

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК ПЛЮС

№36

Сентябрь 2023

Аллергия: болезнь на всю жизнь?

стр. 13

Ведем мужа

к врачу

стр. 7

Серебряные

разводы

стр. 22

Как разлюбить человека

и жить дальше

стр. 19, 20

Стас Пьеха:

«А потом была милиция, хулиганства и наркотики»

стр. 26, 27

Певица Бейонсе выступила в наряде от грузинского бренда

стр. 16, 17

Цена:
2,5 лари

ОСЕННИЕ ОБРАЗЫ С ПЛАТКОМ

ЛЕТНЯЯ МОДА НА ПЛАТКИ ПЛАВНО ПЕРЕХОДИТ В СЕНТЯБРЬ. МОДНИЦЫ НЕ РАССТАЮТСЯ С НЕЖНЫМ И СТИЛЬНЫМ АКСЕССУАРОМ ДЛЯ ВОЛОС. РАССКАЖЕМ, КАК ЗАВЯЗАТЬ ШЕЛКОВЫЙ ПЛАТОК, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ НЕПРЕВЗОЙДЕННО.



Стилисты показали 4 варианта, как модно носить платок в сентябре 2023 года. А еще они дали несколько советов по изготовлению такого аксессуара.

ПЛАТОК-БАНТ

Всегда стильно и атмосферно смотрится хвост, обмотанный платком. Кончики можно спрятать в пучок, а можно оставить свободно, чтобы они довершали ниспадающие волосы.

ПОВЯЗКА

Перекрутите платок и сделайте из него повязку на голову. Такой образ удобен, универсален и стиличен. Повязка из платка во время ветра задержит волосы, чтобы они не лезли в лицо.

БАНДАНА

Уместная и модная снова бандана. Она прикроет голову от знойного солнца и придаст шарму вашему образу.

ПЕРЕВЕРНУТАЯ БАНДАНА

Интересный вариант банданы – когда модницы переворачивают ее. Завязанные концы платка будут в районе макушки. Их можно завязать в узелок или скрутить из них баранку.

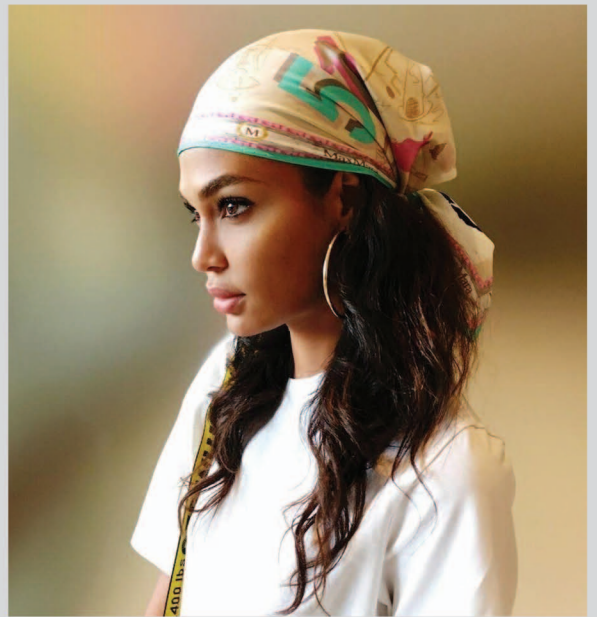
Как выбрать платок для прически:

Купите длинный платок. Его можно будет обмотать несколько раз, вплести в косу или оставить свободные кончики.

Берите квадратный платок. Из него легко делать разные стили для прически. Но обратите внимание на то, что этот квадрат должен быть большим.

Выбирайте платок из хлопка, атласа или шелка.

Чтобы платок не соскальзывал, пользуйтесь невидимками. Также действенный метод – сбрызнуть волосы лаком или сухим шампунем.



САЛЬМА ХАЙЕК ОТМЕТИЛА СВОЕ 57-ЛЕТНЕ НА ПЛЯЖЕ



Сальме Хайек 2 сентября исполнилось 57 лет. Голливудская звезда не стала печалиться по поводу возраста и зажигательно отметила новый год своей жизни на пляже.

В соцсетях она поделилась снимками, сделанными на отдыхе в жаркой стране. На фото актриса позирует в красивом алом бикини, в котором едва поместилась ее пышная грудь.

Судя по всему, отмечать день рождения Сальма отпраздновала в родную Мексику. На фото она позирует на белоснежном пляже на фоне бирюзового моря. Фигура актрисы выглядит идеально: тонкая талия, пышные бедра и абсолютно плоский животик.

«Поздравляю меня с 57-летием!!!» - подписала яркие фото актриса.

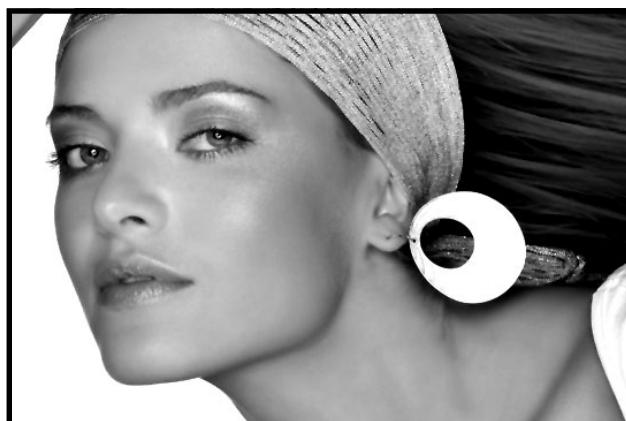
В свои годы Сальма смело фотографируется в бикини и выкладывает пляжные снимки в соцсетях. Оставаться в форме ей помогают несколько секретов. Например, артистка регулярно делает упражнения. Правда, на полноценные тренировки у нее нет времени. По ее словам, Сальма упражняется, когда чистит зубы или спускается по лестнице.

- У некоторых людей есть привычка заниматься спортом по утрам, а я её не выработала. У меня нет времени на спорт. Я работаю иногда по 20 часов в день, - рассказывала Хайек в одном из интервью.

Зато Сальма очень любит йогу и дайвинг, именно они и помогают ей оставаться в форме.

Что касается питания, то на диетах она не сидит. И не любит уколы красоты.

- Я счастлива, когда ем. Мне уже много лет, но я не колю ботокс. И знаете почему? Потому что я нормально питаюсь! Я ем жиры, овощи, да всё! Если вы будете много тренироваться и мало есть, ваша кожа быстро потеряет тонус, начнёт стареть. И что тогда? Вы будете чув-



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: **5.93-200-223**

ствовать себя несчастным, - считает звезда.

Актриса замужем за одним из самых богатых мужчин мира. Ее муж - француз Франсуа-Анри Пино владе-

ет целой модной империей - в нее, в частности входят бренды Yves Saint Laurent, Gucci и многие другие. Общее состояние концерна PPR оценивается в 29 миллиардов долларов, личное состояние семьи Пино - в 8 миллиардов долларов. У Сальмы и Франсуа-Анри есть дочь Валентина, актриса родила ее довольно поздно - в 41 год.

Интересно, что у Хайек нестандартные пропорции: при росте 158 см, она весит около 50 кг. Впечатляет тонкая талия в сочетании с округлыми бедрами и внушительной грудью. Кстати, фанаты заметили, что к 55 годам у актрисы заметно увеличился размер груди. Она категорически отрицала пластику, сославшись на возрастные гормональные изменения.

Сальма Хайек, в отличие от многих голливудских красавиц, не спешила с замужеством. Ей хватило терпения дождаться своего счастья. Ее роман с миллиардером Франсуа-Анри Пино продолжался много лет с переменным успехом.

Пара даже объявила о расставании. Но в итоге актриса в 42 года родила дочь, а через два года звезда и бизнесмен узаконили отношения.



«ГЛАДКАЯ КОЖА, ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ МАКИЯЖ»: АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ РАСКРЫЛ СЕКРЕТ ПРЕОБРАЖЕНИЯ АЛЛЫ ПУГАЧЕВОЙ

Историк моды оценил перемены, которые произошли с 74-летней Аллой Пугачевой. Александр Васильев объяснил, почему Примадонна стала выглядеть иначе.

Исполнительница шлягера «Прости, поверь» уже полтора года не живет в России. Она с мужем и детьми уехала в

Израиль. Минувшим летом звездная семья отдыхала в Юрмале на роскошной вилле. В Латвии периодически живет и Александр Васильев.

Телеведущий был на фестивале Лаймы Вайкуле, где побывала и народная артистка СССР. Поклонники Пугачевой обратили внимание на то, как она



изменилась: овал ее лица стал более четким, а скулы заострились. Васильев оценил перемены, которые произошли с певицей.

«Алла шикарно выглядит. Она стала как фарфоровая статуэтка! Гладкая кожа, очень красивый макияж... Алла выглядит привлекательней, чем та, что выступала на сцене. Мне она очень понравилась», — отметил Александр.

Историк моды похвалил Примадонну за то, что она провела такую активную работу над своей внешностью. «Ее секрет в том, что она хорошо следит за своей кожей. Уход за кожей — это залог женской красоты. Многие женщины об этом забывают, а зря», — резюмировал Александр Васильев.



Алла Пугачева родилась 15 апреля 1949 года в Москве. В пять лет родители отдали ее в музыкальную школу, и тогда же она впервые вышла на большую сцену — в сборном концерте в колонном зале Дома союзов. В детстве личность будущей Примадонны формировали, с одной стороны, занятия музыкой, а с другой — довольно жесткая послевоенная дворовая среда.

Свою первую песню для Всесоюзного радио — «Робот» — Пугачева записала, еще будучи студенткой музыкального училища, где посещала один курс с Михаилом Шуфутинским. «Арлекино», «Миллион алых роз», «Паромщик», а вместе с ними и всесоюзная слава будут позже. В середине 60-х Пугачеву только начинают приглашать участвовать в концертах, приходит первая популярность.

Всего Пугачева была замужем пять раз. Последний брак, заключенный в 2011 году с юмористом Максимом Галкиным (признан в РФ иностранным агентом), сначала многие не восприняли всерьез: в первую очередь из-за разницы в возрасте между супругами в 27 лет. Однако пара остается вместе до сих пор. Еще до свадьбы Пугачева



объявила о прекращении концертной деятельности, но продолжала активно участвовать в телепроектах и различных фестивалях.

С годами певица все реже появлялась на публике. Последний всплеск внимания к ней был связан с событиями вокруг Украины. После 24 февраля 2022 года Галкин публично осудил начало войны в Украине, и они с Пугачевой и двумя

их детьми уехали в Израиль. Однако уже в начале осени Пугачева возвращалась в Москву — она приехала на похороны первого президента СССР Михаила Горбачева. Буквально через несколько недель после этого ее мужа объявили иностранным агентом. Тогда же сама Алла Борисовна призвала Минюст включить ее в этот список, но пока ведомство просьбе не вняло.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Общие советы по семейному здоровью



Здоровое питание: Убедитесь, что ваша семья получает разнообразное и сбалансированное питание, включая овощи, фрукты, белки, злаки и др. Стимулируйте употребление воды вместо сахарных напитков.

Физическая активность: Организуйте время для физической активности, такой как прогулки, велосипедные поездки или занятия спортом. Это поможет поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье сердечно-сосудистой системы.

Регулярные медицинские осмотры: Регулярно проходите медицинские осмотры, чтобы контролировать состояние здоровья, выявлять возмож-

ные проблемы на ранних стадиях и получать необходимые прививки.

Личная гигиена: Обучите членов семьи правильной личной гигиене, включая регулярное мытье рук, чистоту зубов и уход за кожей.

Управление стрессом: Учите себя и свою семью методам управления стрессом, таким как медитация, йога, глубокое дыхание или занятия хобби.

Безопасность: Обеспечьте безопасную среду в доме, избегая потенциально опасных ситуаций. Это может включать использование ремней безопасности в автомобиле, применение защитных средств при занятии спортом и т.д.

Психологическое благополучие: Слушайте членов семьи, обсуждайте их чувства и проблемы. Поддерживайте открытую и доверительную обстановку.

Здоровый сон: Обеспечьте регулярный и достаточный сон для всех членов семьи. Плохой сон может негативно сказываться на общем здоровье.

Отказ от вредных привычек: Если кто-то в семье занимается вредными привычками, такими как курение или употребление алкоголя, поддержите их в процессе отказа от них.

Профилактика: Следуйте рекомендациям врачей по профилактике различных заболеваний, таких как грипп, гепатит, рак и другие.

Помните, что каждая семья уникальна, и некоторые рекомендации могут потребовать индивидуального подхода. Если у вас возникли конкретные медицинские вопросы или заболевания, лучше всего проконсультироваться с медицинским специалистом для получения точной информации и рекомендаций.

Я засыпаю до того, как муж возвращается с работы. Меня просто вырубает около девяти вечера. Ох, мой бедный муж! Он застаёт меня в таких невыносимых позах, что опасается, как бы я себе шею не свернула. Заходит он в спальню, а у меня ноги на кровати, а тело и голова на полу. И в таком идиотском положении я умудряюсь спать! Когда рассказал мне об этом, не повери-



ВО СНЕ Я ЛЕЗУ СПАТЬ НА ТАБУРЕТ, КАК КОШКА...

ла - подумала, преувеличивает. Муж даже хотел меня сфотографировать, но я внезапно проснулась. Он уложил меня в постель, голову - на подушку. Сказала ему: «Спасибо, солнышко», - и все, уснула. Муж говорит, что уже боится заходить в спальню: то я, словно гусеница, сползаю с кровати, и голые ноги стоят на полу. Теперь вот ноги в постели, зато голова на полу. Что это такое? Спросила у терапевта, та ответила, что это из-за неудобной кровати, и посоветовала ее поменять. Но у нас дорогая спальня, как сменить кровать? А продавать и покупать новую - денег не напасешься. Думаю, дело

вовсе не в кровати, но в чем именно, пока не пойму.

Кстати, муж уже ставил рядом с кроватью пуфик, чтобы было мягче. Но пуфик нужен мне каждый день, когда сижу перед зеркалом, а он тяжелый. Тогда муж поставил легкую табуретку, но с ужасом заметил, что во сне лезу спать на этот табурет, как кошка. Естественно, обязательно упаду с него на пол. Муж меня будит и кладет обратно в постель, как положено.

Обидно... Я всегда спала ровненько, как селедочка, ни одной морщинки на простыне - и тут такое безобразие. Что же со мной происходит во сне?

Ирина.



Составляющие правильного пищевого поведения

Правильное пищевое поведение играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия. Вот основные составляющие правильного пищевого поведения:

Разнообразное питание: Ваш рацион должен включать широкий спектр продуктов, предоставляющих разнообразие питательных веществ, витаминов и минералов. Овощи, фрукты, злаки, белки, молочные продукты и здоровые жиры — все они играют важную роль.

Баланс макро- и микроэлементов: Сбалансируйте потребление белков, углеводов и жиров. Включайте в рацион полезные жиры, такие как ненасыщенные жирные кислоты, и избегайте избыточного потребления насыщенных жиров и транс-жиров.

Умеренность в порциях: Контролируйте размер порций, чтобы избежать

переедания. Переедание может привести к избыточному потреблению калорий и набору лишнего веса.

Частые приемы пищи: Распределите прием пищи на несколько небольших приемов в течение дня. Это поможет поддерживать стабильный уровень энергии и облегчит усвоение пищи.

Потребление овощей и фруктов: Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Старайтесь включать их в каждый прием пищи.

Употребление полноценных злаков: Предпочитайте полноценные злаки (овес, рис, гречка, полба) белому хлебу и другим продуктам с высоким

содержанием простых углеводов.

Белки: Включайте в рацион разнообразные источники белка, такие как мясо низкого содержания жира, рыба, яйца, бобовые и орехи.

Молочные продукты: Предпочитайте нежирные или обезжиренные молочные продукты. Они обеспечивают кальций и другие важные минералы.

Ограничение сахара и соли: Сократите потребление добавленного сахара и соли. Это поможет уменьшить риск различных хронических заболеваний.

Питьевой режим: Употребляйте достаточное количество воды в течение дня. Вода помогает поддерживать нормальные функции организма и облегчает пищеварение.

Умеренное потребление алкоголя: Если вы употребляете алкоголь, делайте это с умеренностью. Рекомендуется следить за количеством и частотой потребления алкогольных напитков.

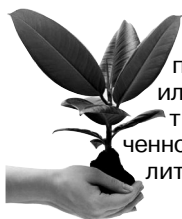
Готовка в домашних условиях: Приготовление пищи дома позволяет контролировать ингредиенты и способ приготовления, что может способствовать более здоровому рациону.

Помните, что каждый человек уникален, и ваши пищевые потребности могут отличаться. Лучше всего прислушиваться к своему организму и, при необходимости, проконсультироваться с диетологом или врачом, чтобы разработать наилучший план питания под ваши потребности и цели.

От ломоты в пояснице готовлю такую настойку

Хочу поделиться рецептом настойки каучуконосного фикуса (от обычного фикуса отличается тем, что растет кустами). Всегда держу ее в холодильнике на случай, если начнет ломить поясницу или суставы. Готовлю настойку так: 5 листьев фикуса среднего размера измельчаю, заливаю 0,5 л водки и настаиваю в темном месте 2 недели, периодически взбалтывая. Затем настойку процеживаю и переливаю в бутылку из темного стекла. Перед использованием отливаю немного настойки, подогреваю на водяной бане и растираю больные места. Сверху утепляю шерстяным шарфом или платком. Хожу так 2-3 часа или ложусь спать. Утром протираю кожу тканью, смоченной теплой водой, чтобы удалить остатки настойки.

И. К.



ПОЧЕМУ ВСЕ ВРЕМЯ ТЕКУТ СОПЛИ?

У нашего трехлетнего мальчика все время текут сопли. Других признаков простуды нет. Отчего это? Как нам вылечить этот насморк?

Анна.

Вполне вероятно, что причиной является простой аденоидит — увеличение размера носоглоточной миндалины, очень распространенное у детей до 10-12 лет. Это даже не заболевание, а скорее состояние местного иммунитета. Поделюсь личным опытом: для профилактики аденоидита у своих детей и внуков, когда им исполнялось по 3 года (раньше с ними никак не договоришься), я с большим упорством приучал каждого из них утром и на ночь «пить воду носом». Это просто:

в блюдечко наливаете теплую воду, малыш погружает в нее нос и, задерживая дыхание, чтобы не поперхнуться, тянет воду в себя, но не глотает ее, а выплевывает. В 4 из 5 случаев за 2-3 месяца ежедневных обоюдных страданий получите 100%-ный эффект. Конечно, я распространял личный опыт на своих пациентов. Результаты зависят от настойчивости и регулярности этой поначалу неприятной процедуры.

А вам я все-таки советую, не откладывая, показать мальчика лор-врачу. Вдруг это не аденоидит, а начальные проявления аллергии? Например, на домашнюю пыль, на шерсть кошек-собак, на пыльцу домашних растений?

Мужчины не любят ходить по докторам. Терпят до последнего, не обращают внимания на симптомы серьезных заболеваний.

ВЕДЕМ МУЖА К ВРАЧУ...

