

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАЮС

№45

ноябрь 2022

**Лунный
календарь**

стр. 32

**Любовь
в Сети**

стр. 19

**Хризантемы
в вашем доме**

стр. 40

**Гороскоп
на ноябрь**

стр. 20-21

**Чем развлечь малыша
во время болезни**

стр. 26

Алеса Качер:

стр. 16-17

“На будущее у меня большие планы”

Цена:
2,5 лари



Кашемир в гардеробе

Вещи из кашемира - символ роскоши и комфорта. Они отличаются легкостью, мягкостью и чрезвычайно приятны на ощупь.

Кашемир имеет ряд преимуществ: он надежно греет и не колется. Материал можно назвать всепогодным, так как модницы носят его даже летними вечерами поверх легких платьев. Поэтому многие бренды выпускают кашемировые вещи практически non-stop: на смену вязаным свитерам и кардиганам приходят укороченные версии и безрукавки.

Натуральные цвета кашемира - молочный, серый, коричневый. Светлые оттенки - самые нежные на ощупь; окрашенные чуть жестче из-за красителей. Таким образом, если вы стремитесь к натуральности, обратите внимание на светлые предметы гардероба. Кашемир даже в базовом цветовом исполнении смотрится дорого и благородно. Он отлично сочетается с другими фактурами (шелком, твидом, замшей, кожей), а также позволяет составлять монохромные сетки, дополненные стильными аксессуарами и обувью. Составляя образы, не бойтесь сочетать близкие оттенки одного цвета, но разной тональности.

Пальто, водолазка, юбка ниже колена из кашемира - верные спутники сезона осень-зима. Кардиган из данного материала - отличное решение на каждый день, ведь с его помощью можно составить десятки интересных образов. Например, в сочетании с прямыми брюками и ботинками оксфордами получится утилитарный вариант, но стоит добавить к нему оригинальную трендовую сумку, как наряд приобретет совсем другое звучание.

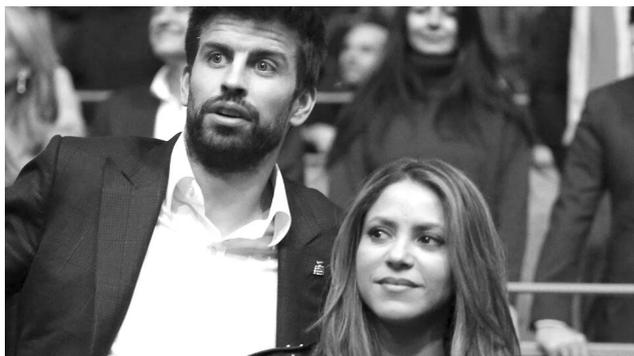


Особенности ухода

Кашемир рекомендуется стирать вручную, при температуре не выше 30 градусов. В крайнем случае подойдет машинная стирка на деликатном режиме. После этого, не выжимая, разложите вещь горизонтально на махровом полотенце. Убирайте кашемировые вещи на хранение, предварительно поместив их в пакет или кофр. Не стоит вешать такую одежду на вешалки или крючки - она растянется. Периодически обрабатывайте кашемир машинкой от катышков или специальной щеткой.



ШАКИРА ВЫПУСТИЛА КЛИП



Поп-певица Шакира выпустила новый клип, в котором рассказала о своем состоянии после развода с мужем - защитником "Барселоны" Жераром Пике. В клипе женщина предстает с огромной кровавой дырой в груди, а сердце свое она держит в руке.

"Ты бросил меня из-за своего нарциссизма. Ты не отдал и половины, но я знаю, что я отдала больше, чем ты. Я бежала за тем, кто даже не шел за мной", - поет Шакира.

С Жераром певица развелась в начале июня. Тогда же стало известно, что Шакира, вернувшись домой, застала своего супруга в своем доме в

постели с другой девушкой. После этого футболист вернулся в свою старую квартиру.

В новом клипе Шакира повторила и образ, по которому Пике запомнился фанатам: в одном из старых клипов певицы он снимался в белом худи и серых брюках. Тогда в отношениях пары царил адиллия.

Теперь Жерар Пике заявляет, что после развода Шакира строит из себя жертву. К такому мнению он пришел после того, как бывшая супруга в интервью журналу Elle рассказала, что ей пришлось по жертвовать своей карьерой ради семьи.

МЭНДИ МУР СТАЛА МАМОЙ ВО ВТОРОЙ РАЗ



Звезда фильма "Спешить любить" Мэнди Мур и ее супруг, солист группы Dawes Тейлор Голдсмит, вновь стали родителями — о рождении сына, которого назвали Оскаром, актриса сообщила в инстаграме*.

Она рассказала, что в этот раз роды прошли быстрее и легче, чем в

первый, чему она очень рада. "Наши сердца удвоились в размере. Поразиительно, как быстро можно полюбить. Это невозможно передать словами, мы очень рады, что нас теперь четверо", — написала Мэнди.

Актриса поделилась с подписчиками фотографиями новорожденного.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99—37—59—58.



МЕГАН МАРКЛ ДАЛА НОВОЕ ИНТЕРВЬЮ

Меган Маркл стала главной героиней нового номера журнала Variety. Это третье большое интервью супруги принца Гарри после их совместного эфира у Опры Уинфри и публикации в The Cut.

Новое интервью начинается с вопросов о смерти королевы Елизаветы II и ее отношениях с Меган. Как сказала Маркл, она сейчас чувствует "любовь и поддержку" со стороны окружающих и благодарна судьбе за возможность поддержать своего мужа в этот печальный момент.

Также Меган отметила богатое наследие, которое оставила после себя королева — особенно в отношении "женского лидерства". Королеву она назвала "ярчайшим примером женщины-лидера":

Я чувствую огромную благодарность за то, что смогла провести с ней время, узнать ее. Это непростое время, но мой супруг, вечный оптимист, сказал: "Теперь она вместе со своим мужем".

Как выразилась Меган, в отношениях между ней и Елизаветой II ощущалась "теплота", и она этим гордится.

Герцогиня Сассекская добавила, что подобные переломные моменты жизни "заставляют задуматься над тем, на чем ты концентрируешь свою энергию". По ее словам, у них с Гарри сейчас "прилив энергии и воодушевления" по поводу проектов, над которыми они работают, в частности, речь шла об их благотворительном фонде.

УВЛЕЧЕНИЕ СКУЛЬПТУРОЙ ПОМОГЛО БРЭДУ ПИТТУ ПЕРЕЖИТЬ РАЗВОД С АНДЖЕЛИНОЙ ДЖОЛИ

Брэд Питт признался, что увлечение скульптурой помогло ему справиться с переживаниями после расставания с Анджелиной Джоли. Актер дал интервью Financial Times совместно с Ником Кейвом и скульптором Томасом Хаусаго. Напомним, в конце сентября все трое провели выставку своих работ в Художественном музее Сары Хильден в Тампере (Финляндия).

Питт, показавший несколько своих скульптур на выставке, и Хаусаго познакомились на вечеринке в 2016 году, когда оба переживали нелегкие времена. Брэд тогда расстался с Анджелиной спустя два года после свадьбы, а Томас боролся с ментальными проблемами. Вскоре после встречи Питт побывал в его студии и попробовал себя в новой роли. Также он познакомил художника с Ником Кейвом, которого знает с 90-х.

Наша совместная скорбь в какой-то момент стала комичной. И из нее вдруг разгорелось пламя радости в моей жизни. Я всегда хотел быть скульптором, всегда хотел попробовать, — рассказал Брэд.



Томас Хаусаго подтвердил, что с Питтом и Кейвом его свели личные драмы: сам художник в прошлом боролся с алкоголизмом, что актуально и для Питта. Ник Кейв в 80-х страдал наркотической зависимостью, а за последние семь лет потерял двоих сыновей.

Нас объединила травма и катастрофа, — описал скульптор свою дружбу с рокером и актером.

Мы знаем, что кому-то на нас смотреть просто смешно. Ну ведь, когда говорят “Брэд Питт”, вы представляете кубики на животе, пресс и все такое, он же кинозвезда. Это отлично, он один из величайших актеров своего поколения. Но в нем есть и другой человек, которого я знаю, тот, который помог мне дышать по-новому. Надеюсь, и я сделал для него то же самое, — говорит Хаусаго.

Ранее Брэд назвал свое творчество “саморефлексией” и способом осмыслить совершенные ошибки. Сейчас актер судится с бывшей женой из-за того, что Джоли продала долю в их общей французской винодельне Chateau Miraval без его согласия. Кроме того, Анджелина подала в суд на бывшего мужа, обвинив его в домашнем насилии по отношению к ней и детям. Питт обвинения отвергает, говоря, что “не готов понести ответственность за то, чего не совершал”.

КАНЬЕ УЭСТ ПОКУПАЕТ СОЦСЕТЬ PARLER

Канье Уэст покупает социальную сеть Parler, популярную среди консерваторов и сторонников ультраправых взглядов. Об этом сообщает CNN со ссылкой на организацию. Сделка по приобретению соцсети, предположительно, будет закрыта до конца года. Сумма сделки не раскрывается. Состояние самого рэпера оценивается примерно в два млрд долларов.

В мире, где консервативные взгляды считаются спорными, мы должны быть уверены, что у нас есть право на свободное самовыражение, — заявил рэпер в пресс-релизе.

Сам Канье Уэст зарегистрировался в соцсети 17 октября после того, как



его заблокировали сначала в Instagram*, а затем в твиттере (заблокирован в России). Поводом для блокировки стали оскорбительные посты рэпера, которые модераторы сочли анти-семитскими.

Социальная сеть Parler известна тем, что позиционировала себя как “твиттер без цензуры”. Она обрела популярность среди сторонников экс-президента США Дональда Трампа, который во время своего правления жаловался на то, что в твиттере ограничивали свободу слова. На данный момент Трамп заблокирован в твиттере. Кроме того, ранее Канье Уэст заявлял о поддержке Трампа.

АНА ДЕ АРМАС РАССКАЗАЛА, ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ НЕЙ И МЭРИЛИН МОНРО

Звезда нашумевшего фильма “Блондинка” Ана де Армас стала героиней нового номера Hollywood Authentic. В нем она вновь предстала в образе Мэрилин Монро в объективе английского фотографа Грега Уильямса.

В интервью изданию актриса рассказала о том, что общего обнаружила между собой и культовой голливудской кинодивой. По признанию Аны, она не сразу поверила в то, что роль ей подходит, поскольку поначалу не находила ничего, что связывало бы ее с Монро.

Однако, изучив ее биографию, я увидела неожиданные параллели между нашими жизнями. Во многом это связано с тем, что она, будучи женщиной, существовала в среде, которая пыталась ее эксплуатировать, но старалась заставить людей вос-

принимать себя как серьезную актрису. Мне это близко.

Ана отметила, что с тех пор киноиндустрия мало изменилась и что акулы бизнеса все еще мешают актрисам вый-

ти за рамки навязываемого типажа.

Но я не хочу ограничивать себя. И мне кажется, Мэрилин была достаточно умна, она знала, как работает бизнес, и пыталась выйти за рамки. Она была амбициозна и хотела стать лучше, расти как актриса.

Работу Аны де Армас в фильме “Блондинка” критики в основном оценивают положительно, однако сама картина вызвала много споров — ее создателей обвиняют в том, что они так и не показали, какой Монро была в реальной жизни, а лишь эксплуатировали привлекательный образ “страдающей красотки”. Показывая Мэрилин жертвой, они проигнорировали многие ее успехи и достижения — например, тот факт, что она создала собственную продюсерскую компанию.



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Измеряйте давление правильно

? Отец (ему 63 года) несколько лет назад перенес инсульт. У него была парализована левая рука. Он восстановился. Из-за гипертонической болезни пьет лекарства. Купил тонометр, но, мне кажется, давление измеряет неправильно: сидит на диване, опустив руку. Это влияет на показания?

Лариса.

Да. От того, насколько правильно измерено давление, зависит лечение. За час-полтора до процедуры не стоит пить чай, кофе, повышающие давление. Нежелательно и курить, ведь уровень давления сразу поднимется минимум на восемь-десять миллиметров ртутного столба. Даже простой разговор во время измерения может повысить давление на 17 единиц, а находясь в прохладном помещении - еще на 11. Переполненный мочевой пузырь (человек не успел сходить

в туалет) повышает давление сразу на 27 единиц. Это важно учитывать. Как измерять давление? Сидя на стуле, нужно опираться на спинку. Ноги должны стоять на полу ровно. Если их скрестить или закинуть одну на другую, то показатели давления могут быть неточными. Освобожденная от одежды рука лежит на столе. Измерение давления на руке, находящейся на весу, завышает цифры на две единицы, а манжетка поверх одежды может повысить давление на целых 50 единиц! Ман-

жетку надевают на 1,5-2 сантиметра выше локтя, на уровне сердца. Резиновая трубочка должна проходить по центру локтевой ямки. Измерив давление один раз, спустя 3-5 минут надо повторить процедуру еще дважды. Правильным считается минимальный показатель или среднее арифметическое от двух последних (из трех) измерений. Кстати, у каждого четвертого пациента в кабинете врача возникает так называемый синдром белого халата. Давление, которое измерил медработник, всегда выше, чем когда его проверяют дома. К сожалению, при подборе лекарств врачи чаще ориентируются на показатели, полученные в кабинете.

Г. Вальчугова, терапевт.



Пригодится

Не так!

Что пациенты делают не так, используя тонометры. Семь самых частых ошибок, которые совершаются при измерении давления.

1. Манжету надевают поверх одежды, не на голую руку - погрешность от 5 до 40 мм рт. ст. как в сторону повышения, так и в сторону понижения давления.

2. Если не соблюдать 10-минутный покой перед измерением давления - погрешность от +10 до +30 мм. рт. ст.

3. При разговоре или движении во время измерения давления - погрешность составляет от +10 до +15 мм. рт. ст.

4. Манжета не по размеру, как правило, слишком маленькая - погрешность от +5-10 мм. рт. ст.

5. Неправильно садиться: ноги должны стоять на полу, а спина опираться на спинку стула - погрешность от +5 до +15 мм. рт. ст.

6. Почувствовали боль во время измерения давления: в зубе, животе, сердце, голове - погрешность от +10 до +35 мм. рт. ст.

7. Скрестили ноги (нога на ногу) во время измерения - погрешность от +5 до +8 мм. рт. ст.

ИСКРИВЛЕНА НОСОВАЯ ПЕРЕГОРОДКА

? У меня незначительно искривлена носовая перегородка. Врач толком ничего не объяснила. Насколько это серьезно и как можно исправить?

Оксана.

Не паникуйте! Практически у всех людей имеется отклонение носовой перегородки в какую-либо сторону, а иногда и в обе стороны. Небольшое искривление не вызывает затруднения дыхания и не требует коррекции. Вы пишете, что у вас искривление незначительное. Вы о нем даже и не знали, поэтому, скорее всего, коррекция не понадобится.

При сильном искривлении перегородки человек неспособен нормально дышать носом и от этого испытывает сильный дискомфорт. Из-за затруднения

носового дыхания смещенная носовая перегородка изменяет нормальную анатомию полости носа и может быть причиной хронических синуситов и гайморитов, носовых кровотечений, храпа. В таких случаях необходима ее коррекция.

Что касается коррекции, то таблетками искривленную носовую перегородку исправить невозможно, лечение исключительно хирургическое. Операция называется септопластикой. Суть ее в следующем: искривленная часть носовой перегородки выделяется от слизистой обо-



лочки, надхрящницы и удаляется. После операции пациент нуждается в ежедневном осмотре оперировавшего врача в течение недели. На сегодняшний день такие операции поставлены на поток. Восстановительный период проходит быстро, и человек начинает полноценно дышать. Многие частные клиники предлагают лазерную коррекцию перегородки, однако по результативности она уступает септопластике.

Е. Боровицкая, отоларинголог, врач высшей категории.

Цифры и факты

✓ Больной заразен с первых часов заболевания и до 5-7-го дня болезни. Пять минут вирусы гриппа живут на руках человека, до 2 суток - на металле и пластмассе, 10 суток - на поверхности стекла.

✓ Грипп без осложнений длится 5-7 дней, но еще 2-3 недели могут сохраняться мышечная слабость, головные боли, утомляемость.

✓ Основные методы профилактики гриппа - вакцинация и прием препаратов, укрепляющих иммунитет.

Будущей маме белье развешивать нельзя?

Вокруг таинства рождения всегда было множество суеверий. Стоит ли обращать на них внимание?

1. Нельзя играть с кошкой - у ребенка будет много врагов. На самом деле враги здесь ни при чем. Кошки - переносчики возбудителя токсоплазмоза, а он опасен для малыша.

2. О ж и д а я мальчика,

мама расцветает, а животик торчит вперед. А если мама хуже выглядит, живот кругленький, будет девочка. На самом деле форма живота зависит от состояния мышц брюшного пресса, числа предыдущих беременностей и родов. В меньшей степени на форму живота влияет расположение в нем малыша. Мамы мальчиков и девочек одинаково страдают от пигментных пятен и отеков.

3. Будущей маме нельзя поднимать руки, развешивать белье. На самом деле подъемы рук не навредят малышу. Плохо долго и неподвижно стоять с поднятыми руками (например, в автобусе). Это касается и любой другой неудобной (застывшей) позы.

4. Беременным женщинам нельзя сидеть нога на ногу - малыш родится с кривыми ножками. Совсем нет. Косолапость тут ни при чем. Просто в такой позе нарушается кровообращение, что вредно и для мамы (варикоз), и для малыша (нехватка кислорода).



Кашель у ребенка пугает родителей. Между тем без него невозможно выздоровление. Важно правильно подобрать лечение.

ЕСЛИ КАШЕЛЬ ЗАТЯНУЛСЯ...

Сначала подавляем...

В начале простуды кашель, как правило, сухой и изматывающий. Потом он меняется. Поэтому просто прийти в аптеку и попросить что-нибудь от кашля нельзя.

Смягчить сухой, «верхний» кашель помогут ингаляции. Если в доме нет ингалятора, ребенок может подышать над паром от сваренного в мундире картофеля, накрывшись полотенцем с головой. При поверхностном кашле отлично помогает теплое питье, например, молоко с медом и содой на кончике ножа.

Мучительным, надсадным кашель бывает в самые первые дни гриппа и простуды. Пока мокроты нет, он изматывает малыша. В таких случаях обычно назначают препарат от аллергии (ведь продукты распада вирусов аллергенны и провоцируют кашель).

...потом стимулируем

На второй-третий день в бронхах начинает образовываться мокрота, кашель становится влажным. На этом этапе подавлять кашель нельзя. Застой мокроты в дыхательных путях грозит бронхитом или пневмонией.

Ребенку требуются разжижающие мокроту муколитики и отхаркивающие препараты рефлекторного действия на растительной основе.

Важно, чтобы малыш много пил - минеральную воду без газа, чай с малиной, черной смородиной, шиповником или липовым цветом. Муколитическим действием обладают и кислые (только не слишком!) напитки - клюквенный, брусничный, облепиховый морс. Они разжижают густую слизь, которую ребенок пытается откашлять. Помогает и куриный бульон: в нем много аминокислоты цистеина, которая входит в состав лекарств, разжижающих слизь.

Когда пора насторожиться

Кашель затянулся - ничего страшного в этом нет, если малыш кашляет редко, в основном после сна. Насторожитесь, если кашель короткий, сухой, не приносит облегчения.

Чтобы во время приступов кашля не спровоцировать рвоту, не перекармливайте кроху: давайте ему легкую пищу (пюре, кашу, суп, печеное яблоко, йогурт) - небольшими порциями, но часто.

Грипп у грудничков

Эта болезнь у них протекает не так, как у малышек постарше и взрослых. А некоторые дети появляются на свет с этой инфекцией, если будущая мама не была привита.

Прививку от гриппа беременным делают во втором и третьем триместре, до 14 недель она запрещена. Если будущая мама успела сделать ее до того, как наступит гриппозный сезон, значит, вирус малышу не страшен ни до рождения, ни после (при условии, что ребенка кормят грудным молоком: в нем содержатся защитные антитела).

Пятьдесят на пятьдесят - таков риск, что загрипповавшая перед родами мама передаст вирус ребенку. Но даже если тот и не пострадает от самого вируса, то все равно испытает на себе все «прелести» гриппа, в том числе интоксикацию и гипоксию.

Когда заразился кроха - до рождения или вскоре после него, - не-

важно: болеть он будет без признаков гриппозной интоксикации. Небольшой насморк, температура в норме или чуть повышена: на грипп совсем не похоже. Взрослые и не тревожатся, а тем временем у малыша развивается пневмония, присоединяется бактериальная инфекция, и исход может быть неблагоприятным.

Вызывайте врача, если малыш бледный, отказывается от груди, покашливает, сопит, у него заложен нос. На первом месяце жизни дети погибают от гриппа в 3 раза чаще, чем в старшем возрасте. Этого не случится, если диагноз поставлен вовремя.

С. Королева, педиатр.

ГРИПП ОЧЕНЬ КОВАРЕН, ПРИКРЫВАЯСЬ СИМПТОМАМИ ПРОСТУДЫ, ВИРУС РАЗМНОЖАЕТСЯ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА И МОЖЕТ ДАТЬ О СЕБЕ ЗНАТЬ ЛИШЬ СПУСТЯ 6 ДНЕЙ.

Эти продукты вредят мозгу!

Некоторые продукты замедляют работу мозга - считают ученые. Если есть их постоянно возможны нарушения памяти, снижение концентрации внимания и другие проблемы.

По данным ВОЗ, около 55 миллионов людей в мире страдают деменцией. Заболевание объясняют разными причинами, среди них - неправильное питание.



Растительные масла и трансжиры

Речь идет о маслах с низким содержанием ненасыщенной жирной кислоты омега-3. Избыток рафинированных масел в меню может вызывать заболевания сосудов. К самым вредным относятся рафинированное подсолнечное и рапсовое масла. Исследование, проведенное в 2017 году, выявило прямую взаимосвязь между наличием их в рационе (в большом количестве) и риском болезни Альцгеймера.

Не менее опасны трансжиры. В их основе - обработанные растительные масла, в основном пальмовое.

Чем заменить? Льняным маслом. Оно стимулирует работу мозга и препятствует развитию деменции.

Жареные блюда

Канадские ученые считают, что ежедневное меню, богатое жареными продуктами, приводит к ухудшению когнитивных способностей. Лучше отдать предпочтение приготовлению на пару, на гриле, варке, запеканию в духовке.

Чтобы придать блюду ярко выраженный вкус, используйте специи. Например, шалфей, петрушку, мяту, тимьян. Паприка и куркума стимулируют мозговое кровообращение, а тмин и имбирь улучшают концентрацию внимания.

Сахарозаменители

В попытке отказаться от сахара многие наносят своему организму вред. Например, популярный сахарозаменитель аспартам, согласно некоторым исследованиям, приводит к неврологическим, когнитивным и поведенческим нарушениям, вызывает бессонницу, раздражительность, головную боль. Аспартам на 50% состоит из фенилаланина. В избытке он способен блокировать

поступление аминокислот в мозг и снижать выработку серотонина и дофамина. Вещество содержится во многих продуктах с пометкой «без сахара»: газировке, жевательной резинке, диетических сладостях и йогуртах. Лучше пройти мимо!

