточки. Выбирайте фен, который имеет разные режимы вращения. Такой прибор расчесывает волосы, задавая им одно направление и приподнимая у корней. Укладка займет 7-10 минут.

Также удобно укладывать волосы, используя брашинг - круглую расческу с натуральными щетинками. Принцип действия у брашинга такой же, как у фена-щеточки, но он не нагревает волосы. А значит, работать придется обеими руками: в одной - расческа, в другой - фен. Диаметр брашинга выбирайте, исходя из желаемого эффекта. Широкая щетка создает «небрежную», естественную укладку, а узкая - более строгую и аккуратную. Если времени на укладку достаточно, подсушите волосы феном, а затем вытяните утюжком. На корни нанесите немного мусса для объема и приподнимите пряди, используя круглую расческу.

### Правильно

#### расчесываем волосы

Этот привычный ритуал мы повторяем каждый день и не задумываемся о том, как правильно расчесывать волосы. Начинать следует всегда с кончиков.

Бережно расчешите концы, придерживая при этом всю длину, а затем постепенно продвигайтесь к корням. Старайтесь избегать резких движений, чтобы не повредить волосы. Это не только приведет к их быстрому выпадению, но может также способствовать развитию преждевременной седины. Кстати, волосы нужно расчесывать не только по утрам и перед сном, но еще и перед мытьем головы. Во время этой процедуры происходит естественный процесс обновления волос, освобождения места для новых. Но если начать очищать спутанные локоны, то повышается риск вырвать здоровые.

✓ **Откажитесь от средств с силиконами - они сушат кожу головы и ухудшают состояние волос. Сделайте ставку на увлажняющие шампуни с натуральным составом.**

Окрашивание бровей в домашних условиях - не такая сложная процедура, какой кажется на первый взгляд. Нужно лишь определиться с краской, выполнить подготовительные процедуры и внимательно прочесть нашу инструкцию.

### Цвет имеет значение

Главное правило: брови должны выглядеть естественно!

Подбирайте оттенок, близкий к тону волос около корней. Чтобы получить объемный результат, можно смешать несколько цветов в разных пропорциях.

Если вы предпочитаете натуральный макияж или не пользуетесь косметикой, тон должен быть более мягким. Тем, кто носит яркий мейк-ап, следует задуматься о более графичных бровях.

Не можете выбрать оттенок? Отдайте предпочтение более светлому. В этом случае, даже если результат вас не устроит, он будет выглядеть не слишком вызывающе.

### Выбираем краситель



Если вы собираетесь красить брови впервые, остановитесь на хне. Она имеет разнообразную палитру и неплохо держится. Наносить оттенки можно прямо на кожу, не боясь получить раздражение.

Для окрашивания предварительно разведите сухую хну водой в пропорциях 2:1. По консистенции должен получиться состав, похожий на сметану. Если он окажется слишком жидким, то может стечь, а слишком густой распределится неравномерно. После окрашивания хной результат держится в среднем 2-3 недели.

Если вы хотите его пролонгировать и добиться более интенсивного оттенка, остановите свой выбор на специализированной краске для бровей. Однако имейте в виду: она хуже смывается. Краска больше подходит умелым пользователям, которые уже знают, какого эффекта хотят достичь, и имеют опыт в окрашивании.

### До и после

Перед окрашиванием следует удалить макияж, протереть лицо тоником или



## КАК ПОКРАСИТЬ БРОВИ ДОМА?

Брови - важный штрих всего образа. Если они не слишком выразительные, можно исправить этот недостаток с помощью окрашивания.

молочком, особое внимание уделив бровям. Далее необходимо обработать их скрабом, чтобы избавиться от ороговевших частиц кожи. После этого можно приступить непосредственно к процедуре.

Нанесение состава следует производить по заранее обозначенному трафарету. Хорошо, если лишние волоски предварительно будут выщипаны.

Сколько держать краску? Все индивидуально! Изначально стоит ориентироваться на инструкцию к самому составу. Также имейте в виду: хотите более насыщенный результат - держите краситель на несколько минут дольше указанного в инструкции, более натуральный - меньше. Если сомневаетесь, можно аккуратно стереть краску раньше, чтобы посмотреть степень прокрашивания, затем вновь нанести состав, если результат не устроит.