Приступы агрессии

Мужчина стал раздражительным, вспыльчивым, остро реагирует на малейшие замечания? Именно так у многих мужчин проявляется депрессия. Чаще всего она оказывается большим сюрпризом для близких. И еще мужчина может злоупотреблять спиртным, агрессивно вести себя за рулем. Вряд ли он сам пойдет к психотерапевту. Если подозреваете, что мужчина переживает непростой период, уговорите пойти к обычному терапевту.

Кашель не проходит...

Сухой кашель, который не проходит в течение ме-

сяца, постоянное першение в горле - важный симптом. Понаблюдайте за тем, как мужчина ест. Ему трудно глотать или он жалуется на то, что пища как будто застревает в горле? Возможно, это признак гастроэзофагеального рефлюкса - состояния, при котором содержимое желудка попадает в пищевод, вызывая раздражение. Без лечения рефлюкс может стать причиной серьезных заболеваний и даже рака пищевода. Причем у мужчин риск втрое выше, чем у женщин. Другие возможные причины затяжного кашля: астма, постназальный синдром (воспалительный процесс в полости носа или носоглотке), рак легких, забо-



левания сердца. Для начала вместе с мужем отправляйтесь к терапевту.

Ранка не заживает...

Мужчины часто не обращают внимания на небольшие ранки на коже. То, что на первый взгляд кажется обычной царапиной или прыщиком, может быть базальноклеточной карциномой. Эта разновидность рака кожи поддается лечению на ранних стадиях и встре-

чается у мужчин вдвое чаще, чем у женщин. Следите за родинками и другими новообразованиями на веках, ушных раковинах, коже головы, спине и плечах - особенно если в теплое время года мужчина много времени проводит на открытом воздухе и не пользуется солнцезащитными средствами. Чем больше откладывается визит к врачу, тем серьезнее могут быть последствия.

А. Олейник, терапевт.

Холестерин - это жироподобное вещество, необходимое для нормальной работы организма. Он играет важную роль в образовании клеточных мембран, синтезе гормонов, витаминов и других биологически активных веществ. Однако, когда уровень холестерина в крови становится слишком высоким, это может представлять риск для здоровья. Важно поддерживать баланс холестерина в организме для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем.

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА ХОЛЕСТЕРИНА:

ЛПНП (липопротеины низкой плотности): Известные как "плохой" холестерин, высокий уровень ЛПНП связан с риском образования атеросклероти-

ХОЛЕСТЕРИН

ческих бляшек на стенках артерий.

ЛПВП (липопротеины высокой плотности): Известные как "хороший" холестерин, ЛПВП помогают удалять лишний холестерин из крови и предотвращают образование бляшек.

Следующие рекомендации помогут поддерживать здоровый уровень холестерина:

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

Предпочитайте нежирные и обогащенные клет-

чаткой продукты, такие как фрукты, овощи, цельные зерна, бобы и орехи.

Уменьшите потребление насыщенных жиров и трансжиров, которые находятся в жирной пище и быстром питании.

Увеличьте потребление ненасыщенных жиров, таких как оливковое масло, рыбий жир и авокадо.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

Регулярные физические упражнения способствуют

улучшению уровня холестерина в крови.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА:

Избегайте лишнего веса и следите за своим весом.

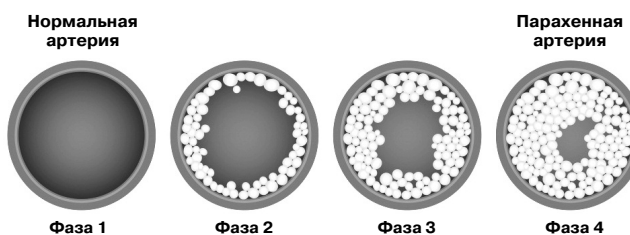
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ:

Стресс может влиять на уровень холестерина. Практика релаксации, йога и другие методы могут помочь управлять стрессом.

МЕДИКАМЕНТЫ:

В некоторых случаях, врач может назначить лекарства для снижения уровня холестерина, особенно если есть высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно проконсультироваться с врачом, чтобы определить ваш индивидуальный риск и разработать план для поддержания здорового уровня холестерина.





Дислексия - это нейрологическое расстройство, которое затрагивает способность человека эффективно учиться и использовать письменный и устный язык. Она является наиболее распространенным и изученным видом нарушения чтения и письма. Люди с дислексией могут испытывать трудности в распознавании букв, дешифровке слов и усвоении грамматических правил. Однако важно отметить, что дислексия не отражает уровень интел-

лекта человека, и многие люди с этим расстройством обладают высоким интеллектом и креативностью.

СИМПТОМЫ ДИСЛЕКСИИ МОГУТ ВАРЬИРОВАТЬСЯ, НО ОБЫЧНО ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

Трудности с чтением: Замедленное чтение, частые ошибки при чтении, трудности в определении последовательности букв и звуков.

Трудности с письмом: Ошибки в написании слов,

ДИСЛЕКСИЯ

перестановка букв, слогов или звуков, неразборчивый почерк.

Трудности в произношении: Трудности в правильном произношении слов, ошибки в звуковом строении слов.

Трудности в орфографии и пунктуации: Проблемы с правильным написанием слов, недостаточное понимание правил пунктуации.

Трудности с запоминанием: Затруднения с запоминанием последовательностей, таких как таблицы умножения, дни недели и другие.

Сниженная чувствительность к звукам: Трудности в выделении отдельных звуков в словах.

Трудности с организацией текста: Затруднения с оформлением

письменных работ, структурированием их.

Дислексия является постоянным состоянием, но с подходящей поддержкой и обучением, люди с дислексией могут развивать стратегии, которые помогут им преодолеть трудности и достичь успеха. Обучение с использованием мультисенсорных методов, индивидуальный подход и специализированные программы помогают улучшить навыки чтения, письма и общения.

Если у вас или вашего ребенка есть подозрение на дислексию, важно обратиться к специалисту, такому как психолог, педагог-логопед или невролог, для оценки и подбора соответствующей помощи и поддержки.

Гаджетозависимость и поколение iGen

Гаджетозависимость - также известная как смартфон-зависимость или цифровая зависимость, описывает состояние, при котором люди испытывают излишнюю или неконтролируемую потребность использовать гаджеты (смартфоны, планшеты, компьютеры и другие электронные устройства), такие как постоянное проверка социальных сетей, игры, мессенджеры и другие приложения. Это может привести к негативным воздействиям на психическое и физическое здоровье, а также на повседневную жизнь и взаимоотношения.

Признаки гаджетозависимости могут включать:

Чрезмерное время, проведенное перед гаджетами.

Ощущение беспокойства или тревоги, если гаджет не рядом.

Трудности в удержании внимания и концентрации на других задачах.

Снижение производительности и социальной активности.

Проблемы со сном из-за долгого времени, проведенного перед экранами.

Негативное воздействие на психическое состояние, включая стресс, тревожность и депрессию.

"iGen" или "Поколение iGen" также известное как "Поколение Z" — это поколение молодых людей, родившихся примерно с середины 1990-х до начала 2010-х годов. Они выросли в эпоху цифровых технологий и интернета, и поэтому их жизнь сильно ока-



зана влиянием гаджетов и онлайн-мира. Поколение iGen выросло с социальными сетями, мгновенными сообщениями и быстрым доступом к информации.

Из-за интенсивного взаимодействия с технологиями, у членов поколения iGen может быть повышен риск гаджетозависимости. Они могут столкнуться с вызовами, такими как проблемы с концентрацией, недостаток реальных социальных навыков, а также баланс между он-

лайн-миром и офлайн-жизнью.

Управление гаджетозависимостью и поддержание здорового баланса в использовании технологий становится все более важным. Это может включать установление временных рамок для использования гаджетов, практику отключения перед сном, ощущение реальных личных встреч и активностей вне интернета, а также осознанное и ответственное использование цифровых устройств.

До появления на свет малыш занимает в матке определенное положение, но не всегда правильное. Тазовое предлежание - это приговор или повод для беспокойства?

Кувырок наоборот

Нестандартный вариант - предлежание плода

Идеальное положение ребенка в матке - головкой вниз, с подбородочком, плотно прижатым к груди. Это продуманная природой поза, когда минимален риск травмы малыша и мамы во время родов. И встречается она чаще всего. Неправильное положение или предлежание плода встречается каждую седьмую беременность. Самый распространенный из нестандартных вариантов - когда малыш поворачивается попой по отношению к тазовому дну мамы.

В чем опасность?

Спешим успокоить: тазовое предлежание плода неопасно на сроке до 27 недель беременности. Он свободно плавает в многоводии - ему там достаточно свободного места для движений. В 37-38 недель роды в тазовом предлежании - всегда риск осложнений. При таком положении плода в матке первыми появляются на свет ягодички или ножки, а головка может застрять. Такая ситуация нередко требует оперативного вмешательства. Кроме того, при рождении мальчика из такого положения есть опасность травмировать мошонку. Это в будущем чревато у него бесплодием. Если ре-

бенок рождается естественным путем и, при этом идет попкой вперед, практически невозможно избежать разреза промежности. Поэтому, в большинстве случаев единственно верным решением появления крохи на свет становится кесарево сечение.

Уговорите малыша перевернуться

Раннее диагностирование неправильного предлежания, до 32-34 недель, - уже половина успеха. В этот период достаточно пространства для акробатического кувырка, а у вас - времени подтолкнуть малыша к перевороту.

✓ **Ведите задушевные беседы.** Удобно устроившись в кресле, рассказывайте о том, как легко для вас обоих пройдут роды, если малыш развернется головкой вниз. Убедите его, поглаживая живот и легко массируя. Нужно общаться с ребенком каждый день, уговаривая занять нужное положение. Движения рук должны быть такими, чтобы ребенок двигался за ними и таким образом перевернулся.

✓ **Игры с солнечным зайчиком.** Природную любознательность ребенка можно использовать в своих целях. Включите фонарик, приложите к животу и двигайте им в нуж-



ном для переворота направлении. Ребенок, даже еще не родившийся, увлекшись светом снаружи и стараясь дотянуться до него, нередко переворачивается.

✓ **Включите приятную для деток музыку,** например колыбельную мелодию, и приложите наушники сначала кверху живота, чтобы привлечь внимание крохи, а потом постепенно опускайте их вниз. Вероятно, малыш захочет послушать музыку и сделает необходимый кувырок.

✓ **Поможет папин голос.** Отец может поговорить с ребенком, направляя голос в нижнюю часть живота, стимулируя кроху двигаться на звук голоса.

Закрепите результат

Если во время занятий вы ощутили в животе движение или что-то похожее на шум, то, скорее всего, вы «уговорили» ребенка занять правильное положение. Удостовериться в удаче поможет УЗИ, а закрепить в нужной позе - упражнение. Сядьте на пол, разведите колени в стороны и, как можно ближе прижмите их к полу. Ступни прижмите друг к другу. В этот момент происходит растяжение связок и мышц таза, что способствует вставлению головки в таз. Оставайтесь в таком положении 10-15 минут. Выполнять можно несколько раз в день, вплоть до родов, но сначала получите одобрение врача.

М. К., акушер-гинеколог, врач II категории.

Аист на крыше

Слышала о мнимой беременности

Что это такое и каковы ее признаки? Как отличать мнимую беременность от настоящей?

И. О.

Мнимая, или ложная беременность - это сложное психологическое и телесное состояние, при котором организм, как бы, имитирует беременность. У женщины прекращаются менструации, могут набухать соски и увеличиваться вес, появляется тошнота по утрам, имитирующая токсикоз, женщина ощущает движение плода и даже чувствует боль в те дни, когда, по ее

мнению, должны наступить роды. Ложная беременность - результат самовнушения и наступает, как правило, у бездетных женщин, мечтающих завести ребенка или (значительно реже) у женщин, боящихся забеременеть. Отличить мнимую беременность от настоящей можно, сдав анализы в женской консультации.

С. Г., гинеколог, врач высшей категории.

Эфирные масла



Эфирные масла — это концентрированные ароматические масла, получаемые из растений. Они давно используются в ароматерапии и традиционной медицине для поддержания здоровья и лечения различных проблем. В профилактике простудных заболеваний эфирные масла также могут быть полезными, однако важно использовать их осторожно и с соблюдением рекомендаций.

Некотрые эфирные масла могут обладать антисептическими, противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами, которые могут помочь в поддержании здоровья и укреплении иммунной системы. Однако стоит помнить, что они не являются заменой медицинским методам и не гарантируют полную защиту от заболеваний.

Некоторые эфирные масла, которые могут быть полезны в профилактике простудных заболеваний:

Масло эвкалипта: Имеет антисептические и противовоспалительные свойства, может помочь при заложенности носа и кашле.

Масло чайного дерева: Имеет антисептические и противовоспа-

лительные свойства, помогает смягчить симптомы простуды и гриппа.

Масло лаванды: Имеет успокаивающие и расслабляющие свойства, может помочь снять стресс и улучшить сон, что важно для поддержания иммунной системы.

Масло лимона: Богато витамином С и имеет антисептические свойства, которые могут поддержать иммунную систему.

Масло мелиссы (мяты лимонной): Обладает антисептическими свойствами и может помочь при симптомах гриппа.

Масло розмарина: Имеет противовоспалительные свойства и может помочь при заложенности носа и кашле.

При использовании эфирных масел для профилактики простудных заболеваний следует соблюдать следующие рекомендации:

Разбавляйте эфирные масла носителями, такими как базовые масла (кокосовое, оливковое и др.), чтобы избежать раздражения кожи.

Применяйте эфирные масла в аромалампах, диффузорах, массажных маслах или добавляйте в ванну.

Избегайте непосредственного применения на коже без предварительного разбавления.

Индивидуальная непереносимость или аллергические реакции могут возникнуть, поэтому сначала проведите тест на небольшом участке кожи.

Помимо использования эфирных масел, важно поддерживать общее здоровье через правильное питание, физическую активность, достаточный сон и соблюдение гигиенических мер для профилактики простудных заболеваний.

НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ДИАБЕТ II ТИПА И ПРЕДИАБЕТ?

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ И ПОСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ.

1. Выявляли у вас когда-нибудь уровень сахара в крови выше нормы (во время диспансеризации, профосмотра, во время болезни или беременности)?

Нет - 0 баллов; да - 5.

2. Ваш возраст?

До 45 лет - 0; 45-54 года - 2; 55-64 года - 3; старше 65 лет - 4.

3. Занимаетесь ли физическими упражнениями регулярно (по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели)?

Да - 0; нет - 2.

4. Принимали когда-нибудь регулярно лекарства для снижения артериального давления?

Нет - 0; да - 2.

5. Рассчитайте индекс массы тела. Для этого разделите свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Ниже 25 - 0; 25-30 - 1; более 30 - 3.

6. Как часто едите овощи, фрукты и ягоды?

Каждый день - 0; не каждый день - 1.

7. Измерьте окружность талии на уровне пупка (мужчины/женщины):

Меньше 94 см/меньше 80 см - 0; 94-102 см/80-88 см - 3; больше 102 см/больше 88 см - 4.

8. Был у родственников сахарный диабет I или II типов?

Нет - 0; да, у дедушки/бабушки, тети/дяди, двоюродных братьев/сестер - 2; да, у родителей, брата/сестры, собственного ребенка - 5.



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Меньше 12 баллов. У вас хорошее здоровье. Продолжайте вести здоровый образ жизни.

12-14 баллов. Возможно, у вас преддиабет. Посоветуйтесь с врачом, как вам изменить образ жизни.

15-20 баллов. Возможно, у вас преддиабет или сахарный диабет II типа. Проверьте уровень глюкозы крови, измените образ жизни. Не исключено, что понадобятся лекарства для снижения уровня сахара в крови.

Больше 20 баллов. По всей вероятности, у вас сахарный диабет II типа. Проверьте уровень сахара и постарайтесь привести его в норму. Измените образ жизни. Вам понадобятся лекарства.

ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ ВОСПАЛИЛАСЬ

Что можно есть

при воспалении печени

А также при хронических гепатите, холецистите, циррозе печени с умеренно выраженной печеночной недостаточностью, желудочно-кишечных болезнях при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей, желудка, кишечника:

- ✓ пшеничный вчерашний хлеб;
- ✓ слизистые супы с протертыми крупами, овощами;
- ✓ нежирное мясо в виде паровых котлет, суфле или пюре;
- ✓ нежирные сорта рыбы и птицы в рубленом виде;
- ✓ вареные и протертые овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста (в виде пюре, суфле, запеканок);
- ✓ каши в протертом виде, приготовленные на воде с добавлением молока;
- ✓ натуральное молоко, свежий некислый творог, сметану в небольшом количестве как приправу;
- ✓ кисель, протертый компот, желе, печеные яблоки, груши, варенье, джемы из сладких ягод и фруктов; сахар, мед, фруктовую карамель, мармелад;
- ✓ небольшое количество зелени петрушки, укропа; соус бешамель с небольшим количеством сметаны (мука не обжаривается); фруктовые и ягодные сладкие подливы;
- ✓ чай, отвар шиповника;
- ✓ сливочное масло не более 30 г в день добавляют в готовые блюда.

Что нельзя есть

при воспалении печени:

- ✓ белый свежий хлеб, ржаной хлеб, слоеное сдобное тесто;
- ✓ жирное мясо и рыбу; жареное и тушеное мясо; колбасы, копчености, консервы;
- ✓ печень, почки, мозги; жареную и соленую рыбу, рыбные консервы;
- ✓ жирный творог, творог с повышенной кислотностью, острый сыр;
- ✓ говяжий и свиной жиры;
- ✓ бобовые, макароны, пшено, перловую крупу, рассыпчатые каши;
- ✓ грибы, квашеную капусту, редьку, редис, лук, чеснок, щавель;
- ✓ мясные и рыбные бульоны, холодные закуски, кислые фрукты и ягоды, богатые клетчаткой;
- ✓ шоколад, мороженое, халву;
- ✓ хрен, пряности, какао, холодные газированные напитки, алкоголь.

Примерное меню

при воспалении печени

Пищу надо готовить на воде или на пару и протирать. Исключить продукты, усиливающие брожение и гниение в кишечнике, резко усиливающие выделительную функцию желудка, поджелудочной железы, усиливающие желчеотделение и раздражающие печень.

Первый завтрак: творожная сырок, молочная протертая рисовая каша, чай с молоком.



Второй завтрак: творожная паста или печеные яблоки.

Обед: овсяной протертый суп с овощами, мясные паровые котлеты с отварной вермишелью, протертый компот из яблок.

Полдник: отвар шиповника с сухариками.

Ужин: рыбные паровые котлеты с картофельным пюре, протертый пудинг из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: фруктовый кисель.

Первый завтрак: паровой белковый омлет из двух яиц, манная молочная каша, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: слизистый молочный овсяный суп, мясная паровая котлета, гречневая протертая каша, процеженный компот.

Полдник: домашний протертый творог.

Ужин: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре, чай.

На ночь: кефир.

Т. Кашина, диетолог.

Я тоже попросила промыть кишечник...