Чем заменить? Горьким шоколадом. Выбирайте угощение с содержанием какао-бобов 55% (и более). Такой шоколад способствует притоку крови к мозгу, улучшает память и мыслительные процессы.

Обезжиренные продукты

Мозг человека на 70% состоит из жировой ткани. Снижение количества полезных жиров в рационе неизбежно скажется на когнитивных способностях. Нежелательно увлекаться обезжиренными продуктами: их вкус производители регулируют за счет синтетических добавок, ароматизаторов, сахара, которые негативно влияют на мозг.

Чем заменить? Орехами, авокадо, жирной рыбой, яйцами (и другими источниками полезных жиров). Так, орехи за счет содержания витамина Е сокращают количество свободных радикалов в организме и замедляют старение мозга.

Рафинированные крупы и не только

Американские ученые провели исследование, чтобы узнать, как рафинированные продукты воздействуют на психическое состояние человека. Оказалось, что у женщин, которые ели много обработанных продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ), был повышен риск депрессии после менопаузы.

Кроме того, рацион с высоким ГИ негативно влияет на интеллект и память. Лучше убрать из меню белый хлеб, выпечку из пшеничной муки, белый рис, кукурузные хлопья.

Чем заменить? Продуктами с минимальной обработкой. Для сравнения: ГИ дикого черного риса составляет 35, в то время как бурого - 50, а белого - 70.

Соевый соус

Любители суши и роллов отмечают интересный вкус соевого соуса. Но есть один минус - 1 ст. л. такого соуса содержит 40% от рекомендуемой дневной нормы соли. Ученые считают, что избыток соли в рационе вызывает гипертонию, а она, в свою очередь, может нарушать кровообращение в сосудах головного мозга. Последствия не заставят себя ждать: головные боли, снижение концентрации внимания и работоспособности. **Чем заменить?** По возможности ешьте японские и азиатские блюда без соуса. Если вкус кажется ненасыщенным, используйте кокосовый соус. Его готовят из ферментированного кокосового сока, который содержит антиоксиданты.

Алкоголь

Врачи настаивают: даже умеренное употребление алкоголя вредит мозгу. Прежде всего спиртные напитки воздействуют на гиппокамп - участок мозга, который отвечает за хранение и обработку информации и производство новых клеток. А еще алкоголь снижает концентрацию внимания.

Если регулярно употреблять алкогольные напитки, происходит регресс мыслительных процессов, снижается эмоциональный интеллект, угнетается нервная система.

Искусственные подсластители вызывают головную боль и бессонницу.



Синдром раздраженного кишечника

Боль всегда признак синдрома раздраженного кишечника. Кроме нее, человек жалуется на вздутие, повышенное газообразование, отрыжку и чередование диареи с запором. Если эти симптомы вам хорошо знакомы, придется идти к доктору. Он, как правило, рекомендует частое питание небольшими порциями, отказаться от алкоголя и курения, не нервничать. Для быстрого устранения неприятных ощущений назначаются спазмолитики, противодиарейные или слабительные препараты. Придется принимать гастроэнтеропротекторы, чтобы восстановить слизистую оболочку.

Гастрит

Тоже сопровождается болью в животе после еды. Это заболевание вызывает или болезнетворная бактерия хеликобактер пилори (в 90% случаев), или прием опасных лекарств (например, нестероидных противовоспалительных препаратов - от боли в суставах), или неправильное питание, или, наконец, сильный стресс.

Гастрит также сопровождается нарушением стула, слабостью, сонливостью. Лечат его диетой и лекарственными препаратами. Но прежде всего важно устранить источник проблемы - хеликобактер пилори. Без антибиотиков тут не обойтись. После этого надо восстановить микрофлору кишечника пробиотиками, а слизистую оболочку пищеварительного тракта - гастроэнтеропротекторами.

Если дискомфорт после еды возникает регулярно, прежде всего надо искать проблему в работе желудочно-кишечного тракта. Именно она вызывает болезненные ощущения.

ПОСЛЕ ЕДЫ БОЛИТ ЖИВОТ

Если гастрит появился после приема нестероидов, нужно лишь восстановить слизистую. В каждом конкретном случае врач индивидуально назначает стратегию лечения и дозировку препаратов. Поэтому, если в вашу голову закралась крамольная мысль обойти гастроэнтеролога стороной, отбросьте ее.

Язва желудка

Боль после еды - типичный признак язвы желудка. Вы также можете испытывать изжогу, кислую отрыжку, тошноту и рвоту. Язву, как и гастрит, чаще всего вызывает инфекция хеликобактер пилори, и лечится она тоже при помощи курса антибиотиков (по-другому эту бактерию не истребить). Дальше назначают прием препаратов для снижения выработки соляной кислоты, для восстановления поврежденной слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта - гастроэнтеропротекторы. И конечно, нужна диета: ничего острого, кислого, соленого.

Рефлюксная болезнь

Это то, что мы привыкли называть изжогой. Кроме жгучей боли в области груди, болит живот. Для начала нужно исключить из рациона все цитрусовые, кофеин, острое, пряное, соленое, жирное, жареное, алкоголь, табак, газировку. Врач назначает лекарственные препараты, подавляющие производство соляной кислоты и нормализующие моторику в верхних отделах желудочно-кишечного тракта.

Камни в желчном пузыре

Они могут лежать в желчном пузыре годами, а вы не будете знать, что они у вас есть. Но однажды они

Пригодится

При воспалениях желчного пузыря и печени 2 чайн. ложки измельченных листьев шалфея заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

сдвинутся с места и застрянут в желчном протоке. Тогда появится острая внезапная боль в брюшной полости. И еще тошнота, горечь во рту, рвота... Лечение желчнокаменной болезни зависит от тяжести ситуации. К хирургическому вмешательству прибегают, когда камни слишком большие или нерастворимые по своему составу. Холестериновые камни считаются растворимыми. Если они меньше 2 см в диаметре, то от них можно избавиться при помощи препаратов с урсодезоксихолевой кислотой («Урсосан»). Если камни больше, нужно удалять желчный. Как и в случае с билирубиновыми камнями, не стоит даже пытаться их удалить другим способом. Ни один препарат не поможет, тем более травы.

Проблемы с щитовидкой

При гипертиреозе - гиперфункции щитовидной железы - у больных может нарушиться пищеварение, и человек жалуется не только на боль в животе, но и на повышенную потливость, мышечную слабость, снижается вес. А еще необъяснимое учащенное сердцебиение, скачки артериального давления. У женщин может нарушаться менструальный цикл, у мужчин - снижаться потенция. При таких симптомах запишитесь для начала к терапевту. Сдадите общий анализ крови и узнаете, причина в гормонах или в чем-то другом.

Целиакия

Иными словами - непереносимость глютена. Она может быть врожденной и приобретенной в результате кишечной инфекции или пищевой аллергии.

Единственный способ избежать симптомов целиакии - соблюдать строгую безглютеновую диету. Она исключает все злаковые продукты и те, что могут содержать их следы. Чтобы избежать дефицита питательных веществ, рекомендуется принимать витамины.

С. Казарян, терапевт, врач высшей категории.

Уже три недели в ухе шумит и даже пищит

Виноват диабет? Боли, других неприятных ощущений нет. О чем это говорит?

Валентина Евгеньевна.

Вероятно, воспалилось среднее ухо. Его симптомы: звон, жужжание, боль в ухе, набухание лимфатических узлов. Не нужно гадать, терпеть заниматься самолечением. Сходите к отоларингологу и вместе с ним разберитесь. Если страдаете сахарным диабетом, проконсульти-

руйтесь с терапевтом. Шум в ушах нередко связан с повышенным содержанием инсулина в крови. Поэтому диабетикам надо соблюдать диету и следить за весом.

А мне от кофе становится еще хуже

Сестра советует пить крепкий кофе при головной боли. А мне не помогает, только хуже. Почему?

Валентина.

Скорее всего, ваша сестра страдает мигренью, а вы - склон-

ностью к повышенному артериальному давлению. Кофе вызывает расширение сосудов, но при этом сужает сосуды головного мозга. Если вы гипертоник, то кофеин не идет вам на пользу. Для тех же, у кого мигрень, он действует как обезболивающее. Не экспериментируйте со своим здоровьем - обратитесь к терапевту.



С. Князева, терапевт.

Сам себе доктор

✓ **Если мозоль лопнула и мокнет.** Когда будете что-то готовить из яиц, возьмите половинку скорлупы, аккуратно снимите пленку с внутренней стороны и этой же стороной приложите к мозоли. Когда подсохнет, снимите пленочку и наложите на мозоль бактерицидный пластырь. Через 2-3 дня все заживет.

✓ **Чтобы укрепить иммунитет.** Смешайте 1/2 чайн. ложки куркумы и 1 стакан молока или натурального йогурта, добавьте 1 ст. ложку меда и размешайте, чтобы он полностью растворился. Пейте этот коктейль каждый день по 1/2 стакана до еды. Курс лечения - до улучшения состояния.

Где взять витамин PP и зачем он нужен?

? **После прохождения мной диспансеризации участковый терапевт изучил результаты моих анализов и рекомендовал больше употреблять продуктов, богатых витамином PP. А что это за витамин и где он содержится, я, признаться, постеснялась его расспрашивать. Может быть, вы расскажете, где взять витамин PP и зачем он необходим?**

Антонина Васильевна.

Витамин PP (или ниацин) - не что иное как один из витаминов группы B, а именно витамин B3. Ниацин участвует в обмене белков, жиров и углеводов, защищает сердечную мышцу (миокард), улучшает кровообращение и обмен веществ в коже и мягких тканях и производится в организме из незаменимой аминокислоты триптофана. Дефицит витамина PP проявляется вялостью, рассеянностью, снижением аппетита, головными болями, головокружением, чувством жжения и нарушением чувствитель-

ности в конечностях. Также к признакам тяжелых случаев дефицита витамина B3 относятся дерматит, диарея и деменция. Существуют как растительные, так и животные источники этого витамина. Растительные: пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, бобовые, сушеные грибы и овощи (картофель, зеленый горошек, томаты, красный сладкий перец), авокадо, финики, чернослив, семечки подсолнечника, арахис. Продукты животного происхождения, содержащие витамин PP: мясные субпродукты, постное мясо, рыба, белое мясо птицы, яйца, молоко.



ОТКУДА У ОНЕМЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГИ РАСТУТ?

? **Стала замечать, что иногда немеют пальцы рук. В чем может быть дело?**

Зоя Михайловна.

Чаще всего онемение конечностей связано с нарушением кровообращения, которое может возникнуть от сдавливания сосудов или нервных окончаний (например, вы неудобно спали и во сне было давление на конечности, сосуды были пережаты). Когда кровообращение, а следовательно, и питание в тканях нарушено, неизбежно возникают неприятные ощущения.

Если же онемение возникает часто в течение дня и без видимых причин, стоит обратиться к врачу (терапевту и неврологу), чтобы как можно быстрее выяснить

причину, ведь у онемения могут быть более серьезные причины, чем сон в неудобном положении. Например, оно может свидетельствовать о наличии остеохондроза, межпозвоночной грыжи, стенокардии и даже рассеянного склероза. А возможно, вы просто много работаете за компьютером или увлекаетесь вязанием, и причина онемения кроется в защемлении нерва в запястье. Врач проведет осмотр и назначит необходимые обследования. Главное, не пускайте проблему на самотек и не занимайтесь самолечением.

Почему нельзя размораживать мясо в микроволновке?

? **Чаевничали с подружкой у меня на кухне, а между делом я решила разморозить мясо для ужина. Подруга сказала, чтобы я так ни в коем случае не делала, потому что это вредно. А я вот первый раз об этом услышала и не понимаю, что в этом может быть вредного.**

Галина.

Шотландские ученые провели исследования и выяснили, что при размораживании в микроволновке сырого мяса в нем быстрее размножаются патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать пищевое отравление, кроме того, мясо в микроволновке размораживается неравномерно: снаружи ку-

сок оттаивает быстро, а внутри остается замерзшим. Это ухудшает вкус и качество мяса, делая его более жестким и менее сочным. Лучшим способом разморозки мяса является медленная разморозка (в среднем 2-3 часа) при температуре 2-6°C, то есть разморозка на нижней полке холодильника.



Осенью в разы возрастает количество пациентов в больницах и поликлиниках. Метеозависимых людей год от года становится все больше. Как облегчить свое состояние в период злых шуток природы?

НЕ ВСЯКАЯ ПОГОДА БЛАГОДАТЬ

Меняется атмосферное давление

Человек чувствует себя нормально, если атмосферное давление равно 750 мм рт. ст. Отклонение хотя бы на 10 мм в ту или другую сторону немедленно вызывает у большинства людей дискомфорт.

При понижении давления влажность воздуха повышается. Возможны осадки, повышение температуры воздуха. Первыми на эту ситуацию реагируют гипотоники, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Недомогание сопровождается слабостью и одышкой. Реагируют и те, кто имеет повышенное внутричерепное давление: мигрень обеспечена. Обостряются желудочно-кишечные заболевания (язвенники, держитесь!). **Что делать?** Старайтесь высыпаться, нормализуйте свое артериальное давление. Пейте больше жидкости. Утром примите контрастный душ или сделайте контрастное обливание ног до колен. Выпейте настойку элеутерококка или пиона.

При повышении атмосферного давления резких перепадов влажности и температуры не происходит, погода держится ясная. Однако плохо чувствовать себя начинают гипертоники, астматики и аллергики. Организм становится более уязвимым для инфекций. **Что делать?** Утром примите душ, завершив процедуру контрастным обливанием, сделайте зарядку. На завтрак ешьте продукты, содержащие калий: творог, изюм, курагу, бананы. Держите под рукой лекарства, которые назначил врач. Не планируйте на эти дни важные дела.

То сухо, то дождливо

При низкой влажности (30-40%) воздух становится сухим и действует раздражающе на слизистую оболочку носа. Это может вызвать дискомфорт у аллергиков и астматиков. **Что делать?** Промывайте нос слабосолевым раствором или увлажняйте слизистую назальными спреями (продаются в аптеке). Это поможет снять отек, улучшит носовое дыхание.

При высокой влажности воздуха (70-90%) выпадает много осадков. Такая погода плохо влияет на людей с заболеваниями дыхательных путей. Повышается риск переохлаждения и ОРВИ. Обостряются хронические заболевания почек, суставов, придатков. **Что делать?** Как можно меньше находитесь в этот период на улице, одевайтесь по погоде, принимайте витамины.

То жара, то холод

Самая комфортная для человека температура за окном - плюс 18°C. Резкие перепады температуры меняют содержание кислорода в атмосфере. При снижении температуры его становится больше, при повышении, наоборот, меньше.

При высокой температуре страдают люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания. При низкой - гипертоники, астматики, люди с заболеваниями пищеварительного тракта и мочекаменной болезнью. Если у вас были переломы, то ранее травмированное место наверняка будет ныть.

При резком колебании температуры на 100 и больше в течение суток в организме человека вырабатывается большое количество гистамина, который может дать толчок к развитию аллергической реакции даже у здоровых людей, не говоря уже об

аллергиках. **Что делать?** Перед резким похолоданием не злоупотребляйте продуктами, способными вызвать аллергию, - цитрусовыми, шоколадом. Пейте больше воды - это поможет уберечь от геомагнитного стресса сердце, сосуды и почки.

Магнитная буря опять...

В это время нарушается адаптация организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. В результате возникают серьезные проблемы со здоровьем - неврозы, синдром хронической усталости, нарушения гормонального фона. Именно в дни магнитных бурь происходит наибольшее количество гипертонических кризов, инфарктов и инсультов. **Что делать?**

Накануне хорошенько выспаться. Утром чашку кофе или чая замените отваром шиповника. Исключите жирную и жареную пищу, острые приправы, алкоголь.

Примите любые успокоительные препараты. Уменьшите свою физическую активность. Избегайте напряженной умственной работы и волнений. Сведите к минимуму контакты, провоцирующие негативные эмоции. То есть не выясняйте отношений с соседкой, не устраивайте разборки с детьми или супругом.

В. Князева, терапевт, врач высшей категории.

В дни магнитных бурь происходит наибольшее количество инфарктов и инсультов. Что делать? Высыпаться, а кофе заменить отваром шиповника.

Когда пить таблетки от давления

Препараты для понижения давления большинству гипертоников лучше принимать на ночь.

Хотя раньше врачи рекомендовали это делать в 8-9 утра. Считалось, что лекарства, принятые утром, уменьшают влияние стрессов на уровень давления. Теперь же, после длительного исследования, выяснили: у тех пациентов, которые принимают таблетки от давления вечером, реже случаются инфаркты и инсульты.

С чем это связано? В 6-7 утра гормональный фон приводит к

подъему артериального давления. Если принимать препараты с утра, до следующего утра они утратят свою силу. И как результат - сосудистая трагедия.

Теперь о густоте крови. Клетки, отвечающие за образование тромбов, выбрасываются в кровь в 21-22 часа. По этой причине «кардиологический» аспирин тоже лучше принимать перед сном.

Самые часто встречающиеся кожные болезни

«Внезапно начал шелушиться. Потом на коже появились прыщики и наросты. Кажется, я превращаюсь в огурец...» С чем только не сравнивают кожные болячки пациенты, когда приходят на прием к врачу-дерматологу!

Бородавки, папилломы, кондиломы

Бородавки, а также папилломы и кондиломы вызываются одним и тем же вирусом. Заразиться им проще всего половым путем или через кровь. Более того, 70% людей, живущих половой жизнью, уже заражены папилломавирусом. Дело в том, что в здоровом теле вирус может годами и даже десятилетиями никак себя не проявлять. Он будет ждать, когда ваш иммунитет даст слабину, и только потом развернется на полную мощь, заставляя клетки делиться и размножаться с неестественной скоростью. Тут уж как повезет. Если это будут клетки кожи, получите бородавку или папиллому. А если удар придется на клетки слизистой оболочки (чаще всего речь идет о головке полового члена и крайней плоти у мужчин или половых губах у женщин) - кондилому. Вывод: надо вовремя обращаться к врачу. Все эти наросты легко и быстро убираются механическим путем: электрокоагуляцией, лазером, криодеструкцией или специальным химическим раствором.

Народная медицина тоже знает несколько десятков способов избавиться от бородавок. Самый беспроигрышный - капнуть на бородавку теплой крови только что убитого кролика. Самый действенный - смазывать распаренную в горячей воде бородавку соком чистотела.

Стригущий лишай

Ужасно несправедливо, но от этой болезни страдают в основном сердобольные люди. В их сердцах всегда есть место для жалости к бездомным животным. Добрый человек берет их на руки и долго, умильно гладит. И не видит, что зверь поражен кожным заболеванием. А через пару дней удивляется, обнаружив у себя на руке или, и того хуже, на голове нечто вроде язвы. Кстати, стригущим лишаем называется потому, что на месте поражения у животных шерсть не выпадает, а начинает обламываться в нескольких миллиметрах над уровнем кожи.

Если у вас дома есть кошка и вы позволяете ей выходить на улицу, осматривайте ее после каждого возвращения. И себя осматривайте на всякий случай. Молодой лишай - это маленький узелок на коже, похожий на комариный укус. Со временем он разрастается, появляется очаг: нежное шелушение в центре и ярко выраженный красный ободок. Заметили у себя что-то подобное - срочно к врачу!

Чесотка

В ней повинны самки чесоточного клеща. Их поведение чудовищно. Во-первых, они спариваются с самцом прямо на поверхности человеческой кожи. Во-вторых, сразу после полового акта они неожиданно съедают самца. На этом, казалось бы, можно и остановиться, но нет конца гнусности! Самки вгрызаются в эпидермис, проделывая в нем настоящие тоннели и оставляя за собой ежедневно 23 яйца и кучу экскрементов. Собственно, сама чесотка - результат аллергической реакции на эти экскременты.

Основной признак чесотки - ночной кожный зуд. Если к дерматологу приходит пациент и говорит: «Всю ночь чешусь», - можно, не раздевая его, предположить, что это чесотка. Сначала она поражает те места, где кожа тонкая: между пальцами, на локтевых сгибах, под мышками. При визуальном осмотре на коже больного видны характерные парные точки в местах входа и выхода

Цифры и факты

- ✓ Из всех органов человека кожа - самая большой. Ее поверхность примерно 2 квадратных метра, вес - 16% от всей массы тела, это примерно 5,5 кг.
- ✓ 80-90% от общего числа кожных заболеваний занимают аллергические дерматиты.
- ✓ Чесотка может передаваться от одного члена семьи другому, аллергия - нет.



клеща. Это заболевание передается при физическом контакте. Например, при рукопожатии. Или если люди спали в одной постели, носят одну одежду. Вне организма человека при комнатной температуре чесоточный клещ способен прожить два-три весьма насыщенных дня.

Заболевание, при котором вам кажется, что в коже завелись мелкие паразиты, называется дерматозным бредом. Стремясь избавиться от «мурашек», больные часто расчесывают и расковыривают кожу до крови.

Микозы стоп и ногтей

Не поверите, но и на ногах растут грибы. Некоторые под красивым названием дерматофиты с удовольствием селятся на человеческих пятках. Грибам, как и людям, нравится размножаться. Еще они любят теплую, влажную щелочную среду. Такой средой являются потные ноги, мокрая обувь и пол общественной бани. Грибки не любят высокие температуры. Достаточно прокипятить носки в течение трех-четырех минут, как от грибка не останется и следа.

Самое лучшее средство против грибка - профилактика. Во всех общественных местах, где приходится снимать обувь, нужно ходить в своих тапочках. Чешуйки дерматофитов остаются также на обуви, одежде, мочалках. Соответственно, чужими предметами из этого списка пользоваться не стоит. А еще следите за ногами. В начале заболевания между четвертым и пятым пальцами стоп возникают покраснение, шелушение, трещинки, может появиться зуд. Нашли у себя эти симптомы? Бегом к врачу! Он возьмет соскоб с кожи и назначит лечение.

В. Онищенко, дерматолог, врач II категории.

В здоровом теле вирус папилломы может годами себя не проявлять, пока ваш иммунитет не даст слабину.

Если к дерматологу приходит пациент и говорит: «Всю ночь чешусь», - можно, не раздевая его, предположить, что это чесотка.



ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СЕРДЦЕ НЕЗДОРОВО

Осень - благодатная пора. Во фруктах и овощах содержится максимальное количество витаминов и минералов, многие из которых полезны сосудам и сердцу. Что должно быть на столе?

Ешьте картофель прямо с кожурой

Картофель, особенно молодой, богат калием - самым нужным элементом для сердца. Калий помогает сокращаться сердцу. Этот элемент особенно необходим, если поставлен диагноз недостаточность кровообращения. Диетологи рекомендуют запекать и съедать картофель прямо с кожурой, где и хранятся запасы калия.