По окончании процедуры расчешите брови щеточкой, чтобы убедиться, что

не осталось проплешин и непрокрашенных мест.

✓ **Через 1-2 часа после окрашивания нанесите на область бровей косметическое масло для увлажнения кожи.**

### Если результат не устроил

Как исправить ситуацию с неудачным окрашиванием? Если вы использовали хну, ее можно попробовать смыть - хотя бы частично. Некоторые экспериментируют с перекисью водорода, однако она может вызвать раздражение. Оптимально использовать ремувер - средство для выведения пигмента. Однако есть два «но»: первое - иногда он стоит дороже самой краски, второе - необходимо выбирать ту же марку, к которой принадлежала краска или хна. Ремувер наносят на ватный диск и мягкими движениями обрабатывают область окрашивания.

### КАРАНДАШ, ПОМАДКА ИЛИ ВОСК?

Помимо окрашивания, есть и другие способы придать бровям фактурность и графичность. Они требуют ежедневного нанесения, зато и результат можно в любой момент скорректировать.

Так, идеальную линию бровей есть шанс создать с помощью карандаша. Он же спасет, если вы нечаянно увлеклись в выщипывании волосков. Дстойная альтернатива - помадка, но будьте готовы получить более яркий результат.

Если ваши собственные брови густые и хорошей формы, можно приглядеться к средствам по уходу и укладке. Обратите внимание на гель и воск.

Приятного аппетита

## ЗАВАРИЛИ КАШУ

Завтрак – самый важный прием пищи, его нельзя пропускать. Чтобы обеспечить себе заряд энергии на весь день, съешьте кашу. Пшеника, кускус, перловка - что выберете вы?



### ПШЕНКА «ОСОБАЯ»

**Понадобится:** пшеничная крупа - 200 г, вода - 400 мл, сливки (10%) - 200 мл, сахар - 1 ст. л., соль - 1 щепотка, куркума - 0,5 ч. л., сливочное масло - 50 г, яблоко, красная смородина - для подачи.

Крупу высыпьте в кастрюлю, влейте 200 мл воды. Доведите до кипения, откиньте на сито и промойте.

В крупу добавьте сахар, соль, куркуму. Влейте оставшуюся воду и сливки. Доведите до кипения, варите 10-15 минут.

Как только жидкость сравняется с крупой, добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой.

Яблоко вымойте, удалите косточки и нарежьте дольками. Смородину отделите от веточек. Украсьте яблоком и ягодами.

✓ Кашу можно приготовить в мультиварке в режиме «Крупы» за 25 минут.



### Кускус с тыквой

**Понадобится:** кускус - 300 г, вода - 600 мл, тыква (мякоть) - 500 г, лук - 1 шт., цедра лимона - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло - 3 ст. л., петрушка - 1 пучок.

Тыкву нарежьте кубиками, посолите, поперчите, добавьте 2 ст. л. масла. Запекайте при 180 градусах 30-40 минут. Кускус залейте кипятком, посолите, поперчите, оставьте на 10 минут. Лук очистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на 1 ст. л. масла. Петрушку вымойте и измельчите.

Соедините тыкву, кускус, лук, петрушку и цедру лимона.

### ПЕРЛОВКА С ГРИБАМИ

**Понадобится:** перловая крупа - 200 г, вода - 600 мл, шампиньоны - 100 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Перловку промойте, залейте водой. Посолите, поперчите, варите 15-20 минут.

Лук и морковь очистите, болгарский перец вымойте, удалите семена. Овощи нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на масле 3 минуты.

Шампиньоны нарежьте ломтиками, добавьте к овощам. Посолите, поперчите, жарьте 5-7 минут. Добавьте перловку, перемешайте.



### ОВСЯНКА

#### «ВИТАМИННАЯ»

**Понадобится:** овсяные хлопья - 100 г, молоко - 200 мл, сливочное масло - 50 г, мед - 2 ч. л., соль - 1 щепотка, корица - 2 ч. л., яблоко, банан, малина - для подачи.