? *В санатории многим отдыхающим назначали гидроколоноскопию. Я тоже попросила лечащего врача назначить эту процедуру, но он меня отговорил. Сказал, что она вредна, потому что вымывает из кишечника естественную микрофлору, и, если у пациента нет хронических запоров, от такой процедуры лучше отказаться.*

Светлана М.

К сожалению, в каждом уважающем себя санатории предлагают пациентам пройти гидроколоноскопию для удаления из организма каловых камней и шлаков. И, как правило, забывают о противопоказаниях и возможных осложнениях. Самое серьезное из них - дисбактериоз. Многие гастроэнтерологи считают гидроколоноскопию чисто коммерческим проектом. На этом проще зарабатывать. Труднее научить людей

правильно питаться, выполнять гимнастику, которая способствует ежедневному утреннему полноценному стулу. Если же вы решились на гидроколоноскопию, то не мешает знать: таких процедур может быть не больше трех. Это должен вам сказать врач. А если выполнять ее каждый год, то достаточно одного раза.

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

Пригодится

✓ Если есть овсянку от 2 до 4 раз в неделю, риск заболеть диабетом II типа можно снизить на 16%, а если овсяную кашу варить на завтрак 5-6 раз в неделю, то почти на 40%.

✓ Недавно обнаружен новый тип диабета, который появляется по мере старения организма. Возрастной диабет во многом напоминает болезнь Альцгеймера - классический возрастной недуг.

✓ Часто в сигареты добавляют сахар и какао, но многие курильщики, болеющие сахарным диабетом, этого просто не знают.

✓ Сбросив лишний вес, можно отсрочить диабет. Для начала нужно похудеть хотя бы на 5-7%. Не надо худеть быстро. Поверьте, организм будет благодарен за первые потерянные 5-10 килограммов в течение 2-3 месяцев.

Не просто артрит

Причины возникновения ревматоидного артрита, как и любого другого аутоиммунного заболевания, до сих пор науке неясны.

Может, виновата инфекция?

В самом деле, с чего это наша иммунная система, которая, по идее, должна нас защищать от болезнетворных вирусов и бактерий, вдруг бросается уничтожать абсолютно здоровые клетки? Может, виновата инфекция? Нет, исследования показывают, что она лишь провоцирует фактор, но никак не причина этой загадочной болезни. Тогда генетика? Несомненно, но лишь отчасти: в семье, где кто-то страдал артритом, риск заболеть повышается в 3-5 раз. К тому же по наследству передается не сама болезнь, а только предрасположенность к аутоиммунным нарушениям. Экология, вредные привычки, неправильное питание, стрессы ухудшают иммунитет, а значит, могут привести к развитию недуга, но их влияние косвенное. Добавим к этому, что мужчины страдают ревматоидным артритом в 3 раза реже дам, однако роль женских половых гормонов в развитии этой патологии суставов тоже пока не доказана. Короче, сплошные тайны.

Артрит и артроз путают многие

Но при явной схожести (от этих болезней страдают суставы) недуги

эти абсолютно разные. Да и лечатся каждый по-своему. Ревматоидный артрит - аутоиммунное заболевание, а артроз возникает в результате старения хрящей или травм. Артроз считается болезнью пожилых людей (после 60-70 лет он диагностируется у 60-70%), а ревматоидному артриту все возрасты покорны. Им болеют даже дети.

Но обе болезни хоть и отличаются друг от друга, все же взаимосвязаны. Например, на фоне уже существующего артроза (обычно у людей преклонного возраста) нередко развивается артрит. Да и от артрита до артроза рукой подать. Однако последствия ревматоидного артрита более опасны. Ведь поломка в иммунной системе влечет за собой не только суставные проблемы, но и патологические изменения в большинстве органов и систем организма: сердце, сосудах, почках, легких и т. д.

В течение первых 5 лет от начала развития ревматоидного артрита инвалидом становится каждый второй заболевший. Справиться с запущенным артрозом можно с помощью эндопротезирования. При артрите этот способ поможет вернуть подвижность конечностям, но остановить болезнь он не в состоянии.

Все начинается с мелких суставов...

Артрит чаще всего начинается с мелких суставов кистей (обычно поражения симметричные, на обеих руках). Боль, припухлость, повышение температуры в области суставов - такова клиническая картина недуга. Помимо этих симптомов, для болезни также характерны: утренняя скованность в суставах кистей; общая слабость, утомляемость; повышение температуры тела; снижение веса.

Артроз, как правило, возникает на крупных суставах - коленных, тазобедренных. Но бывает, что и ревматоидный артрит стартует нетипично, и тогда первыми страдают суставы коленей или таза. Кстати, такое начало болезни наиболее опасно.

Очень важна правильная диагностика

На ранней стадии недуга, первые полгода от начала болезни, развитие недуга можно приостановить. Со временем исправить ситуацию будет сложнее. Поэтому, как только появилась небольшая припухлость в суставах, нужно как можно скорее посетить ревматолога, сделать рентгенографию (обязательно на симметричных суставах, на обеих руках и ногах) и сдать общий клинический анализ крови. Если СОЭ больше нормы и высокий ревматоидный фактор, это признаки аутоиммунного заболевания.

ЗЛОВРЕДНАЯ КОСТОЧКА

Если у основания большого пальца ноги разрослась косточка, попробуйте справиться с ней с помощью домашнего лечения.

1. Массируйте. Круговыми движениями массируйте стопу в области основания большого пальца, а затем и сам палец. Не ленитесь делать этот простейший массаж как можно чаще.

2. Мажьте. Смазывайте ежедневно кожу вокруг косточки йодной настойкой.

3. Растирайте. Залейте 2 ст. ложки измельченных в порошок плодов конского каштана 1 стаканом водки, настаивайте 2-3 недели в темном месте. Процедите и используйте для растираний косточки (лучше ежедневно).

4. Смягчайте. Растворите пищевую соль в воде из расчета 2 ст. ложки на 1 л, добавьте 10 капель

йода и подержите стопы в ванночке 15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте их любым жирным кремом и наденьте носки. Процедуру делайте в течение 2 недель ежедневно, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

5. Принимайте ванночки. Смешайте поровну листья подорожника и соцветия календулы (про-

даются в аптеке). Залейте 4 ст. ложки сбора 2 л кипятка и настаивайте 30 минут. Опустите ноги в емкость с настоем на 20-30 минут. После процедуры вытрите ноги и смажьте их жирным кремом. Помогает при воспалении косточки.

6. Пейте морс. Разомните бруснику. Залейте 2 стакана ягод 1 л воды, поставьте на огонь,

доведите до кипения, снимите с плиты, процедите, охладите, добавьте сахар или мед по вкусу.

7. Заваривайте травяной сбор. Смешайте по 100 г листьев брусники, березы и коры крушины, 200 г цветков бессмертника и 50 г травы тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку измельченной смеси 300 мл кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа в теплом месте. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

8. Готовьте чай. В заваренный чай добавляйте несколько ломтиков яблока (выводит соли мочевой кислоты).

Небольшой кусочек свежей говядины привяжите к косточке, наденьте носок и ложитесь спать. За ночь мясо высохнет, косточка уменьшится.

**Аллергия приняла признаки эпидемии. С чем это связано?
Вряд ли с одной наследственностью...**

АЛЛЕРГИЯ: БОЛЕЗНЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

Виновато потепление климата

Завезенный из Северной Америки вместе с зерном сорняк амброзия с каждым годом захватывает все новые территории. Для возникновения симптомов аллергии достаточно 10-50 зерен в 1 кубическом метре воздуха. Такие пылевые бури вызывают не только ринит и тонзиллит, но и тяжелейшую бронхиальную астму. Пластиковые окна, герметизация помещений приводят к концентрации аллергенов и их воздействию на человека. Кстати, 80 человек из 100 реагируют аллергией на мышей.

В продаже появились экзотические фрукты и приправы

Это привело к возникновению новых видов аллергии. Если раньше при аллергии на коровье молоко детям назначалось соевое, то сейчас аллергия появляется и на соевое молоко. Фиксируется рост аллергодерматозов. Причина - в изменении образа жизни населения, отказа от традиционного питания. К примеру, во время отпуска в теплых странах люди начинают налегать на морепродукты: едят их и на завтрак, и на обед, и на ужин. Им невдомек, что из-за высокого содержания в этих продуктах биологически активных веществ может развиться реакция, похожая на аллергическую. Кроме того, при замораживании и перегревании морепродуктов изменяется их белковый состав, он становится агрессивным и токсичным. Связать

употребление в пищу морепродуктов и появление аллергии трудно: реакция развивается около двух недель. Все это время человек чувствует себя вполне здоровым.

Трудно поставить диагноз

Многие врачи путают аллергию с другими заболеваниями и по несколько лет лечат пациентов от ОРЗ, у детей по 5-6 раз удаляют аденоиды. А все потому, что первые симптомы насморка и кашля совпадают с такими аллергическими заболеваниями, как ринит (раздражение слизистой носа), бронхиальная астма, дерматит, крапивница. В последние годы аллергия начинается с ринита, потом переходит в конъюнктивит и, лишь спустя время, в бронхиальную астму.

Как бороться с аллергией?

Многие аллергики предпочитают пережить сезонную аллергию, не обращаясь за помощью к специалистам. Болезнь при этом, прогрессирует, со временем ее становится тяжелее вылечить.

✓ От пыльцы бесполезно завешивать окна влажными марлевыми занавесками, даже сложенными в 10 раз. Ча-

При аллергии на холод даже маленький глоток ледяной воды может вызвать сильный отек горла и боль в животе.



стицы настолько крохотны, что пройдут через марлю без труда. В помещениях и автомобилях можно установить кондиционеры со специальными фильтрами, но их надо часто менять.

✓ Средства для стирки белья, уборки, на которые чаще всего ссылаются больные как на источник своих бед, как правило, аллергенами не являются. Аллергеном является не чистящее средство, а домашняя пыль. Одна старая подушка на 40% своего веса может состоять из клещей и домашней пыли. Поэтому людям, страдающим от аллергии, прежде всего надо избавиться от накопителей аллергенов: ковров, мягкой мебели, игрушек.

✓ Уборку квартиры можно делать хоть 3 раза в день, но аллергия не исчезнет. Остается фармакологическое лечение. Наиболее эффективный метод в борьбе с этим недугом - аллерговакцинация. Вещество, на которое развивается реакция, вводят по нарастающей, начиная с малых доз. При правильном лечении организм попросту на него не реагирует. Этот метод лечения исключен при обострении аллергической реакции и проводят его, как правило, зимой. Но при лекарственной и пищевой аллергии единственный способ ее избежать - знать свой аллерген и не контактировать с ним.

**И. Д., аллерголог,
врач высшей категории.**

Симптомы приближающегося анафилактического шока: появились головокружение, затрудненное дыхание, одышка, стеснение в груди, чувство нехватки воздуха, начался хриплый кашель или осип голос, отекли язык и горло. Также человек чувствует сильную слабость, тело покрывается липким потом. Что делать в подобной ситуации?

✿ Немедленно вызывайте скорую, пока есть возможность.

АЛЛЕРГИЯ ВОЗНИКЛА ВНЕЗАПНО ЧТО ДЕЛАТЬ В ПОДОБНОЙ СИТУАЦИИ?

✿ Позовите на помощь кого-то из окружающих, объясните ситуацию.

✿ Прилягте на высокие подушки. Помните: лучше не лежать навзничь, чтобы не ускорять распространение отека гортани.

✿ Сделайте себе укол преднизолона и супрастина, если они есть в аптечке, или попросите об этом кого-то.

✿ Если у вас уже случалась подобная реакция и врачи

применяли адреналин, сделайте инъекцию этого препарата.

✿ Измеряйте пульс и давление. Плохо, если оно падает.

✿ Если через пять минут после укола не стало легче дышать, повторите инъекцию.

✿ При потере сознания ваши помощники должны провести искусственное дыхание и непрямой мас-

саж сердца. А приехавшая скорая помощь - отвезти в больницу.

✿ После того как острая реакция стихнет, нужно пройти двухнедельный курс противоаллергического лечения. Тогда бурная реакция организма на провоцирующие вещества уменьшится. Но отныне вы всегда должны иметь при себе в любых поездках ампулы с тремя препаратами - супрастином, преднизолоном и адреналином. При аллергическом шоке они могут спасти жизнь.



Клещевой энцефалит – это инфекционное заболевание, передающееся укусами клещей. Вирус, вызывающий это заболевание, может привести к воспалению мозга и спинного мозга. Вот некоторые рекомендации по предупреждению клещевого энцефалита:

Избегайте мест, где обитают клещи: Старайтесь избегать выходов в леса, поля и другие места, где вероятно встретиться клещей. Если вы все же планируете посещать такие места, применяйте предосторожности.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Носите защитную одежду: Наденьте длинные брюки, рубашку с длинными рукавами, плотную одежду, чтобы минимизировать доступ клещей к вашей коже.

Используйте репелленты: Используйте репелленты на основе DEET или инсектицидов, рекомендованных местными органами здравоохранения. Обработайте открытые участки кожи и одежду.

Проверяйте себя и детей: После прогулок в лесу или на природе тщательно проверьте свою кожу, а также одежду, чтобы обнаружить и удалить клещей.

Применяйте защитные средства на живот-

ных: Если вы выходите на улицу с питомцем, используйте специальные средства от клещей для животных.

Избегайте выходов в высокий сезон клещей: В некоторых регионах клещи активны весной и осенью. Если возможно, ограничьте посещение рискованных мест в этот период.

Вакцинация: Вакцинация может предоставить защиту от клещевого энцефалита. Поговорите с медицинским специалистом о возможности вакцинации, особенно если вы живете в эпидемиологически опасных регионах.

Удаление клещей: Если клещ укусил вас или

кого-то из вашей семьи, важно его как можно скорее удалить. Используйте специальные инструменты для этого и старайтесь избежать дополнительной травмы клеща.

Обратитесь к врачу: Если у вас появились симптомы, подозрительные на клещевой энцефалит (головная боль, лихорадка, утомляемость), обратитесь к врачу для диагностики и лечения.

Помните, что предупреждение клещевого энцефалита включает в себя не только физические меры, но также информирование о рисках и ознакомление с рекомендациями местных здравоохранительных органов.

Полезно знать

✓ От кашля готовят лечебный сироп: растворяют сахар в 250 мл воды, измельчают 500 г чеснока, все смешивают и ставят на огонь. Доводят смесь до консистенции сиропа и добавляют немного столового уксуса и меда. Готовое средство принимают по 1 ст. ложке несколько раз в день за полчаса до еды.

✓ С насморком справится порошок сухих листьев базилика. Вдыхайте сначала одной ноздрей, зажав другую пальцем, затем повторите то же самое другой ноздрей. Перед тем как вдыхать порошок, хорошенько высморкайтесь. Кстати, при кашле можно добавлять базиликовый порошок в пищу как приправу или в чай по 1 чайн. ложке.

✓ При фурункулезе возьмите 2 части цветов календулы, 1 часть корня пирея, 1 часть корня лопуха, 1 часть листьев грецкого ореха. Запарьте в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку смеси. Пейте после охлаждения по 1/2 стакана 3 раза в день.

На все случаи жизни

Если нет под рукой нитроглицерина

1. При появлении боли в области сердца, если под рукой нет нитроглицерина, проглотите целиком маленький очищенный зубчик чеснока. Это предотвратит сердечный приступ.

2. Предупредить атеросклероз и замедлить его развитие можно, регулярно принимая сок редьки с медом, сок из свежих листьев белокочанной капусты. Также нужно чаще есть яблоки. Содержащийся в них пектин способен удалять из организма избыток холестерина. А еще при атеросклерозе налегайте на свеклу с медом,

протертую смородину и бруснику, хрен и лук, морскую капусту и горчицу, сельдерей и редиску.

3. Если сердце нездорово, регулярно пейте настои и чаи из листьев и корней крапивы и шиповника, красной рябины, боярышника, калины. Или принимайте настойки березовых сережек, грецкого ореха, пастушьей сумки (по 20 капель 3 раза в день).

4. При стенокардии и одышке пропустите через мясорубку 10 лимонов, отожмите сок, добавьте 5

измельченных головок чеснока и 1 л меда. Поставьте в прохладное место на неделю. Принимайте по 4 ст. ложки в день в течение месяца.

5. При высоком давлении положите в стакан 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте доверху горячей водой и оставьте на ночь. Утром натощак выпейте только воду (гуцу не размешивайте).

6. Для снижения артериального давления смочите салфетку яблочным уксусом, приложите к подошвам ног на 10-15 минут, пока давление не придет в норму.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Упражнение сделает походку более устойчивой, легкой и плавной.

Поставьте ноги вместе и медленно поднимитесь на мыски. Замерьте на несколько секунд, а затем так же медленно опуститесь на пятки. Стоя на месте, поиграйте ступнями,

перекатывая их от пальцев к пятке. Постепенно прибавляйте темп, стараясь как можно выше отрывать пятки и мыски от пола. Затем положите на пол толстую ненужную книгу или

дощечку. Встаньте на нее босиком так, чтобы пальцы свисали за край. Поймите несколько секунд. Теперь постарайтесь как можно сильнее сжать край книги пальцами ног, напрягая при этом мышцы стоп и икроножные мышцы. Повторите 5-6 раз.

А. И., терапевт, врач высшей категории.

Сказочный кот-гипнотизёр		Бог в индуизме и брахманизме		Закуток в амбаре хлебобороба		Певец ... Сташевский		Зло, которым не поминают	Фасоль по-грузински		Скелетная ось		Герой сказа Н. Лескова
						Уменьшение, убыль					Сверло с Т-образной ручкой		Связанное со звуком
Дикий олень - канадец		Кавказец-ски-талец		Тянучая конфета					Самый лучший человек				
						Малолетние люди					Руко-творный дождь		
Совокупность сведений	Валенки на кожаной подметке						Любитель порезвиться		Окружение крепости				
	Восточный царь		У него всё из рук валится	Путь судна от поворота до поворота						Огород с деревьями		Кривляка (разг.)	Принадлежность барда
				Чистая победа в борьбе		Подсобка крестьянина	Ответ на вопрос						
	Не реверс и не гурт						Подтасовка документов по УК		Запах, радующий нос	Работник сыска			Греческий бог войны
	"Огурец", скрещенный с розой	Финская баня					Громкий плач						
				Кляузник в малышовой группе		Самый опасный плод в мире				Приток Оки			
	"Шпингалет"	Ограждение вокруг люка						Печенье к пиву					
				Семена после отжима масла	Неисчисли-мое количество					Негроидная общность			
Звук в ладошках		Полный порядок в бухгалтерии						Длина юбки ниже куда-да					
			На них встаёт лошадь	Лагерь, зона (офиц.)									
Учительский вуз (разг.)				Самое начало ручья			Итальянская сударыня						
Зодиакальное созвездие	Короткий поединок шахматистов		Государств. язык Индии										
				Созвездие южных широт		"Кусочек" спектакля		Геометрическое тело					
"Избавление" от продукции		На базаре уместен											
				Источник дневного света									
Текст для кинозрителя		100 на 100 метров											

☺ ☺ ☺

- Дедушка, а почему считается, что разбитая тарелка к счастью?
- Потому, внучок, что ее потом мыть не надо.