всего свежий сок моркови с добавлением ложки сливок на 100 мл - жиры помогают превращать каротин в витамин А. Ежедневное употребление моркови снижает уровень холестерина в крови. Полезны и блюда из моркови, например морковно-яблочные биточки, приготовленные на пару. Такой десерт придется по вкусу сердцу и не навредит желудку.

Хурма вместо валокордина

Вкусный осенний фрукт богат калием и йодом. Плод хурмы вполне может заменить один прием валокордина. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив в рацион хурму. Кстати, для лечения подойдет как свежая, так и сушеная хурма.

В настой шиповника добавьте лимон и корицу

В плодах шиповника содержатся бета-каротин, витамины группы В, калий, магний и, конечно, витамин С. Больным гипертонией, ишемической болезнью сердца, варикозным расширением вен нужно ежедневно пить чай из плодов шиповника. Залейте 20 г ягод стаканом кипятка, томите под крышкой 10 минут. Отвар хранится сутки, в холодильнике - 2 дня. Пейте отвар ежедневно небольшими порциями между приемами пищи не более 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 недели. После приема полощите рот водой.

Десерт из моркови по вкусу сердцу

Свежая морковка содержит каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Полезнее

При простуде добавляйте в настой шиповника корицу, бадьян, лимон и имбирь по вкусу. Учтите, что настой шиповника может навредить при гастрите, гипотонии и диабете.

С. Краснов, диетолог.

Яблоки с овсянкой - идеальный завтрак

В обязательном порядке входят в меню для гипертоников и сердечников. Печеные, свежие, моченые - яблоки полезны в любом виде. Благодаря многочисленным полезным кислотам благотворно влияют на сосуды.

А если утром кусочек яблока добавить в овсянку, то вы получите идеальный завтрак для сосудов и сердца. Эти два продукта стабилизируют плохой холестерин, борются с воспалительными процессами.

Полезно знать

✓ Если хотите помочь сердцу, сделайте смесь из сухофруктов с медом. Смешайте в равных пропорциях курагу, изюм, чернослив и орехи (все пропустите через мясорубку). Добавьте мед и лимон по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

✓ Свежевыжатый сок из яблок, свеклы и сельдерея очистит организм и насытит витаминами. Выжмите сок из 3 стеблей сельдерея, 1 яблока, 1/2 свеклы, смешайте, пейте сразу после приготовления.

Кому полезно какао?

Кому полезно какао? Наша семья очень любит этот напиток. Как много можно его пить и сколько раз в день, чтобы не навредить?

Т. Бакрадзе.

В какао-бобах много дофамина и серотонина - природных антидепрессантов. Поэтому чашечка горячего какао поможет поднять настроение и бороться со стрессом. Также этот напиток снижает уровень плохого холестерина и предотвращает атеросклероз. Кружка какао будет вкусным лекарством, если ребенок простудился. Дело в том, что в какао есть вещества, подавляющие

кашлевый рефлекс, а если добавить горячее молоко, напиток успокоит воспаленное горло. Лучше всего пить какао в первой половине дня: вечером оно может не дать заснуть, а днем придаст бодрости. Но не стоит пить больше двух чашек в день.

По утрам у мужа болит желудок

Супруг говорит: «Это с голодухи». Стоит ему поесть, все проходит. Прав ли он?

Инна.

Бывает, что сильное чувство голода человек не отличает от боли. После еды голод исчезает, и

«боли проходят». В таком случае необходимо питаться каждые 3-4 часа, последний прием пищи - за 1,5 часа до сна. Однако часто утренние голодные боли - первый симптом воспалительного процесса в желудке, поэтому надо обратиться к врачу. Если обнаружат воспаление, нужно будет принимать препараты, восстанавливающие слизистую оболочку в желудке и уменьшающие выработку соляной кислоты. Из рациона придется исключить животные жиры, жареную пищу, копчености, маринады, специи и газировку. Рыбу, мясо, овощи лучше готовить на пару.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

КАКИЕ НАПИТКИ ЛУЧШЕ ПИТЬ ПО УТРАМ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОДРЫМИ И АКТИВНЫМИ?

Что выпить утром для бодрости

Заставит проснуться

Любой напиток с кофеином. Желательно, чтобы он был сладким и содержал настоящие углеводы, а не подсластители. Подойдут сладкий зеленый чай, кофе или какао.

Бодрящий эффект дают и некоторые кислоты, поэтому разбудит утром апельсиновый или грейпфрутовый сок.

Хотите похудеть?

Выпивайте в сутки около 1,5-2,5 литра жидкости. Точное количество воды зависит от возраста, физической нагрузки и погоды. Главное - не допускайте пересыхания во рту. Учтите, что большие объемы жидкости могут навредить сердечно-сосудистой системе.

Желающим похудеть нужно ограничить употребление напитков, содержащих сахар. Сладкие напитки пейте после еды. Содержащийся в них сахар подавляет аппетит и дает ощущение сытости.

Кости будут крепче...

Пейте молоко, кефир, простоквашу. Но не стоит увлекаться. Избыток кис-

ломолочных продуктов может навредить организму. Например, спровоцировать развитие железодефицитной анемии. Поэтому пейте не больше 1-2 стаканов молока или кефира в сочетании с 200 г творога в день.

Существует предубеждение, что потребление газированных безалкогольных напитков типа колы может сделать кости хрупкими. Проведенные исследования говорят, что это не так. Главное - не заменять кисломолочные продукты газировкой, которую так любят дети.

Чтобы желудок не страдал

Откажитесь от концентрированных соков, молочных продуктов, особенно

Это надо знать

✓ Если вы решили перекусить перед сном, выбирайте низкокалорийные продукты, которые помогут уснуть. Это индейка, бананы, творог, киви.

✓ Стала подводить память? Ешьте инжир, чернику, смородину. В них содержится полезный для работы мозга витамин В6.



цельного молока. Молоко эффективно нейтрализует желудочную кислоту. Но спустя некоторое время, наоборот, стимулирует ее выработку.

Помогут не заболеть...

Многие напитки, в частности зеленый чай, соки, содержат так называемые полифенолы. Эти вещества защитят от атеросклероза, снизят риск инфаркта миокарда и даже онкологических заболеваний при длительном употреблении. В 100 мл зеленого чая содержится около 115 мг полифенолов, черного - 96, какао - 62, фруктового сока - 34 мг. При этом полифенолы защищают от инфекций.

С. Николаева, диетолог.

Чай пейте не крепкий

Какие продукты включить в меню тем, кто перенес гипертонический криз?

Выбирайте нежирное мясо - телятину или курицу. От баранины, утки и свинины лучше отказаться. Не забывайте о кисломолочных продуктах. Чай не должен быть

крепким, так как большое содержание кофеина усиливает сердцебиение. По этой же причине стоит отказаться от кофе. А главное - готовьте без соли.

КАКОГО ЦВЕТА ВЫБРАТЬ ВИНОГРАД?

? *Может ли виноград защитить от сердечных заболеваний? Какие ягоды полезнее - белые или черные?*

Мария.

Любой виноград содержит калий, нужный для работы сердечной мышцы. При этом ягода одинаково полезна как для гипертоников, так и гипотоников. Мало кто знает, что виноград киш-

миш был выведен искусственно и пользы в нем меньше, чем в других сортах винограда. Самый полезный - темного цвета, сладко-кислый на вкус и с косточками.

Кофе. В умеренных количествах снижает риск развития аритмии. К такому выводу пришли ученые. А в другом исследовании было выяснено, что четыре чашки напитка в день уменьшают риск заболевания сердца и сосудов.

Свиное сало. Содержит мононенасыщенные жирные кислоты (они составляют 60 процентов общего количества жиров в сале), значительная доля которых приходится на олеиновую кислоту (омега-9). Она снижает плохой холестерин в организме

Пиво, кофе и сало полезны для сердца?

Об этих продуктах немало сказано. Попробуем разобраться, могут ли они принести пользу и что нужно включить в меню, чтобы помочь работе сердца и сосудов?

(в кокосовом масле этих кислот в 10 раз меньше).

Томаты. Это источник ликопина, который защищает от развития сердечнососудистых заболеваний. Томатная паста содержит в 30 раз больше ликопина, чем свежие помидоры: в четырех граммах - суточная норма.

Имбирь. Снижает вероятность развития гипертонии на восемь процентов, а ишемической болезни сердца - на 13 процентов. В день достаточно съесть всего два-четыре грамма ароматного корня.

Пиво. Один из главных источников кремния. В различных сортах этого

напитка может содержаться от 6,4 до 56,5 мг кремния на литр, ежедневная норма - 30 мг. Кремний отвечает за доставку кальция в кости и сохранение плотности костной ткани, помогает снизить риск развития атеросклероза.

Печенка. Содержит точную норму витамина В12, участвующего в кроветворении. Столько содержится в 9 г говяжьей печени.

М. Волонский, диетолог.



“БЕСЯТ ЭТИ ЗВУКИ!”

Реакция некоторых людей на определенные звуки может быть весьма сильной и доходить до откровенной агрессии. Чем это объясняется?

Мизофония - нейрофизиологическая особенность, при которой повышена чувствительность к звуковым стимулам. В переводе с греческого «мизофония» значит «ненависть к звукам», но сам термин вошел в обиход лишь в конце 90-х годов прошлого века. Люди с мизофонией восприимчивы к некоторым звукам, которые могут вызывать у них раздражение, отвращение и даже ярость.

В чем проблема?

Единой версии об истоках мизофонии в ученом сообществе до сих пор нет. Кто-то считает, что все дело в излишне активной слуховой коре, которая ответственна за обработку звуковых стимулов. Однако большинство специалистов уверены, что проблема лежит не в области отоларингологии, а находится в компетенции врачей-неврологов и психиатров.

Согласно некоторым исследованиям, у людей с ОКР (обсессивно-компульсивным расстройством) вероятность развития мизофонии выше, чем у остальных. Также правдоподобной является версия о нейрофизиической природе отклонения: в участках лимбической системы мозга, которые отвечают за эмоциональное восприятие звуковых стимулов, происходит нарушение, из-за чего безобидные звуки провоцируют негатив и запускают стресс-реакцию «бей или беги».

“Меня раздражает, как ты ешь”

Обычно первые признаки мизофонии появляются у подростков в 10-14 лет, причем в большей степени к этому расстройству склонны девушки. В 60% случаев мизофонии подвержены люди с нарушениями

слуха. Например, доказано, что расстройство часто сопровождается тиннитус - звон в ушах.

Набор звуков-триггеров у каждого мизофоника свой - от классических вариантов вроде скрежета по стеклу и хруста костяшками пальцев до весьма экзотичных. Некоторых людей раздражает звук рвущейся ткани, шум ветра, рев мотоцикла, звук чужого дыхания, шмыгание носом. Другие приходят в ярость, когда рядом с ними кто-то ест, жуёт жвачку или шуришит фантиком. Третьи не могут выносить щелканье ручки или стук ногтями по клавиатуре.

Внутри у мизофоника

Как рассказывают люди с мизофонией, даже мысль о предполагаемом звуковом триггере вызывает у них сильные негативные эмоции. «Хочется убежать подальше и не слышать этого», - в один голос заявляют они. Во время соприкосновения с триггером возникают классические проявления стресса - учащается сердцебиение, усиливается потоотделение, появляются давящие боли в груди, ощущение паники, тревоги. У многих возникает ощущение сильного гнева или даже ярости.

В некоторых случаях человек может начать кричать, произносить бранные слова, проявлять физическую агрессию (например, сломать предмет, которые издает неприятные для него звуки). В дальнейшем мизофоник раскаивается в своем поведении, но в моменте он не может себя контролировать.

Есть ли лечение?

Невозможность прийти к общему мнению относительно природы мизофонии привела к тому, что данного диагноза нет ни в Международном классификаторе болезней, ни в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам. Поэтому и общепринятого лечения от заболевания не существует. Однако специалисты предлагают разные варианты решения проблемы.

Стратегия избегания. Предупредите окружающих людей о своей особенности и попросите не издавать в вашем присутствии звуки-триггеры. Если же избавиться от них невозможно, можно хотя бы заглушить - включить музыку, отвлечься на телефон. Также можно носить с собой звуконепропускаемые наушники.

Имитация триггера. Обычно мизофоников раздражают только звуки, которые издают другие люди, поэтому, если кто-то начинает громко жевать жвачку, постарайтесь заглушить этот звук аналогичным.

Лечение тиннитуса. Существует специальная терапия тиннитуса, основанная на замене негативной ассоциации на позитивную. Замечено: избавившись от звона в ушах, люди начинают более спокойно реагировать на звуки.

Техники расслабления. Помогают медитация, дыхательные практики, мышечное расслабление или визуализация - главное, чтобы метод позволил быстро снять напряжение.

Отказ от кофе. Считается, что из-за возбуждающего воздействия на психику кофеин усугубляет проявления симптомов мизофонии.

Комплексная работа

Работа с мизофонией и другими подобными расстройствами предполагает комбинированную терапию на физическом и психическом уровне. Прежде всего необходимо пройти обследование у отоларинголога, чтобы исключить патологии слуха, проконсультироваться с неврологом, сдать анализы на уровень гормонов и проверить работу ЖКТ. Параллельно важно работать с психотерапевтом. В борьбе с мизофонией хорошо показала себя когни-

тивно-поведенческая терапия. Уже через 1,5-2 месяца пациенты могут почувствовать снижение интенсивности эмоциональных реакций.

Чтобы «остыть» в момент гнева, можно ополоснуть лицо и руки, выпить стакан воды, сделать несколько вдохов-выдохов. Полезно переключить внимание с объекта раздражения на что-то нейтральное, задействуя при этом все органы чувств - слух, зрение, обоняние, осязание, вкус.

Лицо с обложки



АЛЕСА КАЧЕР: «На будущее у меня большие планы»

Алеса Качер и Вахтанг Беридзе по праву считаются одной из самых красивых пар. Актеры поделились секретами семейного счастья, а также рассказали, с какими трудностями они столкнулись в воспитании трехлетнего сына.

- Вахтанг, как вы отметили годовщину свадьбы?

- Знаете, мы с моей обожаемой супругой Алесой стараемся устраивать какие-то мини-праздники вне зависимости от того, важная это дата или обычный день. Конечно же, я подарил Алесе цветы, вечером устроили праздничный ужин, я приготовил вкусное блюдо. Открыли бутылочку шампанского, выпили за здоровье и счастье друг друга. Вообще, это колоссальное удовольствие проводить вместе домашние, уютные вечера — уложить ребенка спать и вдвоем у телевизора посмотреть пару серий любимого сериала. Это лучшее времяпрепровождение сейчас для нас.

- Алеса, вы говорили, что в вашем доме царят грузино-белорусские страсти. За четыре года совместной жизни они поутихли?

- Нет! Ничего не изменилось. Мы

оба — очень темпераментные люди, с сильными характерами. У каждого свое мнение на те или иные вещи. Мы как жили в этих страстях, так и живем. Бывает, эмоционально разговариваем, эмоционально выясняем отношения. В принципе, Вахтанг вообще громко разговаривает, как и все в его семье. В общем, под одной крышей живут две сильные личности, которые по жизни не очень любят уступать, но Вахтанг, как мужчина, гораздо чаще уступает мне, нежели я ему.

- Сандрику уже три. Говорят, к этому возрасту дети переживают кризис. Ребенок начинает стремиться к самостоятельности. Замечаете ли вы изменения в характере сына? Каким он растет?

- Конечно же, он меняется, и не каждый год, а каждый месяц. Появляются новые привычки, реакции, где-то он начинает проявлять вспыльчивость, в

чем-то становится более сговорчивым. В детском саду Сандрик начал принимать участие в каких-то постановках. Для меня, как актера, это очень приятно. Круто видеть, как меняется твой ребенок, учится новому, повторяет какие-то вещи за тобой, например, манеру общения. Сын переживает кризис трех лет, и пытается чему-то сопротивляться, но в то же время осваивает новое. За этим приятно наблюдать.

Сандрик — мальчик с очень сильным характером, это отмечают абсолютно все. С ним занимается поведенческий психолог. Водим ребенка на развивающие занятия, где он учится в игровой форме. И все, включая специалистов, отмечают: Сандрик — очень волевой ребенок, и у него кавказский темперамент. Он неуступчив, не поддается уговорам. Если что-то не хочет, то ни за что не сделает, протестует с истериками. Мы всегда стараемся повернуть ситуацию так, чтобы у Сандрика у самого появилось желание сделать, как надо родителям. Это непросто, постоянно приходится фантазировать и искать особый подход к сыну. Мы научились вести себя с ним спокойно: не повышаем голос, ни подавляем, ни в коем случае не применяем рукоприкладство. Потому что, если подходить к воспитанию с грубостью, можно травмировать ребенка. А мы хотим, чтобы Сандрик вырос со здоровой психикой уверенным в себе человеком. Для меня важно быть для сына другом. Если до трех лет для него единственным и непоколебимым авторитетом была только мама, то в три года Сандрик доверился и папе. Сейчас, когда нет съемок, Вахтанг подключился к процессу воспитания ребенка в полной мере. Мы с мужем занимаемся сыном 50 на 50. На двоих делим все обязанности. Вахтанг водит сына в садик, забирает домой, купает, укладывает спать. Он большой друг для Сандрика. И сын очень ему доверяет. Они обожают друг друга. А для меня это отрада. Я наблюдаю за ними с удовольствием.

- Что помогает вам сохранять спокойствие в это непростое время?

- Мы пытаемся относиться ко всему философски: решаем проблемы по мере их поступления. Стараемся жить, не думая о негативных вещах, понимая, что нужно быть максимально позитивным, не падать духом и дарить друг другу только положительные эмоции. Верим, что все пройдет, и все будет хорошо!

Я не могу оставаться спокойной в такой ситуации, как сейчас, когда обстановка в мире так нестабильна. Мне кажется, ни один человек с отзывчивой душой и сердцем не может быть равнодушным в нынешнее время. Конечно, я переживаю. Но помогает быть в тоне и дает силы — наш ребенок. Он не может о себе позаботиться сам, зависит от родителей. Его нужно тепло одеть, хорошо накормить, отвести в сад, поиграть с ним, создать комфортные условия... Подобные привычные дела, как правило, возвращают в сегодняшний день. Наша жизнь продолжается...

Сандрику нужны адекватные мама и папа. Забота о близком, любимом человеке дает ресурс и помогает держать себя в руках. Ради ребенка я начинаю работать, улыбаться и радоваться. Он дарит нам положительные эмоции. Сын — счастье для нас с Вахтангом. Мы держимся, потому что мы есть друг у друга.

- Вы победили в номинации «Любовь и творчество» на ежегодной премии среди звездных семей. Считается, что двум творческим людям тяжело ужиться вместе, а вы показали обратный пример. Какое место творчество занимает в вашей паре?

- Да, было приятно, что нас отметили. Мы женаты всего четыре года, но нашей истории с Вахтангом уже семь лет. Считаю, мы заслужено получили эту статуэтку, потому что в нашей семье действительно есть и любовь, и творчество. Знаете, я всю жизнь считала, что двум творческим людям быть вместе тяжело — идеально, когда у супругов разные профессии. Никогда не мечтала выйти замуж за актера. Это был мой страшный сон. Вахтанг целый год добивался моей руки, получая отказ за отказом. Однажды он спросил: «Что не так?» Я выдала целый список из пунктов, которым он не соответствовал в моем представлении идеально мужчины. И Вахтанг упорно мне объяснял, почему эти минусы на самом деле плюсы. Он сказал, что меня никто так не поймет, как актер. Ведь он знает профессию изнутри, знает все ее больные точки, и знает, как здорово быть востребованным, но при этом выпадать из семьи на долгие месяцы работы. Когда муж уехал на полгода на съемки в другую страну, я это спокойно приняла, и даже порадовалась его востребованности, потому что сама актриса. И если я уеду на полгода, он тоже поймет, что

это работа. Также человеку другой профессии тяжело принимать любовные сцены с участием супруга. Мы же, актеры, понимаем, что поцелуи в кадре ничего не значат, это лишь технические действия. Ну, и плюс Вахтанг не только актер, но и занимается продюсированием. А я сейчас учусь на режиссера у сильнейшего мастера Владимира Хотиненко. Вместе с Вахтангом мы — сила, способная создавать интересные проекты. С кем-то другим все было бы иначе, мы жили бы в разных мирах.

Мы можем поговорить о проблемах в профессии, обсудить новые проекты и роли. И нам интересно друг с другом, потому что смотрим в одном направлении и в жизненных вопросах, и в профессиональных.

- Алеса, можем ли мы увидеть в ближайшее время проекты с вашим участием?

- В данный момент я учусь на очном отделении Высших Курсов Сценаристов и Режиссеров. Остался еще год. После вернусь в профессию, продолжу сниматься в кино и начну снимать сама. На будущее у меня большие планы. Кстати, они меня тоже успокаивают в это сложное время тоже. Планы как профессиональные, так и семейные — мы с Вахтангом мечтаем стать многодетными родителями. Вот эти мысли о прекрасном будущем дарят надежду на счастливое завтра. Уверена, что именно так и будет.

- Вахтанг, недавно состоялся показ сериала «Стая». Расскажите, чем вам понравился проект?

- Я получил огромное удовольствие от участия в съемках «Стаи» и как мужчина, и как актер. Потому что в нем стрельба, гонки, постановочные бои... Мне кажется, для любого артиста сниматься в подобном проекте — огромное удовольствие. Съемки дли-

лись четыре месяца и были наполнены самыми приятными событиями. Плюс собралась очень хорошая команда, все друг друга понимали. Мы были одержимы одной идеей — выстроить правильные актерские взаимоотношения. Словом, съемки «Стаи» — это один сплошной положительный опыт.

- Ваш герой попадает в безвыходную ситуацию. Что, на ваш взгляд, помогает ему не сломаться?

- Мне кажется, характер. Когда мы с режиссером Артемом Мазуновым обсуждали моего героя Сергея Морозова, то сошлись в одном: это человек с сильным характером, его невозможно сломать, что бы ни происходило в его жизни, какие бы сложности ни встречались на пути. Абсолютно бесстрашный, идущий вперед вопреки трудностям человек. Для него, в принципе, не существует никаких преград, никаких авторитетов. Он может нагрубить высокопоставленному человеку только потому, что ощущает себя на стороне правды. Морозов — честный, благородный, смелый человек, который не боится никого и ничего. Соответственно, оказавшись в безвыходной ситуации, он не опускает руки и верит, что сможет победить. Есть фраза в фильме «Брат»: «Сила в правде. У кого правда — тот и сильнее». Вот Морозов — олицетворение этой фразы. За ним правда, он борется на светлой стороне.

- Сергей Морозов обладает взрывным характером. Вы говорили, что и сами весьма эмоциональны. Как вам удается справляться со вспыльчивостью?

- Да, я тоже обладаю достаточно вспыльчивым характером, это связано с моими грузинскими корнями. Справляюсь, так как знаю себя. Когда человек трезво и здраво относится к себе, понимает свои особенности, ему легче ими управлять. Я стараюсь себя контролировать, ведь близким, наверное, не очень приятно видеть мои эмоциональные вспышки.

- В сериале присутствуют боевые сцены. Вам приходится много драться, управляться с оружием...

