

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА ПЛЮС

№42

ноябрь 2023

цена:

2,5 лари

**Гороскоп**

на ноябрь

стр.20, 21

**Как пережить  
расставание?**

стр. 18

**Целебные напитки**

от простуды

стр.14

**Скрытые признаки**

инфаркта

стр. 6

**Мик и Бьянка Джаггер**

потерпевшие неудачу

стр.24

**КИЛЛИАН МЕРФИ:** стр. 16,17

**САМЫЙ ЗАГАДОЧНЫЙ АКТЕР**

# ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ



**В тренде - “хищные” принты**  
Одежда с животными принтами -  
верный способ привлечь к себе  
внимание. Что нужно учесть, чтобы  
образ получился элегантным и  
интересным?



## Леопард в городе

Одна из главных ошибок при составлении образов с анималистичными принтами - чрезмерность. Не стоит надевать леопардовый костюм с аксессуарами или обувью, дублирующими принт. Лучше выбрать нейтральные цвета и базовые аксессуары. Ещё одна ошибка - невысокое качество кроя изделий и синтетический состав ткани.

Если пальто с леопардовым принтом пока кажется вам смелым решением, присмотритесь к сумкам, обуви, шарфам. Даже одна вещь с таким принтом освежит любой повседневный комплект одежды.





## С тигровым окрасом

Классикой считается принт, который копирует окрас тигра, но также в тренде чёрно-белые и цветные вариации. Вещи с тигровым принтом идеально комбинируются со светлым верхом или низом, с коричневыми и оранжевыми тонами. Также он гармонично сочетается с денимом: юбками, джинсами, рубашками.



## Яркая зебра

Главное преимущество принта "зебра" - его универсальность. Так, платье с этим окрасом в комплекте с колготками и высокими сапогами пригодится для осенних аутфитов. А сумочка или обувь с чёрно-белым принтом добавят изюминку однотонному луку. Не забывайте про солнечные очки с соответствующей оправой!



## В змеиной шкуре

Чтобы змеиный принт раскрылся во всей красе, ткань не должна быть тонкой или полупрозрачной. Лучше всего смотрятся платья и блузки из плотного материала, а юбки и аксессуары - из экокожи под питона. Можно найти различные цветные варианты, но наиболее актуален принт в серых тонах.



## УИЛЛ СМИТ И ДЖАДА ПИНКЕТТ-СМИТ РАССТАЛИСЬ



Уилл Смит и Джада Пинкетт-Смит расстались, о чем актриса неожиданно сообщила журналистам. Более того, романтические отношения звезд, как оказалось, закончились около семи лет назад, передает Pagesix.

«К 2016 году мы просто устали от попыток сохранить брак. Думаю, мы оба все еще застряли в своих фантазиях о том, каким, по нашему мнению, должен быть другой человек», — поделилась Джада.

Что удивительно, на официальный развод Уилл Смит и Джада Пинкетт-Смит не могут решиться по сей день. Во-первых, когда-то звезды дали друг другу клятву не делать этого при любых обсто-

ятельствах. А во-вторых, за столько лет совместной жизни они все-таки стали родными людьми.

«Я дала обещание, что у нас никогда не будет причин разводиться. Мы справимся с чем угодно. И я просто не смогла нарушить это обещание», — призналась знаменитость.

Джада также призналась, что на момент инцидента с пощечиной во время церемонии премии «Оскар» они с Уиллом уже не жили вместе.

«Мы вместе проделали очень тяжелую работу. Сейчас у нас возникла глубокая любовь друг к другу, и мы собираемся выяснить, что из этого выйдет», — заключила Пинкетт-Смит.

## ЛИДЕР PINK FLOYD ПОТРЕБОВАЛ ОТ ПОКЛОННИКОВ «СВАЛИТЬ» С ЕГО КОНЦЕРТА



Британский музыкант, бывший лидер рок-группы Pink Floyd Роджер Уотерс в нецензурной форме потребовал от недовольных поклонников «свалить» с его сольного концерта в Лондоне. Об этом пишет Daily Mail.

Фанаты Уотерса были недовольны тем, что артист в течение часа читал с ноутбука на сцене собственные мемуары вместо того, чтобы петь. В частности, 80-летний певец декламировал заметки о своих питомцах.

Возмущенных этими действиями зрителей Уотерс

выгнал с концерта.

Отмечается, что в программе шоу был заявлен новый альбом The Dark Side Of The Moon Redux, переосмысленная версия пластинки Pink Floyd 1973 года.

Ранее сообщалось, что полиция Берлина начала расследование в отношении Роджера Уотерса по подозрению в разжигании ненависти. Отмечается, что во время концерта в столице Германии на музыканте была похожая на нацистскую форму одежда. На руке у Уотерса была красная повязка.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ЗВЕЗДА «ГАРРИ ПОТТЕРА» ДЭНИЭЛ РЭДКЛИФФ ВЫСКАЗАЛСЯ ОБ ОТЦОВСТВЕ



Британский актер и звезда серии фильмов «Гарри Поттер» Дэниэл Рэдклифф назвал пугающей природу отцовства. Он высказался на эту тему в беседе с Daily Mail.

Он пояснил, что боится мысли о том, что в мире есть человек, о котором придется заботиться всю жизнь. Отмечается, что Рэдклифф и его 39-летняя супруга Эрин Дарк до сих пор не показали лицо новорожденного и не сообщили его имя. «Это потрясающе, и он (сын) — лучшее, что когда-либо случилось со мной. Откровенно говоря, ужасно иметь в мире человека, о котором я так

сильно забочусь... Так что, вы знаете, это пугает», — заявил 34-летний артист.

В апреле текущего года стало известно, что Дэниэл Рэдклифф впервые стал отцом. Папарацци заметили актера на прогулке с ребенком в коляске. Рядом со звездой «Гарри Поттера» шла его жена, американская актриса Эрин Дарк. Позже Рэдклифф раскрыл пол ребенка и высказался о его воспитании. Артист рассказал, что у них родился сын, а став отцом, он стал очень выборочно сниматься в кинопроектах и большую часть времени проводит с наследником.

УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

## ИЛОН МАСК ОБЕЩАЛ «СЖЕЧЬ» WARNER BROS. РАДИ ЭМБЕР ХЕРД

Эмбер Херд вновь оказалась фигурантом сразу двух крупных скандалов, которые вспыхнули одновременно. И, что удивительно, разбираемость напрямую коснулись одного и того же проекта с участием актрисы — фильма «Аквамен — 2», передает Etonline.

Хотим напомнить, что появление Херд во второй части супергеройской ленты было под большим вопросом на фоне ее судебной тяжбы с Джонни Деппом. И когда дирекция проекта решила так расторгнуть с Эмбер контракт, в дело неожиданно вмешался Илон Маск!

Согласно инсайдерской информации, Маск направи-



л письмо в Warner Bros., где пригрозил «сжечь студию», если Эмбер лишат ее роли в «Аквамене — 2». Неизвестно, насколько Илон был серьезен в своих намерениях, но план сработал: эк-



ранное время персонажа Меры хоть и было сокращено, но она все же осталась.

Другой скандал оказался напрямую связан с Джейсоном Момоа, который также числился в рядах заступни-

ков Эмбер. Однако в сети всплыли рабочие записи психотерапевта Херд, где она жалуется на актера и обвиняет его в попытках «выравнять» ее из проекта «Аквамен».

Так, Эмбер Херд рассказала, что Момоа позволял себе приходиться на съемочную площадку в нетрезвом виде. А еще Джейсон, по словам актрисы, специально одевался как Джонни Депп, чтобы ее позлить.

Представители DC уже выпустили опровержение на этот счет, уверяя, что Джейсон Момоа никогда не допускал непрофессионального отношения ни к работе, ни к коллегам.

## ПЕВИЦА ШЕР ОПРОВЕРГЛА ОБВИНЕНИЯ В ПОХИЩЕНИИ СОБСТВЕННОГО СЫНА

Певица Шер отрицает, что она организовала похищение собственного сына, 47-летнего Элайджа Блу Оллмана, в 2022 году. Артистку обвинили в том, что она насильно перевезла мужчину из отеля в реабилитационный центр для зависимых.

О том, что эта информация не соответствует действительности, Шер сообщила в беседе с Reorle. «Я не страдаю ни от какой проблемы, которой нет у миллионов людей в Соединенных Штатах», — заявила певица.

Тем не менее звезда подтвердила, что семейные распри связаны с зависимостью ее сына. «Я — мать. Это моя работа — так или иначе пытаться помочь своим детям. Ты делаешь все что угодно для своих детей. Всякий



раз, когда ты можешь им помочь, ты просто делаешь это, потому что это и есть — быть матерью», — пояснила исполнительница.

Историю о похищении Оллмана рассказала в ходе бракоразводного процесса его экс-супруга Марианджела Кинг. По заверениям женщины, Шер наняла четырех мужчин, которые ворвались в номер отеля и увезли Оллмана в рехаб. С точки зрения Кинг, свекровь поступила так, чтобы помешать примирению пары.

Элайджа Блу Оллман — сын Шер от брака с вокалистом группы The Allman Brothers Band Греггом Оллманом. Элайджа также известен как основатель американской индустриал-метал-группы Deadsy.

## КУРТКА МАЙКЛА ДЖЕКСОНА ИЗ РЕКЛАМЫ PERSI ВЫСТАВЛЕНА НА АУКЦИОН



Куртку поп-короля Майкла Джексона, в которой он снялся для рекламы Pepsi в 1984 году, продадут на торгах. По оценкам экспертов, стоимость кожаного изделия составляет от 230 до 460 тысяч долларов.

Аукцион Propstore стартует

10 ноября, пишет TMZ. Ранее курткой владел мужчина по имени Уэнделл Томпсон, чей отец был косметологом, работавшим с Майклом Джексоном. Теперь он хочет продать вещь и на вырученные средства обеспечить свою семью.

## АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ СЫГРАЕТ ОПЕРНУЮ ПЕВИЦУ МАРИЮ КАЛЛАС

Американская актриса Анджелина Джоли снова снимется в кино. На этот раз она примет участие в биоэпике «Мария», где сыграет легендарную оперную певицу Марию Каллас. Об этом сообщает издание Deadline.

История расскажет о жизни и карьере артистки Марии Каллас. Также в фильме покажут ее последние дни в Париже в 1970-х годах. Известно, что съемки запланированы в течение двух месяцев во Франции, Греции, Будапеште и Милане. Режиссером биоэпика станет Пабло Ларраин.

Создатель уже показал первые кадры с Анджелиной



Джоли, где она перевоплотилась в певицу. Костюмы, которые примерила актриса, были созданы на основе оригинальной одежды Каллас.

Помимо Джоли в ленте также примут участие Валерия Голино, Коди Смит-Макфи, Альба Рорвахер, Халук Бильгинер и другие знаменитости.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Заболел живот... Что это-гастрит, панкреатит или аппендицит?  
Рассказываем, на что обратить внимание.**

## Почему болит живот

**Л**юбая боль - сигнал о том, что организму требуется помощь. И если некоторые проблемы можно решить с помощью лекарственных препаратов, то в других случаях нужна госпитализация. Как не пропустить важный симптом?

### В верхней части

#### Пищевод, желудок, печень

Верхняя часть живота называется зоной эпигастрия. Дискомфорт в этой области обычно вызван обычным несварением, но таким образом могут давать о себе знать и болезни желудка. Колющая и режущая боль бывает при гастрите-сдайте анализ на *Helicobacter Pylori*. Жжение до и после еды-при эрозии. А вот язва может долго развиваться бессимптомно. Но потом обязательно проявится резкими тянущими болями.

### Под ребрами справа

#### Желчный пузырь, тонкий и толстый кишечник

Чаще всего болт под рёберной области справа свидетельствует о неполадках с печенью (гепатит) и желчным пузырём (холецистит, нарушение оттока желчи, желчекаменная болезнь). Застой желчи может привести к желчной колике-тогда возникает острая, резкая и неожиданная боль, отдающая в правую руку. Как правило, такие приступы бывают после застолья и проходят в течение часа. При дискинезии желчевыводящих путей и циррозе печени боль, наоборот, тупая, также наблюдается потеря аппетита.

### Под ребрами слева

#### Селезёнка и поджелудочная железа

Не слышком сильные боли в левом подребье могут свидетельствовать о начинающемся панкреатите - воспалении поджелудочной железы. Боль при этом ноющая, опоя-

сывающая. В острой форме она становится сильной, к ней могут добавиться диарея, рвота, повышение температуры.

### В области пупка

#### Двенадцатиперстная кишка и тонкий кишечник

Околопупочная зона чаще всего болит при несварении, кишечной инфекции, нехватки ферментов или пищевой аллергии. Боль обычно носит ноющий характер и сопровождается нарушением стула, вздутием. Однако, если эпизоды дискомфорта повторяются часто, стоит пройти специальное обследование, чтобы исключить язвенный колит.

### По бокам, справа и слева

#### Почки, желчный пузырь, толстая кишка

Причинами возникновения боли в правой и левой боковых областях чаще всего становятся проблемы в мочеполовой системе. Например, в эту область может отдавать боль при мочекаменной болезни. Также дискомфорт в этой зоне часто бывает у тех, кто страдает частыми запорами и метеоризмом.

### Внизу живота

#### Мочевой пузырь, репродуктивные органы

Ноющие боли внизу живота, отдающие в промежность или в область заднего прохода, могут быть признаком гинекологических заболеваний (эндометриоз, киста, спаечный процесс). Обычно такая боль не доставляет сильного дискомфорта и возникает периодически, но игнорировать её нельзя. Заболевание может перейти в острую фазу. Необходимо сделать трансвагинальное УЗИ и получить консультацию гинеколога. Также низ живота может бо-



леть при заболеваниях мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит).

✓ Тянущая и покалывающая боль внизу живота бывает при внематочной беременности. Необходима срочная госпитализация.

### Снизу справа

#### Аппендикс, слепая кишка, правый яичник

Тупая острая боль в нижней правой части живота, которая обостряется при движении, часто говорит об аппендиците. Со временем она будет усиливаться, может появиться тошнота, повыситься температура. Необходимо срочно вызвать скорую.

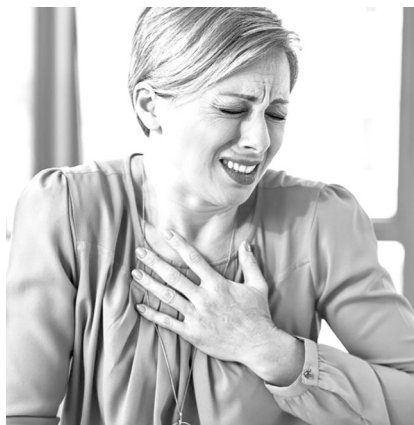
### В подвздошной области

#### Прямая кишка, левый яичник

В левой и правой подвздошных областях расположены парные органы-яичники, почки, мочеточники. Поэтому боль может возникать как с одной стороны, так и сразу с обеих. При почечной колике и движении камней в мочеточнике появляются сильные, резкие, схваткообразные боли, отдающие в спину. Заканчивается приступ быстро, но может повториться.

Также в этой области локализуется боль при синдроме раздражённого кишечника, дисбактериозе, колитах. Иногда дискомфорт может быть вызван запором.

При синдроме раздражённого кишечника проявляется блуждающая боль, то есть неприятные ощущения возникают в разных областях брюшины, преимущественно в средней и нижней части.



**Инфаркт не всегда начинается с болевых ощущений. Некоторые симптомы часто не связывают с инфарктом. Однако знание о них может спасти жизнь.**

## Скрытые признаки инфаркта

**С**ердечный приступ, или инфаркт сердца, - это омертвление участка тканей сердечной мышцы из-за нарушения кровоснабжения, например из-за закупорки сосуда тромбом. Чаще всего это патологическое изменение затрагивает левый желудочек. Лишённый кислорода участок отмирает, и у врачей есть не более 30 минут, чтобы восстановить работу сердечной мышцы. Вот почему так важно вовремя распознать инфаркт и обратиться за помощью.

### Возможные симптомы

Классические признаки инфаркта: острая боль в груди, отдающая в левую руку, одышка, головокружение, спутанность сознания, учащённое сердцебиение, посинение губ. Так проявляется большинство сердечных приступов в острой форме. Но есть и другие, менее характерные признаки, которые тоже важно знать.

**Аномальная слабость.** Учёные из Великобритании заметили, что часто инфаркту предшествует стремительно развивающаяся слабость. Ощущение, словно вот-вот упадёшь от усталости. Чаще всего этому состоянию подвержены женщины.

**Боль в шее.** Обычно боль при инфаркте возникает в грудной клетке и охватывает левую половину туловища, может отдавать в плечо и в руку. Однако некоторые пациенты жалуются на болезненные ощущения в шее, позвоночнике и даже в челюсти. Такая боль больше похожа на остеохондроз, но есть характерный признак: она появляется внезапно, без видимых причин, и быстро усиливается.

**Боль в животе.** Иногда инфаркт маскируется под желудочную боль и даже под пищевое отравление. Это преимущественно "женский" симптом. Некоторые женщины отмечали перед инфарктом все признаки несварения-тошноту, рвоту, боль в животе, головокружение.

**Повышенное потоотделение.** Чаще всегда холодный пот перед инфарктом тоже бывает у женщин. Особенно потливость проявляется по ночам. Часто симптом сопровождается дискомфортом в груди.

**Отёчность ног.** О проблемах сердца может говорить отёк лодыжек, а также спазмы в икрах при ходьбе. Это происходит из-за ухудшения кровотока.

### "Мужской" и "женский" инфаркт

У мужчин сердечный приступ чаще развивается по классической

### Комментарий специалиста

#### ВЛИЯЕТ ЛИ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?

**Н**а риск возникновения инфаркта наследственность влияет. Однако здесь важен не сам факт, что у кого-то из старших родственников случился инфаркт, а то, в каком возрасте это произошло. Негативным наследственным фактором будет считаться, например, возраст 50 лет, а не 90.

Связана наследственность с хрупкими сосудами, уровнем холестерина, гипертонией, сахарным диабетом.

Важно укреплять сердечно-сосудистую систему. Отказываться от физических упражнений не стоит, просто выбирайте спокойные занятия, такие как йога и цигун.

схеме: появляются приступообразные боли в груди, причём период между приступами быстро сокращается. У женщин боль может отсутствовать, а об инфаркте будут свидетельствовать неврологические симптомы: головокружение, усталость, затруднение дыхания. Как правило, такие проявления пациент списывает на стресс или неврологию.

Важно и время проявления симптомов. У мужчин первые "звоночки" появляются за несколько дней до приступа, а у женщин раньше - за 2-4 недели.

### Кто в зоне риска?

По статистике, мужчины чаще, чем женщины, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инфарктов. Это связано с высоким уровнем эстрогенов. Однако у мужчин симптомы выражены более чётко.

У женщин до 50 лет симптоматика инфаркта довольно часто бывает смазана, из-за чего врач может поставить неверный диагноз. Старше 50 лет количество переживших инфаркт мужчин и женщин становятся примерно одинаковым. Прежде всего в зоне риска оказываются люди с избыточным весом, а также ведущие неправильный образ жизни. Например, регулярное употребление красного мяса в любом виде на 15% увеличивает вероятность развития атеросклеротических заболеваний. Всему виной триметиламин N-оксид, который вырабатывается в кишечнике при переваривании мяса. Он повышает риск инсульта и инфаркта.

Опасность представляют злоупотребление алкоголем и курение. Хронические болезни тоже повышают вероятность сердечного приступа. К ним относятся сахарный диабет, болезни сосудов, эндокринные заболевания.