☺ ☺ ☺

По птичьему рынку идет мужик и тянет на цепи медведя. Медведь рычит, упирается. Второй рукой тянет за ухо сына. Сын орет от боли, ухо красное. А мужик то и дело поворачиваясь к сыну бурчит: "Идем-идем, покажешь, кто тебе здесь в прошлом году хомячка продал".

☺ ☺ ☺

Пошел мужик на охоту. Бродил, бродил по лесу и вышел на опушку. Видит домик. Заходит в дом, а там сидят за столом монах и собака и в карты играют. Мужик говорит монаху: "Вижу даже собака твоя достигла совершенства". Монах отвечает: "Нет. Глупая она еще. Видишь, хвостом вертит, значит козырей набрала".

Лицо с обложки



ПЕВИЦА БЕЙОНСЕ ВЫСТУПИЛА В НАРЯДЕ ОТ ГРУЗИНСКОГО БРЕНДА

Всемирно известная американская певица Бейонсе выступила на концерте в рамках мирового тура Renaissance в образе от грузинского бренда Situationist.

Мировой тур Renaissance в самом разгаре. Бейонсе начала его весной в Стокгольме и с тех пор посетила уже более двух десятков городов Европы и Северной Америки.

Для концертов Бейонсе тщательно выбирает образы, а помогают ей в этом стилисты Шииона Турини и Карен Лэнгли. Так, на концерте в штате Аризона, дива появилась в кастомном образе грузинского бренда Situationist, который был разработан в коллаборации с Yaspis.

Для своих концертов в туре Бейонсе и ранее выступала в образах от грузинского дизайнера. Два раза артистка выходила в образах от David Koma. Один из нарядов Комахидзе был создан специально для тура Renaissance.

Situationist создали дизайнеры Ираклий Русадзе и Давид Гиоргадзе в 2015-м, но сейчас брендом занимается только Русадзе. Бренд полюбила модель Белла Хадид, которая неоднократно выходила в свет в нарядах Situationist, а также Ким Кардашьян и другие звезды.

Бейонсе Жизель Ноулз-Картер — популярная американская певица, танцовщица и актриса, выступающая в жанре R'n'B. Альбомы исполнительницы ставили рекорды по количеству «Грэмми» и по времени, проведенному в топе различных чартов. Музыкальные критики относят звезду к людям, которые сильно повлияли на музыкальный

стиль и внесли значительный вклад в сферу популярной музыки.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Бейонсе появилась на свет в крупнейшем городе американского штата Техас, Хьюстоне. Ее день рождения — 4 сентября 1981 года — пришелся на знак зодиака Дева.

Родители тяготели к творческим профессиям: отец Мэтью Ноулз занимался профессиональной звукозаписью, а мать Тина Ноулз была модельером и художницей по костюмам.

Большинство сценических нарядов для дочери позднее придумывала Тина. В семье воспитывался и второй ребенок — сестра Бейонсе Соланж Ноулз, которая также стала популярной певицей. Предками будущей артистки были люди различных национальностей, среди которых были представители афроамериканцев, коренных американцев и даже французов.

Уже в раннем детстве Бейонсе проявляла большой интерес к сцене. Девочка занималась хореографией и вокалом, продемонстрировав прекрасный музыкальный слух. С первым успехом она столкнулась, когда ей исполнилось 7 лет.

Бейонсе оказалась номинантом на получение премии The Sammy как художественно одаренный ребенок, а также выиграла местный вокальный конкурс среди школьников. После этого юную певицу можно было заметить на

многих конкурсах юных талантов, причём примерно в 30 она одержала победу.

В средней школе Бейонсе была солисткой в хоре Единой методистской церкви Сэнт-Джона, где выступала в течение двух лет. Таким образом, певица уже в самом нежном возрасте нарабатывала опыт публичных выступлений, научилась вести себя на сцене и умела экспериментировать с голосом.

Будучи ещё школьницей, Бейонсе начала танцевать в девичьей рэп-группе Girl's Tyme, в которую входили 6 участниц. Основной целью создания коллектива было участие в знаменитом американском телевизионном шоу талантов Star Search.

Однако группа на конкурсе провалилась, что заставило юную певицу получить и отрицательный опыт. После провала коллектив был сокращен до квартета, а возглавил его Мэтью Ноулз и переименовал в Destiny's Child. На первых порах девочки выступали исключительно на разогреве у популярных на тот момент R'n'B-групп, но в 1997 году смогли заключить полноценный контракт со звукозаписывающей студией Columbia Records.

Через год после договоренностей со студией коллектив выпустил дебютный альбом, который по названию совпал с наименованием группы, что достаточно часто случается с первыми студийными записями музыкантов. Диск был встречен публикой с умеренным интересом. Песня Killing Time стала саундтреком к блокбастеру «Люди в черном», а самый популярный сингл альбома No, No, No выиграл несколько наград в качестве лучшей R'n'B-песни.

Серьезный успех принес группе второй альбом The Writing's on the Wall, который стал мультиплатиновым по итогам реализации, так как его продажи превысили 8 млн экземпляров. В диск вошли такие знаменитые хиты, как Bills, Bills, Bills, Jumpin' Jumpin' и Say My Name, которые в итоге принесли музыкальную награду «Грэмми».

Вместе с успехом пришли и непонимание, и разломки внутри коллектива. В итоге команда опять изменили: из квартета группа превратилась в трио, а единственной участницей обоих составов оказалась Бейонсе.

Новая группа выпустила несколько альбомов — Survivor 2001-го, 8 Days of Christmas того же года и финальную запись Destiny Fulfilled 2004-го. Несмотря на новые награды «Грэмми» и многомиллионные продажи дисков, повторить популярность второй пластинки исполнительницы не смогли, и распад коллектива был вопросом времени.

Настоящая карьера Бейонсе как самостоятельной певицы началась в 2003 году, когда исполнительница выпустила дебютный альбом Dangerously in Love. Он стал четырежды платиновым и смог возглавить самый популярный американский хит-парад Billboard. Эта запись принесла Бейонсе сразу пять премий «Грэмми».

Заглавный сингл альбома Crazy in Love, записанный совместно с Jay-Z,

вновь добавил в копилку певицы «Грэмми» и несколько других наград. Песня 8 недель подряд возглавляла Billboard Hot 100. Позднее она использовалась в качестве саундтрека фильма «50 оттенков серого».

Второй альбом V'Day вышел в 2006 году и повторил коммерческий успех дебютного, но подвергся нападкам со стороны музыкальных критиков. Это, впрочем, не помешало пластинке выиграть очередную награду «Грэмми». Кроме того, в нее вошел трек Beautiful Liar, который Бейонсе записала совместно с другой популярной исполнительницей Шакирой.

Запись третьего альбома I Am... Sasha Fierce чередовалась со съемками в фильме «Кадиллак Рекордс», в котором Бейонсе играет блюзовую певицу Этту Джеймс. Награды к третьему диску не заставили себя ждать: исполнительница выиграла NAACP Image Awards, Billboard, BET Awards и другие.

Песня из этого альбома Halo заняла 5-е место в чарте Billboard Hot 100. Это сделало исполнительницу рекордсменкой десятилетия по количеству песен, попавших в хит-парад. Композиция завоевала сердца поклонников, «Хэлло» звучало по радио по всему миру.

Видео на песни Бейонсе дают еще большую свободу визуального сопровождения. Клипы превращаются в сильные короткометражные фильмы с самостоятельным сюжетом и глубокими идеями, поэтому регулярно номинируются на престижные награды.

В 2009 году разразился скандал из-за музыкального клипа певицы Single Ladies (Put a Ring on It) на церемонии награждения BET Awards. Бейонсе победила в номинации «Видео года», но номинировалась в еще одной номинации «Лучшее женское видео», в которой уступила Тейлор Свифт.

Когда Свифт вышла за наградой, рэпер Канье Уэст отобрал у кантри-певицы микрофон и заявил, что победа принадлежит Бейонсе, а также назвал клип Single Ladies (Put a Ring on It) лучшим. Впоследствии Уэст принес извинения.

Вскоре на просторах Интернета появилась пародия на этот ролик, которую Бейонсе создала вместе с Джастиним Тимберлейком и музыкантами группы The Lonely Island. Выход альбома «4» в 2011 году с такими хитами, как «1+1», I Was Here, помог исполнительнице в четвертый раз подряд возглавить хит-парад Billboard 200.

Певица не только приглашает для исполнения своих песен коллег-музыкантов, но и сама становится участницей коллабораций других звезд. В 2012 году вместе с Пинк она была приглашена для создания трека Бритни Спирс We Will Rock You. А спустя несколько лет Эд Ширан решил перезаписать свой знаменитый хит Perfect в дуэте с Бейонсе.

Триумфом творческой биографии Бейонсе стала 52-я церемония «Грэмми», где она была номинирована в 10 категориях и выиграла 6 из них. 6 февраля 2016 года певица презентовала

новый сингл и музыкальное видео Formation.

Премьерное исполнение новой композиции состоялось на Super Bowl XLVII Halftime Show, где Бейонсе выступала в роли приглашенной звезды. Сингл стал предвестником мирового тура The Formation World Tour. Затем она презентовала новый альбом Lemonade («Лимонад») — шестой студийный и второй визуальный.

Музыкальным академиком пластинка не понравилась, и 59-ю церемонию вручения Grammy для звезды посчитали провальной. Бейонсе выдвигалась в девяти номинациях, в том числе за лучший альбом, но приза в этой категории у нее не было. Не удалось получить его и в 2017-м: лучшим признали «25» Адель.

Британская певица отозвалась о диске американской коллеги как о прекрасном и монументальном и даже обмолвилась, что хотела бы отдать премию Бейонсе, но не сделала этого. Lemonade все же был назван лучшим альбомом, но в стиле урбан. Клип на песню Formation удостоен премии в номинации «Лучшее музыкальное видео».

В 2018 году Бейонсе и ее муж пришли к соглашению с руководством Лувра для съемок на территории музея клипа на песню Apes**t. Переговоры, которые длились практически 10 лет, увенчались успехом, причем выиграла при этом не только музыканты. Выход видео стал для Лувра особым видом рекламы. За несколько месяцев просмотры залов на ютуб-канале музея достигли более 150 млн.

В 2018 году состоялось триумфальное возвращение певицы на сцену после рождения близнецов. Выступление прошло в рамках музыкального фестиваля Coachella.

В уникальном шоу были задействованы десятки артистов, использовано множество дизайнерских костюмов. Одним из сюрпризов вечера стал дуэт Бейонсе с ее мужем, танец с сестрой Соланж и воссоединение группы Destiny's Child, в которой Бейонсе пела в начале карьеры.

В начале 2019-го певица пополнила коллекцию «Грэмми»: очередной золотой «граммофончик» вручили ей и супругу за первый совместный альбом Everything Is Love.

После вручения премии «Оскар», которую Бейонсе также надеется в скором времени получить, исполнительница устроила закрытую вечеринку с приглашением звездных друзей. В число допущенных в отель Chateau Marmont попали Кэти Перри и Орландо Блум, Рианна и Леонардо Ди Каприо, Йен Сомерхолдер и Никки Рид.

В условиях изоляции артистка исполнила песню When You Wish Upon a Star из мультфильма «Пиноккио», а также перечислила \$ 6 млн в пользу врачей, занимающихся лечением коронавирусных больных.

В 2021 году Бейонсе прославилась новым достижением, возглавив список лидеров по количеству наград премии «Грэмми» среди женщин. Так, благода-



ря победам сразу в трех номинациях (внимания удостоились клип Brown Skin Girl и композиции Black Parade и Savage) вокалистка стала счастливой обладательницей 28 статуэток, оставив позади прошлого рекордсмена Элисон Краусс.

Этот год принес ей и негативные эмоции. В марте злоумышленники похитили вещи звезды — по скромным подсчетам, убыток составил около \$ 1 млн. Грабители сумели проникнуть на склады продюсерской компании, позарившись на брендовую одежду и сумки.

Целых 6 лет фанаты американской звезды ждали выхода нового альбома. Наконец, было объявлено о завершении работы над пластинкой RENAISSANCE (дата выхода — 29 июля 2022 года). К слову, полное название альбома звучало как RENAISSANCE — Act I, что наталкивало на мысль о том, что «студийник» будет содержать несколько частей.

В личном блоге певица написала, что в процессе создания песен, вошедших в альбом, она смогла подумать о том, как спастись в это страшное для мира время, почувствовать себя свободной и авантюрой.



9 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО МУЖЧИНОЙ УПРАВЛЯЮТ НЕ ЧУВСТВА

Рама Норрис, лицензированная терапевт по вопросам брака и семьи, в статье для herporn.com перечислила признаки, которые указывают на то, что вас используют в отношениях.

1. Он пишет вам только тогда, когда хочет секса

Посмотрите историю своих сообщений. Как часто вы рассказываете о своем дне или о своих друзьях? Дает ли он вам односложные ответы? Насколько быстро он отвечает на такие сообщения по сравнению с разговорами о сексе? Эти тенденции могут быть показателем того, что для него ваши отношения чисто физические, и это один из наиболее явных признаков того, что он использует вас для секса.

2. Он угрожает уйти, если вы не будете заниматься с ним сексом

Если ваш партнер регулярно угрожает уйти, если вы не в настроении для секса, это плохой знак. Вы оба можете и должны заявить о своих границах и ожиданиях. Но если вы хотите разного, это не повод для него давить на вас.

Если вы чувствуете себя некомфортно или не можете сказать “нет”, не отказываясь от отношений, возможно, он использует вас для секса, — поясняет Рама Норрис.

3. Он всегда “забывает” свой кошелек

Забудь кошелек на первом или втором свидании может быть неловко, но это не обязательно конец света. Однако, если вы постоянно оплачиваете счета на свиданиях, это тревожный сигнал.

4. Он постоянно просит денег

Один из самых явных признаков того, что парень использует вас ради денег, это то, что он все время их просит. Конечно, в серьезных отношениях вполне логично обратиться к партнеру за помощью. Особенно, если вы не так много зарабатываете или находитесь в нестабильной ситуации.

Вы беспокоитесь, когда он звонит вам в день зарплаты? Чувствуете ли вы, что платите за вещи, которые не имеют к вам никакого отношения? Если да, то пришло время попрактиковаться говорить “нет”, — отмечает терапевт.

5. Он постоянно критикует бывшую жену

Трудно чувствовать, что вы в центре его внимания, когда он продолжает говорить о своей бывшей, даже негативно. Рама Норрис считает, что такое поведение парня может говорить о том, что он использует отношения, чтобы забыть бывшую.

Комплименты вашего парня сводятся к тому, что вы лучше его бывшей? Часто ли он критикует ее интересы и предпочтения, даже если вы об этом не спрашивали? Возможно, он не сосредоточен на отношениях, в которых находится сейчас, — поясняет она.

6. Парень постоянно сравнивает вас с бывшей

Это нормально — осознавать, насколько вы чувствуете себя в новых отношениях по-другому, чем в предыдущих.

Вы можете заметить, что стали счастливее и делитесь новым опытом. При этом эти сравнения не должны быть чем-то постоянным.

Комплименты, которые унижают других людей, могут быть довольно оскорбительными. Они подразумевают, что ваша ценность связана с неудачами другого человека. Это может быть одним из главных признаков того, что он использует вас, чтобы забыть свою бывшую, и до сих пор зациклен на ней, — отмечает терапевт.

7. Он отвозит вас в места, где, по его мнению, должна быть бывшая

Это не редкость, когда у пары есть свое место. Их ресторан. Их парк. Их бар. Конечно, они могут пересекаться в разных отношениях. Особенно, если у вас не так много мест на выбор.

Даже если вы находитесь в маленьком городе, если вы оказываетесь там же, где она, когда выходите из дома, это красный флаг, — подчеркивает Норрис.

8. Он принимает решения, которые влияют на вас, даже не спрашивая

Изменения — это часть жизни. Когда происходят изменения, люди обычно думают о том, как это может повлиять на их друзей, семью и партнера. Ваш партнер когда-нибудь принимал важное решение, не посоветовавшись с вами? Переезд в поисках работы, покраска комнаты или приглашение людей на вечеринку — все это влияет на вас. Если он не спрашивает вас об этом, он не думает о ваших чувствах.

Это, по мнению Норрис, может означать то, что парень использует вас просто для того, чтобы поставить галочку, что он в отношениях.

9. Он не хочет “вешать ярлыки” на отношения

Ярлыки могут быть полезным способом классифицировать мир вокруг нас. В отношениях ярлыки помогают нам знать, чего ожидать. Вы ожидаете разного от партнера, парня, мужа.

Не навешивать ярлыки на отношения — это способ избежать ожиданий. Моногамия, совместная жизнь, брак или дети. Вы можете почувствовать, что готовы к любому из этих решений.

Если парень не говорит открыто о том, какое развитие отношений он видит, то, скорее всего, эти отношения для него временные.

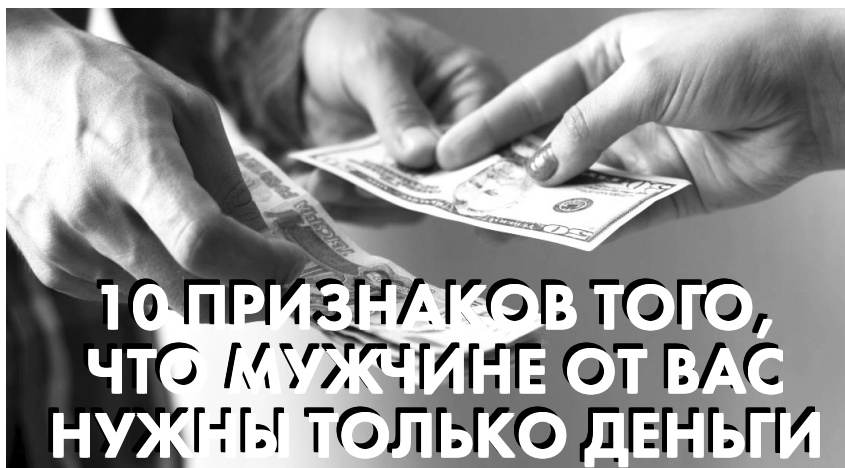
Конечно, подозревать всех в том, что они общаются с вами только ради выгоды – не стоит. Делимся признаками, которые могут указывать на то, что рядом с вами появился альфонс.

1. Он всегда хочет знать о всех поступлениях на ваши счета
Мужчина, который планирует использовать вас ради денег, всегда будет интересоваться вашей работой, карьерой, инвестициями или всем, что приносит вам деньги. Все ваши разговоры будут о финансах. О ваших финансах.

2. Вы будете слушать истории о финансовых трудностях, с которыми он постоянно сталкивается
Его просьбы о помощи начинаются с печальных историй. Ему не нужна поддержка и чуткий слушатель. Ему нужны деньги и он делится проблемами только для того, чтобы ему помогли материально.

При этом, альфонс может не просить денег напрямую. Его истории сами подтолкнут вас к финансовой поддержке.