Расскажите, как проходила подготовка?

- Какой-то специальной подготовки по стрельбе у меня не было. На площадке были постановщики трюков и боев, которые в сценах, где необходимо стрелять, показывали, как это делать профессионально... Но у меня неплохая подготовка по рукопашному бою, нам это мастерство преподавали еще в институте. Плюс я занимаюсь боксом, поэтому элементарные боевые сцены могу легко выполнить. Ну и, конечно же, наш постановщик боев Константин Адаев блестяще организовывал подобные сцены: даже неподготовленный актер мог изобразить опытного бойца. За полтора месяца до начала съемок в «Стае» я еще дополнительно тренировался с мастером по боксу. Словом, всегда стараюсь держать себя в форме.



**С мужем
Вахтангом Беридзе
и с сыном**



СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

В паспорте написана одна цифра, а вы ощущаете себя иначе? Значит, ваш биологический возраст не совпадает с психологическим. В этом есть свои преимущества.

Психологический возраст - это то количество лет, которое можно приписать человеку в соответствии с его образом мыслей и поведением. Исследователи из США заметили такую закономерность: подростки 14-16 лет обычно ощущают себя старше. Ситуация меняется к 30 годам - в этот период примерно 70% людей чувствуют себя на 22-25. В разные промежуточные времена несоответствие между реальным и психологическим (его еще называют субъективным) возрастом может увеличиваться. Условно он может быть детским, подростковым, взрослым и пожилым.

ДЕТСКИЙ: ИНФАНТИЛЬНОСТЬ И НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Во многих сферах жизни человек ведет себя как 5-7-летний ребенок. Сталкиваясь с проблемами, он ощущает беспомощность, страх, впадает в ступор. Любые изменения для него сопровождаются сильным стрессом. Таким людям важно наличие наставника - взрослого, к которому можно обратиться за советом.

По мнению психологов, этот субъективный возраст следует корректировать, иначе придется всю жизнь прятаться за чужой спиной и ждать, пока кто-нибудь смелый решит ваши проблемы. Важно научиться самостоятельно принимать решения - сначала в мелочах, потом более глобально. Для этого следует прислушиваться к себе, искать свои сильные стороны и использовать их в работе, личной жизни и других сферах.

ПОДРОСТКОВЫЙ: ПОИСК СЕБЯ

Подросткам свойственно постоянно искать себя, пробовать новое и бунтовать против правил. Они безапелляционно заявляют родителям: «Я сам решаю!», «Я найду тех, кто меня понимает, вы мне не нужны», «Я буду делать то, что захочу». Когда биологический возраст человека составляет 13-16 лет, то это полезный навык - ребенок набивает шишки и, в конце концов, взрослеет.

Хуже, если мужчина/женщина 35-40 лет ведет себя как подросток. В попытке вернуть себе мнимую свободу человек уходит из семьи, бросает бизнес, отправляется на поиски себя. Но все это не приносит результата - каждый раз новая реальность оказывается скучной и серой.

В таком случае поможет терапия со специалистом. Важно научиться постоянству во всем - семье, дружбе, партнерстве. Попробовать прислушиваться не только к своим потребностям, но и к потребностям окружающих. И, конечно, наполнить свою жизнь яркими впечатлениями, при этом не разбивая сердца близким.

ВЗРОСЛЫЙ: ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Психологический возраст 30-40 лет объединяет в себе детскую непосредственность, энергию и интерес ко всему новому подростка, а еще способность устанавливать личные границы и нести ответственность за свою жизнь.

Взрослый человек комфортно чувствует себя рядом с партнером, но при этом не боится одиночества.

Он четко знает, чего хочет от жизни, и смело идет к своей цели. Если случается непредвиденная ситуация, такой человек рассчитывает, прежде всего, на себя. И его это не пугает.

Пожалуй, так можно описать самый гармоничный субъективный возраст, в котором хочется задержаться подольше. Достаточно следить за своими мысленными установками и не допускать психологической старости.

ПОЖИЛОЙ: ВСЕ ЛУЧШЕ В ПРОШЛОМ?

Человек начинает стареть, когда думает, что все самое интересное в его жизни уже случилось. А значит, ничего хорошего ждать не приходится. Остается только перебирать в голове воспоминания о том, как раньше было здорово и интересно.

По статистике, психологическая старость часто наступает после 40 лет, когда дети улетают из гнезда, работа превращается в рутину, а отношения с супругом теряют былую искру.

Даже если человек до перечисленных событий был активен и бодр, они могут надломить его. Происходит переоценка ценностей, возрастной кризис. В такие моменты эмоциональное старение наступает внезапно.

Даже если человек до перечисленных событий был активен и бодр, они могут надломить его. Происходит переоценка ценностей, возрастной кризис. В такие моменты эмоциональное старение наступает внезапно.

Лекарство от старости в таком случае может быть только одно - оптимизм. Если смотреть в будущее с надеждой, ставить цели, планировать совместный досуг с близкими, развиваться в разных сферах, то реальность заиграет новыми красками. Забудьте о фразах «Мне поздно этим заниматься», «Я слишком стара для этого», «Я все это уже проходила». Так вы загоняете себя в рамки и снижаете качество жизни. Будьте открыты новому опыту, сохраняйте способность удивляться и удивлять других и не поддавайтесь беспричинным страхам - так вы почувствуете себя моложе.

Психологический возраст во многом определяет состояние здоровья человека, влияет на его отношения с близкими и работоспособность. Так что выражение «вам столько лет, на сколько вы себя ощущаете» - абсолютная правда.

Размещение анкеты на сайте знакомств или в соответствующем приложении - открытое заявление о том, что вы находитесь в поиске. Это многое упрощает. Прогуливаясь по улице, никогда не знаешь, готов ли к общению идущий навстречу человек, а тут в одном месте собраны все, кто жаждет коммуникации.

И все же в интернет-знакомствах немало подводных камней. Можно ли доверять виртуальному собеседнику? Стоит ли тратить время на это? В конце концов, не жест ли отчаяния - публикация информации о себе, по сути, на рынке женихов и невест?

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО МАЛО ВРЕМЕНИ

Еще десятилетие назад сайты знакомств были не столь популярны. Но с каждым годом их востребованность растет, потому что растет скорость жизни. На поиск партнера не остается времени!

Оксана, 36 лет: «Я - заместитель директора в строительной фирме. К той должности, которую занимаю сейчас, шла почти 10 лет. Работать приходится очень много, но это приносит мне хорошие деньги и реализацию. Да, с личной жизнью проблемы... Нигде, кроме как в приложениях для знакомств, я общаться не могу - не хватает времени. Но и там бываю только по вечерам, полчаса-час от силы. Многих кандидатов это смущает, но иначе у меня не получается...»

Возможность искать любовь онлайн - безусловный плюс сайтов знакомств. К ним же относится большой выбор кандидатов. Такого разнообразия не встретишь нигде больше. Своя прелесть есть и в анонимности. Даже выставляя фото и описание, человек все равно остается до поры до времени за экраном телефона. Не понравился собеседник - его можно удалить одним кликом.

На просторах Интернета есть шанс сразу найти человека, с которым у вас есть общие интересы. Многие порталы и приложения формируют симпатию, основываясь именно на этом показателе. Не правда ли, приятно встретить человека, который разделяет ваши увлечения и хобби?

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Заманчивое предложение - не ждать любовь годами, а найти ее почти сразу, зарегистрировавшись на сайте знакомств. Тем не менее многих такой способ смущает - пугает неизвестность. Действительно, никогда до конца не знаешь, кто расположен по ту сторону от экрана монитора. Шанс оказаться обманутым есть всегда. Но, как го-



ЛЮБОВЬ В СЕТИ

Просто, удобно, но надолго ли?

На первый взгляд, найти свою любовь на просторах Интернета намного проще, чем прогуливаясь по улице. Кандидатов хоть отбавляй! Сложность в другом - слишком много подводных камней.

ворится, кто не рискует - тот не пьет шампанского.

Многие к минусам относят то, что порой требуется немало времени, чтобы найти «того самого». На первый взгляд, кандидатов много, но выцепить из этого количества настоящий бриллиант удастся не сразу.

Елена (28 лет), делится своим опытом: «Когда мы познакомились с Игорем, я сразу почувствовала, что это мой человек. У нас были схожие интересы, взгляды на жизнь. Потом мы соизволили - и снова полное попадание. Приятный голос, завораживающий тембр... К моменту, когда мы собрались встретиться (прошло две недели), я уже была влюблена. Представьте, каким оказалось мое разочарование, когда я поняла, что при встрече у нас не было даже намека на искру. Меня не тянуло к этому мужчине, внешне он выглядел несколько иначе, чем на фото, а вел себя вообще странно. Разочарование было таким глубоким, что с сайта знакомств я тут же удалась».

Елена приняла решение прекратить поиск, но такой выбор делают далеко не все.

УВЛЕКАТЬ, НО НЕ УВЛЕКАТЬСЯ

Держитесь подальше от мужчин, которые сразу вызывают сомнения. К ним относятся любители свободных отношений («У меня, есть жена, но она нам не мешает»), нарциссы («Главное - чтобы ты мне понравилась, я-то тебе понравлюсь точно»), жертвы («Моя бывшая жена высосала из меня все силы; надеюсь, ты другая»), фантазеры («Я подарю тебе машину и квартиру, верь мне!»), откровенные мошенники («Я вышлю тебе подарок, нужно лишь оплатить его пересылку»). Это далеко не все типажи, но самые яркие.

К тому же к сайтам знакомств нельзя относиться слишком серьезно. Лучше с долей иронии. Можно использовать их в качестве тренажера для демонстрации своих лучших качеств. Не пожалейте времени на составление описания к анкете, а заодно отметьте, как много у вас интересных сторон, качеств и талантов. Чаще всего свою судьбу в онлайн встречают как раз те, кто даже не верил, что это возможно.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

РЕГИНА, 27 ЛЕТ: «В приложении для знакомств я встретила “женатика” Причем в наличии супруги он признался лишь на пятом свидании. Как после такого верить мужчине?»

МАРИНА, 52 ГОДА: «Не думайте, что на сайте знакомств свою судьбу могут встретить только молодые. Я, например, недавно вышла замуж в третий раз. С мужем мы долгое время переписывались онлайн».

ПАВЕЛ, 37 ЛЕТ: «С будущей женой я познакомился в Интернете. Причем, и для нее, и для меня это был первый подобный опыт. Оба не верили, что так бывает!»

Ренат, 42 года: «На сайте знакомств я уже шестой год и до сих пор не теряю надежды встретить там свою единственную. Хотя друзья и родные все чаще говорят, что пора бы мне уже обратить внимание на реальных женщин».



ОВЕН



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

В этом месяце представители знака получат реальные результаты своего труда. Многого пойдет совсем не так, как вы планировали изначально, однако удача будет на вашей стороне, если вы действовали правильно. Даже если результат получится совершенно не таким, как вы хотели, ничего страшного в этом нет. Овны будут чувствовать себя на волне успеха, если сделают верные выводы из своих ошибок и вовремя скорректируют свое поведение.

ТЕЛЕЦ



Представители знака будут на протяжении всего месяца считать, что их недостаточно любят и многие влиятельные люди просто не хотят идти к ним навстречу. Их регулярно будет достигать хандра, неприятности или чувство, что весь мир против них.

Справиться с таким состоянием Тельцам поможет какая-то неожиданность, новость или встреча. Она поможет Тельцу взять себя в руки и действовать в собственных интересах. Именно по этой причине они смогут выйти из меланхолии и снова заняться собственными делами.

В течение всего ноября на первом плане у них будет личная жизнь и общение, расширение, как личных, так и профессиональных контактов с людьми. Возможно, что перед вами откроются новые горизонты, и вы сможете достичь того, о чем и не мечтали.

БЛИЗНЕЦЫ

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



те удивляться собственной энергичности и предприимчивости, которая позволит вам прекрасно справиться со всеми делами, оставляя массу времени на отдых и развлечения. Если раньше вы не знали, как подойти к различным препятствиям и решению проблем, то теперь вы сможете потратить массу энергии на решение различных дел и жизненных ситуаций.

В конце месяца Близнецам улыбнется удача. Отношения с близкими людьми значительно потеплеют, и вы сможете уделить им достаточно времени и внимания. Постарайтесь серьезно воспринять слова, которые вам скажут близкие люди. Это поможет дать им хороший совет в трудной ситуации и укрепит отношения между вами.

РАК



У вас все будет гладко при условии, если вы проявите смелость, решительность и лидерские качества. Удача будет способствовать вам в рискованном деле и поможет достичь желаемого. Главное не накручивать себя различными страхами и подозрениями, тогда все получится. Ноябрь будет удачным месяцем для Раков, которые проявят смелость и решительность, упорство в достижении своей цели.

Они смогут не только реализовать себя в любимом деле, но и занять лидирующие позиции в общении с людьми. Если раньше что-то не получалось или возникали непреодолимые препятствия на пути к собственной цели, то теперь вы легко преодолеете все трудности. Главное преодолеть пессимизм и страхи, которые мешают вам жить и двигаться к своей цели. Тогда все сложится именно так, как нужно вам.

ЛЕВ

В ноябре Львам захочется уюта, тепла и покоя. Вряд ли они решат куда-то выходить из дома в выходные,



однако осенняя погода будет способствовать домашним праздникам и приятной и уютной атмосфере в доме. Благодаря чтению, общению с близкими людьми и просмотру фильмов или телепередач вы узнаете много нового.

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

Ноябрь будет благоприятен, как для разрыва отношений, так и для налаживания новых контактов.

ДЕВА



В этом месяце вам придется проявить свои лучшие качества, чтобы не упустить благоприятные возможности. Многие захотят реализовать свой потенциал, однако сделать на практике это будет не так просто. Постарайтесь не упустить свой счастливый шанс и действовать решительно, и смело в любой ситуации, так как собственные сомнения могут мешать вам идти вперед. В ноябре представители знака будут полны новых идей. Их деятельность наконец-то начнет давать хорошие результаты. Некоторые Девы недооценят себя и будут сомневаться в возможности осуществить свои желания. Однако у вас будет хватать сил на все дела, если только вы перестанете сомневаться в себе. Приятное событие, которое случится в конце ноября, заставит вас изменить планы на будущее.

ВЕСЫ



Ноябрь для Весов станет месяцем, когда пора подводить итоги о проделанной ранее работе и достижениях. В тоже время за размышлениями о том, что и как ими было сделано, можно прекрасно отдохнуть, проведя время с пользой и удовольствием. Если представителям знака удастся получить отгулы или мини-отпуск, будет вообще замечательно. В случае, если такие варианты не предвидятся, обязательно нужно выбраться на выходные куда-нибудь подальше от шума и суеты.

Действуя исключительно в соответствии с собственными принципами, представители знака вступают в новую, размеренную и успешную жизнь.

СКОРПИОН



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

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

СТРЕЛЕЦ

Для Стрельцов ноябрь пройдет в очень суетливом режиме, когда будет много дел и слишком мало вре-



мени для их разрешения.

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

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

КОЗЕРОГ



Козерогам в ноябре следует быть очень внимательными к окружающей обстановке и событиям, которые будут происходить вокруг них. В этот период перед ними будет открываться множество возможностей для улучшения жизни и ее кардинального изменения. Единственное, что может помешать это осуществить,

желание позаботиться о близких, которым такие перемены могут принести немного хлопот.

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

ВОДОЛЕЙ



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

Очень актуально будет для Водолеев в этот период навести порядок в доме, на рабочем месте и выяснить отношения с близкими людьми.

РЫБЫ



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

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



ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ВАМ И НЕ СНИЛАСЬ

Лишь на первый взгляд кажется, будто картина «Вам и не снилось...» о сильном чувстве двух подростков. На самом деле историй о любви там гораздо больше. И все они взяты из нашей реальной жизни.

Однажды каждого накрывает волна невероятной силы – первая любовь. Обычно это случается в подростковом возрасте. Вот и в фильме дружба Ромы Лавочкина и Кати Шевченко – трепетная, наивная, чистая. Влюбляясь, подростки чувствуют себя счастливыми и не понимают проблем взрослых. Что значит с ним лучше не общаться? Как это она – не лучшая партия? Родительские передраги мешают паре. Но взрослые не помнят, каким может быть первое чувство. Оно способно преодолеть все преграды. Катя отправляется в Ленинград, куда сослали ее любимого. А Ромка готов прыгнуть из окна, увидев на дорожке девочку. Подростки мечтают быть вместе, они не согласны с мнением родителей. Но в жизни бывает и по-другому.

«КАК МАМА СКАЖЕТ», ИЛИ РОДИТЕЛЬСКИЙ ВЫБОР

Сколько известно случаев, когда партнера для выросшего ребенка выбирают родители. Порой кажется, что подобная расстановка сил давно в прошлом, но нет. Вспомните историю школьной учительницы Татьяны Николаевны Кольцовой.

Когда приходит время принимать важные решения, Татьяна Николаевна слушается родительницу. Это вызывает в женщине протест, но высказать его сложно. По маминей

указке приходится бросить первую любовь – мальчишку по фамилии Рыженький, который катал 17-летнюю Таню на велосипеде и целовал в затылок. По просьбе матери Татьяна присматривается к перспективному жениху.

И неизвестно, откуда учительница находит в себе силы однажды пойти против мамы и не связать свою судьбу с тем самым женихом. Она заявляет: «Уж лучше бы я вышла замуж тогда, в 17 лет!»

СВЯЗЬ СЕМЕЙНАЯ, ПОЧТИ ПРИНУДИТЕЛЬНАЯ

Сколько семей живут без любви? Немало... Кто ради детей, кто во имя стабильности, а кто по банальной привычке. Вера Васильевна, мать Ромы Лавочкина, сохраняет семью по убеждению. Она – типичная жена, мать, домохозяйка. Внешне клуша клушей. Вот законный муж и погнался за бывшей...

Любила ли Вера Васильевна мужа? Скорее, он был для нее обязательным дополнением, без которого никуда. Осознав, что ее брак под угрозой, она тут же начала действовать. В возлюбленной сына Вера видела лишь дочь соперницы, потому сделала все, чтобы та оказалась как можно дальше.

Такие женщины понимают, что любви мужа уже не дождутся, и все свои чувства направляют на детей. Те, кстати, позже обычно спраши-

вают: «И зачем ты все это делала? Я же не просил(а)!» Но мать уже все решила – она буквально душит младшее поколение своей любовью. Ведь все это от нереализованности, недолюбленности, сомнений.

ПРЕВРАТНОСТИ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ

«Люся! Люсенька-а-а-а!» – надрывается один из героев фильма, Константин Лавочкин. Отец Романа, примерный семьянин, страдающий радикулитом, вмиг выздоравливает, когда замечает во дворе первую любовь.

К слову, в Люсю (она же Людмила Сергеевна) невозможно не влюбиться. Статная, ухоженная, в свои 40 с хвостиком выглядит на 25. Такую один раз встретишь и уже не забудешь. Вот и Константин спустя годы не забыл – страдает и не смотрит на располневшую жену.

Есть индивиды, способные пронести несчастную любовь через всю жизнь. При этом они могут заводить семью, детей, но в глубине души все равно оставаться верными тому сильному чувству. Недаром Лавочкин-старший, рассуждая о первой любви своего сына к дочери бывшей возлюбленной, восхищенно заявляет: «Я передал ему это по наследству».

А что же сама Люся? Конечно, не одна. Она умудрилась выйти замуж за мужчину младше себя – веселого, открытого. Вот только есть подозрения, будто Людмила Сергеевна в глубине души переживает, как бы этот молодой жеребец не ускакал от нее к другой.

Ваш любимый сканворд

Грех Иуды												Окружение города		
Часть туловища	Музыкальное ассорти	Патриарх-реформатор		Землечерпалка	Фуляра с чертами	Первый советский автобус	Оконная занавеска		Самое время		Растение из орхидных			
				Все, что на пользу					Пев про Комарово		Французская певица Мирей...			
"Разговор" на кулаках	Жилище эскимоса				Сентенция									
				Решето истины					Спрятанные драгоценности					
Черный янтарь	Глава города	 <p>Порода собак</p>												
											Обширное устье реки	Индийский шахматист		Здесь деньги выдают
"Марсельеза"	Уроженец Улан-Удэ										Ящик с картинками			
											Согласие с офертой	...Марadona	"Спасибо" в Париже	
	Изыян Квазимодо	Зацепка следователя				Сразу после Масленицы	Семья монстров из сериала							
			"Воз сена", Иероним...	Остатки чужой добычи	1									
Окуривание колбасы	Его шкура — на витязе	Фрукт раздора					Корка апельсина							
				Любопытная на базаре		Белые осадки			"Угрюм-река", Анфиса		Обучение собаки			
	Французский океанограф	Международный договор	Резкий звук				Инициатива							
					Игра с овальным мячом	Слуга Атоса	Сыграл Дуремара и полотера	Приток реки Москвы	Гайновый сосуд эллинов		Зелень в салате			
	Меховая шапка	От дождя на асфальте	Таяжная птица						Веточка в метле					
	Птичий рот					Обязательство на бумаге								
									"Вишневый сад", слуга					
	Природовед	Хороший клеветчик				Ласточка-мальчик								
	"Высота", актриса								Окоп в тылу врага					



СРОЧНО ВЫЙТИ ЗАМУЖ

Говорят, хорошие мужья на дороге не валяются. Так что я решила подойти к поискам второй половины нестандартно. И чуть не пожалела об этом...

Когда я рассталась с очередным ухажером, который нашел меня на сайте знакомств, то зареклась общаться с мужчинами в Интернете. На словах они все герои, принцы и джентльмены, а в жизни...

Подруга дала совет: чтобы встретить того самого, нужно в мельчайших деталях представить, как выглядит этот человек, чем он занимается, какой образ жизни ведет. И тогда Вселенная услышит мой «запрос» и удовлетворит его.

ГЕНИАЛЬНЫЙ ПЛАН

Я мысленно представила мужчину средних лет. У него стабильный доход, обворожительная улыбка и добрые глаза. Я задумалась, какие интересы должны быть у моей второй половины. Возможно, подойдет отдых на природе. Да, пожалуй, наличие загородного дома - это обязательно.

И вот я отправилась на поиски любимого. Решила прикинуться покупательницей и объехать несколько загородных участков, выставленных на продажу. План был такой: знакомлюсь с симпатичным владельцем дома, между нами вспыхивают чувства, мужчина передумывает продавать недвижимость, мы остаемся там вместе.

С выбором дома мне помогал

риелтор Кирилл. Симпатичный паренек, с огромными голубыми глазами.

Наступила суббота, и я по традиции радостно запрыгнула в прыткую малолитражку Кирилла.

- Куда мы едем сегодня? - спросила я, предвкушая нечто захватывающее.

- В деревню в Ленобласти. Не забудь пристегнуться.

Я радовалась теплоте деньку и возможности вырваться из городской суеты. Интересно, каким будет хозяин? Блондин, брюнет или рыжий? Худой или в теле? Но все оказалось гораздо прозаичнее. Нас встретила... женщина. Видимо, любительница рукоделия. Жилище было украшено рюшами и невообразимой вышивкой до такой степени, что сразу захотелось перейти на старославянский язык. Когда ребенок хозяйки закапризничал, мы с Кириллом ретировались.