Молоко доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте соль, мед, 1 ч. л. корицы и овсянку. Перемешайте, варите 12-15 минут, помешивая.

Снимите с огня, добавьте сливочное масло, перемешайте.

Яблоко вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками и обваляйте в 1 ч. л. корицы. Банан очистите, нарежьте фигурным ножом. Подавайте кашу с фруктами и малиной.

### СОЧИВО С БУЛГУРОМ



**Понадобится:** Булгур - 200 г, вода - 400 мл, рафинированное подсолнечное масло - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, мед - 3 ст. л., сливочное масло - 1 ч. л., миндаль - 50 г, изюм - 50 г, сушеный барбарис - 1 ч. л.

Булгур промойте. Раскалите подсолнечное масло, выложите крупу. Жарьте, помешивая, 5 минут. Влейте воду, вскипятите. Через 5 минут добавьте

соль и сахар. Варите, еще 10-15 минут до мягкости.

Барбарис и изюм залейте кипятком, обсушите. Миндаль обжарьте в духовке или на сухой сковороде. В булгур добавьте сливочное масло, мед, орехи и барбарис. Все перемешайте.

В сочиво я иногда добавляю свежие фрукты или мелко нарезанный мармелад. Получается вкусно!

Марина.

## ГУСТОЙ СУП ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**8 картофелин, 1 луковица, 2 моркови, по 0,5 кг капусты и помидоров, 1/2 стакана зеленого горошка, 1,5 л бульона, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень.**

Нарежьте лук, морковь и картофель кубиками. В глубокой кастрюле разогрейте масло и на медленном огне тушите лук до прозрачности. Поочередно добавьте морковь и картофель. Перемешайте и влейте 1 половник горячего бульона. Всыпьте нашинкованную капусту и зеленый горошек. Перемешайте, посолите. Добавьте тертые помидоры и остальной бульон. Варите до готовности овощей. Зелень мелко накрошите и положите в суп, дайте настояться 10-15 минут. Подавайте со сметаной.

## БАКЛАЖАНЫ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

**5 баклажанов, 300г говяжьего фарша, по 2 ст. ложки риса и томатной пасты, 3 луковицы, пучок укропа, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза, перец и соль.**

Баклажаны разрежьте вдоль, выньте из середины мякоть и мелко нарежьте ее. Мясной фарш перемешайте с рисом, измельченным луком и укропом, мякотью баклажанов, наполните этой смесью половинки баклажанов, соедините их и перевяжите нитками. Уложите в кастрюлю, залейте водой, посолите, доведите до кипения, добавьте масло, перец, сметану и тушите 15 минут. Убавьте огонь, положите томатную пасту и держите на огне 20 минут. Выложите баклажаны на блюдо, уберите нитки, смажьте майонезом и полейте оставшимся от тушения соусом.

## ПИРОГ ГРУШЕВЫЙ

**6 груш, 1 стакан муки, 70 г маргарина, 3 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/3 стакана сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. ложка панировочных сухарей.**

Сахар разотрите с яйцами до однородной массы. Введите просеянную муку и разрыхлитель. Маргарин порежьте на кусочки и равномерно распределите по посыпанной сухарями форме. Сверху ложкой выложите тесто. Очищенные груши разрежьте на дольки и положите поверх теста, слегка вдавливая. Сверху посыпьте ванильным сахаром и выпекайте в течение 25 минут в разогретой до 170 градусов духовке.



## ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША

**1 кг кисло-сладких яблок, 4 тонких лаваша, 1 крупный лимон, 100 г галетного печенья, 3 ст. ложки сахара, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка молотой корицы, 1 щепотка ванилина (или 1 чайн. ложка ванильного сахара).**



Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте некрупными кусочками. Разотрите в сковороде масло, выложите в нее яблоки, сверху полейте лимонным соком, насыпьте 2 ст. ложки сахара, ванилин (или ванильный сахар) и половину порции корицы. Остальной сахар и корицу используйте в самом конце. Тушите яблоки 10 минут (не дольше, иначе получится пюре), не накрывая крышкой, чтобы яблоки и сахар карамелизировались. Измельчите в блендере или ножом галеты (печенье можно заменить панировочными сухарями). Такая крошка впитает в себя яблочный сок и не даст лавашу размякнуть. Яблочную начинку немного остудите. Разложите один лаваш (если очень большой, то разрежьте его на две части). Посыпьте лист измельченным печеньем, сверху разложите начинку. Поверните края лаваша друг к другу и сверните рулетом. Выложите штрудели на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте смесью сахара и корицы. Выпекайте 20 минут при 190 градусах. Готовые штрудели разрежьте на порции.