Вовремя принятые аспирин и нитроглицерин способны остановить инфаркт.

# МЕРЗНУТ НОГИ

**В**сем известен совет держать ноги в тепле, а голову в холоде. Но что, если ступни практически всегда «хладнокровные», несмотря на комфортную температуру? Кто-то не замечает, пытаясь одеться потеплее, для кого-то это вовсе не проблема, третьи начинают задумываться о причинах. Последние, кстати, поступают правильнее всего. Холодные ступни – не безобидное явление. Часто мы списываем их на особенность организма, но здесь могут скрываться различные патологии. И чем раньше вы их обнаружите, тем лучше. Узнаем больше?

## Безобидные причины

В большинстве случаев холодные нижние конечности – следствие нарушения кровотока. Но не только проблемы с сосудами могут привести к неприятному состоянию. У вполне здорового человека могут мерзнуть ноги, если он:

- ✓ неправильно питается, и количество потребляемой энергии не соответствует его норме питания;
- ✓ привык к определенной температуре и ее понижение вызывает некомфортное состояние;
- ✓ промочил ноги, переохладился, когда-то перенес обморожение;
- ✓ проводит много времени на сидячей работе;
- ✓ по своей природе отличается слабостью терморегуляцией;
- ✓ испытывает сильное волнение, что ведет к резкому сужению сосудов;
- ✓ злоупотребляет стягивающими предметами гардероба и аксессуарами;
- ✓ носит неудобную обувь, когда на дворе холодно;
- ✓ вступил в фазу возрастных изменений, когда замедляются обменные процессы.

Для быстрого устранения «мерзлоты», как правило, достаточно выбрать удобное положение тела, укутать теплее ноги или создать комфортные климатические условия. Среди быстрых методов внимания заслуживают теплые ванночки с горчицей, солью, горячая грелка, бутылка с водой, самомассаж, компресс со спиртом, перцовый пластырь.

Пересмотра требует и привычный образ жизни. Бывает, достаточно распрощаться с курением, одеваться по погоде, выбирать качественную обувь по ноге, не нервничать, оптимизировать питание (больше белковой пищи, добавить острых приправ и специй), закаляться и подружиться с физической нагрузкой.

## Если мерзнут постоянно...

Когда ступни упорно не хотят согреваться, даже если за окном тепло, это повод серьезно задуматься. Хотя при таком явлении больше всего шансов запустить патологию. Согласитесь, даже к плохому привыкается, и это перестает восприниматься как что-то из ряда вон выходящее.

Поэтому обратите внимание на сопутствующие симптомы. Они также указывают на недостаточность кровоснабжения в ногах. Особенно красноречивы отеки, выступающие вены, судороги, синеватый оттенок кожи, боль, быстрая утомляемость ног при движении. Не хотим вас пугать, но предупреждаем, что частую холодные ступни могут указывать на следующие заболевания:

- 1.** Сахарный диабет, при котором сосуды и капилляры становятся хрупкими, нередки тромбозы. Есть даже такой термин «диабетическая стопа», когда нарушается питание тканей конечности.
- 2.** Вегетососудистая дистония, когда происходит сбой в работе вегетативной нервной системы. Сосуды начинают хаотично и судорожно сокращаться. При этом кровоток в ногах нарушается.
- 3.** Синдром Рейна с характерным спазмом мелких артерий. Нижние конечности начинают болезненно реагировать на прохладную воду, низкую температуру.
- 4.** Проблемы с давлением. Причем не играет роли, пониженное оно или повышенное. При первом нарушается кровообращение на периферии, при втором происходят спазмы сосудов.
- 5.** Гипотиреоз, при котором замедляются обменные процессы в организме. Отсюда отечность, замедление пульса, сонливость, усталость, вялость, еще один яркий симптом – холодные конечности.



**6.** Железодефицитная анемия, которая отрицательно влияет на скорость транспортировки кислорода к тканям. Как следствие, замедляются обменные процессы, и нарушается теплоотдача.

Симптом холодных ног может говорить и о наличии обезвоживания, тромбоза, флебита, кандидоза, болезни периферических нервов, сердечной недостаточности, глистных инвазиях и прочих патологиях.

## Куда идти, к кому обратиться

Холодные ступни доставляют массу дискомфорта их обладателю. Но на фоне других проблем и забот они могут показаться мелочью, не заслуживающей внимания. И в какие проблемы может вылиться игнорирование столь красноречивого «звоночка»? Потратьте время на выяснение причин «мерзлоты» нижних конечностей, и это поможет сохранить вам хорошее настроение, уверенность, здоровье и деньги.

В первую очередь посетите терапевта. Он расспросит о жалобах, проведет осмотр, выдаст направления на необходимые анализы. Скорее всего, понадобится консультация и других специалистов. Среди них могут оказаться кардиолог, сосудистый хирург, невролог, эндокринолог и даже гинеколог. Постоянно мерзнувшие ноги могут оказаться лишь вершиной айсберга. Но на пару с медициной вы обязательно справитесь с неприятным явлением.





**П**роцесс глотания задействует множество мышц и нервов во рту, горле и пищеводе. Причину боли при глотании часто можно определить, исходя из конкретных симптомов. В зависимости от причины, это могут быть резкие или тупые боли в челюсти, горле, груди или пищеводе. Боль может затронуть только одну сторону горла и может изменяться, когда человек глубоко дышит.

## Причины боли при глотании

Некоторые заболевания и расстройства, которые приводят к инфекции, воспалению и обструкции горла, рта или пищевода, могут вызывать дискомфорт при глотании. Возможными причинами боли при глотании являются стрептококковая инфекция горла, эпиглоттит и эзофагит. При этом, в зависимости от причины, часто присутствуют дополнительные симптомы.

К болезненному глотанию могут привести следующие причины:

## Стрептококковая инфекция горла

Инфекции горла являются одной из наиболее распространенных причин боли при глотании. Например, стрептококковая ангина, появляющаяся вследствие инфекции стрептококковых бактерий.

Сопутствующими симптомами при стрептококковой ангине могут быть:

- ✓ опухшие, мягкие лимфатические узлы на одной или обеих сторонах шеи;
- ✓ боль в мягком небе;

- ✓ красные пятна на мягком небе;
- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ белый налет на миндалинах.

## Тонзиллит

Тонзиллит - это инфекционное воспаление миндалин, которые представляют собой два лимфатических узла в задней части горла. Тонзиллит - распространенная причина болезненного глотания. Тонзиллит является заразным заболеванием. Тонзиллит могут вызывать вирусы или бактериальные инфекции, включая стрептококковую.

Если боль при глотании вызвана тонзиллитом, ее можно «опознать» по следующим симптомам:

- ✓ опухшие миндалины;
- ✓ белый или желтый налет на миндалинах;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ болезненность при пальпации челюсть или шея;
- ✓ повышение температуры.

## Эпиглоттит

Эпиглоттит - инфекция горла, которая вызывает воспаление надгортанника (тонкого гибкого хряща, входящего в скелет гортани и принимающего участие в закрытии гортани при глотании).

В дополнение к боли при глотании типичные симптомы эпиглоттита включают:

- ✓ затруднение глотания, известное как дисфагия;
- ✓ высокую температуру;
- ✓ слюнотечение;
- ✓ предпочтение наклоняться вперед при сидении.

# БОЛЬНО ГЛОТАТЬ: ВСЕГДА ЛИ ЭТО АНГИНА?

**Большинство людей испытывают боль при глотании хотя бы раз в жизни. Медицинский термин, применяющийся для болезненного глотания, – одинофагия.**

## Грибковая инфекция (кандидоз)

Дрожжевые инфекции во рту, горле или пищеводе также могут привести к дискомфорту при глотании. Дрожжи - это тип грибка, который может вырваться из-под контроля, если условия внутри тела меняются таким образом, который способствует росту дрожжей.

Распространенной причиной дрожжевой инфекции, известной также как молочница, являются бактерии, называемые Candida.

Сопутствующими симптомами могут быть:

- ✓ потеря вкуса;
- ✓ белые пятна на языке;
- ✓ покраснение в углах рта.

## Эзофагит

Пищевод представляет собой трубку, по которой пища и жидкости доставляются из ротовой полости в желудок. Эзофагит – это воспаление пищевода. Наиболее распространенной причиной эзофагита является рефлюксная болезнь желудка, при которой желудочная кислота забрасывается обратно в пищевод. Некоторые лекарства и аллергические реакции также могут вызывать эзофагит.

Наряду с болезненным глотанием при эзофагите могут отмечаться следующие симптомы:

- ✓ боль в груди;
- ✓ боль в области живота;
- ✓ охриплость голоса;
- ✓ кашель;
- ✓ изжога;
- ✓ тошнота.

## Повреждение горла

Хотя и менее распространенная, чем другие причины, травма горла также может быть причиной боли при глотании. Например, слишком горячая пища или напиток может обжечь внутреннюю часть горла или пищевода. Люди могут также поцарапать горло, когда едят рыбу с косточками, крекеры, сухарики или чипсы с острым сухим краем и т.п. В зависимости от места и степени травмы боль может локализоваться в различных местах - только на одной стороне горла или, например, в самом низу пищевода.

## Как ставится диагноз?

Для лечения боли при глотании необходим точный диагноз. Врач для постановки диагноза может рекомендовать провести различные тесты и анализы. После изучения истории болезни пациента и проведения физического обследования врач может назначить следующие диагностические тесты:

**Посев из зева на микрофлору.** Для посева врач делает забор ватной палочкой из горла образца слизи. Эту слизь анализируют, чтобы определить, содержит ли она какие-либо микроорганизмы, которые могут вызвать инфекцию.

**Анализ крови.** Анализ крови, включая количество лейкоцитов, помогает врачу определить, присутствует ли инфекция.

**Исследование глотания с помощью бариевой взвеси.** Это специальное обследование пищевода посредством рентгеновского излучения, перед которым врач попросит пациента выпить жидкость, содержащую барий. Барий покажет точ-

ную траекторию попадания пищи изо рта в желудок.