«Первый блин комом», - успокаивала я себя, пока мы ехали к следующему дому.

ПОЧТИ У ЦЕЛИ

Серое здание мрачно возвышалось над остальными постройками. Оно напоминало замок злодея.

- Вот мы и на месте! - бодро отрапортовал Кирилл.

У меня подкосились ноги, когда

я переступила через порог. В нос ударил табачный запах с примесью полыни. Все окна в доме были зашторены. Хозяин, тучный великан в распахнутой льняной рубашке, показался мне странным. На его груди висел кошелек или футляр для телефона - я так и не поняла - из выделанной и покрытой лаком жабы.

Любитель жаб провел нам экскурсию по дому. Он продавал недвижимость, чтобы уехать в тропическую страну. Мы с риелтором синхронно кивали головами, а потом стремглаз вылетели наружу. В этом месте была какая-то пугающая энергетика, оттуда хотелось поскорее уйти.

К третьему участку мы приехали в полдень. Домик был аккуратный. На наш стук вышел заспанный хозяин. Молодой, сероглазый, с рыжей щетиной на лице. Впервые нам предложили чай. Я попросила Кирилла осмотреть систему вентиляции, а сама начала кокетничать.

Тимофей, так звали владельца дома, пообещал затопить печь, когда немного похолодает. Тогда я смогу оценить отопительную систему. Если я обольщу хозяина, исполнится моя мечта. Стану заботиться о муже, растить детей на природе и суесться по хозяйству. Мне улыбнулась такая реальность.

СЮРПРИЗ!

Несмотря на то что мне приглянулся Тимофей и его дом, мы с риелтором продолжили поиски. Через пару дней Кирилл запланировал

два просмотра. Мы уехали на приличное расстояние от Санкт-Петербурга, и просторы радовали глаз.

Возле первого дома толпился народ. Хозяева снаряжали квадроцикл, чтобы поехать за грибами. Дети на лужайке играли с огромным алабаем. Картинка идеальной семьи. Я поняла, что в этом доме мне ловить нечего: жених уже занят. Для вида я осмотрела участок, а потом распрощалась с семейной парой, и мы поехали по второму адресу.

Через два часа мы прибыли. Дверь открыл высокий худощавый мужчина. Я пошла осматривать дом, а Кирилл остался внизу с хозинфом. Василий разрешил мне заглядывать во все комнаты подряд, они все равно пустовали. Я распахнула деревянную дверь и от неожиданности оступилась. Подняв лапы и разинув пасть, на меня надвигался огромный медведь.

- Ой! - только и смогла выдать я.

- Что случилось? - поинтересовался Кирилл.

- Наверное, чучело медведя увидела! - расхохотался Василий.

Устрашающий хищник замер навсегда, но не утратил грозный вид. Хозяин дома оказался заядлым охотником. Он рассказал, что в осенний сезон охота самая удачная. А уток он перестрелял бесчисленное количество. Наверно, для кого-то Василий был бы идеальным спутником жизни, но не для меня.

ХВАТИТ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

В наших поисках с Кириллом наступило временное затишье. Риелтор переключился на других клиентов агентства, а я углубилась в работу.

Как-то раз я ехала на трамвае и увидела вывеску адвокатской конторы. Фамилия владельца была такой же, как у моего риелтора. Я не удержалась и заглянула туда.

Несколько кабинетов, просторный коридор, новейшая оргтехника, персонал. Какой размах! Секретарша спросила, чем может мне помочь. Я сбивчиво что-то промычала и удалилась. Зачем людей от работы отвлекать?

В этот момент мне позвонил Кирилл. Тимофей предложил встретиться с нами еще раз. Он затопит камин, чтобы я убедилась, что дом подходит для зимнего проживания. Риелтор сказал, что пока очень занят, но я могу съездить туда сама. Я поймала такси.

У дома обаятельного мужчины, за которого я уже мысленно вышла замуж, стоял черный тонированный джип. Тимофей с трубкой в зубах встретил меня и жестами показал, куда идти. Ему кто-то позвонил.

Чтобы не подслушивать чужую беседу, я переместилась в дальнюю комнату. В камине тлели угольные брикеты. Было тепло и уютно. Я вышла в сад через заднюю дверь.

Внезапно я услышала скрежет из сарая и сдавленное мычание. Мне стало не по себе. Собаку там, что ли, закрыли? И вдруг она издала почти человеческий стон. Дрожащими пальцами я достала из сумочки телефон.

- Кирилл, ты где сейчас?

- В Сертолово, на сделке. - Срочно приезжай ко мне!

Здесь что-то не так... - чуть не плача, попросила я.

Через полчаса Кирилл был уже здесь. Тимофей все еще спорил с кем-то по телефону, когда я тихонько шмыгнула в калитку.

- Мне кажется, что хозяин дома запер кого-то в сарае.

- Может, ты ошиблась? Но, конечно, лучше проверить. Давай туда сходим.

- Ни за что! Я туда не вернусь!

- Не переживай, с нами ничего не случится. Если что, позвоним моему отцу, он адвокат. Подскажет, как действовать.

Так, значит, на той вывеске была фамилия отца Кирилла. Ну надо же! Это не просто совпадение.

- А почему ты работаешь риелтором и не устроишься к родителям в контору? - удивленно спросила я.

- Понимаешь, я всего хочу добиться сам. Помощь родных - это хорошо, но самоуважение мне дороже.

- Ты молодец! - откликнулась я. Но к участку так и не приблизилась. Кирилл отважно отправился проверять сарай самостоятельно.

Вернулся он довольно быстро. Оказалось, что в той постройке действительно была заперта собака. Тимофей расхохотался, узнав о нашем предположении. Риелтор сказал, что у хозяина аж слезы из глаз брызнули. «Собака наказана, поэтому в сарае и сидит», - объяснил мужчина.

Но мне не захотелось продолжать это знакомство.

ЧУТЬ НЕ ПРОГЛЯДЕЛА...

После всех этих приключений я решила больше не испытывать судьбу. Жениха найти просто только в мечтах. На деле все оказалось намного сложнее.

Через неделю мне позвонил Кирилл. Он предложил встретиться. Чтобы отблагодарить моего спасителя, я испекла лимонный пирог. Мы договорились перекусить прямо на свежем воздухе в парке.

Когда обед закончился, я спросила Кирилла, зачем он меня пригласил.

- Ты знаешь, мне не хватает наших совместных поездок.

- Да, здорово было! Дом с медведем, рукодельница, семейство с алабаем. Чего мы только ни видели.

- Ты перестала искать жилье?

- А я и не искала дом. Мне просто хотелось познакомиться с кем-нибудь. Прости, что потратила твоё время.

- Ну, ты и познакомилась. Со мной.

Повисла пауза. Кирилл обхватил меня за плечи и притянул к себе. Мы поцеловались. Глаза молодого человека стали ярко-синими, как небо. С этого момента я стала воспринимать его в новом статусе.

Через два года мы приобрели дом. Не такой огромный, как у любителя жаб. И без гаража, как у рукодельницы, но зато на пригорке у реки. Вскоре мы поженились. Мама Кирилла на свадьбе шепнула мне, что давно мечтает о внуках. Глаза любимого горели, когда он смотрел на меня. С такой нежностью и любовью. И я поняла, что судьба свела меня с нужным человеком. Спасибо, Вселенная!



Наши дети



ЧЕМ РАЗВЛЕЧЬ МАЛЫША ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ?

Ребенок на больничном требует гораздо больше внимания, чем обычно. А маме надо приготовить обед, сделать влажную уборку... Чем занять «пациента» на время домашних дел?

БАБУШКИ И ДЕДУШКИ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

Когда дети болеют, без помощи бабушек и дедушек не обойтись. Только вот наши живут за тысячи километров. Правда, и оттуда умудряются помогать! К примеру, когда дети на больничном, я чаще обычного предлагаю им пообщаться с родными.

Это очень удобно: я занимаюсь своими делами и в то же время слышу, о чем речь в разговоре. Если вдруг дети пропадают из виду или начинают делать что-то запрещенное, мне дают знать громким замечанием, что ситуация вышла из-под контроля. И я всегда успеваю добежать.

У меня близнецы, так что можете себе представить, что творится у нас дома, когда они болеют... Еще выручают онлайн-занятия. Например, с моими трехлетками занимается воспитатель, обучая их алфавиту, цифрам, формам и пр. Пока они на связи с тренером, у меня есть свободная минутка.

Конечно, преподаватель должен быть хорошим специалистом, чтобы занять малыша на долгое время. Ищите тех, кто это сумеет сделать!

А. Довбина.

НЕ ПРОСТО «ПОРИСОВАТЬ»

Когда дочь была чуть младше, я могла дать ей бумагу и фломастеры и забыть про ребенка на полчаса точно. Сейчас это уже не срабатывает

- неинтересно. Зато у меня в запасе появились другие варианты.

Например, я могу предложить ей дорисовать картину. Основу набрасываю сама - допустим, изображаю частично интерьер комнаты. Олеся (ей уже 8 лет) легко дополняет мой вариант своими идеями.

Также спасают картины по номерам, картины-антистресс, книги с тематическими наклейками. Причем я заметила, что порой ребенку интереснее заниматься со взрослыми вариантами. Например, мои мандалы с мелкими элементами Олеся раскрашивает куда охотнее, чем своих мультяшных героев.

Евгения.

ДОМА - ЦЕЛАЯ ПЕСОЧНИЦА!

Сначала я заметила, что сын может надолго зависнуть в песоч-

нице во дворе. Потом от подруги узнала: есть специальный песок, играть в который можно и дома. Мы купили простой вариант, а позже приобрели стол-песочницу.

Впервые покупку пришлось раскрывать, когда младший сын, Никита, заболел. У него был отит, мучали боли в ушке, а забывался сынок, только когда я вручала ему формочки и подпускала к песку.

Со временем оказалось, что и старший сын (он учится в художественной школе) любит мастерить что-то из кинетического песка. Теперь, когда Никита болеет, я сажаю его со старшим братом около нашей импровизированной песочницы и спокойно, занимаюсь своими делами.

Единственное, нужно быть готовыми к тому, что немного песка даже при аккуратном пользовании все же просыплется на пол. Уборки в таком случае не избежать.

Марина.

АУДИОКНИГИ ВМЕСТО МУЛЬТФИЛЬМОВ

Когда сын в пять лет сломал руку, хирург оставил нас на месяц дома. Чем занять ребенка? Толик предложил провести это время за просмотром мультфильмов. Но тут уже я была не согласна. Долго искала альтернативу, а потом нашла - аудиокниги!

Поначалу сыну они не понравились, но потом я придумала выход. Создала ему особую атмосферу во время прослушивания. Например, когда он слушал истории про путешествия и приключения, я вручала Толе походный набор - немного провизии в виде веточки винограда, банана, нарезки его любимого сыра и стакана морса. А еще зашторивала занавески и разрешала ребенку устроить палатку из подручных материалов.

В итоге он настолько погружался в атмосферу, что просил меня даже не заходить в его комнату, чтобы не мешать. А я и не собиралась!

Анна.



Какие молитвы защитят от проклятий?

Свекровь то и дело меня проклинает, говорит страшные вещи в глаза и за глаза. Подскажите, какие молитвы могут уберечь от ее дурного влияния?

Наталья.

В православии магические термины вроде «проклятий» или «сглаза» не имеют силы. Человек, верящий в Бога, далек от них. Когда есть вера, есть и понимание того, что Высшие силы всегда защитят от дурного влияния. При этом нельзя отрицать, что порой люди могут говорить неприятные вещи, которые оставляют след в душе.

Прежде всего, таких людей стоит пожалеть. Если из уст человека раздаются дурные слова, значит, внутри него живут злоба и гнев. Лучшее решение в таком случае - прочесть молитву за него, может, даже поставить в церкви свечу.

Специальных молитв против проклятий, конечно, не существует. Но есть защитные слова, обращенные к святым угодникам. Например, можно прийти за помощью к Николаю-угоднику, Божией Матери, Иоанну Предтече. Просить всегда стоит о себе и за себя. Не нужно тратить силы на то, чтобы усмирить чужой гнев и вразумить недругов своих. Каждый должен заботиться о себе и отвечать за себя. Например, если человек не будет отвечать злом на зло, он уже сослужит Господу неплохую службу. И Тот непременно поможет ему.



У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СВОЯ СУДЬБА?

Никак не могу разобраться, что считать судьбой. Действительно ли она predetermined у каждого человека? Что на этот счет говорит церковь?

Ирина.

Недаром само слово «судьба» происходит от выражения «суд Божий». Таким образом, можно сказать, что все происходящее с человеком так или иначе Божий путь, Его промысел. Он наблюдает за каждым сверху: кого-то направляет, кого-то отрезвляет, кому-то дает терпение и смирение. В этом смысле судьба, безусловно, существует.

Однако нельзя сказать, что она predetermined Господом Богом. Считать ее роком, фатумом неправильно. Каждое из этих слов предполагает, что сам человек никакой роли в своей жизни не играет, являясь лишь марионеткой. Однако это не так. Самое главное, что дает Господь каждому своему ученику, - свобода. Вот только распоряжается ею каждый по-своему.

Ежедневно мы делаем выбор. Одни совершают грехи, другие же их искупают, а кто-то вершит добрые дела. Все это имеет свои последствия. Часто можно услышать выражение «воля Божья», что значит исполнение Божьего замысла по отношению к человеку. Конечно, Господь Бог все равно принимает участие в судьбе людей, однако всегда оставляет человеку возможность поступить по-своему, сделать собственный шаг.

Чего точно не стоит делать, так это считать, что все predetermined свыше, и, уж если жизнь не задалась или что-то не получилось, то и делать с этим ничего не стоит. Стоит! Великая свобода дана Господом каждому, важно лишь правильно ею распорядиться.

МОЖНО НЕ ПОДАВАТЬ В ХРАМЕ, КОГДА ПРОСЯТ?

Часто в храме и возле него стоят просящие, но у меня нет возможности дать им денег. Всегда чувствую себя при этом неловко... С. Агапитова.

Помочь всем невозможно, поэтому делать это стоит по возможности и по велению сердца. Так, если человек проходит мимо другого, стоящего с протянутой рукой, и может подать ему монетку, то это нужно сделать.

Если же возможности помогать нет или на данный момент в серд-

це подобное не откликается, лучше такую благотворительность отложить. Если делать подобные вещи, переступая через себя, они никому не принесут ничего хорошего. Уж лучше совершать добрые дела иными способами - например, помочь соседке или заехать к пожилым родителям. А может, поси-

деть с ребенком родственника или подруги.

Встречаются просящие, которые ведут себя агрессивно и буквально требуют, чтобы им подали. Надо понимать, что к церкви и к вере Божией они имеют лишь опосредованное отношение. По-настоящему верующий человек никогда не проклянет другого, если тот не подал ему монету. Наоборот, вслед пожелает только доброе и хорошее, несмотря ни на что.



ОТДАМ СЫНА В ХОРОШИЕ РУКИ

Можно сколько угодно осуждать «маменькиных сыночков», но жизнь показывает, что именно мама очень часто оказывается права!

Да, я многое вложила в сына, растила его в одиночку. Вместе с ним делала уроки, тянула всех репетиторов, потом платила за образование. Даже на свою первую работу он устроился не без моей помощи.

Одним словом, все что могла, сделала для него. Он вырос отличным человеком. Неудивительно, что и жену ему желаю достойную! В конце концов, имею на это право. В студенческие годы каких только девиц он мне ни приводил на знакомство! Все, как на подбор, провинциалки, рассматривающие Алексея в качестве шанса зацепиться в столице. Я их сразу раскусывала и отправляла восвояси.

Сначала сын обижался, что я лезу в его личную жизнь, а потом понял: мама права. Не без моей помощи он спасся от одной девицы, которая хотела повесить на

него своего ребенка. Тот уже сына и папой называть стал. Но я сказала Алексею: «Не вздумай! Я хочу своих внуков, а не чужих!» И действительно, та девушка потом выскочила замуж за другого и повесила на него многолетнюю ипотеку.

Сегодня Алексей - обеспеченный человек. Сделал мне ремонт в квартире, регулярно отправляет отдыхать на хорошие курорты, хочет построить дачу. И теперь я боюсь, что на его богатства позарится какая-нибудь нечестная особа. Переживаю за сына. Все время говорю ему: аккуратнее с женщинами! И он меня слушает.

И не говорите, что я не права! Уж сколько я видела вокруг неудачных браков. Не хочу, чтобы мой сынок пополнил эту статистику. Так что невестку теперь подбираю ему сама. С умом!

Наталья Б.

ДО ДАЧИ НАДО ДОРАСТИ!

Вспоминаю себя лет пять назад. Вечно занятая дамочка, которая домой возвращается только поздним вечером. Хорошо, с мужем развелась, да дети выросли - а то какие домочадцы такой график, как у меня, выдержат. Всю свою жизнь я посвящала работе, а когда слышала, как мои сверстницы щебечут о дачных делах, только фыркала. Неужели им интересно проводить выходные на грядках, не разгибаясь?

И вот два года назад все изменилось. Сначала меня сократили на работе, потом дочь с зятем подарили шесть соток со словами: «Вдруг пригодятся». Пригодились! Вот уже два года сажаю свой небольшой огородик. С любовью ухаживаю, мчусь туда. А когда наступает осень (как сейчас, например), грущу, что дачный сезон закончился.

Видимо, правильно говорят: до дачи надо дорасти...

Евгения.

А ГДЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ?»

Я, может, чего-то не понимаю, но с каких пор люди перестали здороваться в подъездах? Взять хотя бы наш. Еще десять лет назад все здесь знали друг друга. Не только приветствовали - могли сходить за солью или попросить недостающий стул на праздник.

Сегодня же встречаемся так, будто не за стенкой живем, а на разных полюсах. Ни «здравствуйте», ни «до свиданья». Конечно, многие жильцы старой застройки разъехались. Появилось больше молодежи. Идет такая девица тебе навстречу - и даже взглядом не одарит, про приветственный кивок головы хотя бы я уже и не говорю.

С некоторыми здороваюсь нарочито громко, чтобы слышали и манерам учились. Но даже после такого не все отвечают. Но, как говорится, каждый отвечает сам за себя. Так что я продолжу здороваться, а остальное - уже не на моей совести.

А. Сатикова.

БЕЛОЧКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Младшей, Аленке, в первом классе надо было принести поделку - любимого зверька. Наш папа, посоветовавшись с дочерью, приступил к работе. Он трудился весь вечер, не покладая рук. Зверек у него вышел на славу - почти не отличишь от живого! Я даже не стала интересоваться, как ему удалось сделать все так достоверно. Помогла папе и Аленка, приклеив зверьку глазки, носик и ротик на мордочку.

Каково же было удивление моего супруга, когда на следующий день дочь принесла поделку обратно. Алена рыдала: «Учительница сказала, что я ее не сделала, а купила!» Такого мой муж потерпеть не мог - лично пошел с утра разбираться. Весь педагогический состав долго смеялся, когда он в деталях рассказывал, как мастерил белочку. Конечно, ее взяли, а моего мужа пообещали приглашать консультантом на уроки труда.

М. Никитченко.



Порой мы не замечаем своих сильных сторон, однако они есть! Ответив на вопросы теста, у вас получится возможность взглянуть на себя с другой стороны.

1. Часто ли вы поддаетесь эмоциям?

- А. Нет, в этом смысле я, скорее, не эмоциональный человек.
- Б. Я стараюсь направлять их в нужное русло.
- В. Конечно, но в себе их не держу - делюсь с другими.
- Г. Эмоции - это про меня! Не сдерживаю себя.

2. В сложной ситуации вы:

- А. Собираю команду, которая решит вместе со мной вопрос.
- Б. Набрасываю несколько рабочих идей.
- В. Обращаюсь за помощью к знающим людям.
- Г. Создаю обстановку, в которой проблема решится сама собой.

3. Вы умеете планировать?

- А. Да, этим умением я владею в совершенстве.
- Б. Не очень, мой козырь - идеи!
- В. Только в компании других людей.
- Г. Это совсем не мое, обычно у меня все спонтанно.

4. Вы любите общаться с людьми?

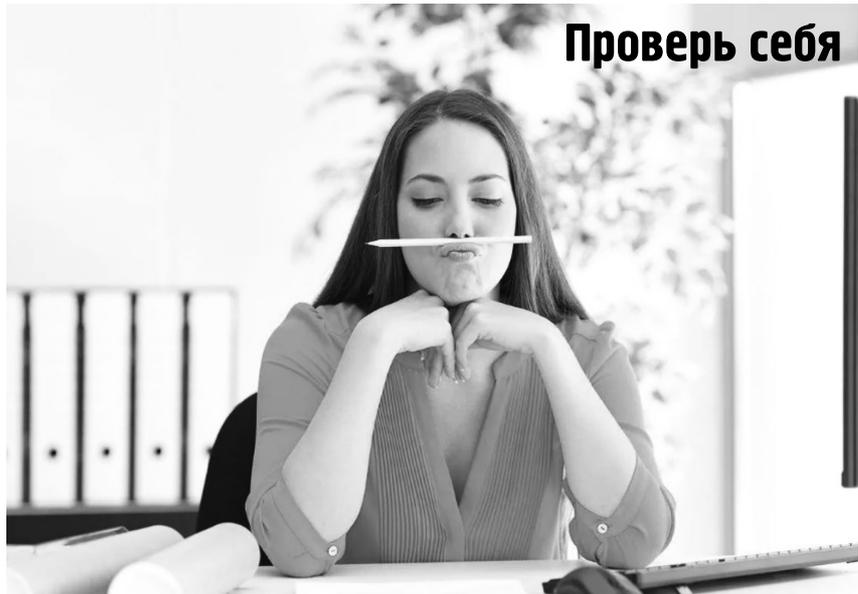
- А. Не очень, по-моему, это пустая трата времени.
- Б. Да, но только вне работы.
- В. Я не могу представить себя без этого.
- Г. Только в умеренных дозах.

5. Хорошо ли вам работается в команде?

- А. Да, но только на руководящей должности.
- Б. Нет, я индивидуалист.
- В. Еще как! Моя сила - в людях.
- Г. Это не совсем мое, но если надо - могу.

6. Легко ли вам раздавать поручения другим?

- А. Да, это моя сильная сторона.



ВАШ ГЛАВНЫЙ ТАЛАНТ В РАБОТЕ

Каждый человек талантлив, но каждый - в чем-то своем. Какие способности и умения позволяют вам выделяться на рабочем месте?