## УСПЕТЬ ДО 45

**В 45 лет с точки зрения нумерологии у человека начинается период настоящей зрелости. К этому времени стоит подойти с определенным багажом. Каким именно - поможет определить нумерологический расчет. Кстати, начать менять себя можно и после наступления заветной даты - взрослеть никогда не поздно.**

### **45 - все сначала начинать!**

Число 45 символизирует новый уровень развития, на который переходит человек. В данной комбинации цифра 4 «отвечает» за жизненный опыт и мудрость, а цифра 5 - за стабильный рост, новые горизонты, ошеломительный успех в ближайшем будущем. Главная задача - к важной вехе жизненного пути правильно подготовиться.

Сложите первую и четвертую, вторую и третью цифры из своего года рождения (например, 1990:  $1 + 0 = 1$ ;  $9 + 9 = 18$ ), а затем получившиеся суммы прибавьте друг к другу ( $1 + 18 = 19$ ). Далее получившийся результат умножьте на день своего рождения и число месяца (январь - 1, февраль - 2, март - 3, апрель - 4 и т.д.). Теперь то число, к которому вы пришли, приведите к однозначному значению (например, если получилось 4131, то складываем:  $4 + 1 + 3 + 1 = 9$ ).

**1.** К 45 годам необходимо добиться определенного статуса. К этому времени важно заниматься тем, что вас постоянно развивает. Идеальный вариант - когда перечисленным критериям соответствует работа. Понятно, что порой на работу приходится ходить ради денег, а не за движением вперед или личностным

ростом. Можно реализовать свои амбиции в других направлениях - например, в общественной деятельности.

**2.** Объедините вокруг себя людей. Вы можете стать как формальным лидером (например, занимая должность начальника, у которого много подчиненных), так и неформальным (быть душой компании, волонтером). Попробуйте открыть в себе какие-то творческие способности (начните рисовать, писать стихи или рассказы, петь, вести блог). Так тоже можно будет объединить вокруг себя людей, неравнодушных к тому, что вы делаете.

**3.** Поставьте перед собой цель, к которой будете ежедневно стремиться. Научитесь выходить из зоны комфорта. Нужно быть открытым для всего нового, не бояться изменений и возможных трудностей. Расширяйте кругозор, осваивайте новые виды деятельности, заводите знакомства. Будьте энергичными, легкими на подъем. Измените образ мышления. В первую очередь старайтесь во всем видеть положительные черты.

**4.** Избавьтесь от вредных привычек. Под этим подразумевается не только отказ от курения и употребления алкогольных напитков. Вредные привычки - это все то, что мешает

вам жить и становиться лучше. Будьте откровенны с собой - не старайтесь свести список к минимуму и не акцентируйте внимание только на тех недостатках, с которыми легко справиться. Вам нужно сделать так, чтобы во взрослую жизнь вошла лучшая версия вас.

**5.** Нужно научиться изменять свою жизнь при любых обстоятельствах. Не стоит бояться кардинальных перемен (смены места жительства, работы или окружения). Стремитесь менять жизнь самостоятельно, а не только тогда, когда вы вынуждены делать это. Не терпите - если что-то не нравится, то смело ищите более комфортную альтернативу. Не избегайте принятия решений и возьмите себе за правило не возвращаться к тому, от чего вы когда-то ушли.

**6.** Необходимо передавать окружающим людям полученный жизненный и (или) профессиональный опыт. Вы должны быть готовы включиться в процесс наставничества. Прислушайтесь к себе - не исключено, что в вас дремлют какие-то уникальные навыки, которыми нужно поделиться. В один момент вы можете даже обнаружить в себе некие целительские способности. Важно развивать их, принося пользу другим. Но основная задача - поднять уровень своих знаний в какой-либо сфере до того, чтобы их можно было передавать другим.