3. Финансовые проблемы у него не прекращаются
Иметь финансовые проблемы вполне нормально, независимо от того, насколько человек обеспечен, и мужчина не виноват в том, что у него случился кризис. Но и вы не обязаны за него во всем разбираться, даже если вы оба состоите в отношениях. Конечно, отношения это поддержка и вы могли бы немного поддержать его; возможно, согласитесь даже взять на себя значительную часть трат, чтобы немного облегчить жизнь вашего парня. Но если он убедит вас сделать все за него или не выразит признательности, то



10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО МУЖЧИНЕ ОТ ВАС НУЖНЫ ТОЛЬКО ДЕНЬГИ

это тревожный сигнал.

4. Он не строит карьеру
Мужчина с низкооплачиваемой работой, слабой карьерой или и вовсе без нее, вероятно, будет зависеть от вас в плане денег. Альфонсы практически не прилагают никаких усилий для улучшения своего финансового благополучия, ведь у них всегда есть финансовая подушка в вашем лице.

5. Вы будете его кредитором
Постоянные просьбы дать ему денег взаймы — это безопасный способ получить от вас финансы и избежать подозрений в том, что он вас использует.

6. Он любит дорогие и роскошные вещи
Альфонсы никогда не живут в рамках своего бюджета. Они не ищут способ заработать. Они считают, что вам следует тратить деньги и покупать неоправданно дорогие и роскошные вещи для них.

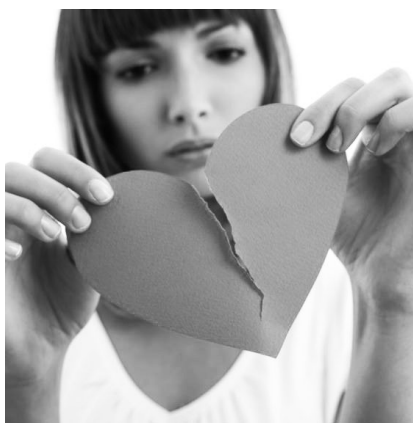
7. Он идет на эгоистичные компромиссы
Отношения строятся на компромиссах со стороны обоих партнеров. В нормальных отношениях эти компромиссы бескорыстны. Когда

вы встречаетесь с мужчиной, цель которого — использовать вас, он пойдет только на те компромиссы, которые его устроят. Например, вам можно пользоваться его машиной, если вы заправите ее и оплатите его такси.

8. Он эмоционально недоступен
Альфонс получает деньги и сразу же уходит. У него всегда будет повод побыть где-нибудь с кем-то другим или решить одну из своих многочисленных проблем.

9. Он берет ваши ценные вещи
Если вы встречаетесь с альфонсом, будьте уверены, что он одолжит большую часть ваших ценных вещей, чтобы жить жизнью, которую он не может себе позволить. Это может быть ваша машина, кредитная карта или аксессуары унисекс.

10. Вы не обсуждаете будущее
Пары, которые вместе, потому что любят друг друга, обсуждают дальнейший путь. Они говорят о совместном будущем, о том, как его достичь и чего им как паре сейчас не хватает. Любимый, который любит вас, будет рад быть с вами долгое время. Если нет, то это знак того, что он с вами не по любви.



Любовь прекрасна, если она взаимна. Если же чувства безответны, от них лучше отказаться. Но так ли это легко сделать?

КАК РАЗЛЮБИТЬ ЧЕЛОВЕКА И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗЛЮБИТЬ?

Любовь — сложное чувство. И даже когда ясно, что отношения не приносят вам никакой пользы, может показаться невозможным просто отключить свои чувства. Но сделать это нужно.

Тоска, сопровождающая одностороннюю любовь, может повлиять на эмоциональное благополучие и вызвать большой дискомфорт, — объясняет семейная психотерапевт К. Э.

Команда онлайн-платформы для терапии отношений отмечает, что есть много причин, по которым вам может потребоваться разлюбить кого-то. Возможно, чувства

безответны, или очевидно, что человек, к которому вы испытываете чувства, вам не подходит. Возможно, вы влюблены в человека, у которого есть проблемы с зависимостью, неверностью или насилием. Отпустить чувства — естественная часть жизни, но не самая легкая. Примите любовь, которую вы чувствуете.

Это может показаться неожиданным, но во многих случаях для того, чтобы разлюбить кого-то, нужно сначала принять свои чувства.

Частью принятия своих чувств может быть понимание того, почему вы чувствуете то, что чувствуете

(окончание на стр. 20)



КАКИЕ ТИПЫ ПАРНЕЙ НРАВЯТСЯ ДЕВУШКАМ

Какие парни нравятся девушкам? Наверное, коротко ответить на этот вопрос не смогут даже сами девушки. Редакция решила разобраться в том, что привлекает девушек в парнях и что парням с этим делать.

Эксперты приложения для знакомств Gleeden рассказали, что девушкам нравится в парнях умение брать на себя ответственность, способность выражать эмоции и чувства, а также и зрелость. Но это еще не весь список!

Лидерские качества. Большинство девушек привлекают парни, которые берут на себя ответственность за свои поступки и твердо стоят на своем, когда дело касается убеждений. Женщин привлекают парни с четкой позицией, которой они следуют в своих решениях.

Эмоциональность. Девушкам нравятся парни, которые говорят то, что думают (и думают, что гово-

рят), а также не скрывают своих эмоций и переживаний.

Юмор. Эта черта характера делает общение даже на ранней стадии знакомства более приятным и интересным.

Чувство собственного достоинства. Ничто так не привлекает женщину, как мужчина, который знает себе цену и трезво себя оценивает. Такой парень излучает уверенность и, кажется, может легко справиться с любыми обстоятельствами. На такого человека можно положиться, а это очень ценно в отношениях.

Умение признавать свои ошибки. Женщинам нравятся мужчины, которые готовы осознать, что

в чем-то ошибались и могут изменить свою точку зрения.

Чувство стиля. Неряшливая одежда и непрезентабельный вид могут значительно снизить шансы на взаимную симпатию.

Зрелость. Возраст и зрелость – совершенно независимые друг от друга качества. Взрослый мужчина, подходящий женщине в отцы, может оказаться незрелым ребенком, а ровесник или парень несколько моложе может быть зрелой личностью.

Фитнес-фанат. Конечно же, название этого типа парней звучит слишком утрированно. На самом деле, для того, чтобы понравиться девушке, не обязательно иметь стальной пресс и фигуру молодого (или не очень) Шварцнеггера. Но очень важно быть из тех мужчин, которые не забывают заботиться о здоровье – соблюдают режим, правильно питаются и не злоупотребляют вредными привычками.

Книжный червь. Девушкам нравятся умные парни (в обратную сторону это тоже работает). Читающий парень тратит время на расширение своего кругозора и чаще всего бывает интересным собеседником.

Романтики. Девушкам нравятся романтические парни, которые устраивают интересные свидания, понимают, зачем дарить цветы и в целом относятся к ним, как минимум, как к королевам. Устроить сюрприз, удивить небольшими подарками, написать письмо от руки и сказать, как вам повезло ее встретить? Для романтика это не сложно!

(окончание. Начало на стр. 19)

те. Так будет легче понять, что делать дальше.

ИЗБЕГАЙТЕ ИДЕАЛИЗАЦИИ

Любовь может быть не просто чувством, но и выбором. Возможно, что вы влюбились в идеализированную версию человека. Возможно, вы помните самые лучшие моменты, а может быть, этот человек показывал вам только свои лучшие качества.

Постарайтесь напомнить себе, какой ваш любимый человек на самом деле. У большинства людей есть хорошие и плохие стороны – человек, которого вы любите, вероятно, ничем не отличается и обладает смесью положительных и отрицательных качеств. Осознание их сильных и слабых сторон поможет вам логически взглянуть на ситуацию и на человека.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СЕБЕ

Любовь к себе может стать важной частью процесса обучения тому, как перестать любить друго-

го человека. Вы можете признавать свои ошибки и недостатки, но очень важно при этом оставаться вашим самым большим поклонником.

Если вы влюблены в кого-то, кто не отвечает вам взаимностью, помните себе, что это не из-за того, что с вами что-то не так. На их чувства и выбор может влиять много разных факторов. Чужое впечатление о вас не обязательно отражается на вашей ценности как личности.

Сосредоточение внимания на себе может означать приобретение нового хобби, проведение времени с друзьями и семьей или усиление заботы о себе. Вы можете начать записывать свои мысли или проводить больше времени на природе. Поиск способов расставить приоритеты может помочь вам преодолеть свои чувства, которые могут быть окутаны другим человеком.

КАК РАЗЛЮБИТЬ


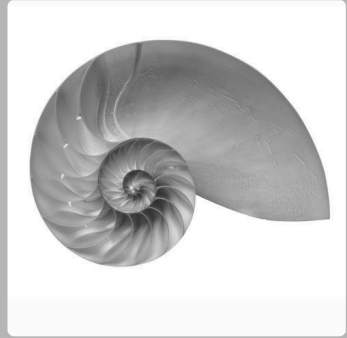


ЧЕЛОВЕКА И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ПОГОВОРИТЕ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ

Психотерапевт может высказать непредвзятое мнение, поговорить с вами честно, рассмотреть вашу личную ситуацию и помочь разобраться в ней. Если вы хотите разлюбить кого-то и не знаете, как это сделать, вы можете начать терять контроль или даже беспокоиться.

Каждый человек исцеляется от любви с разной скоростью и в разные сроки. Дайте себе время пережить свои эмоции и будьте терпеливы к себе, пока вы учитесь двигаться вперед.

Признание того, что требуется время, чтобы разлюбить кого-то, может помочь вам проявить больше милосердия и сочувствия к себе. Однажды вы можете проснуться и осознать, что больше не любите этого человека, потому что, наконец, позволяете всему развиваться естественным путем.

Спортивный глассер				Танк «... Ворошилов»	«Гвоздь» узбекского стола	Развесистая ягода							
	Пищевой балдеж	Зябнувший человек		То, чем греет стул									
					Что такое панты?	Штраус							
	Перекладка над окном	Титул хозяина Кота в сапогах											
			Что такое резон?									Попытка Бога смыть все грехи	Сосед желтка
	Самое близкое для своей рубашки	«Любимый город» по-туркменски		Северный нырок				«Видит ... далеко, а ум еще дальше»	Изгнанница из Эдема				
					Лицо на долларовой купюре	Роды у коровы							
				Ловушка табунщика	Московский аэропорт								
								Фаянс, который не просвечивает					
				Вотчина Бармалея	Упрямый, потому и голый		У кого самые тяжелые дети?	Смехова					
Поездка француза				Река-рекордсменка									
	Просит кирпича	Кубическая величина	Рвет тот, кто дает деру										
					«Накрамеленный» морс	Чья столица Валетта?							
	Буква «О» в НЛО	Ажур вологжанки	Сон на долгие годы				Нолти	14-й чемпион мира по шахматам					
							Красные шарики на хлебе с маслом						
				Лесной стрелок	Враг Братца Кролика			Из нее возгорится пламя	Эталон идеальной талии				
								Потомок, зачатый без греха					
				Дерево из левады	Форма спасательного круга			Язык или звук					
							Предок калькулятора						



СЕРЕБРЯНЫЕ РАЗВОДЫ: 5 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ПАРЫ РАЗВОДЯТСЯ, ПРОЖИВ ВМЕСТЕ ДЕСЯТКИ ЛЕТ

Это не бездумное решение, не прихоть. Прожив много лет вместе, отдав друг другу почти треть жизни, они решили расстаться. Почему двое расходятся после того, как прошли огонь, воду и медные трубы? И что можно сделать, чтобы этого не случилось с вами?

Если такое случилось с кем-то из ваших знакомых или с вами, знайте, что вы не одиноки. Это становится все более популярной тенденцией в мире. Например, каждый четвертый развод в Америке приходится на тех, кому за 50 лет, а вероятность, что люди этого возраста разведутся, увеличилась ровно вдвое по сравнению с 1990-ми годами.

Для друзей и родных это часто становится неожиданностью, но мы наблюдаем такие разводы и у публичных персон, и среди тех, кого хорошо знаем многие годы. Почему так происходит?

1. Они постепенно отдалились друг от друга

Процесс, который приводит к «серебряному разводу», медленный. Все происходит постепенно. Это как с небьющейся посудой, которую можно ронять и, сколько ни роняй, с ней ничего не делается. Но какие-то микротрещины остаются, их становится все больше. А потом их количество становится критичным, вы роняете тарелку — и она разлетается на куски. Так и в отношениях.

Многие из тех, кто разошлись в конце жизни, говорят, что они просто давно отдалились друг от друга, пошли разными дорогами.

Где-то глубоко, возле самого дна есть постоянное холодное течение, недовольство. Оно не видно никому, но его холодное прикосновение ощущают те, кто постоянно нахо-

дятся вместе. Это недовольство и медленное раздражение может размыть и разрушить то, что на поверхности кажется прочным.

Часто женщины чувствуют, что они отдают слишком много: отказываются от карьеры, не берут отпуск и экономят. И им кажется, что в отношениях им не на кого опереться. И они, а вовсе не мужчины, решают уйти, вырастив детей.

2. Разница в возрасте становится заметнее

Иногда начинает играть роль возраст, хотя, когда вы только познакомились друг с другом, разница казалась несущественной. Это известный психологический феномен — разница в десять лет в разном возрасте кажется то невероятной (первоклассник и выпускник!), то незначительной (девушка 20 лет и 30-летний молодой человек).

45 лет и 60 когда-то были всего лишь 20 и 35. А теперь эти числа символизируют кризис среднего возраста и первые признаки старости.

Каждый раз, когда вы переживаете кризис, вам хочется вернуться назад в прошлое, где все было привычно и знакомо.

Несколько раз в своей жизни, объясняет Стивен Таткин, доктор психологических наук, люди проходят через психологический и биологический «апгрейд» мозга. Это происходит и в 15 лет, и в 40.

Каждый раз, когда вы переживаете кризис, вам хочется вернуться назад в прошлое, где все было при-

вычно и знакомо. По этой причине люди начинают отношения с партнерами намного моложе себя — они помогают им задержаться на теплом летнем солнце еще немного.

3. Они позволили себе расслабиться

Находясь рядом с одним и тем же человеком 24 часа в сутки 7 дней в неделю, мы привыкаем и буквально вращаем друг в друга. Но иногда это приводит к тому, что люди перестают стараться.

Вы много работаете, развиваете бизнес и зарабатываете деньги для семьи, но перестали трудиться над тем, чтобы быть внимательным партнером и привлекательным человеком. Вы позволили себе распусться.

4. Деньги приобретают иную ценность

Различия в стиле трат становятся очевиднее тогда, когда, возможно, придется быть более экономным, если возможности не так широки, как в середине жизни.

5. Секс.

С возрастом происходят гормональные изменения, и это может повлиять на то, насколько притягательным для вас выглядит партнер. Или секс перестает быть тем единственным, что скрепляло пару и держало вас вместе.

Иногда разница в сексуальных темпераментах становится менее заметной и на первый план выходит умение ладить друг с другом, супруги живут рядом как хорошие друзья. Иногда, наоборот, у одного из них потребность в сексе внезапно возрастает.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ С ВАМИ?

1. Сделать ваши отношения приоритетом.

Это значит защищать друг друга — перед всеми, и даже тогда, когда вы остаетесь наедине. Быть друг для друга экспертом, прикрывать друг другу спину. Дети выросли, работа позади, теперь вы остались вдвоем, и вы — единая команда.

2. Обратит внимание на себя.

Набирать вес, осесть дома и одеваться в стиле «домашний шик» — неподходящее решение. Это послание партнеру о том, что вас больше ничего не волнует. Заботьтесь о себе и о нем.

3. Осознавать свою роль в возникновении недопонимания.

Но не спешите сдаваться и смиряться с мыслью о разводе. Посмотрите в зеркало. Если в отражении вы увидели скучного, уставшего человека, возможно, отчасти проблема в вас? И если это так, примите решение — вернуть в свою жизнь интерес. Новое приключение — даже если вы решили вырастить вдвоем новый сорт арбуза — создаст новую историю о вашей семье. Новую и интересную.

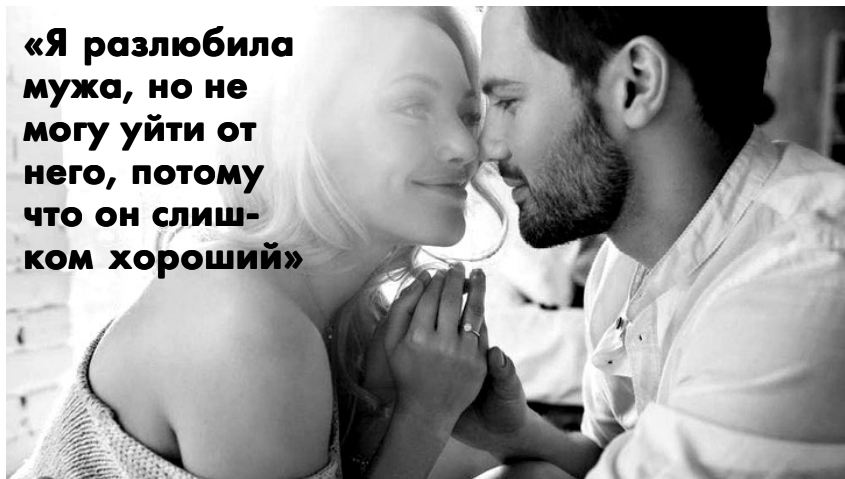
4. Говорить о сексе.

Ваше тело меняется, ваша сексуальность приобретает другие формы. Найдите ее в прикосновениях, тихих вечерах вдвоем, в нежности и улыбках. Вы не можете повторить прошлые страстные ночи, но они по-прежнему с вами — в воспоминаниях.

5. И обо всем другом тоже.

Говорите друг с другом обо всем. Это единственный путь решить проблемы.

«Я разлюбила мужа, но не могу уйти от него, потому что он слишком хороший»



Мы в браке уже шесть лет. Есть ребенок. Со стороны мужа присутствуют любовь, уважение, поддержка. А я понимаю, что мы совершенно разные люди. Нам не о чем поговорить — всегда так было. Теперь еще пропала страсть и влечение. Стала засматриваться на других мужчин, и это для меня худший показатель об окончании отношений.

Ситуация сложная еще из-за того, что он хороший. Всегда поддерживает, всегда принимает во внимание мои желания. Но что делать, когда обнимаешь, целуешь человека, а внутри пустота?

Елена, 34 года

Отвечает Давид Е: психолог, сексолог, схема-терапевт.

Елена, в английском языке есть словосочетание, которое мне очень нравится, — «grow apart». Означает оно просто отдаление, но если перевести его буквально, то получится «расти в разные стороны». И это именно то, что часто случается с парами.

Шесть лет назад вы были близки со своим нынешним мужем. Прошло время, и вы поняли, что «росли в разные стороны». И теперь может казаться, что и близости никакой не было. Но стоит вернуться

к корням ваших отношений, и вы увидите, на чем они строились.

Принято считать, что в подобных ситуациях есть только два выхода: либо развод, либо работа над восстановлением любви.

Но есть и третий. Экхард Редигер называет этот вариант «жизнь вместе по отдельности».