**Компьютерная томография.** Врачи используют компьютерную томографию для создания изображений горла. Это помогает врачу идентифицировать любые аномалии, например, опухоли, в горле или пищеводе, которые могут быть причиной болезненного глотания.

## Когда необходимо обратиться к врачу?

Боль при глотании часто проходит сама через несколько дней, особенно если она вызвана простудой. Однако в некоторых случаях необходима профессиональная медицинская помощь, чтобы определить причину и обеспечить лечение.

Лучше всего обратиться к врачу при следующих обстоятельствах:

- ✓ причина боли при глотании неизвестна;
  - ✓ боль длится более недели или ухудшается;
  - ✓ есть белый налет или пятна в задней части горла.
- Также важно понимать, что болезненное глотание может быть поводом для неотложной медицинской помощи. Человек должен немедленно обратиться за медицинской помощью, если боль при глотании происходит наряду с:
- ✓ отеком горла;
  - ✓ затруднением дыхания;
  - ✓ трудностью с открыванием рта;
  - ✓ необычным слюноотечением.

Хотя боль при глотании причиняет дискомфорт, в большинстве случаев она является временной. В зависимости от причины, болезненное глотание часто проходит само через несколько дней. При неосложненной простуде, например, - в течение недели. Если причина боли - бактериальная или грибковая инфекция, то необходимо лечение антибиотиками или антигрибковыми средствами. В то же время можно использовать домашние средства, такие как полоскания, для лечения симптомов и снижения дискомфорта.

**Остеопороз многие годы развивается скрытно, не беспокоя человека. Как жить с этим недугом, рассказываем в статье.**

## Кости стали хрупкими

### С годами кальция все меньше

Остеопороз встречается чаще, чем заболевания сердечно-сосудистой системы, инсульт и рак молочной железы вместе взятые. У женщин после наступления менопаузы на фоне гормональной перестройки организма процесс потери костной ткани значительно ускоряется. У каждой третьей женщины старше 50 лет зафиксирован как минимум один остеопоротический перелом, связанный с хрупкостью костей. Мужчины тоже болеют остеопорозом, но позже: у них кости теряют плотность после 60 лет.

### Вы начали сутулиться?

Костная ткань кажется неподвижной, неизменной. На самом деле она постоянно меняется. С рождения кости активно растут и созревают: пик костной массы достигается к 30 годам, а примерно с 40 лет начинается процесс её потери.

Пока человек молод и здоров, кости постоянно наращиваются, старая костная ткань заменяется новой, поэтому кости остаются прочными. Когда разрушается больше костной ткани, чем

может восстановиться, кости становятся пористыми. Кстати, слово "остеопороз" буквально означает "пористая кость". Многие женщины не подозревают, что у них остеопороз, до первого перелома. Наиболее типичны для остеопороза переломы позвоночника, шейки бедра и лучевой кости. Причём случаются они при небольшой травме или даже без неё. Например, с переломом костей предплечья люди обращаются к травматологу, упав с высоты собственного роста. А перелом позвонков происходит при подъёме груза весом несколько килограммов. Переломы позвонков могут проявляться болью в спине. Самым тяжёлым является перелом шейки бедра. После одного перелома риск повторных травм возрастает. Запускается так называемый каскад переломов. Остеопороз можно заподозрить по внешним признакам: если вы стали меньше ростом, начали сутулиться...

### Стоп, остеопороз!

Несколько простых способов помогут снизить риск развития остеопороза или, если он уже есть, уменьшить вероятность переломов.

### На каждый день

**Какие продукты надо исключить при остеопорозе. Все солёные. Соль вымывает кальций из организма. На столе не должно быть алкоголя. Этиловый спирт мешает усвоению кальция. Для здорового долголетия в рационе должны быть молоко, творог, фрукты, овощи, крупы, особенно бобовые. Причём молоко-самый важный продукт для профилактики остеопороза.**

**Положительный ответ** хотя бы на один из вопросов означает, что у вас может быть остеопороз, а значит можно ждать переломов.

**1.** У кого-то из ваших родителей после незначительной травмы случился перелом шейки бедра.

**2.** У вас были переломы после небольших травм.

### Тест - диагностика

### НЕТ ЛИ ОСТЕОПОРОЗА?

**3.** У вас наступила менопауза до 45 лет.

**4.** У вас когда-либо прекращались менструации на срок больше года, кроме периода беременности.



✓ **Питайтесь правильно.** Достаточно ли вы получаете белка, кальция, витамина D? Они очень важны для здоровья и прочности костей. Витамин D помогает организму усваивать кальций, поступающий с пищей. Белок является строительным материалом для костей. Его много в постном мясе, мясе птицы, яйцах, сырах и орехах.

Кальций лучше усваивается из молочных и рыбных продуктов, брокколи, листового салата. Больше всего кальция содержится в кунжуте, сырах, в цельном молоке, в сушёном инжире, зелёных овощах и йогурте. Много кальция теряется, если человек любит пересол на столе, сладости и кофе. Витамином D богаты рыбий жир, сёмга, печень трески, сельдь, карп.

✓ **Не ленитесь делать физические упражнения.** Ходьба, бег трусцой, особенно на свежем воздухе, благоприятно действуют на весь организм. Во время ходьбы следите за осанкой, старайтесь не изгибать позвоночник и держать голову прямо. Особенно полезно плавать. Во время плавания работают все группы мышц, улучшается работа сердца, снижается артериальное давление, тренируются лёгкие, уменьшается нагрузка на позвоночник и суставы.

**5.** Вы когда-нибудь принимали стероидные гормоны в таблетках дольше, чем полгода.

**6.** За последние годы вы стали ниже ростом более чем на 3 сантиметра.

**7.** Злоупотребляете алкоголем.

**8.** Бывают частые поносы.

**9.** Выкуриваете больше пачки сигарет в день.



## ПОЧЕМУ ИСКРИВЛЯЮТСЯ ПАЛЬЦЫ НОГ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

**Деформация пальцев ног встречается чаще, чем вам может показаться - все-таки мы не слишком часто рассматриваем чужие ступни. Искривление может быть как врожденным, так и приобретенным с возрастом. Лечение деформация требует всегда, но мы расскажем, что можно сделать если искривление усиливается или появляется боль.**

### Типы искривления пальцев ног Кривые пальчики у малышей

Искривление пальцев у младенцев и детей постарше - состояние врожденное. Родители могут этого не замечать, пока малыши начинают ходить. Пальчики как будто складываются один под другой, чаще всего это происходит на обеих ногах. Обычно это касается третьего и четвертого пальцев. В некоторых случаях искривленные пальцы требуют коррекции, но иногда они исправляются сами собой.

### Молоткообразное искривление фаланг

Подобная деформация характеризуется аномальным изгибом в среднем суставе пальца. Она вызывается дисбалансом между связками, мышцами и сухожилиями, которые работают вместе, чтобы держать пальцы ног прямо. Молоткообразное искривление обычно затрагивает второй или третий пальцы одной или обеих ног. Деформация этого типа чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и с возрастом риск подобного искривления увеличивается. В некоторых случаях аномальный изгиб возникает в верхнем суставе пальца ноги - том, что ближе к ногтю.

### Когтеобразное искривление

Как понятно из названия, при этом виде деформации пальцы загибаются вниз, к подошве стопы, и могут даже вонзиться в ступню. Это болезненно и дискомфортно, кроме того, когтеобразная деформация может привести к появлению ран, волдырей и мозолей.

### Искривление с перекрещиванием

Такая деформация описывает любые случаи, когда один палец перекрывает другой. Она может встречаться и у детей, и у взрослых, возникать на одной или обеих ногах, поражать и мужчин, и женщин.

### Варусное искривление пальцев

Обычно затрагивает четвертый и пятый пальцы одной или обеих ног. Пальцы искривляются и разворачиваются в неправильную плоскость.

### Искривление вальгусного типа и деформация Тейлора

Если мы говорим о вальгусном искривлении, то подразумеваем костный нарост в основании большого пальца стопы, из-за чего тот может начать отклоняться наружу. При деформации Тейлора подобные наросты возникают на мизинцах.

### Почему происходит деформация пальцев ног?

Причин может быть несколько, и довольно часто их сразу несколько.

#### Наследственность

Некоторые типы деформации «передаются по наследству» от родителей к детям. Например, искривленные пальчики у малышей вызываются слишком тугим сгибательным сухожилием, которое «тянет» палец в нисходящее положение, и довольно часто это наследственная черта.

#### Тесная или плохо сидящая обувь

Ношение обуви неподходящей обуви может подтолкнуть искривить и деформировать пальцы. Слишком узкая обувь (или пара, неподходящая по размеру), перенапрягает мышцы и сухожилия, которые должны держать пальцы прямыми и ровными. Это может привести к искривлению по молотковому типу, варусной или вальгусной деформации.

#### Высокие каблуки

Отдельным пунктом стоят высокие каблуки - неправильное распределение веса тела оказывает повышенное давление на наши многострадальные пальчики, искривляя их. Каблуки вредят не только пальцам - они чреватые травмами и повышают

риск развития остеоартроза колена.

Это особенно касается женщин, которые «бегают на шпильках», например, за автобусом, или опаздывая на работу. Ученые выяснили: чем выше каблук, тем шире диапазон движений в коленных и бедренных суставах, что создает слишком опасную нагрузку.

#### Травма

Перелом пальца, который сросся неправильно, может привести к его искривлению. Деформация может возникнуть также из-за сильного ушиба или любой другой травмы стопы.

#### Серьезное ожирение

Ожирение может как приводить к деформации, так и усиливать имеющееся искривление, так как избыточная масса тела давит на кости, мышцы, связки и сухожилия стопы. Так, например, одно исследование показало, что тяжелое ожирение у мужчин повышает для них риски развития когтеобразной деформации.