**7.** К 45 годам у вас не должно быть никаких претензий к себе, родственникам, миру и т.д.

Нужно осознать, что каждый человек является творцом своего будущего. Рассчитывайте только на себя, не ждите у моря погоды. Вам никто ничего не должен. Если что-то не получается, то ищите причины в себе, анализируйте свои ошибки и поступки.

**8.** Задача - монетизировать свое увлечение, сделать так, чтобы хобби приносило вам деньги, необязательно большие суммы.

Важно запустить сам процесс. Не ограничивайте себя. Не старайтесь сконцентрироваться на чем-то одном.

Но вот окружить себя большим количеством единомышленников - желательно. Ваша миссия - как можно чаще осознавать, что вы контролируете ситуацию, а не плывете по течению.

**9.** Избавьтесь от того, что тянет на дно. Излишняя ответственность, слишком много обязательств на рабочем месте, расписанные буквально по минутам дни - это то, от чего нужно отказаться к 45 годам. К этому периоду вы должны располагать свободным временем и вести размеренный образ жизни.

Также верните к этому времени все долги (в том числе постарайтесь выплатить все кредиты). Должно прийти понимание - вы никому ничего не должны.



Соратник Пугачева						Арочный проем	Обога- ние	Метал. копалка Изделие кузнеца											
	"Макнж" ногтей	Отклоне- ние от нормы	Общая сумма Возглас	Золотых дел мастер					Помидор	ТВ-жанр	Этап пошива одежды	Ни мала, ни велика							
					Андронд		Русский гений												
	Фанат идеи	Забитый мяч		Томас Майн...	Ущелье				Острая палка	Приток Туры	Мера длины	Лампа укровати							
			Изделие из теста				Модель				Водопад в Уганде								
	Водна из риса	Игра на лоша- дах	Строил Одессу				Станоч- ник Обезьяна						Кора липы						
				Равнина Псевд. Набокова			"Война и..."	Минер		Степной хищник									
	Фантаст Айзен...	Ледовика Океании	Японское письмо	Символ Таллина	Организм				Микро- схема ...Зеле- ная		Отец	Старца	Холодное оружие						
Спутник Сатурна	Рена в Анде			Франц астроном	Опера Массне				Джен- нифер...	Разряд в дзюдо									
Стои- мость			Войн с Олимпиа			Футб. клуб Австрии					Приток Оки								
Кинжал	Арома- тическое вещество						Инд. пенька					Вершина							
			"*"- батареи			Архар					Франц. курорт								

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

СКАНВОРД  
НА СТР. 15

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

СКАНВОРД  
НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Лиз. Акула. Сноб. Пир. Онагр. Секатор. Оже. Турник. Анероид. Ре. Аул. Тутак. Сафо. Литол. Кадь. АББА. Пагода. Крыто. Арал. Инь. Стека. Эги. Торо. Дрил. Фортуна. Кумир. Отит. Карман. Станица.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Факт. Изыск. Указка. Ест. Сидор. Кир. Альпы. Очки. Атлетика. Люнет. Туго. Колун. Орда. Вар. Забор. Услада. Офис. Тула. Бари. Орт. Субару. Феб. Анчар. Рыло. Арль. Тон. Капрон. Саути. Жир. Ниц. Пермек. Трата.

СКАНВОРД  
НА СТР. 41

Т	А	К	Т	И	К	А	В	Т	И	К	Ф	Б
Н	Р	А	С	У	М	Р	А	К	О	Р	Б	И
Б	О	Т	А	Н	И	К	Д	О	С	Т	В	М
М	П	О	Ш	И	Б	У	С	Т	А	Р	Е	З
Г	А	Д	В	Е	Й	С	О	Т	И	Ш	И	Е
Л	А	Ф	А	Ц	Е	Л	Ь	Ф	И	Г	А	Б
Х	И	М	И	Я	В	А	Н	Т	Л	И	К	А
Я	Ш	Б	Е	Р	И	Д	Е	Л	О	Л	Е	С
С	П	М	Е	Д	Ь	Ф	И	К	Е	М	Н	О
А	З	А	З	Е	Л	Ь	Ф	И	Л	А	Х	О
Р	Д	Р	О	М	Б	Щ	Е	Р	Б	И	Н	А
А	Л	Ь	П	А	К	А	М	А	Р	Ь	Т	А

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

**Гл. редактор Вета Аракелова**  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12  
(Звонить по понедельникам)

В дайджесте использованы материалы,  
фото и скандворды из зарубежных  
журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы,  
не заказанные редакцией, гонорары не  
выплачиваются.