Ваш муж, видимо, достойный человек, с которым вам комфортно и который вас поддерживает. Но для любовных отношений этого, увы, мало. А вот для того, чтобы «жить вместе по отдельности» — это все что нужно. В такой ситуации вы продолжаете жить вместе, растить ребенка и решать бытовые задачи, при этом имеете отдельное личное пространство, в котором могут существовать и другие люди.

Это, безусловно, компромиссный вариант, но взрослым людям, и тем более родителям, иногда приходится на него идти. Зато он абсолютно честный и позволит вам обоим быть свободными, при этом не лишаясь ценных частей ваших отношений.

Какой бы вариант вы ни выбрали, стоит обсудить с мужем, что он чувствует и думает по этому поводу, и конечно по возможности совету обратиться к семейному терапевту.

МУЖЧИНЫ В СРЕДНЕМ ОБЛАДАЮТ БОЛЬШЕЙ СПОСОБНОСТЬЮ К ЮМОРУ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ

Ученые из Северной Каролины (если что, среди них есть женщины) провели исследование, в результате которого выяснилось, что мужчины в среднем обладают большей способностью к юмору, чем женщины. Если быть точными, то 63% мужчин показали результаты выше средних женских. К таким выводам ученые пришли путем проверки и анализа предыдущих исследований юмора, не связанных с полом участников.

Причиной таких результатов мо-

жет быть то, что юмор очень полезен при поиске партнеров. Это



обусловлено эволюционно — хорошее чувство юмора является показателем высокого интеллекта, что на подкорке является важным показателем для женщин.

Более того, мужчины предпочитают женщинам, которые смеются над их шутками, что приводит к определенного рода «конкуренции шутников» и еще большему развитию чувства юмора. В совокупности это делает среднестатистического мужчину смешнее среднестатистической женщины.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, КОГДА НАСТУПАЕТ МОМЕНТ ПРИНЯТИЯ НЕПРОСТОГО РЕШЕНИЯ

Иногда наступает тот самый момент — надо принять решение. Уйти или остаться? Уволиться или подождать еще? Закончить отношения или дать им второй шанс? Продлить аренду или сменить жилье? Бывает, что выбор нам мешают сделать сомнения, страхи, убеждения или другие причины.

В своей работе «Триггер к переменам» Дэвид Ричо — психотерапевт с 50-летним опытом — объясняет, как избежать «ментальных ловушек» и сделать осознанный выбор. Публикуем 5 идей из книги.

СКАЖИТЕ «НЕТ» СВОЕМУ СТРАХУ

Узнать больше

Страх — главная причина, которая останавливает наш порыв сделать первый шаг. Мы боимся неизвестности, перемен, нехватки привычного и того, что не сможем выжить, предоставленные сами себе. Все это — сомнения в собственной автономии, то есть способности жить в соответствии со своими глубинными потребностями, ценностями и желаниями. Отношения с другими людьми или даже болью могут быть надежным убежищем от внешнего мира, в котором мы, по нашему мнению, не способны существовать.

Альбер Камю в своей книге «Посторонний» написал вдохновляющие строки: «В разгар зимы я нашел в себе непобедимое лето. И счастлив этому. Потому что, как бы жизнь ни теснила меня, внутри найдется кое-что посильнее, способное дать отпор».

Соппротивление не забирает, а вселяет смелость. Когда страх сковывает, возразите: «Минуточку! Я верю, что всегда сильнее, чем подсказывает мне напуганный разум». Отвага и уверенность открывают доступ к безопасности и надежности внутри себя, независимым от других.

Усмирите внутреннего критика

Внутренний критик — эхо всех, кто судил нас на протяжении жизни: родителей, друзей, школы, общества. Мы усвоили этот образ мышления и

теперь пользуемся им. Упреки из прошлого запоминаются лучше всего, особенно родительские. Их голоса живут своей жизнью у нас в голове, поэтому кажется, что мы сами так думаем. Однако это лишь голоса искусных чревовещателей.

Первый шаг к усмирению внутреннего критика — заметить, что он всегда выражается категорично: «Ты во всем виноват. Это все, что ты из себя представляешь». Ему не нравится идея перемен, поэтому он мешает нам развиваться и запугивает нас. Он требует самопорицания, самоотрицания, самобичевания. Он всегда обобщает, и вместо, например, «я ему не нравлюсь» получается «я никому не нравлюсь».

Можно заставить замолчать внутреннего критика — это враг, который говорит, что вы не способны на разумный выбор и у вас нет вариантов. Усмиряют его не кнутом, а увещеваниями, постепенно склоняя на свою сторону. Скажите себе: «Голос, который я так часто слышу, не мой. Пусть высказываются те, кто поддерживает меня».

Хорошая новость: раз критик существует только в нашем воображении, то его можно заменить на заботливого родителя или чуткого наставника, который всегда утешит и подбодрит.

Для начала попробуйте выполнить практику «Движение из прошлого в настоящее». Запишите в дневник три негативных утверждения своего внутреннего критика. Вспомните, когда впервые услышали их, — скорее всего, это было в детстве. Уместно ли это было тогда? А сейчас? Вам было стыдно? Кто вам это сказал? Где вы это услышали? Вам пытались помочь или вас ругали? Искать виноватых не надо, вам нужна только информация.

Избавьтесь от сожалений

Сожалеть — любимое занятие внутреннего критика. Это сетования о сделанном в прошлом выборе, который теперь кажется ошибочным. Поскольку прошлое нельзя изменить, сожаления о нем никуда не деваются. Наша задача — осознанно и эффективно избавиться от них.

Начните с мысли: одно событие из прошлого не описывают всю картину. Сожаления нужны внутреннему критику, чтобы удерживать нас на месте: «Уже ничего не исправить, нет смысла браться за новое. Это голос страха — короля сожалений. Если принять тот факт, что все когда-нибудь ошибаются, неправильно поступают и совершают неразумный выбор, вам больше не будет стыдно. Вы примете человеческую природу со всеми ее особенностями. Нам кажется, что распространенные человеческие недостатки есть только у нас. Сожаления вырастают из неведения: «Такое могло случиться только со мной». Все делают глупости, если не сказать больше.

Попробуйте проработать сожаления в дневнике. Для этого выясните, к каким сферам жизни они относятся. Возьмите все свои досады, неудачи, ошибки и подумайте, как они вписываются в вашу жизнь и как извлечь из них пользу. Вы заметите повторяющуюся тему, на которую раньше не обращали внимания.

Важно: заполняя дневник, мы намеренно ищем качества, которые подавляли и не признавали за собой. Это может показаться опасным, поэтому лучше заполнить практику, когда вы одна. Скажите себе: «Я признаю свою темную сторону только перед собой». Это наполнит вас энергией, которую вы сдерживали раньше, сами того не замечая.

Попробуйте футуризацию сожаления: не ругайте себя за ошибки, а похвалите за то, как многому они вас научили. А потом пообещайте себе не повторять их. Так вы проектируете лучшее будущее.

Наблюдайте без оценки

Мы размышляем над перспективами отношений с любимыми, друзьями и коллегами. Есть ли у этих отношений будущее? Мы этого не знаем, но можем ждать ответ. Для этого надо стать осознанными свидетелями всего происходящего.

Наблюдайте за собой и партнером, но не оценивайте ничьи поступки. Например, человек нарушает наши границы или пытается нас контролировать. Мы указываем ему на это без претензий, как на факт, только один раз. И ждем, изменит ли он свое поведение. Следите за своими чувствами и делитесь ими с партнером. Обращайте внимание на его реакцию. Сходите к семейному психологу и попробуйте следовать его рекомендациям. Обратите внимание, следует ли им другой человек и намечаются ли положительные изменения.

В одно прекрасное утро вы проснетесь, точно зная, уйти вам или остаться. Выбор будет ощущаться как дан-

Вчитайся в эти 13 рекомендаций, которые помогут тебе обрести более мудрый взгляд на мир и покой в душе. Советы, которые помогут справиться с трудностями.

1. Что есть, то есть. Если ты не можешь принять ситуацию такой, как она есть, знай, что это — корень твоих страданий. Учись смиряться с тем, что не в силах изменить. Так ты не будешь тратить свою энергию на бессельные душевные муки и сможешь ясно мыслить. Кроме того, удивительный факт: как только ты отпустишь ситуацию, искренне и полностью, всё наладится!

2. Перестань всё усложнять. Делать проблему на пустом месте — мы так все это любим. Остановись! Перестань окрашивать реальность в темные цвета. Всё зависит от твоей точки зрения, если смотреть на вещи с позитивной стороны — новые проблемы не появляются, а старые исчезают.

3. Измени себя. Хочешь, чтобы изменились обстоятельства? Измени себя. Это гораздо сложнее, чем менять окружающий мир, менять работу, вещи, людей рядом. Посмотри внутрь своей души и подумай — для чего всё это происходит со мной? Может быть, чтобы я наконец что-то понял, научился чему-то, поменялся в лучшую сторону?

4. Неудача — всего лишь ярлык. Томас Эдисон говорил так: «Я не потерпел неудачу в изобретении лампочки. Я просто нашел 99 способов, как она не работает». Гениально, правда? Извлекай пользу даже из того, что у тебя не получилось, что ты считаешь своим личным промахом. Неудач не существует.

5. Всё происходит так, как должно быть. Если ты чего-то очень сильно хотел, но в последствии не получил этого — знай, всё к лучшему. Что бы с тобой не происходило — всё к позитивным переменам, не сомневайся. Просто мы привыкли цепляться за стабильность, когда что-то меняется, у нас наступает шок. Не огорчайся, иногда самое лучшее — не получить того, что желал, оглядываясь назад через некоторое время ты поймешь, что это правда так.

6. Здесь и сейчас. Цени настоящее. Моменты, в которых ты живешь сейчас, очень быстро становятся прошлым. Не дай жизни пройти мимо тебя.

7. Не будь рабом желаний. Не расстраивайся, даже когда не получил того, что хотел. Твои эмоции — часть тебя, ты можешь научиться их контролировать. Входи в положительные состояния, так жить гораздо приятней.

8. Страх — всего лишь иллюзия.

ность, а не как вынужденная мера. Подходящий момент пробьет на часах при условии осознанного свидетельства.

Выберите правильное время

Почему проще сделать что-то в понедельник, а не в воскресенье? Какие-то внутренние часы сообщают нам, что пора уходить или принять решение остаться. Бесполезно подталкивать или сдерживать себя: все в жизни должно



ПРОСТО ПОВЕРЬ

Поверь, всё, что с тобой происходит — прежде всего, случается у тебя в голове. Любые трудности, расстройства и потрясения можно пережить, если сформировать свое правильное к ним отношение. В этом и секрет счастья — независимо от того, что происходит вокруг, независимо от людей, которые тебя окружают, ты должен находиться в состоянии гармонии. Тогда даже проблемы будут в радость, ведь ты научишься извлекать из любой ситуации пользу, и ничто не потревожит твой внутренний покой.

Пойми свои страхи и победи их. Благодаря тому, что ты чего-то очень боишься, ты учишься многому. Так, страх выглядеть глупо заставляет человека больше работать над собой и учиться, а страх быть одиноким формирует доброжелательное отношение к окружающим. Изучи свой страх и заставь его приносить пользу тебе.

9. Позволь себе радость. Даже если забрать все твои проблемы, ты не исчезнешь. Кроме того, что в жизни есть тяжкие моменты, существует еще и масса радости, учись чувствовать это! Ты — это просто ты, не носи на себе постоянно груз переживаний и забот. Умей расслабляться и наслаждаться жизнью.

10. Не сравнивай себя с другими. Перестань сравнивать себя с теми, кто, как тебе кажется, находится в более выигрышном положении. Поверь, у каждого есть причины для расстройств, каждый несчастен по-своему. Сравнить себя с кем-то — значит не ценить себя. Это глупо, по крайней мере. Будь благодарен за всё то, что ты имеешь.

11. Ты не жертва. Возьми на себя ответственность, наконец. Только тебе решать, как всё воспринимать, никто не должен ничего решать за тебя. Откажись от состояния, когда ты плывешь по

течению и реагируешь на движение ряби по воде. Ты — самостоятельная личность, которая может многое изменить, помни об этом всегда.

12. Всё меняется. Всё проходит, находится в постоянном движении. Утешай себя в сложной ситуации тем, что и она пройдет. Время идет, всё быстротечно. Цени то хорошее, что у тебя есть и знай, что плохое — закончится, рано или поздно.

13. Чудеса случаются. Если ты веришь в это — жизнь сразу меняется, непостижимым, удивительным образом. Каждый день происходит что-то замечательное. Открой свое сердце навстречу миру, и ты получишь ценные подарки от жизни. Помни, что добро всегда возвращается, пусть не сейчас, а в самое подходящее для этого время. Чем интересен человек — умом, силой, своим чувством, волей? Всё не так.

Доброта, доброта. Пойми, что только доброта поможет тебе быть счастливым, она всегда возвращается и наполняет твою жизнь смыслом и настоящими чудесами. Бывают разные моменты, но если ты будешь добр к себе и к окружающим людям, всё непременно повернется в позитивную сторону. В это сложно поверить, мы так думать не привыкли, но это правда.

пройти проверку временем — так она устроена.

Согласиться с назревшими переменами — главное для выбора подходящего момента.

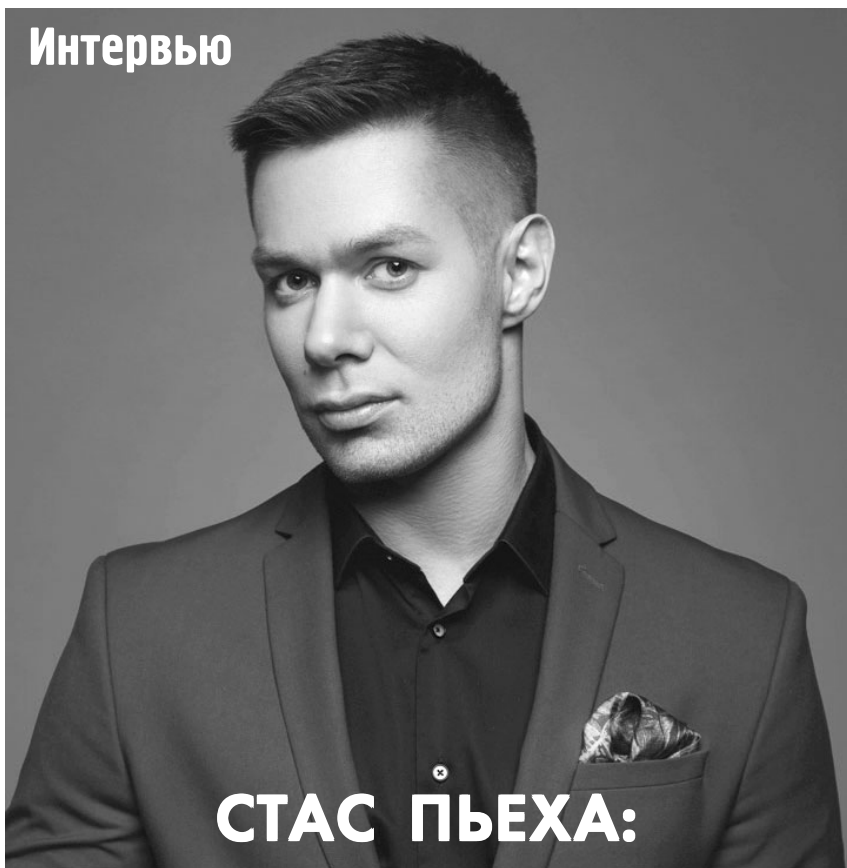
Сам момент вовсе не волшебный и не заставит действовать. Но подтолкнет, если чувствовать его. Мы готовы, когда:

- отдаем себе отчет в происходящем;
- знаем, что надо сделать;

- у нас есть все для того, чтобы действовать;

- наши намерения тверды.

Разум и тело должны быть готовы к шокирующей информации. Усвоить ее поможет осознанность. Созерцание подготавливает разум к восприятию происходящего. Оно возможно только после избавления от проекций, желаний определенного исхода и самообмана. Осознанность освобождает от страха правды.



СТАС ПЬЕХА:

«А ПОТОМ БЫЛА МИЛИЦИЯ, ХУЛИГАНСТВА И НАРКОТИКИ»

В интервью певец рассказал о своем гопническом детстве, наркотиках, приводах в милицию, об идеальном месте для жизни и об убогости своих бывших.

- На вашем официальном сайте в разделе «Новости» последняя публикация датируется декабрем 2022 года. Нет никаких новостей? Или нет смысла рассказывать новости окружающим?

- В настоящий момент я лично не занимаюсь своим сайтом, поэтому там нет актуальных новостей, а гастрольный график есть. Все новости можно узнать в моих социальных сетях.

- Но вы следите за новостями. Намедни вот поздравили с 320-летием Санкт-Петербург, назвав любимым городом. Это дежурная фраза или Питер вы действительно любите больше других?

- Люблю Питер и Москву одинаково, невозможно сравнить два этих чувства. Для меня это две стороны одной медали. Конечно, могу называть Северную столицу любимым городом.

- Что для вас этот город? Какие самые яркие воспоминания?

- С Питером у меня связаны самые яркие воспоминания. У меня было «гопническое» детство — чердаки, подвалы, я знал коды от многих подъездов во всех районах, мы искали какую-то мебель во дворах,

организовывали сквоты, однажды скрутили со старых аттракционов Бабу-Ягу и принесли в подвал, где сделали с ней инсталляцию. А потом была милиция, хулиганства, наркотики и прочее. Есть, что вспомнить, о многом не расскажешь.

- А Москва?

- Мне кажется, что Москва — это центр мира. Здесь есть всё, что нужно: люди, компании, ментальности на любой вкус, можно поесть в любое время суток. Это классный, очень продвинутый город. В Москве тот, кто ищет, тот всегда найдёт то, чего не найдёт в другом городе.

- Какой город вообще считаете родным? Где могли бы жить — это касается не только российских городов, но вообще по миру?

- Москва и Подмосковье — идеальное место для жизни. Может, с годами появится понимание, что можно жить ещё где-то. Возможно, вернусь в Питер, но пока другого города для жизни, кроме Москвы, я не представляю.

- Недавно Виктор Дробыш сказал в интервью, что вы — его главная гордость. Лестно читать такие слова в свой адрес?

- Мне кажется, это заслуженно.

Я не только как артист, как человек проверен временем, я никогда не кидал, не поступал плохо, давал слово и сдерживал его. Мне кажется, я заслужил эти слова и мне приятно их слышать.

- Когда-то вы сразу нашли общий язык или пришлось «притираться» друг к другу?

- Общий язык мы нашли сразу. Мы оба были молодыми и начинающими. Если бы Витя уже тогда был великим продюсером, наверное, сложно было бы найти общий язык, но, так как мы стартовали вместе, было легко. Такого не было — авторитетная фигура и какой-то ничтожный «артистиска», этот путь мы начинали вместе.

- Вы обычно не комментируете личную жизнь, но другие за вас это делают. Как относитесь к тому, что ваши бывшие рассказывают то, о чем молчите вы?