#### Повреждение нерва

Невропатия нервов в ноге также могут привести к когтеобразной деформации. Это иногда происходит при диабете и алкоголизме.

#### Повреждение суставов

Некоторые аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит

и волчанка, повреждают не только нервы, но и суставы. Это может привести как к когтеобразному искривлению, так и к молоткообразному.

### Какие бывают осложнения при искривлении пальцев ног?

Если деформацию пальцев ног оставить без внимания, могут возникнуть осложнения. Среди них:

- ✓ боль или раздражение, особенно при ношении обуви;
- ✓ воспаление;
- ✓ открытые раны;
- ✓ мозоли и мозолистые наросты;
- ✓ укорочение длины пальцев ног;
- ✓ постоянный изгиб в носке стопы;
- ✓ ригидность сустава и невозможность двигать пальцами стопы.

### Как лечат деформированные пальцы ног?

Ответ зависит от степени искривления и ригидности пальцев ног. Если пальцы гибкие и легко возвращаются в правильное положение, достаточно изменения образа жизни. Если пальцы стали неподатливыми, может потребоваться более серьезное лечение.

#### Покупайте подходящую обувь

Обычно этого достаточно, если пальчики еще гибкие - правильная обувь может решить проблему. Замените шпильки на более низкие каблуки, платформы или плоскую подошву, а модельные туфли оставьте для торжественных случаев (и сбрасывайте их под столом!).

Пусть в вашей обуви будет достаточно места для каждого пальчика. Использование ортопедических стелек также может по-

мочь снизить дискомфорт и сохранить физиологическое положение ступни.

#### Выполняйте гимнастику для пальцев ног

Упражнения, предназначенные для растяжения мышц и сухожилий пальцев действительно могут помочь. Попробуйте пальцами поднимать с пола мелкие предметы или сминать ими мягкую ткань (например полотенце). Полезной может быть и работа с физиотерапевтом.

#### Сохраняйте расстояние между пальцами

Официальных исследований на эту тему пока нет, многие люди утверждают, что им помогают устройства для сохранения расстояния между пальцами. Их можно носить в обуви, босиком или во время сна.

#### Попробуйте тейпирование пальцев ног

Проклеивание пальчиков обычно не рекомендуется для младенцев, родившихся с врожденным искривлением. Тем не менее, одно небольшое исследование показало значительное улучшение у 94% малышей, у которых применяли тейпирование.

#### Используйте ортопедические устройства

Если деформированный палец сохранил гибкость, ортопед может предложить держать его прямым с помощью шины, специального кольца или других устройств.

#### Обратитесь к хирургу

Когда искривленные пальцы становятся ригидными, может помочь хирургическое лечение - особенно если деформация вызывает боль или мешает ходить. Во время ортопедической операции врач надрезает сустав (или удаляет небольшой его участок), чтобы развернуть палец в правильное положение. Если проблема в костных наростах, их также можно удалить хирургическим путем.

**В теле человека все органы взаимосвязаны. Если не лечить одни хвори, могут дать о себе знать и другие болезни.**

## Удивительные связи

**1. Пятки и нос.** Между ними существует самая парадоксальная связь, особенно в сезон ОРВИ. Эти, казалось бы, совершенно далекие друг от друга части тела тесно связаны условно-рефлекторно. При охлаждении ног, особенно длительном, например, недели неподходящую по сезону обуви, при потливости ног, длительном пребывании в воде, происходит рефлекторное сужение капилляров не только в стопах, из-за чего они становятся холодными, но и в слизистой носа. Из-за этого страдает иммунная защита. Поэтому, промочив ноги или замёрзнув в лёгких ботиночках, люди чаще простывают. Ворота для входа вирусов открываются, слизистые носа теряют защитные функции.

**2. Глаза и кишечник.** Ещё одна интересная связь. Известны случаи, что у людей с воспалительными поражениями стенок кишечника, например при неспецифическом язвенном колите или болезни Крона, в 10% случаев возникают ещё и проблемы с глазами. Это кератиты, увеиты, синдром сухого глаза... Проблемы со зрением не тяжелые, но неприятные. Они лечатся, но важно не запускать. Причина зрительных нарушений, по мнению учёных, кроется в том, что воспаление распространяется на похожие по строению глазные ткани. Или в том, что воспалительный кишечник хуже усваивает витамин А, необходимый для питания глаз.

**3. Колено и зуб.** Да-да! Бывает, что проблемы с суставами на самом деле вызваны нелечёными зу-



бами. Стоматолог хирург описал подобный случай из своей практики. Один его пациент долго жаловался на боль в колене. Он регулярно ходил к ортопеду, тот пытался помочь, но лучше не становилось. В итоге выяснилось: проблему надо было искать в зубах. У мужчины с одной стороны не было нескольких зубов, и он пережёвывал пищу только на одной стороне. Это привело к усиленному спазмированию мышц. Спазм этих мышц вызывал спазм мышц шеи. Описать эту ситуацию можно так: голова пациента склонялась в одну сторону, и равновесие при каждом наклоне менялось. Визуально это было едва заметно, однако сам мужчина ощущал дисбаланс и поднимал плечо, что и было причиной спазма. Это сказалось на работе таза-он приподнимался и сильнее давил на колено. В итоге человек мучился от боли в колене, хотя на самом деле страдал из-за зубов.

**4. Нос и почки.** Воспаление почек может спровоцировать любое не вылеченное до конца или хроническое заболевание верхних дыхательных путей. Так что синусит и гайморит в перспективе могут стать причиной проблем с почками.



# Ешьте фрукты правильно

**Важно знать правильный способ и правильное время употребления фруктов, чтобы извлечь из них максимальную пользу, усвоить максимальное количество питательных веществ и хорошо их переварить.**

**Ф**рукты – это и природное наслаждение, и природное лекарство. То, как и с чем вы едите фрукты, может иметь большое значение для переваривания, всасывания и усвоения из них питательных веществ и витаминов. Пищевым комбинациям придается большое значение в здоровом питании, поскольку считается, что, хотя некоторые пищевые комбинации могут иметь синергетический эффект (то есть дополнять и усиливать полезные свойства), другие являются антагонистами, а значит их совместное употребление как минимум не принесет пользы, а как максимум – способно навредить здоровью.

## Фрукты и кофеин

Яблоко после утреннего кофе? Не совсем правильно. Да, клетчатка и пектин полезны для пищеварения, и вряд ли чашка кофе или чая может помешать их работе. Но фрукты – это не только клетчатка. Это кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов, которые ответственны за тысячи биохимических реакций в нашем организме - от иммунитета до метаболизма питательных веществ. Танины и кофеин в чае и кофе влияют на эти питательные микроэлементы и антиоксиданты и блокируют их всасывание. Итак, одной из причин, по которой ваш иммунитет падает, несмотря на употребление достаточ-

ного количества фруктов и овощей, может быть неправильное временное расстояние между потреблением этих напитков и фруктов. Если по утрам вам нужна клетчатка – съешьте, например, кашу с отрубями, ее вполне можно запить чаем. А апельсином или яблоком перекусите на второй завтрак.

## Сырая и приготовленная пища

Фрукты перевариваются быстро и легко, тогда как на усваивание белков и жиров из приготовленных блюд требуется время. Таким образом, если мы объединим эти два фактора, есть вероятность, что фрукты будут дольше оставаться в желудке, вызывая брожение сахара и приводя к вздутию живота, отрыжке и метеоризму. Кроме того, простые углеводы из фруктов требуют других пищеварительных ферментов по сравнению с теми, которые требуются для приготовленных блюд, что может вызвать расстройство пищеварения. Оставьте промежуток от 45 минут до часа между потреблением фруктов и горячих блюд.

## Лучше фрукт целиком, чем сок

Избегайте употребления фруктов в виде соков. Когда вы едите целый фрукт, он смешивается с вашей слюной, которая содержит пищеварительные ферменты и помогает расщеплять фрукты, но когда вы употребляете их в виде сока, вы в конечном итоге пьете их слишком быстро, и это

не позволяет вашему организму правильно расщеплять нутриенты фрукта и усваивать максимум витаминов. Превращение фруктов в сок также не дает вам потреблять волокна, которые есть во фруктах.

## Сушеные и свежие фрукты

Хотя сухофрукты, такие как финики, курага и чернослив, сами по себе являются отличными продуктами, их не стоит сочетать со свежими фруктами. Простая причина в том, что вместе это может означать перегрузку вашей печени фруктозой. В сухофруктах содержится фруктовый сахар в концентрированной форме, поэтому попробуйте есть только их, когда вам нужен быстрый прилив энергии.

## Молоко с цитрусовыми

Белок в молоке и кислота во фруктах, особенно в цитрусах, могут взаимодействовать друг с другом и вызывать дискомфорт при пищеварении. Эта комбинация также может повлиять на усвоение питательных веществ как из фруктов, так и из молока. Например, в Аюрведе, которая придает большое значение сочетанию фруктов и продуктов, сочетание фруктов и йогурта не рекомендуется, поскольку считается, что оно вызывает заложенность носовых пазух, кашель и аллергические реакции. Если нужно есть фрукты с молоком, рекомендуется использовать самые спелые сорта и добавлять такие специи, как кардамон, фенхель и мускатный орех, чтобы улучшить процесс пищеварения.

## Это съедобно!

**Кожура киви.** Кожура киви - хороший источник клетчатки, витамина Е и фолиевой кислоты. Употребление в пищу кожуры увеличивает количество этих питательных веществ, которые вы получаете, на 30-50%. Она также хорошо способствует очищению кишечника.

**Кожура банана.** Оказывается, самый большой риск от банановой кожуры – действительно, только что поскользнуться на ней. Банановая кожура не ядовита. На самом деле она съедобна и богата питательными веществами. Банановую кожуру едят во многих частях мира, хотя это не очень распространено на Западе. Она содержит большое количество витаминов В6 и В12, различные биоактивные соединения, такие как полифенолы, каротиноиды и другие а также магний и калий. Она также содержит некоторое количество клетчатки и белка. Важно лишь тщательно вымыть банановую кожуру перед употреблением в пищу, так как растения могут обрабатываться пестицидами. Банановую кожуру обычно подают приготовленной вместе с самим фруктом, вареной или жареной, хотя ее можно есть сырой или положить в блендер с другими фруктами. А еще из нее можно сделать чипсы. Ну и она, конечно, не такая сладкая, как мякоть банана.