- Б. Предпочитаю давать поручения только себе.
- В. Нет, я люблю работать на равных.
- Г. Я делаю это с трудом.
- 7. Требуется кое-что продать. Как вы это делаете?**
- А. Просчитаю все возможные пути, выберу лучший.
- Б. Придумаю оригинальную упаковку.
- В. Обсужу этот вопрос с командой.
- Г. Буду взаимодействовать с покупателем: он захочет купить у меня!
- 8. Как вы воспринимаете критику?**
- А. Прислушиваюсь только к конструктивной.
- Б. Как нечто полезное, что сде-

- ляет меня лучше.
- В. Эмоционально, могу сильно расстроиться.
- Г. Пропускаю мимо ушей. Я выше этого!
- 9. Как поступите, если потребуется что-то придумать?**
- А. Дам задание команде, которая сделает это лучше меня.
- Б. О, это мое любимое! Тут же займусь.
- В. Обсужу с окружающими - найдем решение!
- Г. Изучу источники, чтобы вдохновиться чужим опытом.
- 10. На совещании вы...**
- А. ... проявляю инициативу.
- Б. ... сыплю идеями.
- В. ... болтаю с коллегами.
- Г. ... мечтаю и строю планы.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы - природный руководитель! Ваш дар - управлять другими людьми, но делать это чутко и аккуратно. Такой человек может не занимать руководящую должность, но быть настоящим мозгом, двигателем коллектива. Он способен построить вокруг себя людей так, чтобы каждый проявил свои лучшие качества. Ему доверяют, на него могут положиться.

Большинство Б

Придумывать - вот ваша стезя. Вам остается только держать под рукой бумагу с ручкой, чтобы успевать записывать все, что приходит в голову. Нет таких задач, для которых вы не

могли бы придумать решение. Но работать вам лучше в одиночку: так проще сконцентрироваться и выдать лучший результат. В коллективе творческий дар может исчезнуть. Такие люди, как вы, на вес золота, ведь именно они ведут компанию к успеху.

Большинство В

Вы любите общаться, это факт. Но в вашем случае общение может стать еще и полезным, потому как нередко помогает в работе. Вы способны словом вести людей за собой, организовывать их, помогать им. Нередко такие люди становятся руководителями, но не строгими и жесткими, а душевными, к которым можно обратиться

за советом. Если лишит вас общения, иссякнет вместе с ним и мотивация. Так что делать это категорически не рекомендуется.

Большинство Г

Вас нельзя считать рядовым исполнителем, ведь ваше предназначение - не трудиться в прямом смысле этого слова, а вдохновлять. Вы способны создать вокруг себя и окружающих такую атмосферу, в которой люди будут способны покорить любые высоты. Такие люди заходят в кабинет - и у всех сразу поднимается настроение и появляется рабочий настрой. Несомненно, вы - лучик того коллектива, в котором работаете.



(Продолжение. Начало в 12-44).

– Слушайте, – сказал Редмайн. – Вот вам пол крона, но если вы опишете мне наружность джентльмена так точно, как только можете, я дам вам пять шиллингов.

Лицо старого сторожа просияло вооруженною улыбкой.

– Боюсь, сударь, что не угрозу вам, я не мастер на такие описания. Джентльмен высок и смугл и с резко намеченными бровями, придающими его глазам какое то свирепое выражение. Мне его лицо показалось вылитым из железа, но он тем не менее очень представительный господин и совершенный джентльмен.

– Довольно, – сказал Ричард Редмайн, бросая ему вторую полкрану. – Этот человек, может быть, придет опять когданибудь, и если вы узнаете, куда он возвратится и где живет, я дам вам пять фунтов. Помните это.

– Господи! Да я таких денег не зарабатывал во всю мою жизнь, – воскликнул сторож, глядя на Редмайна испуганно удивленным взглядом. – Да кто же вы, сударь?

– Не ваше дело, кто я; сделайте то, что я говорю вам и получите пять фунтов. Вы можете телеграфировать мне по этому адресу то, что узнаете, и получите вознаграждение со следующей почтой.

Редмайн написал свой адрес на листке, вырванном из карманной книжки, и подал его сторожу.

– Я, как и всякий в Гетеридже, всегда готов честно заработать копейку, сударь, но шпионить за кемнибудь мне никогда не приходилось, сударь. Конечно, мой внук Томас сумеет проследить всякого джентльмена пешего или конного. Он удивительно ловкий малый и любимец нашего священника.

– Укажите, где живет этот человек, и получите пять фунтов, – сказал Редмайн. – Берегите этот листок с моим адресом. Прощайте.

Он ушел быстрыми шагами, оставив церковного сторожа в сильном недоумении.

– Что касается ловкости, – пробормотал старик, почесывая затылок, – наш Томас мог бы жить карманным воров-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

ством, но как взглянет на это наш священник, желал бы я знать. Впрочем, какое мне дело до того, что он подумает?

Глава XXIX ВОЗВРАЩЕННАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ

Посетив могилу дочери, Ричард Редмайн возвратился в Брайервуд и зажил опять своею прежнею жизнью. Призрак, блуждающий по зеленым аллеям сада, не был бы так страшен, как несчастный отец со своею порывистою походкой и диким взглядом, с небритым лицом и неряшливою одеждой. Он ждал в бездействии известий от своих лондонских агентов и утешался надеждой отыскать своего врага с помощью кладбищенского сторожа. У него не осталось никакого другого интереса, никакого занятия, никаких забот, никаких надежд, и все его существование было поглощено одною роковою страстью, – страстью, которая постояннее любви и горче ревности.

Он не говорил с Джоном Вортом с того самого вечера, когда узнал о победе своей дочери. Они оба избегали друг друга и оба имели на то свои причины. Редмайн курил, не выпуская трубки изо рта, пил более чем в былое время, ходил по саду или лежал под старым кедром, погруженный в мрачные думы. Если б ему нужно было какоенибудь внешнее влияние, чтобы сильнее чувствовать свое горе, он нашел бы это влияние в своем старом доме, где он некогда был так счастлив, где каждая безделица в комнатах, каждый куст в саду были ему давно знакомы и так или иначе связаны с воспоминанием о дочери.

Длиннейший день уже свершил свое медленное течение, и рожь начала желтеть, когда, после нескольких недель томительного зноя, разразилась страшная гроза, одна из тех гроз, которые приводят в трепет земледельцев, рисуя в их воображении побитый хлеб и скот, и долго не забываются. Это было в воскресенье. Вскоре после вечерней службы первая яркая молния прорезала темные тучи, и первый удар грома величественно раскатился между отдаленными холмами. Ричард Редмайн сидел под старым кедром, с неизбежною трубкой в зубах, с непрочитанною газетой на коленях и задумчиво смотрел на ряд тополей, возвышавшихся над садовою стеной. Он не испугался грозы, но просидел часа два, следя за ее приближением и вслушиваясь с мрачным наслаждением в ее бурную симфонию.

Только когда дождь полил как из ведра, и мистрис Буш вышла в сад под защитой старого парусинного зонтика и стала умолять его вернуться домой, он пришел в себя и, дико озираясь и потягиваясь, встал с лавки.

– Такая страшная буря, а вы сидите тут, мистер Редмайн, – сказала мистрис Буш. – Мой муж думал, что вы ушли в Кингсбери, а я никак не могла успоко-

иться и наконец говорю: «Я промокну до костей, но пойду в сад и посмотрю, нет ли его там». И только что я подошла к краю лужайки, как вдруг блеснула молния, и я вижу, что вы сидите тут как истукан. Вы должны благодарить Бога, мистер Редмайн, если не полатитесь ревматизмом за нынешний вечер.

– Несколько капель дождя не повредят мне, мистрис Буш, но я пойду домой, если хотите. На такую грозу стоит посмотреть, но что то будет с полями Девиса? Хорошо еще, что хмель не высок.

Девис был фермер, арендовавший Брайервудскую землю, и Редмайн, интересы которого были долго сосредоточены на тех же полях и лугах, сочувствовал ему.

Он вернулся домой, чтоб успокоить мистрис Буш, но не позволил запереть дверь, выходящую в сад, и сидел один, пока не кончилась гроза и солнце просияло на мокрые деревья и побитые цветы и птицы зачирикали в тихом утреннем воздухе, как в увертюре к Вильгельму Теллю. Он обошел сад, глядя на измятые кусты жасмина, роз, гвоздики и лаванды, и наконец ушел наверх в свою комнату.

Было уже поздно, когда он сел за свой одинокий завтрак, и по лицу мистрис Буш видно было, что она имеет сообщить нечто очень важное.

– Какое несчастье, мистер Редмайн! – сказала она.

– Я была уверена, что буря наделает бед, так и случилось. У мистера Девиса молния убила прекрасного теленка, а на Мартинмасском лугу сломан старый бук.

– Старый бук! – воскликнул Редмайн. – Дерево, которое так любила моя мать и потом Грация. Как жаль!

Мистрис Буш покачала головой и вздохнула с сокрушением. Он почти никогда не говорил при ней о своей дочери, хотя она сочувствовала ему от всей души.

– Да, мистер Редмайн, она ужасно любила Мартинмасское поле и это старое дерево. Когда вы были в чужих краях, она иногда брала книгу или какоенибудь вышиванье и говорила мне: «Сад надоел мне, мистрис Буш. Я пойду посидеть на Мартинмасское поле». – «Идите, мисс Грация, говорила я, вам нужен свежий воздух». Она была ужасно бледна, бедная, в последнюю осень. А во время уборки хмеля она садилась под старый бук и разговаривала с детьми, и как бы ни были они грязны и оборваны, она была всегда ласкова с ними.

– Жаль мне старого бука, – сказал Редмайн в раздумье.

Он вспомнил, как они однажды вечером пили чай под этим деревом и как потом Грация пела им свои простые баллады при свете луны; как мир изменился с тех пор, как ее не стало.

Он поспешно съел свой завтрак и пошел на Мартинмасское поле. Он редко ходил по земле, отданной в аренду Девису, но теперь не мог не взглянуть на

разрушение дерева, считавшегося старым во дни его прадеда.

Разрушение было полное. Массивный ствол переломился как тонкое дерево, на высоте трех футов от земли, и два работника фермера Девиса, служившие у Редмайна, когда он был хозяином, уже выкапывали корни, широко разросшиеся во все стороны. Фермер Девис не любил откладывать дело в дальний ящик.

– Да, молния подарила ему лишний клочок земли, – сказал один из рабочих, когда Редмайн подошел и заговорил о грозе. – Он все ворчал на это дерево, потому что трава под ним росла дурно. Теперь он рад.

– А мне очень жаль этого дерева, – сказал Редмайн грустным тоном.

Он сел у ближней калитки и просидел около часа, не сказав ни слова и думая о невозвратном прошлом. Рабочие украдкой взглядывали на него и удивлялись, как он изменился с того времени, когда они называли его хозяином. Он все еще сидел, устремив глаза вдаль, и с трубкой во рту, когда один из рабочих, выкапывая отросток корня из небольшой ложбинки, засыпанной сухими листьями, выкинул заступом блестящую вещицу и с криком удивления бросился поднимать ее.

– Что это такое? – сказал он, держа свою находку на широкой ладони. – Золотая брошка!

Но то была не брошка, а большой овальный медальон. Ричард Редмайн при виде этой вещицы разразился таким громким проклятием, которое удивило рабочего еще более, чем самая находка.

– Медальон Грации! – воскликнул он. – Медальон, который моя дочь потеряла три года тому назад. Посмотрите, нет ли внутри дощечки с букетом незабудок.

Он слышал историю медальона от мистрис Джемс и запомнил описание единственного подарка, который дочь его получила от своего возлюбленного.

– Как он туго отворяется, – сказал работник, открывая медальон своими грубыми пальцами. – Да, вот голубые незабудки. Я вижу, что медальон принадлежит вам, сударь. Возьмите его.

– А вы возьмите соверен и разделите его пополам с вашим товарищем, – сказал Редмайн, кладя монету в руку работника.

Он взял медальон и, положив его на ладонь, несколько времени грустно разглядывал его. Грация носила его на шею каждый день и дорожила им как подарком любимого человека. «Как я не догадался поискать его здесь, зная, что она любила сидеть под этим деревом?» – спросил он себя. «Она тосковала об этой вещице. Бедное дитя! Она была дитя, если польстилась на такие игрушки».

Он положил медальон в карман и с этих пор постоянно носил его при себе в одной куче с ключами и карманными деньгами. Тайная пружинка мало помалу ослабла от постоянного трения, и однажды, когда Редмайн выронил медальон, фальшивая крышка открылась и выдала миниатюрный портрет.

Редмайн накинута на него, как тигр на добычу. Да это то самое лицо, которое ему описывали, но во сколько раз оно красивее, чем он представлял его, судя по описанию мистрис Джемс. Он сидел около часа не сводя глаз с этого

портрета и воображая минуту, когда он сойдется лицом к лицу с оригиналом и взглянет на него, как глядит теперь на его изображение. Сама Немезида выдала ему этот портрет.

«Странно будет, если я и теперь не найду его», – сказал он себе.

Он отправился в Лондон, снес портрет к фотографу и заказал снять с него тщательную копию и раскрасить ее так же искусно, как был раскрашен оригинал. Эту копию он снес мистеру Кенделю.

– Вы сказали мне, что могли бы сделать что-нибудь, если бы имели портрет человека, которого я хочу отыскать. Вот вам его миниатюрный портрет.

– Необыкновенно красивый господин, – сказал Кендель, рассматривая портрет. – Я сделаю все, что в моих силах, и портрет мне может пригодиться, но я на вашем месте не возлагал бы на него слишком больших надежд.

Глава XXX «ВЗГЛЯНИ НАЗАД! ЭТО МЫСЛЬ, ГРАНИЧАЩАЯ С ОТЧАЯНИЕМ»

Лондонский сезон миновал, и мистер и мистрис Вальгрев Гаркрос отправились по обязанности погостить у мистера Валлори в его вилле на острове Вайте, очень приятном месте после бесконечных улиц и скверов, с их пыльно-зеленой и дымным небом. С ними была яхта, на борту которой мистер Гаркрос любил лежать и читать метафизические книги, не слишком усердно следя за автором, между тем как Августа вела светский разговор с какой-нибудь приятельницей. Само собою разумеется, что они поехали в Райд, когда это место было переполнено приезжими, так что они только перешли из одной сферы обедов и приемных дней в другую такую же сферу, но менее обширную и варьирруемую по временам катаньем по морю и пикниками.

Уэстон был с ними. Дядя считал его теперь уже слишком полезным человеком, чтоб относиться к нему с пренебрежением. И действительно, Уэстон со своим неизменным прилежанием и осмотрительностью сумел сделаться душой фирмы. В важных делах голос Валлори старшего по преданию все еще считался голосом оракула, но старик все чаще и чаще поддавался подагре и стал думать слишком много о своих обедах, а новое поколение Сити было вполне довольно советами и услугами Уэстона. Он был не такой формалист, как старшие члены фирмы, он придавал менее значения мнению судей и иногда даже позволял себе выказывать добродушное презрение к джентльменам в длинных мантиях. Он держал себя доступно, и его способность к ведению дел, его сообразительность и умение разъяснить всякое судебное затруднение были так обширны, что на долю клерков или младших партнеров выпадали только самые мелкие дела и второстепенные подробности дел, которые вел Уэстон. Он был руководителем всей фирмы, но несмотря на это, находил время помогать своей кузине в ее приемные дни и сопровождать ее на классические *matinies*, когда муж ее был слишком занят, чтобы служить ее провожатым. Один знакомый спросил его однажды в клубе, спит ли он когда-нибудь. Уэстон отвечал:

– Иногда случается, во время большой вакации.

Он был теперь в Райде, красивый и бодрый, с таким свежим цветом лица и молодостью в своей фигуре, которым могли позавидовать многие молодые патриции, знакомые с умственной работой и с дымом Сити.

– Не знаю, как вы это делаете, Уэстон, – сказал ему однажды Гаркрос, сидя с ним и с женой в своей красивой гостиной, выходящей окнами на море. – Я подозреваю, что вы обладаете каким-нибудь чудесным эликсиром. Вы или пьете кровь невинных младенцев, или время от времени завертываетесь в свежую обезьянью шкуру, или знаете какое-нибудь другое необыкновенное средство, которым сохраняете в себе этот юношеский вид.

– Разве у меня действительно юношеский вид? – спросил Уэстон с довольной улыбкой. – Мои средства самые простые. Я не наедаюсь до изнеможения, не пью никакого вина кроме амонтильядо, завтракаю сухарь с бутылкой содовой воды, ношу платье от лучших лондонских портных и, главное, считаю долгом относиться к жизни легко. Я стараюсь подражать тому лондонскому гражданину, который, проснувшись однажды ночью и увидев, что половина города охвачена пожаром, рассчитал, что пройдет три часа, прежде чем огонь достигнет до его дома и преспокойно доспал свою ночь. Я никогда заранее не тревожусь невзгодами, которые могут постигнуть меня в будущем.

– Я желал бы всею душой быть способным руководствоваться вашей удивительно философией, – сказал Гаркрос с одной из тех внезапных вспышек чувства, которыми он иногда приводил в изумление свою жену.

Она подняла на него полный недоумения взгляд со страниц последнего модного романа.

– Надеюсь, что жизнь твоя не так тяжела, чтобы ты нуждался в поддержке какой-нибудь философии, Губерт, – сказала она своим самым холодным тоном.

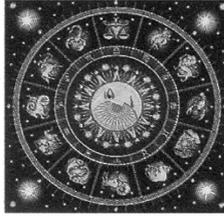
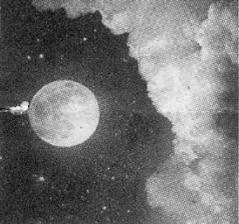
– Конечно. Что может быть приятнее моей жизни? Разве это не такая жизнь, от которой не отказался бы ни один благоразумный человек? Я знаю, что я должен быть благодарен случаю, открывшему мне двери этого земного рая. Но как на самом светлом небе бывают тучки, так и в моей жизни бывают грустные минуты.

– Ты действительно не можешь похвалиться веселым характером. Ты бываешь весел только в обществе.

– Разве бутылка шампанского может пениться без конца? – спросил мистер Гаркрос. – Общество слишком многого требует от человека. Оно хочет, чтоб он беспрестанно раскуפורивался и беспрестанно пенился. Не мудрено, что он становится нигде не годным в обыденной жизни. Если бы ты позволила мне проехаться с тобой в нынешнем году по Испании, Августа, ты нашла бы меня очень занимательным спутником. Я хорошо знаком по описаниям со многими испанскими видами и, главное, мы были бы далеко от людей, которых ты называешь своим кругом общества. Ты не можешь вообразить, как я оживился бы под благотворным влиянием одиночества.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Лунный календарь

 <p>7 ПН ⊕ 16:18 – начало 14-го лунного дня</p>	<p>Благоприятный день для проведения финансовых операций: от оформления договора до открытия банковского счета. Используйте любую возможность приумножить доход.</p>	<p>14 ПН ⊖ 20:28 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Прежде чем браться за новое дело, закончите старое. Попробуйте до завершения очень ответственно. Иначе незавершенное будет долго напоминать о себе.</p>	<p>21 ПН ⊕ 04:28 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Самое главное – сохранять благоразумие. Избегайте опрометчивых действий. Если кто-то из близкого окружения поспорит, не спешите принимать чью-либо сторону.</p>	<p>28 ПН ⊕ 13:24 – начало 6-го лунного дня</p> <p>День интенсивной умственной деятельности. Благоприятно все: от вложения денежных средств до креативных инициативных действий, направленных в мир.</p>	<p>1 ВТ ⊕ 15:19 – начало 8-го лунного дня</p> <p>День сострадания. Нуждающимся не отказывайте в помощи. Все, что вы делаете сегодня, судьба вернет вам сторицей. Брать и давать в долг можно.</p>	<p>8 ВТ ⊖ 16:28 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Жизненный тонус будет снижен. На протяжении дня следуют есть больше фруктов и овощей, содержащих витамин С. Также рекомендуется избегать общения с простуженными.</p>	<p>15 ВТ ⊕ 21:45 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Смело делитесь идеями с коллегами. Это сыграет вам на руку, даже в том случае, если идеи будут у вас украдены. Насильно оценят вас по достоинству.</p>	<p>22 ВТ ⊖ 05:57 – начало 28-го лунного дня</p> <p>День лучше провести дома. Генеральная уборка желательна. Избегайте людных мест. Иначе можете стать жертвой вирусной инфекции или мошенников.</p>	<p>29 ВТ ⊖ 13:43 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Любая попытка посягнуть на чужую свободу может закончиться скандалом. Отстаивая свои права, не переходите на личности и не оскорбляйте других.</p>	<p>2 СР ⊖ 15:33 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Душевное состояние неустойчиво, возможна депрессия из-за лунного. Чтобы убедиться от мрачных мыслей, смотрите комедийные фильмы и слушайте веселые песни.</p>	<p>9 СР ⊕ 16:42 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Реализуйте все желания: от поездки на парашюте, на который долго не решались. Все потребности вашей души сегодня должны быть удовлетворены.</p>	<p>16 СР ⊖ 23:04 – начало 23-го лунного дня</p> <p>День ревности, причем ревновать можно не только партнеров, но и друзей, детей, родителей. Самое время разобраться, кто из близких является «вашей собственностью».</p>	<p>23 СР ⊖ 07:31 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Никаких новых начинаний! Окружающие будут настроены слишком скептически и консервативно. Своей необоснованной критикой они могут вас полностью деморализовать.</p>	<p>30 СР ⊕ 13:56 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Удастся абстрагироваться от гнетущих мыслей, что скажется положительно. Не занимайтесь юридическими и финансовыми вопросами, чтобы не усугубить свое положение.</p>	<p>3 ЧТ ⊕ 15:46 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для очень крупных покупок для дома – и наоборот. Главное – не спешить без дела, иначе вас быстро одолеет хандра, на фоне которой возможно развитие психосоматического недуга.</p>	<p>10 ЧТ ⊕ 17:03 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Не относитесь к происходящему слишком серьезно, не раздумывайте из-за мизерных потерь. Воспринимайте жизнь как игру, и перед вами распахнутся ранее закрытые двери.</p>	<p>17 ЧТ ⊖ 23:14 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Склонность к самообману. Не спешите очаровываться. Первое впечатление будет ложным. Избегайте принятия ответственных решений: есть вероятность не заметить важное.</p>	<p>24 ЧТ ⊕ 09:09 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Самое важное – понять, что действительно значимо для вас. Это касается и отношений. Если вы, например, выбираете из двух поклонников, то сделайте правильный выбор.</p>		<p>4 ПТ ⊕ 15:55 – начало 11-го лунного дня</p> <p>День активности и ярких впечатлений. Главное – не спешить без дела, иначе вас быстро одолеет хандра, на фоне которой возможно развитие психосоматического недуга.</p>	<p>11 ПТ ⊕ 17:32 – начало 18-го лунного дня</p> <p>День анализа значимых событий. Нужно понять, почему вы стали участником тех или иных событий. В этом случае удастся вывести для себя ценные уроки и определиться с будущим.</p>	<p>18 ПТ ⊕ 00:23 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Принимайте участие в благотворительности. Любая помощь зачтется. Например, помочь старшему донести тяжелые сумки, покормите бездомное животное и т.п.</p>	<p>25 ПТ ⊕ 10:43 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Побольше активности: участвуйте в соревнованиях, конкурсах, встречайтесь с друзьями. А если будете сидеть в четырех стенах, то рискуете стать жертвой сплина.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊗ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 СБ ⊖ 16:03 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Снизьте планку ожиданий, не предъявляйте претензий, будьте терпеливы. День травматологический, проявите осторожность с коллоидными препаратами и огнем.</p>	<p>12 СБ ⊖ 18:16 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Правильно распределите силы, чтобы их хватило для решения всех запланированных на сегодняшний день. Не стремитесь сделать больше, чем нужно. Это может иметь обратный эффект.</p>	<p>19 СБ ⊖ 01:43 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Сор с родными можно будет избежать, если не обращать внимания на мелочи. Придирайтесь по любому незначительному поводу приведут только к истощению нервной системы.</p>	<p>26 СБ ⊖ 12:00 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Возникнет желание поучать, настаивать. Но, прежде чем раздавать советы, задумайтесь, а насколько вы сами совершенны? Следите за своими словами и действиями.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☾ Полнолуние ☽ Новолуние ♈ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВС ⊕ 16:10 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Приятствий не возникнет. Так что можно попробовать воплотить в жизнь свои амбициозные задумки. За помощью обращайтесь к мужчине.</p>	<p>13 ВС ⊕ 19:16 – начало 20-го лунного дня</p> <p>На душе будет светло и радостно. А с позитивной энергией в судьбу свою привлечете хорошие события. Вы сможете гармонизировать любую проблемную сферу своей жизни.</p>	<p>20 ВС ⊕ 03:04 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Энергию лучше направить в творческое русло. Займитесь тем, чем вы никогда не занимались, это придаст уверенности и зарядит позитивом. А заодно и навык новый получите.</p>	<p>27 ВС ⊕ 12:53 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Удастся успешно разрешить любые бюрократические вопросы. День также подходит для налаживания отношений со старшими и пожилыми коллегами на работе.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Эти современные способы помогут вам значительно сократить расходы и научиться откладывать деньги без ущерба для семейного бюджета.