# КАК ПИТОМЦЫ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ

Несмотря на то, что кошки - животные свободолюбивые, время от времени они обращаются к человеку, чтобы тот решил их проблему. Выражают свои пожелания питомцы по-разному.

С самого первого дня, как только человек заводит кошку, начинается непростой процесс выстраивания отношений. Хозяин и любимец учатся понимать друг друга. Наиболее простое и понятное человеку обращение к нему животного - звуковое. Кошачье «мяу» может иметь множество оттенков: требовательное (сделай это немедленно!), жалобно-просящее (ну пожалуйста), скромное и деликатное (мне бы хотелось...) и даже высокомерно-самодовольное (ладно уж, разрешаю). Социализированные питомцы иногда подкрепляют звуковое сообщение действием - чтобы убедиться, что хозяин понял, чего от него хотят. Например, могут подвести человека к желанному объекту - миске, краю с водой, игрушке.

### «Мне плохо!»

Если питомец плохо себя чувствует, как правило, он меняет привычное поведение по отношению к человеку. Пытается скрыться от посторонних глаз, найти укромное место. Нередко так же поступают животные, чувствующие приближение кончины. Многие слышали истории о том, как в деревнях или на дачах старые или больные животные уходят подальше от дома, чтобы в тишине и покое покинуть этот мир. Замечены и другие сигналы о помощи. Например, был кот неручным, живущим сам по себе, и вдруг стал ласковым. Вот реальный случай из прак-

тики ветеринара. В клинику обратился хозяин кота. Мужчина был озабочен резким изменением поведения питомца: кот по характеру неласковый, живет в квартире в свое удовольствие, членов семьи себе ровней не считает - обслуга, не более того. Хозяева смирились, любили и такого. Но в последнее время зверь стал ластиться, приходило в кровать, мурлыкать и неожиданно выражать свою любовь. Семейно настроило поведение кота: вдруг животное таким образом хочет показать, что ему плохо? Со здоровьем у котика оказалось все в порядке - просто скука одолела. Питомец хотел, чтобы ему уделяли больше внимания: почаще играли с ним, гладили, говорили добрые слова. Что ж, бывает! Причины резкой перемены в характере бывают разные, но исключать просьбу о помощи нельзя.

✓ **Кошки мурлычат, не только когда им хорошо. Больное животное тоже может начать мурлыкать, тем самым пытаясь «убаюкать» себя, унять боль.**

### Кошки - эгоисты?

Часто кошек называют эгоистами. По сравнению с собаками они действительно менее ориентированы на человека. Кажется, что им нужны только вода и еда, тепло и редкие прикосновения. Зоопсихологи утверждают: это ошибочное мнение! Кошки иначе выстраивают

свои отношения с человеком и с миром. Питомец искренне привязывается к хозяину, скучает, если его долго нет в поле зрения, может и отомстить за это. Довольно часто кошачьи пакости - это тоже своего рода «подготовленная речь»: «Со мной надо общаться и уделять мне больше внимания!». В присутствии человека кошка может держать его под контролем. Со стороны выглядит, будто она дремлет, но глаза прищурены, а не закрыты плотно, как во время глубокого сна, уши двигаются в сторону шорохов. Кошка следит за всеми, кто находится в помещении. Так что ошибочно думать, будто ей надо только есть и спать.

### И зачем все это знать?

Ни один уважающий себя кошатник такой вопрос не задаст. Начиная с «котолубителям» или просто интересующимся ответим так: человек должен научиться распознавать кошачий язык, чтобы своевременно реагировать на призывы любимца. Только тогда кошка станет для вас не просто домашним питомцем, но и другом. Кроме того, это увлекательное занятие - попытаться разгадать язык другого мира, другой вселенной, имя которой - Кошка.