**Кожура манго.** У некоторых сортов манго кожура жесткая и горькая, у других – вполне тонкая и приятная на вкус. Если ее употребление не вызывает у вас аллергических реакций (а такой риск хоть небольшой, но есть), вы можете ее употреблять в пищу. Как и со многими другими фрукта-

ми, в кожуре сконцентрировано множество полезных нутриентов и намного больше клетчатки, чем в мякоти.

**Косточки винограда и граната.** Фактически, измельченные виноградные косточки используются для производства масла из виноградных косточек и экстракта виноградных косточек, которые стали популярными продуктами для здорового питания. Однако некоторые исследования показали, что экстракт виноградных косточек обладает разжижающими кровь свойствами, что может мешать приему разжижающих кровь лекарств или быть небезопасным для людей с нарушениями свертываемости крови. Тем не менее, большинство людей, скорее всего, не будут подвергаться высокому риску этого взаимодействия, просто съев разумное количество цельного винограда с косточками.

Косточки граната богаты клетчаткой, антиоксидантами и жирными кислотами, которые могут принести пользу вашему здоровью. Они также являются хорошим источником витамина Е и магния. Важно хорошо разжевывать и не увлекаться ими в больших количествах во избежание запоров.

**Семена папайи.** По вкусу семена папайи напоминают что-то среднее между черным перцем и каперсами. Они содержат множество незаменимых микроэлементов, а также клетчатки. Они особенно богаты полифенолами и флавоноидами, двумя соединениями, которые действуют как антиоксиданты, помогая укрепить ваше здоровье и предотвратить хронические заболевания. Более того, семена папайи содержат большое количество полезных мононенасыщенных жирных кислот, включая олеиновую кислоту. Они улучшают пищеварение, особенно работу почек, и даже обладают противораковыми свойствами. Кладите их в салаты и смузи в сыром виде, либо высушите и используйте в качестве специи.

## АЙВА: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА

В состав айвы входят дубильные вещества (природные фенольные соединения, которые придают плодам вяжущий и терпковатый вкус) и грубые пищевые волокна, которые способствуют естественному очищению стенок кишечника и стимулируют перистальтику. Плоды фрукта богаты пектинами – это натуральный сорбент, который тоже очень важен для правильной работы желудочно-кишечного тракта. Благодаря высокому содержанию кальция, калия, йода, селена, фтора, магния, цинка, натрия, фосфора и хрома айва несет большую пользу для организма. Витамин С, в избытке содержащийся в айве, стимулирует всасывание в кровь железа, необходимого для поддержания нормального уровня гемоглобина. Помимо этого, айва богата витаминами А, В, В1, В2, В3, В4, В6, В8, В9, В12, В15, D, E, F, H, H1, K, P, PP.

### Разновидности айвы

Существует пять разновидностей (или садовых групп) айвы, которые отличаются по биологическим особенностям – например, по скорости созревания и форме самих плодов. К ним относят следующие виды: декоративные (мраморная и пирамидальная), садовые (грушевидная, яблоковидная, португальская).

Самые распространенные виды айвы – яблочная и грушевая. Свое название они получили благодаря форме плодов: у яблочной айвы круглые плоды, а у грушевой они продолговатые. Эти виды айвы также различаются и по вкусовым качествам. Яблочные плоды зачастую куда более ароматные, однако имеют довольно твердую и сухую мякоть. У грушевой айвы приятная мягкая текстура, но вкус более терпкий.

### В чем польза айвы для здоровья?

✓ Противовоспалительное средство. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов айва помогает бороться с воспалительными процессами во всем организме. Врачи рекомендуют включать этот фрукт в рацион питания

в периоды распространения сезонных заболеваний.

✓ Есть также исследования, которые подтверждают, что айва способна уничтожить паразитов в организме и препятствовать их размножению; кроме этого, она улучшает самочувствие человека при отравлении благодаря способности к интоксикации.

✓ Содержит большое количество железа и способствует нормальной выработке гемоглобина. Благодаря высокому содержанию железа айва полезна людям, страдающим от низкого гемоглобина. Чтобы поддерживать уровень железа в организме, из айвы можно приготовить сироп. Айву режут на маленькие кусочки, заливают водой, кипятят до полного размягчения, отжимают сок и варят до густоты сиропа. Железо в составе фрукта значительно увеличивает выработку гемоглобина в крови, в связи с чем транспортировка полезных веществ производится без каких-либо преград. Также, благодаря высокому содержанию железа, айву рекомендуется включать в рацион для предупреждения железодефицитной анемии, после длительных болезней.

✓ Природный жиросжигатель. Плоды айвы полезны для людей, страдающих нарушениями работы пищеварительной системы и страдающих от лишнего веса. Благодаря высокой концентрации аскорбиновой кислоты этот фрукт способствует естественному сжиганию жира, а низкая калорийность препятствует набору нежелательного веса при включении этого фрукта в диетическое питание.

✓ Помогает устранить проблемы, связанные с ЖКТ. Высокое содержание пектиновых соединений оказывает положительный эффект при кишечных заболеваниях. В народной медицине многих стран издавна отвар плодов применяют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта для улучшения деятельности кишечника. Кроме того, этот экзотический фрукт содержит соединения, препятствующие

размножению хеликобактер пилори – главного виновника язвы желудка.

✓ Профилактика язвы желудка. Айва часто используется для профилактики язвы желудка: ее сок относится к продуктам, которые предупреждают развитие язвы.

✓ Польза для сердечно-сосудистой системы. Плоды айвы содержат хлорогеновые кислоты, антоцианы, флавоноиды, катехины и проантоцианидины, что помогает нормализовать артериальное давление. Для получения положительного эффекта рекомендуется регулярно употреблять айву, причем лучше есть ее в сыром виде, без предварительной термической обработки, а лишь тщательно промыть под проточной водой.



### Вредные свойства айвы и противопоказания

Свежая айва может оказывать раздражающее действие на голосовые связки и гортань. Это может спровоцировать резкое першение в горле и продолжительный кашель, поэтому айву не рекомендуют есть перед публичными выступлениями.

Также плоды этого экзотического фрукта могут вызвать нежелательные последствия при обострении хронических заболеваний ЖКТ – язвенной болезни, энтероколита.

### Как выбрать хороший фрукт?

Чтобы выбрать сочный и свежий плод айвы, в первую очередь его следует внимательно осмотреть. У качественной айвы ровная и гладкая поверхность, без пятен, трещин, вмятин и прочих видимых дефектов, яркая желтая кожица. Сам плод крупный или среднего размера (мелкая айва кислая, а по структуре сухая). Правильно выбранный фрукт может храниться в холодильнике до четырех месяцев (в отделе для овощей и фруктов).



При первых признаках простуды эффективны тёплые витаминные напитки. Они и самочувствие улучшат, и иммунитет укрепят.

## ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ ОТ ПРОСТУДЫ

**Ч**ай с чабрецом, имбирная вода, молоко с маслом и мёдом и другие средства не могут заменить лечение лекарственными препаратами, однако это хорошая поддержка иммунитета. Также эти средства показаны при первых симптомах заболевания.

### Имбирная вода

Имбирь издавна применяли для лечения различных заболеваний, а также для профилактики простуды. Среди всех пряностей он является рекордсменом по количеству микроэлементов и витаминов. Так, имбирь богат железом, фосфором, калием, магнием, цинком, кальцием. В его составе также витамины А, С и группы В, эфирные масла, аминокислоты.

Пейте имбирную воду в качестве профилактического средства в сезон простудных заболеваний, чтобы повысить иммунитет. В день необходимо употреблять не менее 200 мл напитка в день.

✓ 2 ст. л. натёртого корня имбиря (без кожицы) залейте 1 л кипятка. Дайте настояться в течение 8 часов в прохладном месте. По желанию можно добавить ломтики лимона, свежую мяту, мёд. Храните имбирную воду в холодильнике не дольше 5 дней.

Вылечили простуду, но остаточный кашель продолжает беспокоить? Этот рецепт поможет бронхам быстрее восстановиться.

✓ Смешайте 1 ч. л. свежего натёртого корня имбиря, 1 ч. л. мёда, 1 кружочек лимона и 1/2 ч. л. молотой куркумы. Залейте 200 мл тёплой воды. Принимайте по 2 ст. л. каждые 3 часа.

**ВАЖНО:** имбирь противопоказан при гастрите, язве желудка, забо-

леваниях печени и сердечно-сосудистой системы.

### Чай с чабрецом

Этот напиток не только обладает приятным вкусом, но и помогает быстрее вылечить кашель. Чабрец выводит мокроту, токсины и шлаки. Кроме того, он тонизирует, снижает отёчность и уничтожает болезнетворные бактерии.

✓ 1 пучок чабреца (измельчённый) залейте 300 мл воды, поставьте на огонь. Варите, пока половина жидкости не испарится. Добавьте 2 ст. л. жидкого мёда, перемешайте. Напиток следует разделить на несколько порций и выпить в течение дня.

Для укрепления иммунитета в сезон простудных заболеваний рекомендуется пить чай с чабрецом, имбирём и мёдом 2-3 раза в неделю.

### Молоко с маслом

Английские учёные провели исследование, которое показало: при вирусных заболеваниях эффективно только тёплое молоко, а не горячее. Если вскипятить молоко и выпить его, это может спровоцировать выделение слизи и ухудшение самочувствия.

Тёплое молоко с маслом в свою очередь помогает облегчить симптомы при простуде и ОРВИ, снять воспаление в горле. Для приготовления этого напитка достаточно растворить кусочек масла (40 г) в стакане тёплого молока (200 мл). Принимать такое средство стоит небольшими глотками не дольше трёх дней.