- Мне кажется, им не хватает какого-то пиара, внимания, монетизации своих постов в социальных сетях, может, не хватает работы. У меня громкое имя, громкая фамилия, известная семья, меня знает вся страна, удобно пользоваться этим для своего продвижения. К сожалению, люди больше интересуются отношениями, чем профессиональными качествами людей. Я считаю, что это мелочно, довольно убого. Но я понимаю, почему они так делают: раз у них нет других способностей и талантов, реальных, которые могли бы переплюнуть их личную жизнь, пусть пользуются. Жалко, что за это авторские не перечисляют (смеется).

- Но в любом случае, вы растаетесь без каких-то громких скандалов, признайтесь, как удаётся расставаться так, чтобы бывшие не устраивали публичные разборки?

- Нет смысла. Отношения и так изначально непубличные и устраивать разборки перед теми, кто не знал, что у тебя есть отношения, это странно.

- Каково опять ощущать себя завидным женихом?

- Мне всё равно.

- Нравиться противоположному полу — это наказание или подарок судьбы?

- Это нормально, это здорово. Хуже — не нравиться противоположному полу. Всё-таки противоположный пол — это очень важная часть жизни.

- Какой опыт был вынесен из первого брака?

- Понял, что пока не готов к браку.

- Сколько раз должен жениться настоящий мужчина? И сколько развестись?

- У меня нет таких сакральных знаний. Сколько угодно, пока не найдёт ту самую, с которой будет

счастлив.

- **Идеал той, кто будет рядом?**

- Мы идеализируем не человека, а чувства, которые испытываем рядом с ним. Я думаю, что это женщина, с которой мне будет очень хорошо — спокойно, комфортно, уютно, при этом проводя не сто процентов времени вместе. Хотя однажды это будет актуально.

- **Недавно вы опубликовали фото подросткового сына. Расскажите, как часто удается с ним встречаться?**

- Периодически удаётся с ним видеться. Недавно ездили к бабушке на день рождения в Питер.

- **Чем он сегодня похож на вас?**

- Своей активностью, внутренней свободой в плане творчества, не боится что-то придумать и сделать. Чем-то похож внешне.

- **Переживаете, что он перенял от вас то, что вам самому в себе не нравится? Если да, то что это?**

- Не думаю, что сын перенял то, что мне в себе не нравится. До определённого возраста я был очень хорошим, сбалансированным ребёнком, просто так сложилось, что потом я начал жить, как я жил. Не знаю, мне в себе всё нравилось в детстве, нас пока рано сравнивать, сын только начинает жить, а я, такой, какой есть — результат жизни, которую прожил.

- **Вообще какие качества и черты характера помогают в жизни, какие мешают?**

- Сейчас мне помогает какая-то толерантность. Раньше у меня было много претензий к людям, мне не нравилось, что у них плохой вкус, что они слушают плохую музыку, смотрят плохие фильмы, что общаются как-то не так. Потом я смирился, что все мыслят по-разному, все по-разному росли, у всех своя парадигма, разные условия жизни. Тогда я принял, что все разные и можно позволять им такими быть, не обязательно с ними общаться, их любить, просто не надо ненавидеть то, что они такие. Эта толерантность очень помогает мне жить. Не всегда я толерантен, иногда бывает, я не высплюсь, когда устал, голоден, поэтому устраиваю разнос. Помогает знание, что можно думать сколько угодно, но пока ты не сделаешь чего-то, ничего не изменится. Есть фраза, которая мне нравится — думать надо ногами: сначала ты приносишь куда-то ноги, а потом доезжает голова. Мешает гиперчувствительность к разным событиям, людям, раздражителям. Мне бы хотелось меньше чувствовать всего этого тревожного. Я понял, что эта гиперчувствительность всегда была, просто в силу возраста она не проявлялась, а сейчас вылезла наружу.

- **Вы и сегодня доверяете самое сокровенное психологу?**

- Ну да, конечно. Не только пси-

хологу, но и людям разным, с которыми я выздоравливаю, в групповой терапии.

- **В своих стихах — то, что не расскажешь психологу?**

- Это не так. В стихах чаще всего какие-то вымышленные истории, либо передаётся настроение. Конкретику я не люблю — ты ушла, напишу про это. Не интересно.

- **Что необходимо, чтобы писать стихи?**

- Необходимо просто их писать постоянно и всё. Этот навык, он улучшается и оттачивается. Я постоянно пишу всё лучше получается. Это не про вдохновение, про музу, это как работа. Ты учишься чем-то вдохновляться, ты подмечаешь где-то какие-то фишки, настроения, словосочетания и потом это интегрируешь в свои стихи. Насмотренность, начитанность, наслушенность тоже важны очень при написании стихов. Как только я перестаю



писать, очень сложно возвращаться, идёт туго.

- **Что сейчас с гастролями? Их стало больше-меньше за последний год-два?**

- В данный момент их много и это хорошо.

- **Каков идеальный вариант выступлений — стадион, уютный небольшой зал или вообще телезапись?**

- Стадион — нравится, когда много народу. У нас бэнд, свет, звук — всё способствует работе на стадионе. Мне кажется, большое количество людей в общей своей массе мыслит более хаотично, мощно. Если правильно с ним работать, стадион даёт больше энергии.

- **В 2014 году все СМИ пестрели заголовками, что Стас Пьеха пережил инфаркт. Страшно в таком возрасте вдруг иметь столь серьезные проблемы?**

- Насколько я понял, и тогда, и сейчас был ишемический приступ, не инфаркт. Есть что-то сходное, но раз-

рыва сосуда не было. После второй похожей истории, которая случилась недавно, выяснилось, что у меня есть некая патология в сердце и это не про инфаркт, а про центральную нервную систему, про гормональный фон, это эндокринная история.

- **Что сейчас со здоровьем?**

- Врачи прописали мне небольшой отдых, советуют выровнять биоритмы сна и бодрствования, восстановить гормональную, нервную систему. Прохожу терапию. Возвращаю спорт, занимаюсь без перегрузок организма.

- **Поклонницы обсуждают вашу отличную форму, много времени уделяете спорту, чтобы была такая форма?**

- Сейчас я стараюсь тренироваться два раза в неделю бразильским джиу джитсу и один раз в неделю, может быть два, делать лечебную физкультуру.

- **Можно сказать, что сегодня Стас Пьеха — последовательный ЗОЖник?**

- Нет, я поздно ложусь и плохо сплю. Когда налажу эти пункты, буду более-менее близок к ЗОЖнику. Вот если брать, допустим, Валерию — это королева ЗОЖа, а я пока только на подходе к королевской свите (смеется).

- **Вы вошли в состав жюри проекта «Ты супер. 60+». Что дает участие в таких шоу?**

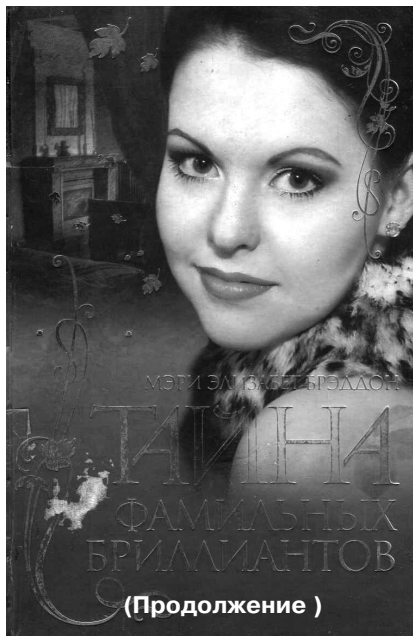
- 60+ — это взрослые люди и это про какую-то деликатность, про умение быть добрым, хорошим. Говорить этим людям какие-то грубости не с руки. Проект учит быть добрее, видеть хорошее. Для меня он важен с нравственной точки зрения.

- **Сегодня можно добиться популярности не такими проектами, а собственным творчеством? Ведь не секрет, что многие артисты получили вторую популярность как раз благодаря участию в жюри громких шоу.**

- Не можно, а нужно добиваться популярности творчеством. Я считаю, что в первую очередь я музыкант, который только сейчас начал реализовывать свою музыку, потому что много лет был продюсерским проектом. Время делать что-то своё для меня наступило. Главное — творчество, а не участие в проектах в качестве жюри.

- **А сами бы пошли на подобный проект в качестве участника? Или уже переросли такой этап?**

- Я участвовал во многих проектах — «Фабрика Звёзд», «Маска», «Три аккорда», «Две звезды», «Звёзды в опере». Я был на самом первом «Голосе» на территории постсоветского пространства, мы там присутствовали с Дианой Арбениной. Меня много раз судили, я устал от этого. Я хороший, я всё про себя знаю.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Победить? А если Лора не любит меня? Если она только кокетка и забавляется тем, что люди сходят с ума от любви к ней? Нет, этого не может быть. Я не хочу этого и подозревать. Она действительно такая, какой кажется, то есть ангел чистоты и правды.

Несмотря на эту уверенность в Лоре, баронет был очень смущен, когда вошел в синюю гостиную. Мисс Дунбар сидела у окна, и лучи солнца играли в ее прекрасных волосах, искрились на прихотливых складках ее лилового шелкового платья. Она только что рисовала; кисти и палитра лежали на столе, а девушка задумчиво смотрела в окно на большой зеленый лужок, покрытый яркими осенними цветами. Услыхав шаги, она как бы очнулась, вскочила со стула и пошла навстречу нежданному гостю. Хотя лицо ее было в тени, сэр Филипп заметил, как она вдруг просияла, увидев его.

Эта светлая улыбка через минуту исчезла, молодая девушка покраснела от радости и стыда, что так явно обнаружила свои чувства. Но этой улыбки было достаточно, чтобы Филипп тотчас понял, что он любим и что слова не нужны. Однако они сказали друг другу много слов, и не было счастливее людей на свете, чем Лора и Филипп в эти радостные минуты. Они долго сидели у открытого окна, пока сэр Филипп случайно не заметил, что солнце уже высоко, следовательно, давно пора закончить утренний визит.

Итак, предложение сэра Филиппа было принято. На другой день рано утром он снова отправился к мистеру Дунбару и просил назначить свадьбу как можно скорее. Банкир охотно согласился.

— Пускай свадьба будет в первых числах ноября, — сказал он. — Мне уже надоела жизнь в Модслеи, и я хочу побывать на континенте. Конечно, я останусь здесь до свадьбы дочери.

Филипп был очень рад согласию Дунбара и поспешил объявить об этом Лоре. Но миссис Маден пришла в ужасное негодование, что так скоро назначили срок свадьбы.

— Как успеем мы сделать приданое в такое короткое время? — говорила она. — Вы, мужчины, в этом ничего не понимаете; не думаете ли вы, что какая-нибудь модистка возьметсяшить подвенечное платье меньше, чем за месяц.

Но никто не обратил внимания на слова миссис Маден, да и говори-

ла она это только для очистки совести, а в душе была очень рада, что ее барышня выходит замуж за баронета. Она совершенно забыла своего старого любимца, Артура Ловеля, и с удивительной энергией принялась за все необходимые приготовления. Из лучших лондонских магазинов выписали образчики бархатов, шелковых материй, газов, кружев, и для приданого мисс Дунбар заказали все, что только можно было заказать. Вскоре в Модслеи-Аббэ явилась французская модистка с целыми ящиками нарядов, и бедную Лору несколько дней мучили примеркой всевозможных туалетов.

XXI НОВАЯ ЖИЗНЬ

В первый раз в жизни Маргарита Вильмот испытала, что значит иметь друзей, настоящих, искренних, которые живо интересуются всем, что вас касается, и всячески стараются сделать вашу жизнь счастливой. Впрочем, мисс Вильмот окружала не одна дружба — был человек, который питал к ней чувство, гораздо возвышеннее и святее. Он любил ее чистой, бескорыстной любовью человека.

Клемент Остин, кассир в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби», влюбился по уши в скромную учительницу музыки. Он пристально следил за ней и старался выведать тайну ее жизни гораздо раньше, чем понял, что любит ее. Он начал с того, что стал сочувствовать ей, думать о ее трудной жизни, ее всегдашнем одиночестве, ее редкой красоте, которая подвергала ее большим опасностям, чем если бы она была некрасивой или уродливой.

А человек, позволяющей себе сочувствовать хорошенькой девушке, ставит себя в положение канатного плясуна, который должен благополучно пройти по тонкому канату, отделяющему его от страшной бездны, называемой любовью. Но девять человек из десяти, решающихся на такой смелый поступок, вскоре находят канат нестерпимо скользким и, не сделав и двадцати шагов, падают в самую бездну.

Клемент Остин влюбился в Маргариту Вильмот; его нежное внимание и преданность были прелестной новостью для бедной, одинокой девушки. Странно было бы, если при этих обстоятельствах за его любовь она не платила тем же. Он не спешил объясниться в любви,

— Вы спрашиваете, отдам ли я вам руку моей дочери? — сказал он. — Конечно, с большим удовольствием, если только Лора этого желает; она должна решить сама. Я не намерен вмешиваться в чувства моей дочери, если только она любит человека, достойного ее. Я желаю, чтоб она вышла замуж за кого сама хочет, и требую только, чтобы избранный ею человек был честный и благородный.

Сказав это, мистер Дунбар тяжело вздохнул; в последнее время он часто так вздыхал, приписывая это расстройству в легких.

— Я очень хочу, чтобы Лора вышла замуж, и буду душевно рад, когда она найдет хорошего мужа.

Вне себя от радости, сэр Филипп бросился к банкиру и едва не поцеловал ему руку, но Дунбар остановил его торжественным жестом:

— Прощайте, сэр Филипп, — сказал он. — Я плохой товарищ молодому человеку, и предпочитаю оставаться наедине с «Таймс». Вы, молодежь, не умеете ценить «Таймс»; вам бы хотелось, чтобы вся газета была только полна отчетами о скачках, о кулачных боях. Вы найдете мисс Дунбар в синей гостиной; переговорите с ней, и мне останется только узнать о результате вашего разговора.

Редко случается, чтобы наследница миллионного состояния доставалась так легко, и потому сэр Филипп, выходя из кабинета банкира, был на седьмом небе от счастья.

«Кто бы ожидал, что он такой отличный старик? — думал сэр Филипп. — Я предполагал, что он будет сопротивляться, а он прямо посылает меня к моей милой Лоре, давая мне право идти и победить.»

имея полезного союзника в своей матери, которая обожала своего сына и приняла бы с распростертыми объятиями всякую женщину, на которую пал его выбор, будь она хоть негритянка или американская невольница.

Миссис Остин очень скоро открыла тайну своего сына, да он и не старался скрывать свои чувства от матери, которой доверял все свои тайны с самого того времени, когда еще ребенком влюблялся в девицу, с которыми учился танцевать в клапгамской семинарии. Миссис Остин сознавалась, что ей было бы приятнее, если б ее сын выбрал себе жену с большими достоинствами со светской точки зрения, чем юная учительница музыки; но когда Клемент огорчился ее словами, добрая старушка тотчас растаяла и торжественно объявила, что если Маргарита так же добра, как и хороша собою и действительно любит Клемента, то она, миссис Остин, ничего лучшего не желает.

По счастью, она ничего не знала о прошлой жизни Джозефа Вильмота и о письме, адресованном в Норфольк, а то, быть может, и воспротивилась бы женитьбе своего сына на девушке, отец которой провел большую часть жизни на каторге.

— Мы ничего не скажем моей матери о прошедшем, — сказал Клемент Маргарите, — конечно, исключая то, что касается вас самих. Пускай история вашего несчастного отца будет известна только нам с вами. Моя матушка очень полюбила вас, и потому я бы не хотел, чтобы что-нибудь повредило этой привязанности; напротив, я хочу, чтоб она вас с каждым днем любила все более и более.

Желание Остина исполнилось, и добрая старушка действительно все более и более привязывалась к Маргарите. Она открыла в молодой девушке необыкновенные музыкальные способности и предложила ей снять нижний этаж хорошенького домика в Клапгаме, по соседству с ними, и принимать на дому учениц.

— Я вам доставлю, моя милая, сколько угодно работы, — сказала миссис Остин. — Я живу здесь уже тридцать лет, с самого рождения Клемента, и знаю всех в округе. Вы только не завышайте цену, и все с радостью будут посылать своих детей к вам. Я дам маленький вечер и приглашу всех своих знакомых нарочно, чтобы они услышали, как вы играете, и познакомились с вами.

Миссис Остин дала обещанный вечер, и Маргарита явилась на него в простеньком черном платье, которое уже давно висело в ее шкафу и при дневном свете едва ли куда годилось; но при свете восковых свечей Маргарита казалась в этом платье столь же прелестной, как и нарядной. Клапгамская аристократия не могла не заметить этого и

торжественно объявила, что девушка, которой покровительствует миссис Остин, — очень приличная особа. А когда Маргарита сыграла на фортепиано и спела один из своих любимых романсов, то все присутствующие невольно были очарованы. У нее было прекрасное контральто, чистое, звучное, мелодичное; играла же она с удивительным блеском и, что еще реже встречается, с замечательным вкусом. Еще до окончания вечера, успешной учительницы музыки был признан всеми.

На следующей неделе Маргарита сняла новую квартиру и вскоре имела до двенадцати учениц. Таким образом, она была занята целый день и получала более чем нужно для ее скромной жизни. Каждое воскресенье она обедала у миссис Остин.

Клемент без труда уговорил мать устроить эти обеды, хотя и не распространялся пока о своей любви к Маргарите. Эти воскресенья были счастливыми днями для Клемента и Маргариты, которую он надеялся скоро назвать своей женой.

Изящный комфорт гостиной миссис Остин, мирная тишина воскресного вечера, когда были спущены шторы и зажжены лампы; интересный разговор о новых книгах и музыке — все это было новостью, приятной новостью для Маргариты. В первый раз она видела, что такое семейная жизнь, настоящая, мирная, счастливая, без тревожений и страшных тайн, постоянно гнетущих сердце. Но при всем этом Маргарита не забыла Генри Дунбара. Она по-прежнему была убеждена, что ее отца убил он. Совершенно спокойная в своем обращении со всеми, она глубоко сохранила в своем сердце роковую тайну и не просила ни у кого сочувствия.

Клемент Остин со своей стороны обратил все свое внимание на дело о винчестерском убийстве, но все его хлопоты ни к чему не привели. Различные улики против Генри Дунбара не имели достаточной силы, чтобы доказать его виновность. Молодой человек вошел в сношение с полицейскими сыщиками, которые следили за этим делом; но они, отобрав его показания, только глубокомысленно качали головой. Во всем, что он им рассказывал, не было и тени прямого доказательства виновности Дунбара.

— Человек, обладающий миллионами, не станет рисковать своей честью и жизнью ради пустяков, — говорил один из сыщиков. — В подобных делах самое главное — причина, которая могла побудить человека на преступление. Теперь скажите, какая причина могла побудить Дунбара к убийству своего слуги?

— Тайна, которую знал Джозеф Вильмот...

— Но Дунбар мог купить его мол-

чание. Ведь тайна — такой же товар, как и всякая другая вещь; ее держат для того, чтобы продать.

После этого Клемент объявил Маргарите, что он решительно не может ей помочь в этом деле. Убитый должен мирно покоиться в своей могиле, и мало надежды, что тайна его жизни когда-нибудь будет раскрыта.