### О чем расскажет хвост?

Каждый уважающий себя хозяин кошки должен знать сигналы, которые транслирует хвост животного.

- \* Хвост опущен - это может означать усталость, недовольство или разочарование;
- \* хвост поджат - испуг или обида;
- \* если кончик хвоста непроизвольно подергивается, скорее всего, кошка раздражена. А когда она слегка шевелит кончиком хвоста, так проявляется заинтересованность питомца в чем-то;
- \* движение хвоста из стороны в сторону, словно дворники на стекле машины, свидетельствует о нарастающем напряжении. В данном случае человеку лучше оставить животное в покое;
- \* хвостик свободно разложен на полу, того и гляди наступить! Поздравляем: вам полностью доверяют;
- \* хвост распушился, высоко поднят и изогнут - спасайся кто может! Кошка настроена агрессивно; удары хвостом по полу и движение из стороны в сторону обозначают злость;
- \* кошка сидит, как статуэтка, обхватив хвостом сложенные лапки, - она спокойна, настроена миролюбиво, но пока не решила, что будет делать дальше;
- \* хвост трубой сообщает о том, что кошка чувствует себя хорошо, сыта и всем довольна. Также это говорит о независимом характере питомца.



# Зеркала в доме

**Очень важно выбрать нужное место для элементов дизайна. Так, правильно расположенные зеркала в квартире сделают ее визуально больше и светлее.**

Зеркала имеют свойство умножать свет и создавать в помещении дополнительный объем. Но для этого важно не вешать их напротив друг друга, иначе у вас получится «зеркальный коридор», который зрительно уменьшает пространство. Также нежелательно использовать слишком много зеркальных поверхностей - так вы рискуете получить «холодную» и неуютную комнату.

**Круглое зеркало.** Это классика, которая никогда не потеряет актуальность. Расположить такое зеркало можно в гостиной над диваном, в спальне над туалетным столиком или в ванной. Просто, стильно и лаконично.

**Необычная форма.** Большой популярностью в мире дизайна в последнее время пользуются зеркала необычной формы. Например, обратите внимание на панно из зеркал, закрепленных под одним или разными углами. Такой элемент декора добавляет помещению изюминку.

**Фигурные рамы.** Зеркало в фигурной раме носит скорее декоративный, чем практический характер. Таким образом можно оформить пустую стену над кроватью или в гостиной. Интересно смотрится модель в форме солнца с лучами, которые расходятся в разные стороны. Это зеркало завораживает.

**Зеркальная мебель.** Отличный вариант для тех, кто ценит удобство. При этом зеркальная мебель никогда не остается незамеченной. Предметы, облицованные зеркалом, растворяются в пространстве, отражая и приумножая его. Настоящая магия!





## БАТОНЫ НА ПИВЕ

На 6 порций: 10 г свежих дрожжей, 250 г пшеничной муки высшего сорта, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 3 ст. л. оливкового масла, 100 мл темного пива, 10 г сушеного тимьяна.

Дрожжи раскрошить и насыпать в миску с 75 мл теплой воды. Добавить 1 ст. л. муки, сахар и тщательно перемешать. Накрыть полотенцем и оставить на 30 мин в теплом месте. Муку соединить с солью в большой миске. Пиво слегка подогреть с солью. Соединить с опарой, оливковым маслом и мучной смесью. Вымешивать тесто вручную 15 мин. Сформовать из теста шар и поместить в чистую миску. Оставить в теплом месте на 1 ч. Выложить тесто на рабочий стол, подпыленный мукой. Сформовать один или два батона. Смазать верх водой, посыпать половинной тимьяна. Накрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Выложить батоны на противень и посыпать оставшимся тимьяном. Оставить под полотенцем на 15 мин, затем выпекать 20 мин (200 градусов).



## ПП-БУЛКА С СЕМЕНАМИ

На 6 порций: 50 г льняного семени, 40 г семян тыквы, 40 г семян подсолнечника, 20 г кунжута, 250 г нежирного творога, 2 яйца, 100 г муки из нута, 125 г цельнозерновой муки, 100 г молотого миндаля, 50 г овсяных отрубей, 1 ч. л. молотого куркумы, 1 ч. л. молотого тмина, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. морской соли.