Если вас беспокоит сухой кашель, приготовьте другой напиток — тёплое молоко с мёдом. По-

дойдёт гречишный, акациевый или вересковый. На стакан молока понадобится 2-3 ч. л. мёда. Пейте напиток медленно, чтобы он хорошенько прогрел горло.

### Чай с ромашкой

Цветки ромашки богаты биофлавоноидами, дубильными веществами, а также кальцием, йодом, магнием, железом, медью и цинком. Все части растения оказывают противовоспалительное действие.

При первых признаках простуды, а также для профилактики болезни заваривайте ромашковый чай. Напиток содержит аскорбиновую кислоту, которая повышает защитные силы организма. Для более выраженного эффекта добавьте в чай ломтик лимона или 1 ч. л. малинового варенья.

✓ Лечебный эффект даст одна чашка, в день допустимо употреблять не более трёх чашек.

### Клюквенный морс

Во время простуды и вирусных заболеваний полезно обильное кислое питье — например, клюквенный морс. Он снижает неприятные ощущения в горле, улучшает отхождение мокроты, ускоряет вывод вредных веществ и помогает избежать обезвоживания организма.

✓ 500 г клюквы измельчите в блендере. Смесь залейте 2 л воды. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения. Варите 3 минуты, после чего снимите с огня. Добавьте 100 г сахара, перемешайте.

Клюква богата полифенолами, которые обладают противовоспалительным эффектом. Также она является источником витамина С, который поддерживает иммунитет.

Клаудия ... супермодель	Бедствие огромного масштаба											Тёплая кофта без рукавов (разг.)		
	Волны от бигуди		Вид локомотива		Звук, льющийся из двух наушников	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Мужчина, Вы - женаты?</p> <p>- Нет, это меня просто кот поцарапал.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Семейная пара едет в автобусе. На выход проходит молодая девушка в короткой юбке. Муж провожает ее долгим взглядом. Жена:</p> <p>- Ну и что, Марик? И стоила она того, что я тебе дома устрою?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Помню, как в старые времена люди просто бесились, когда кто-то читал их дневник. А теперь люди бешутся, если никто не читает их дневник, который они выкладывают в онлайн...</p>								
	Выделка, производство		Общее понятие, представление		Оцифровка фоток									
	Кусочки мяса в соусе	Единица счёта в спортивных играх												
			Единица измерения массы	Великий индеец							...-Ланка, государство в Азии			
Бонн - на его берегу	Прекрасная или Премудрая												Код к тайному письму	Любопытная часть лица
			Легендарный король Англии		Кормовые бобы	"Седина" на ветвях								
Студень на десерт	Символический мир поэзии						Ласковое обращение к кошке		Династия иллюзионистов					
				Перманентный макияж	Плавающий шоколад									
Полиграфическая решётка	"Крошка... к отцу пришёл"		"Лада Седан! Баклажан" (певец)					"И" из кириллицы	Новозеландский ночной попугай					
				Остров, где ждала Одиссея Пенелопа	Насекомое, жуко-ремесленник									
Детская прививка "пуговкой"	Провал, неудача					Шаг швейной машины	Доктор, "детище" Пастернака		Персонаж "Отелло" (Шекспир)					
			Богиня радуги в мифологии эллинов	Молчащий актёр										
Здание ближе всего к Богу	Батя Авеля и Каина				Кто первым землю пахет?		Краснодарский порт на Азове							
			Плохой удар в бильярде				Турецкий "кулак"							
И полоскун, и ракоед	Надел от раджи				Легендарная группа "Статус..."				Говори, когда перепрынешь					





# КИЛЛИАН МЕРФИ: ЧТО ИЗВЕСТНО О САМОМ ЗАГАДОЧНОМ АКТЕРЕ - ЗВЕЗДЕ "ОППЕНГЕЙМЕРА"

**Невероятно, но факт: в индустрии Киллиана Мерфи называют самой закрытой кинозвездой. И это действительно так! Он практически не дает интервью, редко появляется на публике и вообще не любит говорить о чем-то, что не касается его проектов. Сегодня мы расскажем вам все, что нам удалось разузнать о самом обсуждаемом актере 2023 года.**

### СЕМЬЯ КИЛЛИАНА МЕРФИ

Актер всегда подчеркивает, что по происхождению он не британец, как многие могли бы подумать, а ирландец. Киллиан родился в Дугласе, пригороде Корка, а вырос в деревушке Баллинтемпл в семье преподавательницы французского языка и сотрудника Департамента образования. Дедушки и бабушки Мерфи тоже были учителями. Кстати, Мерфи - старший ребенок в семье. У него есть младший брат Паиди и две младшие сестры Сил и Орла.

Семья будущего актера была очень верующей, поэтому учился Киллиан в католической школе. Правда, в какой-то момент сам решил уйти оттуда из-за постоянных проблем с поведением.

### КАК КИЛЛИАН МЕРФИ СТАЛ АКТЕРОМ

Возможно, вы удивитесь, но актерская карьера не сразу стала мечтой юного Киллиана. Сперва, учась в старшей школе, он играл в успешной музыкальной рок-группе, которой крупный продюсер даже предлагал заключить контракт на запись пяти альбомов. Затем Мер-

фи пошел учиться на юрфак, но быстро бросил учебу, потому что у него «не было амбиций заниматься этим».

Актерство ворвалось в жизнь Мерфи внезапно. Как-то раз он случайно попал на спектакль по роману Энтони Берджесса «Заводной апельсин», после чего сделал вывод, что театр вызывает у него повышенный интерес. С того момента начался его актерский путь, сперва с участия в постановках, а затем последовали съемки в кино и сериалах. Первым спектаклем с его участием был «Дисковинья» по пьесе Энда Уолша в 1996 году, а в 2001-м он сыграл и в одноименной экранизации.

В 2011-м актер Мерфи удостоился театральной премии Irish Theatre Award за лучшую мужскую роль и премии Drama Desk Award за выдающуюся сольную игру в пьесе «Мистерман». В 2020-м уважаемое издание The Irish Time назвала его одним из величайших ирландских киноактеров. Из чего можно сделать вывод, что Киллианом Мерфи очень гордятся, ценят и уважают в родной стране.

### ЕГО НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ГЛАЗА

Именно благодаря им Мерфи в свое время получил сразу несколько ролей у режиссера Кристофера Нолана. Сам он об этом сказал следующее: «У него самые необыкновенные глаза, и я продолжал придумывать предлоги, чтобы он снимал очки крупным планом». За это режиссер дал Киллиану роль в популярном супергеройском боевике «Бэтмен: Начало».

Спустя много лет Нолан нашел для Мерфи идеально подходящую главную роль - создателя атомной бомбы Роберта Оппенгеймера в одноименном фильме, ставшем настоящим хитом этого лета, а может, и всего 2023-го. Ведь не зря и кинокартине, и режиссеру, и актеру предсказывают победу на предстоящем «Оскаре» в 2024 году.

До «Оппенгеймера» в карьере Мерфи были и другие заметные фильмы - например, работа оscarоносного режиссера Дэнни Бойла «28 дней спустя» 2002 года. Актеру досталась главная роль - выжившего после пандемии парня по имени Джим. Тогда директор по кастингу Гейл Стивенс предложила Бойлу посмотреть прослушивание Киллиана, сама она уже видела актера на сцене в «Дисковиньях», и его игра привела ее в настоящий восторг. Команду фильма настолько впечатлило стройное тело Киллиана, что было решено показать его в начале фильма полностью обнаженным. Тогда он был слишком застенчив и всегда отводил взгляд от камеры, но в итоге эта скромность была только кстати - и добавила



Из сериала «Оппенгеймер»

очков всей картине. После успеха фильма Киллиан Мерфи впервые почувствовал себя звездой и появился на нескольких премиях в качестве номинанта. После чего актер скажет про “28 дней спустя” следующее: “Этот фильм занимает совершенно особое место в моем сердце”. Потому что искренне считает, что он гораздо глубже, чем просто картина о зомби.

### ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ПУБЛИЧНОСТИ

Сам Киллиан говорит, что не нуждается в услугах стилиста, пиарщика и прочих профессионалов, которые обычно числятся в команде у каждой голливудской звезды. Мерфи избегает публичности и не любит давать интервью. Исключение делается только в преддверии выхода фильмов с его участием - и то он был бы счастлив не делать и этого. Но таковы условия практически всех контрактов, которые обычно подписывают с актерами. Более того, он даже не участвует в совместных посиделках с коллегами. Роберт Дауни - младший рассказал в интервью Reorle, одни из выходных дней, они с коллегами по “Оппенгеймеру” решили провести вместе и пригласили Мерфи присоединиться. На что он ответил отказом и сказал, что три свободных дня посвятит подготовке к роли. Дауни - младший также добавил, что никогда ранее не встречал «большой самоотверженности актера в главной роли за всю свою карьеру».

Надо ли говорить, что обычно Мерфи держится особняком и от-



В криминальном сериале “Острые козырьки”

вечает на вопросы только о работе. Да и вообще он искренне считает, что актеры должны говорить лишь о творчестве.

### СЕРИАЛ “ОСТРЫЕ КОЗЫРЬКИ” (2013 - 2022)

Проект, который максимально прославил Мерфи, - это, конечно же, британский драматический сериал “Острые козырьки”, в котором он играл на протяжении почти 10 лет. Причем, главную роль - его герой Томми Шелби, главарь преступной банды, орудующей в Бирмингеме в 1920-е годы. Создатель шоу Стивен Найт рассказывал в одном из своих интервью: “За основу сериала взяты реальные события, происходившие в первой половине XX века. “Мой отец, конечно вспоминал те времена, ког-

да ему было 10 лет. Они хорошо одевались, были богаты, их боялись и уважали в районе, и они были бандитами!”