5 СПОСОБОВ СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ И СОЗДАТЬ ПОДУШКУ БЕЗОПАСНОСТИ

Психологи советуют отказаться от формулировки «коплю на черный день». Постоянно думая об этом, мы создаем излишнее внимание вокруг возможного негативного события и тем самым увеличиваем шансы на его воплощение в жизнь. Лучше назвать это финансовой подушкой безопасности. В идеале накоплений вам должно хватить на шесть месяцев. Но не всем удастся отложить нужную сумму.

Почему не получается откладывать?

Многие откладывают по принципу «отложу все, что не потрачу в этом месяце». С одной стороны, это удобно. Вы спокойно оплачиваете счета, покупаете продукты, продумываете развлечения. А сумма на вашем счету все еще кажется внушительной. Из-за этого человек расслабляется и начинает тратить больше, чем планировал изначально. Вывод простой: сразу переводите часть зарплаты на накопительный счет. Так постепенно сформируется неприкосновенный запас.

Другая частая ошибка - переводить накопления на вторую карту, к которой у вас есть легкий доступ. А потом постепенно «откусывать» у себя - на новые туфли, незапланированную вечеринку, спонтанную поездку и т.п. В этом смысле эффективнее банковские депозиты без возможности снять деньги в течение 3, 6, 12 месяцев.

Некоторые пытаются откладывать с ущерб своему здоровью, времени, си-

лам. Скажем, задаются целью отложить 5 000 за год и отказывают себе в элементарных вещах. Не посещают стоматолога («Перетерплю, не болит»), не покупают новый ноутбук и каждый месяц носят старый компьютер в ремонт. В результате такая «экономия» выливается в значительные траты. Обычный кариес превращается в пульпит и требует дорогостоящего лечения, а стоимость ежемесячного ремонта ноутбука почти доходит до цены нового.

Учимся экономить по-новому

Раньше считалось, что накопления надежнее всего хранить дома, под матрасом. Но времена изменились, и появились другие способы сберечь свои кровные.

Пересмотрите отношение к деньгам и научитесь планировать траты - такой совет дают финансовые аналитики всем, кто хочет приумножить накопления. Стоит завести следующие привычки.

1. Сравнивайте цены перед покупкой. Прежде чем отправиться в магазин за определенным товаром, выясните, где самая привлекательная цена на него. Существуют специальные сервисы, которые занимаются сравнением стоимости. Достаточно установить на смартфон такое приложение, и вы будете в курсе, на чем можно сэкономить в этом месяце. Удобнее всего таким образом отслеживать стоимость бытовой техники и электроники.

2. Следите за акциями и скидками. Речь идет о действительно выгодных предложениях, а не о заманчивых обе-

щаниях маркетологов: «Купите четыре товара, а пятый (ненужный вам) получите в подарок!». Во многих группах в социальных сетях публикуют информацию о скидках в магазинах продуктов, парфюмерии, одежды, косметики, бытовой техники и пр. Как правило, подписчики делятся друг с другом промокодами на дополнительную скидку или бесплатную доставку.

3. Используйте банковские сервисы с умом. Сегодня многие банки предлагают своим клиентам карты с возможностью кешбэка (возврат части потраченных денег на счет). Удобнее всего открыть сразу несколько карт с бесплатным обслуживанием. Например, один банк предлагает кешбэк за покупки в продуктовом магазине, второй - за посещение ресторанов, третий - за поездки на такси. Расплачивайтесь в том или ином месте картой с максимальным кешбэком.

4. Бартер - это удобно! На специальных сайтах люди выставляют объявления с пометкой «Отдам даром» или «Обменяю». Там можно найти вещи хорошего качества в идеальном состоянии. Если у вас есть вещи, которыми вы не пользуетесь, также выставите их на этом сайте и напишите, на что хотели бы обменять их.

5. Экономьте на оплате коммунальных услуг. По возможности не оставляйте подключенными к электросети приборы. Телевизор, который находится в спящем режиме, потребляет от 0,5 до 1 ватта в час. Принтеры, электроплиты с пультом управления, зарядные устройства, оставленные в розетке, - бесполезный расход электричества.

МАСТЕРИЦА



КАК БОРОТЬСЯ С ПЫЛЬЮ НА ЛАМИНАТЕ

После ремонта я узнала, что на ламинате, оказывается, невероятно быстро копится пыль, и бороться с ней приходится постоянно. Что делать? Я уже устала натирать полы по два раза в день!

Светлана М.

Увы, пыль - это то, от чего надолго избавиться практически невозможно, ведь она состоит из отмерших частиц нашей кожи, шерсти домашних животных, пыльцы цветов и того, чем мы постоянно пользуемся; одежда, постельное белье, ковры, шторы... Микроскопические частицы текстильных волокон являются основой пыли. Однако можно минимизировать количество пыли, избавившись от некоторых ее источников. Например, ковров, половиков, коврового покрытия, большого количества мягкой мебели, кучи одежды. Очень полезно устраивать «дни расхламления», избавляясь от ненужных вещей. Меньше вещей - меньше

пыли. Но как быть с пылью? С ней надо бороться! Уборку начинаем с чистки полов пылесосом с мягкой насадкой. Если ковров нет, пригодится робот-пылесос. Затем делаем влажную уборку, моем полы со специальным средством для ламината, оно не оставляет разводов и имеет антистатический эффект (отталкивает грязь), дезинфицирует. Мыть ламинат лучше тряпкой из микрофибры или шваброй с мягкой губкой. После уборки желательно еще раз протереть пол чистой водой, но не всегда. Иногда повторное мытье не нужно, ведь средства для ламината часто не требуют смывания. Внимательно читайте инструкцию.

КАК ХРАНИТЬ ПРОСТЫНИ НА РЕЗИНКЕ

Последнее время стала использовать простыни на резинке. Однако у меня возникла проблема: их очень сложно аккуратно сложить после стирки, да и много места в шкафу занимают. Как быть?

Татьяна.

Складывать простыни на резинке аккуратно не сложно, главное, знать некоторые нюансы.

1. Взять простынь, просунуть руки внутрь углов одной из длинных сторон, при этом лицевая сторона простыни должна быть повернута к вам.
2. Вставить угол «правой руки» в угол

«левой руки», аккуратно расправить.

3. Оставшиеся два угла последовательно вложить в первые два (уже совмещенные в один), расправить.
4. Положить простынь на плоскую поверхность (на стол или диван), расправить руками и сложить до желаемого размера.

ПОЛОТЕНЦА БУДУТ КАК НОВЫЕ!



Перед тем как решить, стоит ли выбрасывать полотенца или пустить их на тряпки, попробуйте один простой фокус. Результат после применения трюка вас приятно удивит. Сложите полотенца в стиральную машину, выберите режим стирки, чтобы вода была максимально горячей. В контейнер стирального порошка вылейте 1 стакан уксуса и запустите стирку (без полоскания и отжима). После окончания стирки насыпьте в контейнер для порошка 1/2 стакана соды и запустите машинку еще один раз, но уже с полосканием и отжимом.

При стирке не пользуйтесь кондиционером для белья! Полотенца становятся жестче, плохо впитывают влагу. Незаметные остатки мыла на полотенцах провоцируют неприятный запах.

Тамара.

ВАННА СНОВА ЗАСИЯЕТ



Чтобы отмыть ванну, приготовьте раствор по универсальному рецепту. Смешайте по 2 ст. ложки кальцинированной и пищевой соды. Натрите этой смесью ванну. Подождите 5 минут (слой не смывайте!) и нанесите следующую смесь: 50 г уксуса и 50 г отбеливателя. Выждите полчаса и смойте.

А чтобы отмыть микроволновую печь, поставьте в нее тарелку с содовым раствором (1 стакан соды на 100 мл воды). Выставьте мощность 600 кВт, включите на 5 минут. Загрязнения легко отмоются.

Надежда.



Зеркала и стекла заблестят

Когда я мою окна, готовлю раствор из 0,5 л воды, 3 ст. ложек уксуса, 1/2 чайн. ложки жидкого мыла. Переливаю в бутылку с распылителем, хорошо взбалтываю и обильно брызгаю на стекло, затем протираю сухой тряпкой и газетой. Разводов не остается. Стекла блещут и сияют!

Татьяна.

Тесто прилипло?

Доставайте соль

Когда готовишь что-то из муки, тесто высыхает и прилипает к поверхности стола и посуде. Оттереть непросто. Поделюсь секретом, как сделать это быстро. Возьмите крупную соль, хотя подойдет и мелкая. Насыпьте на стол и сухой губкой или тряпочкой потрите. Соль легко очистит присохшее тесто, не поцарапав поверхность. Так же можно почистить и посуду, в которой вы готовили, останется только выбросить сухие остатки. При такой «сухой уборке» и сток в раковине не забивается!

Екатерина.

Известь уксуса боится

Чтобы очистить чайник от накипи, налейте в него воды чуть выше следов

известкового налета. Добавьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты и вскипятите. Интенсивное шипение покажет, что работа по удалению накипи идет. Через 30 минут вымойте и прополощите чайник.

Уксус избавит и от известкового налета на металлических кранах. Положите полоски бумаги для выпекания или салфетки, пропитанные уксусом, на места с известковыми отложениями. Очистите краны влажной тряпкой и отполируйте сухой.

А вот въевшийся налет между кафельными плитками легко удалить с помощью перекиси водорода и старой зубной щетки.

Вера.

Царапины на шкафу закрасьте... йодом

Если появились царапины на мебели из темного дерева, не огорчайтесь. Их можно замаскировать. Смажьте царапины йодом. Или приготовьте кашицу из растворимого кофе и небольшого количества воды. Потрите кашицей аккуратно, излишки удалите сухой салфеткой.

А еще добавьте в миску воды нашатырь (1 ст. ложка на 0,5 л) и протрите мебель. Пыль долго не появится!

Антонина.

От воска на ткани

не останется и следа

Если на любимую юбку попал воск со свечи, не переживайте. Отправьте ее в пакете в морозилку на полчаса. Или положите на пятно кубик льда. После этого воск легко сочистится. А его след исчезнет, если прогладить пятно утюгом через бумажную салфетку. Другую салфетку подложите с изнанки. Если же испачкали вещь губной помадой или тональным кремом, что часто бывает, когда переодеваемся, промокните их тампоном, смоченным в водке. Или используйте спиртосодержащую салфетку.

Оксана.

*** Если проварить в алюминиевой кастрюле кожу от яблок, посуда приобретет свежий вид.**

*** Нож легче и быстрее точится, если полчаса подержать его лезвие в слабом солевом растворе.**

*** Чтобы удалить следы клея на руках, смажьте их растительным маслом, подождите несколько минут, сотрите клей.**

НУЖНО ЛИ МЫТЬ БЛИННУЮ СКОВОРОДУ?

Мама учила меня, что блинные сковородки не нужно мыть после каждого использования, мол, от этого блины будут прилипать. Я свою блинницу всегда мою, мне кажется, не гигиенично оставлять сковородку грязной, но блины, действительно, часто прилипают. Неужели причина в мытье?

Ирина.

Если ваша блинная сковорода не является чугунной, то совет про отсутствие мытья «не работает». Практика показала, что чугунные сковородки хорошо впитывают жир, масло, в процессе многогра-

зового использования «промасливаются». Блины, действительно, на них выпекаются быстро и легко, и постоянное мытье сковородок не требуется. Это связано со свойствами чугуна. Исстари даже но-

вые чугунные сковородки прокаливали с солью и растительным маслом, чтобы получить антипригарный эффект. После использования их просто протирали сухой тряпочкой или бумагой. Все остальные сковородки, которые вы используете в хозяйстве, нужно мыть мягкой губкой с моющим средством после каждого использования, а перед выпеканием блинов хорошо нагревать и смазывать маслом, тогда даже первый блин не будет комом.



5 ЭФФЕКТИВНЫХ УКРАШЕНИЙ ДЛЯ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА

Для создания стильного образа порой достаточно одной-двух нетривиальных деталей. Броские серьги, массивные кольца, ожерелья с оригинальным дизайном оживят любую задумку. На какие модели стоит обратить внимание в этом сезоне?

МОНОСЕРЬГА

Асимметрия снова в моде, и моносерьга - отличный способ это продемонстрировать. Присмотритесь к структурным моделям со сложными плетениями, геометрическим вариантам, изделиям из жемчуга. Одиночные серьги являются акцентными в образе, так что лучше от остальных украшений отказаться или использовать их по минимуму. В таком виде можно отправиться не только на свидание или на дружескую встречу, но и в офис. Второе ухо можно оставить без украшений вовсе или дополнить любым мелким, неброским элементом.



Традиционные кольца уступили место вращающимся, которые выглядят куда более интересно. В таких перстнях сочетаются сразу несколько изделий, взаимодействующих между собой. Аксессуары

КОЛЬЦО-СПИННЕР

ар так и хочется привести в движение: недаром многие добавляют к этим украшениям приставку «анти-стресс». Подобные кольца лучше носить отдельно от остальных, так как они сами по себе представляют сочетание сразу нескольких украшений. Если изделие предполагается использовать для повседневной носки, лучше выбирать неброские модели, выполненные из золота или серебра, с оригинальными вставками из камней.



СЕРЬГИ-КАФФЫ

Каффы крепятся при помощи колец-манжет и не требуют прокола. Они могут быть как еле заметными, так и массивными, во всю ушную раковину. Один из самых распространенных видов - серьги с гвоздиком и зажимом. Гвоздик фиксирует кафф на мочке, а по краю ушной раковины располагается зажим. Чаще всего серьги-каффы используют в качестве дополнительного украшения к уже имеющимся серьгам. Для повседневных образов можно взять лаконичные варианты - например, в виде колечек или простых зажимов. Если хотите удивить, присмотритесь к серьгам-каффам во все ухо.

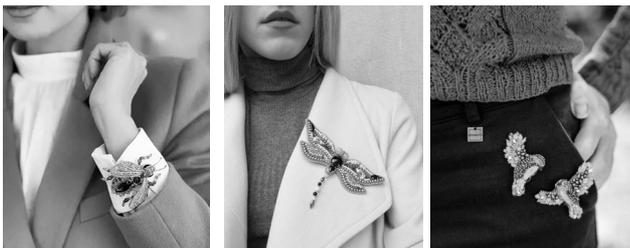
БРАСЛЕТ-ЗМЕЯ

Браслеты в виде змеи выглядят лаконично, но в то же время экстравагантно. Такой аксессуар идеален для вечернего образа, но при правильном сочетании его можно надеть и на деловую встречу. Браслет-змея может быть массивным, с чуть грубоватым плетением, или же тонким, элегантным. Некоторые модели обвивают руку несколько раз, другие же ограничиваются од-



ним кольцом. Последний писк моды - браслеты с идеально гладкой, зеркальной поверхностью.

АНИМАЛИСТИЧНАЯ БРОШЬ



В последнее время анималистичная тематика особенно популярна как в бижутерии, так и в ювелирных изделиях. В том числе, актуальны броши в форме животных, птиц или насекомых. Украшение в таком случае приобретает особый, сакральный смысл. Например, можно приобрести брошь в форме того животного, с которым вы себя

ассоциируете. Популярные модели - украшения в виде ящерицы, павлина, жука-скарабея, бабочки, белочки, стрекозы, дельфина. Для повседневных образов подойдут неброские варианты с простой геометрией и минимумом цветов. Вечерний выход может сопроводить романтическая брошь в виде стрекозы или бабочки.

ГУСТЫЕ И КРЕПКИЕ! ЧТО НУЖНО ВАШИМ ВОЛОСАМ?

Волосы стали сухими и ломкими, а кончики секутся? Похоже, коже головы не хватает питания. Вот как исправить это.



Состояние прядей может ухудшаться по нескольким причинам. Самая очевидная - неправильно подобранный уход. Например, вы купили шампунь, который сушит волосы, забываете использовать кондиционер, не наносите термозащиту перед укладкой. Как итог - слабые, сухие и безжизненные пряди. Слишком частое окрашивание, химическая завивка, тугие прически - все это тоже негативно отражается на здоровье волос.

Ваш шампунь вам подходит?

Важно убедиться в том, что средство, которым вы моете голову, вам подходит. Если у вас сухие, тонкие волосы, используйте бессульфатный шампунь. Он содержит мягкие ПАВ - эти вещества почти не образуют пены и меньше сушат волосы.

Людам с жирной кожей головы знакома проблема быстрого загрязнения прядей. Многие начинают использовать шампунь и укладочные средства каждый день. Проблема никуда не уходит, а состояние волос ухудшается: корни остаются жирными, кончики - сухими. В таком случае рекомендованы сульфатные шампуни. Они обязательно требуют использования бальзама или кондиционера, зато эффективно очищают кожу головы.

Когда волосы выносятся, лучше использовать бессиликоновые шампуни. Популярные в бьюти-индустрии силиконы

Amodimethicone, Dimethicone и Dimethiconol оседают на прядях и утяжеляют их. В результате волосы распрямляются, и от кудряшек не остается и следа.

Шампуни глубокого очищения подходят любому типу волос. Их нужно использовать раз в 10 дней - не чаще.

Откажитесь от тугих причесок

Слабые, ломкие волосы желательно вообще не сушить феном. На крайний случай - включать охлаждающий режим. Перед этим обязательно нанесите на пряди термозащиту.

Во время укладки расчесывайте волосы снизу вверх, не допуская спутывания. И никаких резких движений! От лака, воска и других стайлинговых средств рекомендуем отказаться хотя бы на период восстановления.

Если вы заметили, что волоски стали выпадать сильнее, чем обычно (норма - до 100 волосков при мытье головы), то забудьте о тугих хвостах и пучках. Пусть локоны лежат на плечах или будут заплетены в свободную косу.

Плазмотерапия и микротоки

При ломкости и выпадении волос эффективна **плазмотерапия**. Это инъекционная процедура. В кожу головы вводят коктейль из тромбоцитов (взятых у пациента предварительно). После это-

го волосные фолликулы укрепляются. Курс - 6-8 сеансов.

Микротоковая терапия рекомендована людям с жирной кожей головы. Позволяет снизить интенсивность работы сальных желез, делает волосы более крепкими и блестящими.

Лазерная терапия помогает при сухости кожи головы, шелушениях. Световой луч проникает в глубокие слои кожи. Улучшается кровообращение в волосистой части головы и повышается уровень метаболизма в клетках. Для заметного эффекта нужно пройти курс из 7 процедур.

Натуральные домашние маски

Раз в неделю делайте домашние маски. **Питательная с кефиром и медом.** Подогрейте в микроволновке 100 мл кефира (он должен быть теплым, но не горячим) и соедините с 50 мл жидкого меда. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Тщательно перемешайте и нанесите состав на волосы. Через 20 минут смойте. Маска сделает волосы более плотными, эластичными и крепкими.

Масляная против секущихся кончиков. Смешайте по 1 ст. л. миндального, репейного, оливкового и касторового масла. Слегка подогрейте на водяной бане. Нанесите масляный состав на кончики волос и нижнюю часть длины, оставьте на ночь. Утром помойте голову с шампунем.

За и против УТЮЖОК ДЛЯ ВОЛОС

Это приспособление позволяет легко уложить волосы, но при частом использовании может нанести прядям вред.

⊕ **Удобное решение.** Буквально за несколько минут кудри превращаются в идеально гладкие волосы.

⊕ **Бюджетно.** Вместо того чтобы платить каждые три месяца за ламинирование (или кератиновое выпрямление) в салоне, можно купить утюжок и выпрямлять волосы самостоятельно.

⊖ Под воздействием высокой температуры пряди теряют влагу, становятся

сухими. Придется дополнительно использовать увлажняющие средства.

⊖ Если укладывать волосы утюжком ежедневно, кончики станут секущимися и безжизненными. Со временем возможно изменение структуры волос.

* **Пользоваться утюжком можно, но не чаще двух раз в неделю.**

* **Выбирайте прибор с регулятором температуры и керамическими пластинами - он равномерно прогревается и почти не травмирует волосы.**



Приятного аппетита



ЛАПША ПО-ВОСТОЧНОМУ

На 4 порции: 200 г лесных грибов, 1 морковь, 250 г замороженной стручковой фасоли, 4 зубчика чеснока, 2 см корня имбиря, 300 г лапши, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томат-пасты, 4 ст. л. соевого соуса, соль, молотый перец.

Грибы варить 30 мин и откинуть на дуршлаг. Морковь очистить и нарезать соломкой. Стручковую фасоль отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг и обдать очень холодной водой.

Чеснок порубить, корень имбиря натереть на мелкой терке. Лапшу отварить до готовности и перемешать с 1 ст. л. масла.

В глубокой сковороде нагреть оставшееся растительное масло, слегка подрумянить морковь, лук и чеснок. Добавить грибы, фасоль, томат-пасту и корень имбиря. Перемешать, влить соевый соус и поперчить. Тушить на слабом огне 10 мин.

К грибам с овощами подмешать лапшу, немного посолить, поперчить и прогреть все вместе.

ГРИБНОЕ РИЗОТТО

На 4 порции: 400 г замороженных или свежих белых грибов, 1 луковица, 150 г сливочного масла, 200 г крутого риса, 200 мл белого сухого вина, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Грибы сложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять пену и варить около 30 мин. Бульон процедить и собрать. Грибы нарезать.