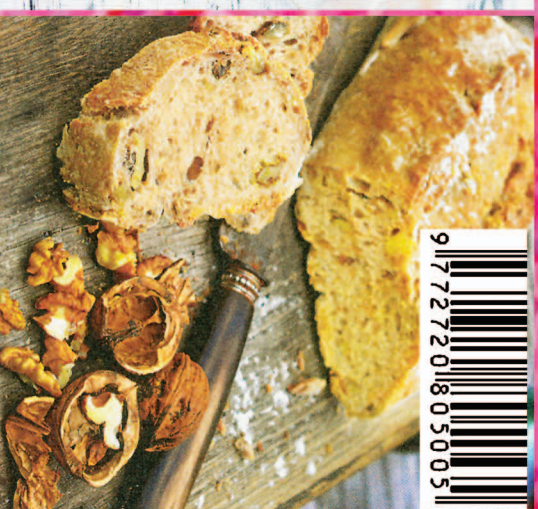
Семена льна залить 100 мл воды и оставить на 30 мин. Семена тыквы, подсолнечника и кунжута обжарить на сухой сковороде. Дать остыть. Творог протереть через мелкое сито. Яйца слегка взбить венчиком. Добавить творог и перемешать. Высыпать муку из нута, цельнозерновую муку, молотый миндаль, отруби, куркуму, тмин, разрыхлитель и соль. Тщательно вымесить тесто и накрыть полотенцем. Оставить на 30 мин. Добавить в тесто семена льна и остальное. Тщательно перемешать. Небольшую прямоугольную форму выстелить кулинарным пергаментом. Выложить в нее тесто и разровнять. Накрыть и оставить на 15 мин. Духовку нагреть до 200 градусов. Выпекать хлеб 10 мин, затем 40 мин при 170 градусах. Выложить из формы на решетку и дать полностью остыть.



## ХЛЕБЕЦ С ЛУКОМ

На 6 порций: 250 г речятого лука, 50 мл подсолнечного масла, 500 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 250 г творога, 1 яйцо.

Лук очистить и очень мелко нарезать. В сковороде нагреть растительное масло. Положить в него лук и, помешивая, жарить до золотистого цвета. Духовку нагреть до 200 градусов. Муку просеять с разрыхлителем и солью в миску. Добавить сахар и перемешать. Творог протереть через мелкое сито или пробить погружным блендером. Добавить яйцо и перемешать. Высыпать мучную смесь. Вымесить тесто хлеба. Положить жареный лук и снова перемешать. Оставить под полотенцем на 10 мин. Небольшую прямоугольную форму для выпечки выстелить кулинарным пергаментом. Выложить в нее тесто и разровнять. Надрезать верх лезвием. Выпекать около 40 мин. Хлебцу дать полностью остыть, затем нарезать ломтиками. Можно подать с творожным сыром.



## ЧИБАТТА С ОРЕХАМИ

На 6 порций: 8 г свежих дрожжей, 210 г пшеничной муки высшего сорта, щепотка сахара, 40 г пшеничных отрубей, 5 г соли, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г очищенных грецких орехов.

Для опары в 170 мл теплой воды добавить раскрошенные дрожжи и перемешать. Высыпать сахар и 1 ст. л. муки. Перемешать и оставить на 30 мин. В опару добавить оставшуюся муку, отруби, соль и масло. Тщательно вымесить тесто (15 мин вручную). Орехи порубить и добавить в тесто. Перемешать. Сформовать из теста шар и положить в миску. Оставить под полотенцем в теплом месте на 2 ч. Обмять тесто. Накрыть полотенцем и убрать в теплое место на 30 мин. Выложить тесто на стол, подпыленный мукой, и сформовать шар. Оставить на 15 мин. Разделить тесто на 2 части, из каждой сформовать батон. Переложить на противень и оставить на 20 мин. Тесто уже заготовки надрезать вдоль лезвием, держа его под углом 30 градусов. Выпекать чиабатты 15-20 мин при 210 градусах.