Но Маргарита не забывала Генри Дунбара. Она только выжидала удобного случая. Посреди новой, счастливой своей жизни ее не покидала решимость увидеть Дунбара. Несмотря на все его упорные отказы, она настаивает на своем и увидит его. Встретившись с ним лицом к лицу, она смело обвинит его в убийстве отца. Если он и тогда не вздрогнет, не смутится, если на лице его будет написана невинность, то она перестанет его подозревать и поверит, что отец ее пал от руки какого-нибудь обыкновенного разбойника.

XXII Скачки

После долгих переговоров свадьбу Лоры Дунбар и Филиппа Джослина назначили на 7 ноября. Банкир потребовал, чтобы торжество было как можно проще, без всякого блеска и шума. Его здоровье было совершенно расстроено, и он решительно не мог присутствовать на свадьбе, если бы ее сделали с должным великолепием и пригласили полграфства. Если в церемонии нужны были для Лоры подруги, то у нее была Дора Макмагон, и она могла пригласить еще одну девушку из своих самых близких знакомых. «Свадьба — очень торжественное, серьезное дело, — объяснял мистер Дунбар, — и потому лучше для самой Лоры, чтобы она тихо провела этот день без шумного веселья и посторонней публики». Таким образом, все было устроено как можно проще, насколько высокое положение Дунбара допускало простоту. Сэр Филипп со своей стороны изъявил полное согласие с этими распоряжениями, он был слишком счастлив, чтобы обращать внимание на это. Он желал одного — чтобы его обвенчали с прелестной Лорой, и тем дали право называть ее своей навеки. Тотчас после венчания он намеревался уехать с молодой женой на юг Европы, где он так весело путешествовал еще холостяком и где, конечно, теперь вместе с Лорой его ждет неопишемое блаженство. Счастье, богатство служит погибелью многим, но в этом случае оно ничуть не портило молодого человека: баловень судьбы с колыбели, он сохранил редкое качество от души наслаждаться всеми его благами.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

НУЖНО ЛИ МЫТЬ МЯСО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ



Часто, готовя еду, мы вообще не задумываемся над тем, мыть мясо перед приготовлением или не мыть. Рука сама тянется к крану, чтобы промыть кусочек под проточной водой. Почему эта процедура не имеет смысла, или может быть опасной.

На любом куске мяса есть бактерии – это факт. Часто мытье мяса объясняется именно желанием их смыть. Но на самом деле вода не только не смывает бактерии, но и будет способствовать тому, что микроорганизмы проникнут еще глубже в волокна продукта.

Мало того, что смыть бактерии невозможно, есть еще и дополнительный вред: все эти бактерии во время мытья вместе с брызгами и каплями воды разлетаются по всей кухне. Ничего хорошего в этом, конечно, нет.

Мясо перед приготовлением не следует мыть еще и потому, что при термической обработке от бактерий и так не останется следа. А если мариновать кусочки в уксусе или с горчицей, луком, лимоном и т.п. – оно еще дополнительно обеззараживается.

Вместо мытья мяса лучше очистить мясо бумажными полотенцами.

Сколько времени размораживать фарш

Размораживать фарш в холодильнике – самое безопасное. Так мясо оттаивает постепенно, сохранит и цвет и вкус. Также температура в холодильнике не позволяет активно размножаться бактериям. Но это занимает до 24 часов.



Как разморозить фарш в воде

Это реально, но нужно соблюсти все условия.

Фарш должен оставаться упакованным. Если в упаковке будут дырочки, часть вкуса впитывается в воду. Фарш кладем в холодную воду, а не в горячую. Это распространенный миф, что горячая вода ускоряет размораживание. В воде продукт разморозится через час, готовить из него нужно сразу.

Микроволновка

Это один из оптимальных способов. Поставьте замороженное мясо в микроволновку на "Размораживание". Если такого режима нет, установите микроволновку на 50% мощности – размораживайте 3-5 минут, каждые 30 секунд переворачивая.

Из размороженного фарша лучше готовить сразу.

ВСЕГО 5 МИНУТ И ФАРШ РАЗМОРОЗИТСЯ

Хранить перемолотое мясо в морозильной камере очень удобно – можно разложить его порциями, каждой из которых хватит на одно приготовление. Но часто бывает, что оптимальный способ размораживания – в холодильнике – не подходит, и приходится прибегать к трюкам, которые помогут ускорить процесс.



О том, что после приготовления супа с лавровым листом специю из кастрюли следует доставать, как будто знают все. Однако для многих кулинаров оказывается новостью, что некоторые виды первых блюд вообще не дружат с этой специей.

Лавровый лист – одна из самых любимых специй для супов и неотъемлемый ингредиент в приготовлении первых блюд. Его принято доставать из кастрюли по готовности супа – чтобы не отдало слишком много горечи. Но есть еще один нюанс. Профессиональные кулинары уверены: понять, что в куриный бульон положили лавровый лист, можно буквально по первой ложке супа. Вкус такого бульона будет "пустым". Дело в том, что курятина очень нежное мясо, и такая специя, как лавровый лист, способна практически полностью заглушить тонкий вкус такого бульона. Поэтому в ресторанах при приготовлении куриного бульона добавление этой пряности избегают. Еще лучше после того, как мясо закипит, добавить в кастрюлю с мясом морковь и одну неочищенную, но отлично промытую луковицу.



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО СУПОВ:

запрещенная специя, которую все кладут в бульон



ВМЕСТО ОБЫКНОВЕННОГО МАСЛА:

чем заправить салат, чтобы стало вкуснее, чем в ресторане

Делимся интересными способами заправить любой свежий салат.

Овощному салату будет подходить легкий соус на основе белого йогурта или нежирной сметаны. К продукту добавляем сок из цитрусовых. Не обязательно в этом случае ограничиваться только лимоном – очень интересное сочетание в салате создаст сок апельсина или мандарина.

Рекомендуем также для питательности салата добавлять различные виды орехов или семян. Подойдет лен,

кунжут, семена подсолнечника или тыквы. В зависимости от салата, очень вкусно посыпать блюдо грецкими или миндальными орехами. Перед этим их следует прогреть на сухой сковороде и измельчить – так их вкус будет ярче.

Для пользы и семечки, и орехи, можно взбить в блендере. Например, лен не принесет пользы организму, если его просто проглотить целыми семенами.

А еще такой метод добавления обеспечит блюду необычные оттенки вкуса.

КАК СТЕРИЛИЗОВАТЬ БАНКИ С ЗАГОТОВКАМИ ПРЯМО В ДУХОВКЕ:

самый удобный способ, который сэкономит ваше время

Сейчас, когда сезон закруток в самом разгаре, многие хозяйки ломают голову над тем, как быстро и удобно стерилизовать много банок за раз. Мы расскажем, как можно стерилизовать в духовке банки прямо с содержимым и без лишней мороки.

Оказывается, что есть действительно удобный способ быстро термически обработать большое количество заготовок.

Что мы делаем:

1. Банки заполняем овощами/фруктами или другим содержимым;
2. Закрываем крышками, но неплотно;

3. Духовку сначала разогреваем до 50 градусов, а как только ставим в нее банки, устанавливаем уже 120 градусов.

Относительно времени стерилизации, то все зависит от объема банки:

- * 0,5 л - 10 мин;
- * 1 л - 15 мин;
- * 2 л - 20 мин;
- * 3 л - 25 мин.

Как только достанете банки с консервацией из духовки, сразу же закручивайте их крышками. Добавим, что способ проверен многими хозяйками, однако все равно будьте осторожны, ведь речь идет о стекле и больших температурах!





6 ЗАБЫТЫХ ПРИЕМОВ В ИНТЕРЬЕРЕ, КОТОРЫЕ СНОВА В ТРЕНДЕ

Стилистические решения в интерьере тоже подвержены моде: что-то актуально, что-то устаревает. Но, как и любая мода, тенденции в декоре имеют свойство возвращаться. Посмотрите внимательнее, может, в дальнем шкафу есть супермодный акцент для интерьера, а бабушкина квартира теперь выглядит невероятно стильно.

Стеклопанельная стена

Вы точно видели такие: в банях, больницах, школе. Но сейчас перегородки из стеклянной плитки обрели новую популярность, их устанавливают в квартирах. Такое решение помогает сделать помещение более светлым, пустить в него солнце. Главное, чтобы материал был крепким, а конструкция устойчивой. Тогда перегородка или колонна отлично впишется в любой интерьер.

Лепнина

Лепниной украшали потолки и стены на протяжении нескольких веков. Сейчас

этот декор снова популярен, при этом он заметно изменился, стал легче. Вместо гипса используется пенополиуретан. Он более бюджетный и легкий, при этом отлично сохраняется.

Гипсовые статуэтки

Несмотря на то, что минимализм в тренде, в интерьере все же стилисты предлагают использовать предметы, у которых нет практического применения. Сейчас на пике популярности гипсовые статуэтки, изображающие древнегреческих героев и мифологических существ. Они делают более изысканным даже самый минималистичский интерьер, становятся контрастным акцентом.

Яркая кухня

Бежевые, белые, серые и черные кухни вот уже несколько лет на пике популярности. Но дизайнеры интерьера предлагают присмотреться к более ярким вариантам. Во-первых, они делают помещение уютным, настраивают на рас-

слабление. Во-вторых, яркие кухонные гарнитуры помогают добавить света в квартиру, где его не хватает. К тому же, такой вариант позволяет экспериментировать с посудой, декором, обоями и остальным.

Мебель из ротанга

Эти предметы интерьера теперь не относятся только к дачной или балконной мебели, они отлично впишутся в скандинавский или экологичный интерьер, их можно дополнять пледами, подушками.

Макраме

Если думаете, как украсить стены, обратите внимание на макраме. Да, этот предмет интерьера, который часто использовался в квартирах наших мам и бабушек, снова популярен. Макраме теперь можно приобрести в готовом варианте, сплетенное из более мягких, иногда цветных ниток. Акцент прекрасно впишется в спальню или кабинет, станет украшением детской.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ИДЕЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ДОМАШНЕГО УЮТА

Уютный дом — это совокупность множества небольших факторов, от аромата выпечки до пушистых тапочек, стоящих у кровати. И большинство из таких аспектов индивидуальны, но существуют универсальные, бюджетные способы сделать дом более комфортным.

Добавьте освещение

Специалисты по дизайну интерьера настаивают: в каждой комнате должно быть как минимум два уровня источников света. Стандартный потолочный и более спокойный. Именно эти бра, торшеры, ночники и светильники создают уютную, спокойную атмосферу. Поставьте светильник рядом с диваном, чтобы читать или смотреть кино с менее ярким источником светом.

Украсьте стены

Голые стены навевают ассоциации с офисом или больницей, поэтому придумайте их декор. Совсем не обязательно выбирать привычные картины в тяжелых рамах: гораздо современнее смотрятся постеры на холсте, тканевые

декорации, панно из дерева и металла. Подбирайте аксессуары под общий интерьер, они могут быть его продолжением или стать контрастной деталью.

Мягкие стулья

На кухне стулья смотрятся гораздо уютнее, чем табуретки. Если вы выбрали варианты с деревянными спинками и сиденьями, используйте текстильные накидки. Они станут элементом декора и сделают вечерние чаепития гораздо комфортнее.

Шторы

Это тоже часть освещения, кроме того, они делают весь интерьер мягче, спокойнее, а значит, и уютнее. Выбирайте шторы так, чтобы на них в закрытом виде оставались вертикальные складки, они смотрятся эстетично.

Книги

Соберите коллекцию книг на полках или стеллажах. Даже если у вас не так много томов, они создают приятную, спокойную атмосферу.

Правильный текстиль

Уютный плед — неперенный атрибут, в который так приятно кутаться холодными вечерами. Выбирайте покрывала, к которым приятно прикасаться, не слишком пушистые и тяжелые, чтобы их можно было стирать хотя бы раз в полгода.

Растения

Горшечные цветы вписываются в любой интерьер, они делают обстановку более спокойной, при этом не скучной. Даже если вы откажетесь от всех акцентов в пользу растений, помещение будет смотреться стильно.

Аромат

Приятный запах влияет на обстановку в доме даже больше, чем декор. Важно, чтобы в помещении не было неприятных ароматов. При этом освежители имеют ненатуральный, слишком резкий запах, поэтому для создания уюта лучше использовать диффузоры, ароматические свечи, благовония.



Деньги



КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ДОЛГОВ И НАЧАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ

Каждый из нас мечтает иметь много денег, которые сможет тратить на что ему заблагорассудится. Впрочем, далеко не все готовы отказаться от своих привычек, из-за которых этих денег часто не хватает. Поделится секретами, знание и применение которых может помочь вам вылезти из долговой ямы и начать откладывать деньги.

О том, насколько важно иметь “правильные” привычки, рассказывает pixelinform.

Только поняв, что именно “высасывает” из вашего кошелька все деньги, можно браться за собственное перевоспитание и попытаться превратить свой невысокий заработок в нормальный источник дохода, которого будет вполне достаточно для жизни и даже накопления небольших сумм на всевозможные непредвиденные ситуации или отдых или крупные покупки, которые сейчас вам не по карману.

НИКАКИХ БАНКОВСКИХ ЗАЙМОВ И КРЕДИТОВ

Здесь речь идет и о наличном кредите, и об оформлении кредита на новый телефон/компьютер/стиральную машину/шубу и так далее. Единственные приемлемые варианты кредита - это займ на транспортное средство или квартиру.

Откладывайте средства на будущее. Определите сумму в 5-10% от своей заработной платы или другого дохода и откладывайте эти деньги - так у вас всегда будут средства “про запас”.

НЕ ТРАТЬТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ

Именно из-за этого обычно и появляются долги. Если вы не можете позволить себе походы по кафе, дорогую поездку или новый крутой телефон, лучше не влезайте в долги ради них. Имейте в виду, что любые одолженные средства впоследствии придется возвращать и очень вероятно, что еще и с процентами.

“ПОНТЫ”

Это фактически продолжение предыдущего пункта. Не пытайтесь что-то из себя показать: если у вас нет средств на дорогую свадьбу, новый iPhone или крутой курорт, лучше не лезьте в долги и не тратьте все накопленное на вещи, которыми просто хочется “попонтоваться” перед другими.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК

Попробуйте найти еще один источник дохода. Это может быть как временная подработка или фриланс, так и монетизация любимого дела или хобби (рисование и продажа картин или вышивки, перевод или написание текстов на биржу для копирайтеров, репетиторство по какому-либо предмету и т.д.).

ПАССИВНЫЙ ДОХОД

Попробуйте сделать вклад в банке, чтобы впоследствии получать определенный процент за вложенные деньги.

ОТКАЗ ОТ СПОНТАННЫХ ПОКУПОК

Заранее составляйте список необходимых вещей и, когда идете за покупками, покупайте вещи только из списка. Часто деньги из кошелька “исчезают” именно благодаря внеплановым покупкам (а те, в свою очередь, потом часто оказываются совершенно ненужными или вообще не срочными).

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА**
жесткий материал ЖИЗНИ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Тел.: 599-50-93-30. (Звонить до 12.00)

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 21

				Т	О	А	Ш	Х
				Т	Е	Р	М	И
				Н	Л	К	А	А
				С	Г	О	Л	Е
				С	Р	О	Т	А
				О	Т	К	У	П
				Е	М	У	Р	Н
				С	А	Р	А	Ф
				Р	Н	И	З	Ш
				С	И	К	О	У
				Ф	О	Д	А	И
				Ю	З	Р	А	К
				Р	А	Н	Е	Т
				Е	О	Е	Г	О
				Р	О	Б	О	К

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Кабачки - 500 г; Соль - 1 ч.л.; Сухой чеснок - 1 ч.л.; Копченая паприка - 1 ч.л.; Подсолнечное масло - 2 ст.л.; Сыр - 80 г; Укроп - 1 пучок; Майонез - 1 ст.л.; Черный перец - по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С кабачков снимаем кожу и нарезаем кольцами. Выкладываем их в большую глубокую тарелку, добавляем соль, сухой чеснок и копченую паприку. Далее заливаем растительное масло и все хорошенько перемешиваем. В другую миску натираем сыр на крупной терке и добавляем сюда же мелко нарезанный укроп, а затем и майонез. Все хорошенько перемешиваем. Берем противень для запекания, выстилаем на него пергамент и выкладываем наши кружочки кабачков со специями так, чтобы получился более-менее равномерный слой и овощи хорошо и равномерно пропеклись. Отправляем противень с кабачками в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, на 15 мин. После этого достаем противень и выкладываем сверху начинку с сыром, укропом и майонезом. Возвращаем все в духовку еще на 5 мин.



ДЕЛИКАТЕС БЕЗ ГРАММА МЯСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: Фасоль белая – 200 г; Лук желтый репчатый – 1 шт.; Морковь – 1 шт.; Масло растительное - 3 ст. л.; Чеснок, зубчики – 1 шт.; Лавровый лист, соль, копченая паприка – по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Фасоль замачиваем на ночь или на 6-8 часов. Затем воду сливаем, промываем фасоль. Заливаем ее свежей питьевой водой, добавляем немного соли и отвариваем до готовности. Готовую фасоль откидываем на дуршлаг. Пока она остывает, занимаемся овощами. Лук и морковь чистим. Лук грубо нарезаем, морковь натираем на грубой терке. Кладем овощи на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжариваем помешивая 5 минут. В сковороду добавляем целый зубчик чеснока. Накрываем крышкой и готовим на слабом огне до мягкости. Если овощи не очень сочные, можно добавить немного воды. Готовые овощи посыпаем молотым лавровым листом, перемешиваем. Прогреваем их еще минутку. Смешиваем фасоль и овощи и измельчаем. На этом этапе следует отведать и при необходимости добавить еще соли. Посыпаем копченой паприкой и перемешиваем. Такой паштет очень вкусно просто смазывать на хлеб или обмакивать в него чипсы.



БЮДЖЕТНЫЙ ДЕСЕРТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Мука – 280-300 г; Сливочное масло – 200 г; Яйца – 1 штука, Сахар – 100 г; Разрыхлитель теста - 5 г; **ДЛЯ НАЧИНКИ:** Яйца – 4-5 штук; Сметана (желательно 20%) – 400-500 г; Ванильный сахар – 4 г.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: Замороженное масло натрите на большой терке прямо в миску с просеянной через сито мукой. Затем следует перетереть его с мукой в крошку. Это можно сделать руками, лопаткой или блендером. Главное – быстро, масло не должно сильно растаять. К тесту добавить яйцо, сахар и ванильный сахар. Ложкой все смешать до однородной массы, а затем руками замесить тесто. Тесто уложите в сосуд, накройте его пищевой пленкой. В таком виде поставьте в холодильник на 40-50 минут. Затем тесто следует руками разложить на дно формы для запекания, не забыв и о бортиках. И перейти к подготовке начинки. В глубокой миске смешайте миксером или венчиком сметану, сахар и ванильный сахар, яйца. Начинку вылейте в форму поверх теста. В предварительно разогретой до 180 градусов духовке выпекаем ориентировочно 30 минут. Точное время выпечки зависит от духовки.

Как только пирог будет готов, выключите духовку и откройте дверцу, но изделие не вынимайте. И только когда пирог стабилизируется и остынет, его можно достать из формы.