Лук порубить. В сотейнике распустить 70 г сливочного масла и подрумянить лук. Положить грибы и, помешивая, жарить все вместе 7 мин.

В сотейник добавить оставшееся сливочное масло, выложить рис и прогревать в течение 2 мин. Влить вино и тушить 7 мин.

К рису с грибами постепенно, по 1 половнику, добавив около 800 мл грибного бульона. Тушить до готовности риса. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.



ОЛАДУШКИ С НАЧИНКОЙ

На 4 порции: Для теста: 20 г свежих дрожжей, 450 мл молока, 60 г сливочного масла, 3 яйца, по 150 г пшеничной и гречневой муки, 4 ст. л. растительного масла. Для начинки: 250 г лисичек, 2 ст. л. оливкового масла, 200 мл сметаны (жирность 30%), соль, молотый черный перец.

Для теста дрожжи распустить в теплом молоке. Масло растопить, соединить с яйцами и щепоткой соли. Добавить молочную смесь и муку. Вымесить и оставить в теплом месте на 1 ч 30 мин.

В сковороде нагреть растительное масло. Тесто выкладывать небольшими порциями и обжаривать с обеих сторон.

Грибы мелко нарезать и жарить на оливковом масле 5 мин. Посолить, поперчить, влить 2 ст. л. теплой воды и тушить 10 мин. По лепешкам распределить сметану и грибы. Можно украсить листочками петрушки.



ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

Понадобится: лосось (филе) - 500 г, соевый соус - 5 ст. л., вода - 8 ст. л., лимонный сок - 1 ст. л., мед - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., чеснок - 2 зубчика, корень имбиря - 1 см, картофельный крахмал - 1 ст. л., подсолнечное масло - 1 ч. л., кунжут, отварные овощи - для подачи.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Корень имбиря очистите и натрите на мелкой терке. Соедините соевый соус, воду, мед, сахар, чеснок, имбирь и лимонный сок. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимального.

Крахмал разведите в небольшом количестве воды, тонкой струйкой влейте в соус, непрерывно помешивая. Доведите до кипения, варите 1-2 минуты до загустения. Соус снимите с плиты, слегка остудите.

Лосося нарежьте на порционные куски, смажьте маслом, выложите в форму для запекания, полейте соусом. Оставьте на 20-30 минут.

Поставьте форму в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Кунжут слегка подсушите и посыпьте рыбу. Подавайте с отварными овощами.



ТРЕСКА В БЕЛОМ ВИНЕ

Понадобится: треска (филе) - 500 г, петрушка - 3 веточки, тимьян - 1 веточка, чеснок - 1 зубчик, белое вино - 3 ст. л., лимон - 1 шт., подсолнечное масло - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, помидоры черри - 100 г.

Рыбное филе вымойте, обсушите, нарежьте и выложите в форму. Лимон вымойте, разрежьте пополам. Из одной половинки выжмите сок и полейте рыбу. Другую половинку разрежьте на дольки. Рыбу посолите, поперчите, оставьте на 15 минут.

Чеснок очистите, крупно нарежьте. Раскалите подсолнечное масло, убавьте огонь. Выложите чеснок и измельченную петрушку. Жарьте, помешивая, 1 минуту. Следите, чтобы цвет чеснока не изменился. Влейте вино, быстро перемешайте. Полейте соусом рыбу.

В форму выложите помидоры черри и дольки лимона. Сверху положите веточку тимьяна. Форму накройте фольгой, сделайте несколько отверстий. Поставьте рыбу в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.



МИНТАЙ В МАРИНАДЕ

Понадобится: минтай - 800 г, морковь - 2 шт., лук - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, томатная паста - 3 ст. л., вода - 5 ст. л., подсолнечное масло - 2 ст. л., уксус (9%) - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Минтай вымойте, очистите. Нарежьте рыбу крупными кусками. Посолите, поперчите, оставьте на 15-20 минут. Выложите в форму.

Овощи очистите. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Обжарьте овощи на масле, помешивая, 5 минут. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, томатную пасту, воду, уксус, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и залейте маринадом рыбу.

Поставьте форму в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут. При подаче посыпьте зеленью.

РЫБНОЕ КАРРИ

Понадобится: филе белой рыбы - 800 г, кокосовое молоко или нежирные сливки - 250 мл, маринованные помидоры - 200 г, острый перец - 1 шт., карри - 1 ч. л., лавровый лист - 1 шт., панировочные сухари - 2 ст. л., базилик - 5 листьев, подсолнечное масло - 3 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Филе белой рыбы нарежьте. Посолите, поперчите, оставьте на 10 минут. Соедините панировочные сухари, карри и черный перец, перемешайте, обваляйте рыбу.

Раскалите подсолнечное масло. Обжарьте рыбу до золотистого цвета. Маринованные помидоры очистите, мякоть разомните вилкой и добавьте к рыбе. Влейте кокосовое молоко или нежирные сливки, добавьте лавровый лист и острый перец, нарезанный кольцами.

Доведите до кипения, убавьте огонь. Тушите под крышкой 10-15 минут. Посыпьте базиликом.



ЧТО СОВЕТУЮТ ШЕФ-ПОВАРА?

- * Добавьте щепотку соли на сковороду, чтобы масло при жарке не брызгало. Если жарить рыбу на смеси подсолнечного и сливочного масел, получится аппетитная корочка.
- * Рыба не будет разваливаться при жарке, если ее посолить за 10-15 минут до начала приготовления.
- * При запекании в духовке рыбу лучше накрывать фольгой. Так она не утратит полезные вещества.



ХРИЗАНТЕМЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

Выбор сорта

Обычно хризантемы выращивают в открытом грунте. Они цветут с сентября по октябрь, вырастают на 15-150 см, в зависимости от сорта. Соцветия также могут быть разнообразной формы и цвета. Естественно, что сорта, которые достигают огромных размеров, в доме лучше не выращивать. Нужно выбрать миниатюрные растения, длина которых от 15 до 70 см. Несмотря на такие размеры, и эти сорта радуют пышными и яркими соцветиями.

Если вы хотите посадить в квартире хризантему, выберите подходящие виды:

1. Китайская или шелковицелистная хризантема. Ее высота – 30-100 см. Листья около 5-7 см. Цветение пышное. Была выведена из сортов, выращиваемых в Китае и Японии.

2. Хризантема кустарниковая. Она пришла к нам из Канарских островов. Этот сорт не вырастает больше 1 м, зато его соцветия – довольно крупные, диаметром до 5 см. Этот сорт быстро привыкает к новым условиям, может прижиться дома или на балконе.

3. Корейская хризантема. Растение отличается быстрым ростом, оно засухоустойчиво, светолюбиво (чтобы обильно цвести, им необходим 5-часовой световой день). Хорошо себя чувствует в закрытых помещениях. У него цветы шарообразной формы.

4. Индийская хризантема. Это невысокое растение от 15 до 70 см высотой, с удлинненными овальными листьями. Цветы напоминают корзинку и могут быть разного цвета. Они очень яркие, цветет растение обильно.

Подготовка к посадке

Перед тем, как покупать хризантемы, убедитесь, что у вас есть для них место. Лучше всего они себя чувствуют на западном или восточном подоконнике. На северном им не будет хватать солнца, а на южном агрессивные солнечные лучи приведут к появлению ожогов на листьях и сокращению времени цветения.

Подготовьте правильную почву для хризантем. Она должна быть рыхлой, но бо-

гатой питательными веществами. Смешайте дерновую землю, перегной и песок в пропорции 2:1:1 или же в пропорциях 1:1:1. Кислая почва для цветка не подходит, она должна быть нейтральной.

Посадка и уход

Возьмите горшок, который по объему будет чуть больше корневой системы цветка, наполните его подготовленным грунтом, не забывая о дренаже. Для пересадки используйте метод перевалки.

Ухаживать за комнатной хризантемой не сложно. Но нужно знать некоторые особенности:

1. Продолжительность светового дня. Вы хотите, чтобы ваша хризантема покрылась цветами? Следите за тем, чтобы продолжительность светового дня была не более 8-10 часов. Если вы хотите получить цветки раньше, когда день длиннее, накрывайте через 8 часов растение коробкой или картоном.

2. Поддержание необходимой температуры. Летом хризантема хорошо себя чувствует при температуре 22 °С, т.е. обычная

комнатная температура для нее комфортна. Но как только наступила осень, температуру нужно понизить до 17 °С, т.е. вынести ее на балкон или другое прохладное помещение. Зимой самая подходящая температура – от 3 до 8 °С.

3. Влажный воздух и полив. Хризантемы любят влажный воздух. В теплое время года ее необходимо опрыскивать из пульверизатора. Также рядом с горшками нужно ставить поддон, заполнив его увлажненным керамзитом. Вода будет испаряться, поддерживая оптимальную влажность. Полив тоже должен быть обильным, но вода в горшке не должна застаиваться, иначе корни сгниют. Зимой можно поливать растения раз в 2 недели или даже раз в месяц.

4. Подкормка. Можете приобрести удобрения для цветочных комнатных растений. Благодаря им стебли будут крепкими, будут образовываться и раскрываться бутоны.

5. Обрезка. Как только вы приобрели хризантемы, нужно начать формировать куст. Для этого прищипывают побеги, оставляя на каждой веточке по 4-6 узлов. Тогда ваша хризантема будет ветвистой и объемной.

6. Зимовка. Когда растение отцветет, цветы будут вянуть, чтобы сберечь ее силы, хризантему нужно отрезать, оставив около 4-15 см побегов, а горшок с ними перенести в прохладное место, с температурой 3-8 градусов, поливать 1-2 раза в месяц. Как только на улице потеплеет (весной), хризантему переносят в теплое помещение, ее поливают и подкармливают.

Конечно, есть много комнатных растений, которые выращивают именно в квартире, а хризантема – садовый цветок. Но при желании можно сажать ее и в горшки, а это гораздо интереснее и приятнее. Если вы живете не в частном доме, то вряд ли бываете на даче каждый день и можете любоваться на цветы. А так в вашей комнате будет кусочек лета до самых морозов. Растение, осыпанное цветами, поможет справиться с осенней депрессией и сделает ваше помещение более ярким и праздничным.

Жидкое топливо	Премия	Брат Рокула	Болтливая птица Храм у бурят							Пастырь	Герой Акингто	Япон. фарфор	Мужское имя Вид гравюры
				На весь мир Город туман	Наказанье и поставка в...	Нуртла с калюшном	Слесар. инстр.						
Религиозные правила	Одежда на меху	Красная планета			Растительный аналог желатина	Вратарь Лев...					Легенда		
			Ботфорт	Белит потолок			Перерыв в работе днем			"...грешит"	Сукон. кафтан		
Футляр для чертежей		Аскиния...				Песня "Люба" Жена Зевса	Непоседа с рюкзаком	Зной		Муз. марш			"Фильмы" ночью
	Тонкие дрски Дом из снега	Папильотки	Собачья будка	Армян. царь			Мыс в Индии						
			Ивовый прут	Англ. зодчий			Комната в вагоне Кавказ. трактир					Школьный стол	Жнейка
	Взмах веслом Загрявок				Рассказ Чехова	...в лятки ушла Надоела					Часть патрона Визант. монета		
			Каток	Творч. и логич. мышление					Археология				"Шоу Трумана", реж.
Торнадо	У быка на лбу	След преступника				Выборка на дороге					Участн. заговора против Цезаря		
Лемуру	Кизил			Франц. фотограф					Ушастый тюлень				
		Левец Сальвагоре...				Синт. волокно				Поэма Байрона			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

СКАНВОРД НА СТР. 15

М	И	К	Р	О	О	Р	Г	А	Н	И	З	М
С												
К												
Р												
И												
П												
К												
А												
В												
Р												
Г												
И												
У												
Т												
У												
К												
Д												
Т												
К												

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Туф. Улика. Фтор. Лем. Иваси. Октавия. Тут. Помада. Тремоло. Еж. Тол. Одеон. Паша. Позер. Эссе. Арка. Канава. Тракт. Абов. Ага. Скопа. Лак. Ливр. Ушат. Иноходь. Домна. Алек. Тасман. Громада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отто. Клодт. Десять. Еще. Скунс. Том. Оптика. Окно. Акколада. Титов. Зонт. Питон. Илот. Гав. Фурия. Оправа. Ринг. Пола. Раба. Нар. Динамо. Шик. Огайо. Мина. Айва. Хам. Калита. Школа. Уде. Дед. Эрмитаж. Илька.

СКАНВОРД НА СТР. 41

С	Б	А	Г	У	П	Р	Ф	Ш	С
И	В	А	Н	О	В	Г	Е	А	У
Б	Р	Ф	Н	Л	О	Л	О	Г	К
А	А	Р	И	Х	Л	А	Н	П	А
Р	Б	Н	О	Р	О	В	Б	О	В
И	К	А	Р	О	К	Е	Р	В	С
Т	Н	Б	Г	Н	Е	П	А	Л	Р
П	С	У	С	А	Н	И	Н	Р	О
К	О	З	Е	А	Т	Е	К	Е	П
Ж	А	Р	О	В	Н	У	Р	А	Г
Э	В	А	Р	А	Н	Т	Е	Г	Е

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.



МОЖНО ЛИ ПЕРЕВОСПИТАТЬ СОБАКУ?

Вы возвращаетесь домой, а пес встречает вас с пожеванными туфлями в зубах? Похоже, ситуация вышла из-под контроля...

Кинологи сходятся во мнении: воспитывать собаку нужно с раннего возраста. Но не все заводят себе щенков: кто-то берет из приюта уже взрослое животное. А некоторым просто не удается справиться с воспитанием...

Кто в доме главный?

Научите собаку уважать вас и выполнять ваши команды. Выделите время (около 30 минут в день) для дрессировки. Начните с простых команд - «сидеть», «дай лапу», «голос». Процесс воспитания может затянуться: взрослой собаке необходимо около года для того, чтобы научиться слушаться хозяйина. Хотите увидеть результат быстрее? Соблюдайте рекомендации кинологов.

1. Никаких отвлекающих факторов. Непослушная собака редко отличается внимательностью, так что первое время занимайтесь с ней дома - без посторонних шумов и запахов. Когда пес начнет выполнять базовые команды,

переходите к тренировкам на улице, желательнее за городом. И только после этого можно дрессировать питомца с отвлекающими факторами - например, во дворе.

2. Больше разнообразия. Это не значит, что собака каждый день должна выполнять разные команды (так она может запутаться). Пусть разными будут темп, время занятий, последовательность команд.

3. Повторяйте команду один раз. Если вы будете просить собаку дать вам лапу несколько раз, не исключено, что она сделает это с третьей-пятой попытки. Будьте тверды и требуйте выполнения команд с первого раза. Пес не слушается? Отложите эту команду и потренируйте другую.

Давай дружить!

Если ваш питомец лает и бросается на других собак, это тревожный сигнал. Лучше всего обратиться за помощью к

кинологу, который проведет работу с животным.

Самостоятельно можно заниматься воспитанием пса на прогулке. Практикуйте параллельное хождение - один из лучших методов для социализации собак, по мнению специалистов. Договоритесь с другом, у которого тоже есть питомец, выгуливать собак вместе. Важно, чтобы первое время животные находились на достаточном расстоянии друг от друга. Как только ваш хвостатый друг привыкнет к компании, можно подпустить его поближе к другой собаке.

Если вы планируете завести второе животное и боитесь, что ваш «первенец» не даст покоя новичку, стоит продумать все детали. Первое время, около недели, животных нужно держать в разных комнатах и ни в коем случае не оставлять наедине. Для их сближения можно устроить обмен запахами. Влажной тряпкой протрите шерсть новичка и оставьте ее в комнате старичка, и наоборот. Так псы быстрее привыкнут друг к другу. После знакомства животных следите за тем, чтобы никто никого не притеснял: у каждого должна быть своя миска, игрушка, лежанка. Любые попытки ограбить соседа должны пресекаться вами.

О чем еще стоит позаботиться?

Не провоцировать. Если ваша собака любит на досуге пожевать обувь, прячьте ее в обувницу. Не оставляйте на кровати одежду и другие предметы, которые представляют интерес для питомца. Для защиты мебели используйте специальный спрей с отпугивающим вкусом и запахом (можно купить в зоомагазине).

Ругать вовремя. Наказывать собаку после того, как вы обнаружили разодранные обои, не стоит. Питомец может не понять, в чем именно он провинился. А вот если пес совершил преступление на ваших глазах, отчитать его нужно немедленно!

Больше гулять с собакой. Чем сильнее вымотается собака на прогулке, тем меньше вероятность того, что она устроит погром дома. После долгой прогулки счастливый, уставший питомец, скорее всего, будет не в силах хулиганить.

ОПЯТЬ ПОГРОМ...

Нередко за разрушительным поведением собаки кроются проблемы со здоровьем. Покажите питомца ветеринару, чтобы исключить их. Зоопсихологи также считают, что пес может разодрать обивку дивана и оставить лужу в комнате от одиночества и даже скуки. Важно исключить эти факторы, чтобы поведение вашего любимца изменилось в лучшую сторону.

Личный опыт

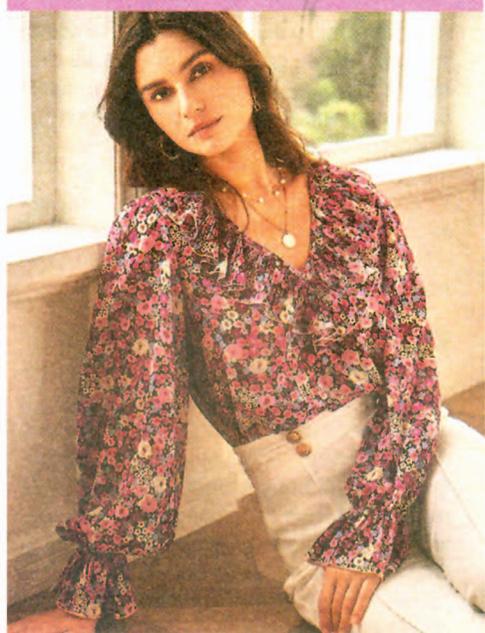
Ольга, хозяйка бигля: «Я долго не могла отучить Чарли безобразничать. Даже подумывала его отдать. А потом знакомая зашла ко мне в гости со своим щенком - тоже биглем. Собаки быстро нашли общий язык. И тут меня осенило: Чарли просто одиноко! Ему нужен друг. Теперь я счастливая хозяйка двух собак, которые так заняты друг другом, что не обращают внимания на мои ботинки».

Диана, хозяйка немецкой овчарки: «Когда наш Каспер разгромил прихожую, муж надавал ему "по мягкому месту". Это была большая ошибка, как мы потом выяснили. Пес стал шараться от супруга, боялся подходить к нему близко... Пришлось везти животное к зоопсихологу. С тех пор мы воспитываем собаку без рукоприкладства. И другим советуем не повторять наших ошибок!»

Какая одежда стройнит?

5 ярких образов

Если вы хотите подчеркнуть достоинства своей фигуры и скрыть недостатки, используйте одежду, которая не нарушает пропорции. Перед вами актуальные образы.



Брюки и юбки. Как подобрать длину?

Укороченные брюки пользуются популярностью несколько сезонов. Однако модель чуть ниже середины икры увеличивает область бедер. Исправить это поможет обувь. Широкие брюки носите с высокими ботинками, а скинни заправляйте в сапоги-трубы. А что насчет юбок? Модели длины макси чуть выше щиколотки могут сделать вас визуально ниже ростом. Компромиссным решением станет длина миди.



Свободные или приталенные вещи?

Свободный крой актуален в этом сезоне, но рискует визуально сделать фигуру бесформенной. Простое правило: объемная вещь в образе обязательно должна идти в паре с приталенной.

С осторожностью используйте многослойность. Комбинация нескольких «безразмерных» вещей - например, жакета и дутой жилетки - выглядит оригинально, не спорю, но может добавить вам несколько килограммов.



Лаконичные узоры вместо пестрых принтов

Пестрые орнаменты в нижней части тела обычно добавляют фигуре объем. Если такой цели перед вами не стоит, то сделайте выбор в пользу лаконичных узоров: полька-дот, классическая клетка или тонкая вертикальная полоска. Брюки с подобным принтом подчеркнут достоинства фигуры.



ДЕСЕРТНЫЙ СУП

На 2 порции: 8 г желатина, сок и цедра 1 лимона, 80 г сахарной пудры, 6 веточек базилика, 250 г диетического творога, 3 яичных белка, щепотка соли, 500 г клубники, 80 г сахара, 250 мл полусладкого игристого вина.
Для мусса желатин замочить. Сок лимона и цедру перемешать с 40 г сахарной пудры. Нагреть, добавить желатин и, помешивая, растворить. Дать немного остыть. Базилик вымыть, обсушить и оборвать листочки. Перемешать с творогом и лимонно-желатиновой массой, измельчить блендером. Отдельно взбить белки с оставшейся пудрой в крепкую пену. Соединить с получившейся ранее массой и убрать в холод на 3 ч. Клубнику мелко нарезать, из 2/3 сделать пюре. Перемешать с игристым вином и распределить по тарелкам. Оставшуюся клубнику выложить на пюре в тарелках. Сверху - базиликовый мусс. Сразу подать на стол.

ПИРОЖНЫЕ С ФИСТАШКАМИ

На 12 порций: 4 яйца, 120 г сахара, 100 г молотого миндаля, 80 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 20 г желатина, 300 г клубники, 200 г творога, 100 г сметаны, 140 г сахара, 300 мл сливок (жирность 33%), 70 г очищенных фисташек.

Для бисквита яйца, сахар и 3 ст. л. воды взбить. Миндаль, муку и разрыхлитель просеять сверху и перемешать. Выложить в выстланную пергаментом форму и выпекать 15 мин при 190 градусах. Дать остыть и разрезать вдоль пополам. Желатин замочить. Из 150 г ягод сделать блендером пюре. Остальные мелко нарезать. Пюре перемешать с творогом, сметаной и сахаром. Добавить распущенный желатин и 150 мл взбитых сливок. Крем распределить по бисквиту. Убрать в холодильник на 4 ч. Разрезать на пирожные, каждое украсить клубникой и взбитыми сливками. Посыпать фисташками.

МУСС С ЙОГУРТОМ

На 4 порции: 500 г клубники, 16 г желатина, сок 1 лимона, 80 г сахарной пудры, 400 мл сливок (жирность 33%), 100 мл натурального йогурта, 1 ст. л. меда, 50 г коричневого сахара, 50 г рубленого миндаля.

Клубнику вымыть, обсушить, 200 г ягод отложить. Желатин замочить. Сок нагреть и распустить в нем желатин. Сахарную пудру, 200 мл сливок, йогурт и мед перемешать. Из клубники сделать пюре и подмешать к йогуртовой массе. Добавить желатин. Оставшиеся сливки взбить миксером, подмешать к получившейся массе. Убрать в холодильник на 5 ч. Сахар залить 1 ст. л. воды и, помешивая, варить на слабом огне до золотистого цвета. Подмешать миндаль и вылить на пергамент. Дать застыть. Оставшуюся клубнику нарезать и выложить на тарелку. Мусс ложкой распределить сверху. Посыпать засахаренным миндалем.