Известно, что ради этой роли Киллиан начал ходить в спортзал, чтобы нарастить мышечную массу. Актер считал себя слишком худым, чтобы играть своего персонажа - гангстера. А еще ему пришлось нарушить вегетарианскую диету, которой он придерживался в течение 15 лет. Без белка в рационе у актера набрать вес просто бы не получилось. Но такие “жертвы” явно стоили того. Популярность у сериала была бешеной, и заслуга Мерфи тут, прямо скажем, немаленькая. Только представьте: первый сезон, состоящий из шести серий, собрал у экранов аудиторию в 2,4 миллиона человек! Дальше были еще пять не менее успешных сезонов и 22 награды - в том числе, несколько личных у Киллиана.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Да, в это трудно поверить, но Киллиан Мерфи - однолюб. Уже более 25 лет он рядом с одной женщиной - ирландской художницей Ивонн Макгиннесс. Они познакомились в 1996 году на концерте и с тех пор не расстаются. Через 8 лет, 1 августа 2004 года, они поженились. В декабре 2005-го у них родился старший сын Малачи, а летом 2007-го - младший Аран. В 2015 году Киллиан и его супруга приняли решение вернуться в родную Ирландию, потому что у детей развился британский акцент, а Мерфи это не приветствовал: “В подростковом возрасте у них появился ярко выраженный английский акцент. И я это не слишком ценю! Поэтому мы решили вернуться.”

Актер как-то признался, что никогда не мечтал жить в Голливуде и что лучший отдых - время, проведенное наедине с женой. Это ли не лучшее признание в любви?



Киллиан Мерфи с сыновьями



# КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ?

**Ещё недавно вы строили планы на будущее и обещали любить друг друга до конца дней своих. А теперь - разрыв, горечь и боль утраты. Принять расставание и смириться - серьёзное испытание.**

**Р**азрыв с любимым человеком - всегда удар по самооценке. Мы переживаем чувство отверженности и страх оказаться никому ненужными. Это серьёзное испытание для психики. Не стоит гасить в себе эмоции и прислушиваться к советам из ряда: "Забудь про него!" Случившееся следует прожить. И вот почему очень важно это сделать.

### **Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ГОРЕВАТЬ. ВРЕМЕННО**

Многие после расставания блокируют свои эмоции. Твердят себе: "Да кто он такой, чтобы я из-за него лила слёзы?" Однако это в корне неверно. Вы оплакиваете не только конкретного человека, но и свои собственные потери.

Другая крайность - страдать в течение многих недель и месяцев не переставая. В таком случае можно попасть в эмоциональную яму из которой не просто выбраться.

Дайте себе время для проживания горя. Определитесь, будет это неделя или месяц. В этот период выражайте эмоции по максимуму. Но как только закончится обозначенный срок, скажите себе: "Стоп! Время вышло". С этого момента надо начинать новую жизнь.

### **СЛЕДОВ НЕ ОСТАВЛЯЕМ**

Чтобы легче пережить разрыв, уберите из поля зрения все вещи,

которые могут напоминать о былых отношениях. Оставшаяся в шкафу рубашка любимого, его кружка на кухне, бритвенный станок в ванной...

Избавляйтесь от таких вещей одним днём. Не стоит хранить что-то для памяти или откладывать на потом - "позже выброшу".

Желательно сменить любимые места, куда вы привыкли ходить вдвоём, привычки, которые могут напомнить о прежней жизни. Если понадобится, то и круг знакомых.

### **ПОЛНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ**

Психологи рекомендуют после негативных событий в жизни что-то изменить в своей внешности - причёску, цвет волос. Если вы не готовы к чему-то кардинальному, хотя бы срежьте кончики волос. Считается, что они хранят в себе накопленную отрицательную энергию.

Для того чтобы разделить жизнь на до и после, можно сменить имидж. Пересмотрите гардероб, привычки, аксессуары. Станьте другой женщиной, чтобы открыть новую страницу в своей жизни.

### **ИЗБЕГАЙТЕ БЕЗДЕЛЬЯ!**

Если вы оставите больше свободного времени, чем вам необходимо для отдыха, не удивляйтесь постоянно возникающим мыслям о бывшем возлюбленном.

Постарайтесь занять каждую минуту своего времени. Работа, интересные проекты, хобби, встречи с друзьями. В первые месяцы после расставания желательно загрузить свой график до отказа, чтобы дома оставались силы только на одно - лечь спать.

### **БАЛОВАТЬ, БАЛОВАТЬ И ЕЩЁ РАЗ БАЛОВАТЬ. СЕБЯ!**

Когда ребёнок болеет, родители его балуют. Считается, что так организм быстрее восстановится. Перенесите ситуацию на себя: после расставания человек не меньше нуждается в том, чтобы относиться к себе нежно.

Чего вам хочется прямо сейчас? Может, это будет вкусное блюдо? Или путёвка на море, встреча с друзьями? А может, покупка какой-либо вещи?

Чтобы залечить раны, нужно время. Но они будут заживать гораздо быстрее если заботиться о себе.

### **ОШИБКИ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ**

Первое время сложно отпустить человека, и мы часто совершаем ошибки, которые мешают нам двигаться вперёд.

Продолжать быть рядом с ним. Возможно, вы оправдываете себя тем, что у вас общие друзья. Но это мешает вам оборвать эмоциональную привязанность.

Поддерживать общение. Даже если вы решили "остаться друзьями", частые разговоры и переписка не дадут вам его забыть. Сюда же относится проверка его обновлений в соцсетях. Не нужно растравливать свою рану.

Говорить о нём. Даже если вы ругаете этого человека, он словно продолжает присутствовать в вашей жизни. Самое лучшее - нейтральное отношение.

Сразу искать новые отношения. Не прожив расставание, вы рискуете совершить новую ошибку.

### **ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ**

Важно не просто отпустить мужчину, но и простить его. Для этой цели можно использовать технику Медитация прощения.

Примите удобную позу, зажгите свечи. Начните воображаемый диалог с бывшим партнёром со слов: "Я тебя прощаю за..."

Такой же силой обладает и письмо прощения. Выплесните на бумагу свои чувства и эмоции, связанные с расставанием. Завершите послание словами: "Я тебя за всё прощаю". Не отправляйте его адресату.



**К**акой журнал сегодня не откроешь-там статьи про саморазвитие и важность наполненной жизни. А мне такое и даром не нужно! Смотрю на свою бездетную незамужнюю подругу Ольгу и жалею её. Да, она свободна и принадлежит сама себе, посещает театры, вяжет и вышивает, знает наизусть все сериалы. И что с того? Разве в этом счастье?

У меня другая жизнь. В ней я не могу даже на пять минут присесть: обязательно кто-нибудь позвонит - или в дверь, или на телефон. Сколько себя помню, я всегда была в делах и заботах. Даже будучи молодой, помогала однокурсникам, не оставляла бабушку с дедушкой, всегда была на связи с подругами. А сейчас и говорить нечего, ведь у меня семья!

Родных у меня много, все они любимые. И, как водится, у каждого свои проблемы, которые без моего участия решиться не могут. Вот, к примеру, моя мама. Замечательная женщина преклонного возраста, с целым букетом заболеваний и таким же списком необходимых лекарств. Только куплю одно-заканчивается другое, и так по кругу. Бывает, маме плохо, и я тут же еду на другой конец города-то давление померю, то таблетку нужную найду, а то и просто поговорю по душам (пожилые люди в этом нуждаются).

Есть у меня и свекровь-не менее любимая женщина. Не скрою, были времена, когда наши отношения оставляли желать лучшего, но это давно в прошлом. Она младше моей мамы, однако более требовательная. Наталья Борисовна всю жизнь проработала учительницей и привыкла приказывать даже дома. «Татьяна, привези мне своей фирменной запеканочки», - может потребовать она, и я встаю к плите, а потом еду в другой конец города с контейнером. Я давно уяснила для себя: отношения со свекровью-тонкая штука, и лучше в них складываться.

Про мужа я и вовсе молчу: свекровь воспитала сына так, что без женской руки тот и шагу ступить не может. То галстук не знает, как завязать, то придёт с работы уставший, а к завтрашнему дню нужно сделать доклад. Кто в таком случае за него садится? Конечно, я! И мне совсем не в тягость, потому что Вадика я люблю и жалею. У него поджелудочная барахлит: любой стресс ему противопоказан, а если муж придёт на работу без доклада, начальство с него три шкуры спустит. Меню супругу тоже нужно особое: желательны всё на пару, чтобы не жирное, не жареное и без масла. А ещё Вадим не ест вчерашнюю

## БЕЗ МЕНЯ ОНИ ТОЧНО ПРОПАДУТ!

**Разрываясь между заботой о близких, решением чужих проблем, можно не заметить, как собственная жизнь проходит мимо. Или это и есть ваша жизнь?**

еду-вот такая у него особенность. Так что можно сказать, у плиты я почти прописалась.

Зато всё жирное и вредное любят мои дети. Чтобы вы понимали, оба уже давно выросли: дочери 24 года, а сыну и вовсе 31. Оба уже не живут с нами, но любят забежать на огонёк. Хотя, что скрывать, забегают они с завидной регулярностью-чуть ли не каждый день. Но я объясняю это так: у родителей им хорошо! А значит, моё сердце радуется.

Тем более, сын только развёлся. Живёт один, даже приготовить что-нибудь вкусенькое ему некогда. А кто дом в порядке будет содержать? Вот и получается, что обойтись без меня у него пока не выходит. Да и внук мой, Димка, часто заезжает вместе с ним.

К счастью, с невесткой мы остались в хороших отношениях-тоже моя заслуга! А что? Светочка знает: меня можно попросить, о чём угодно! За ребёнком присмотреть? Всегда сорвусь и приеду. Недавно на две недели мальчонку оставляла - в командировке была. Помочь разобраться с бухгалтерией в её маленьком бизнесе-тоже всегда пожалуйста. У меня бухгалтерский стаж три десятка лет, так что я все нюансы знаю.

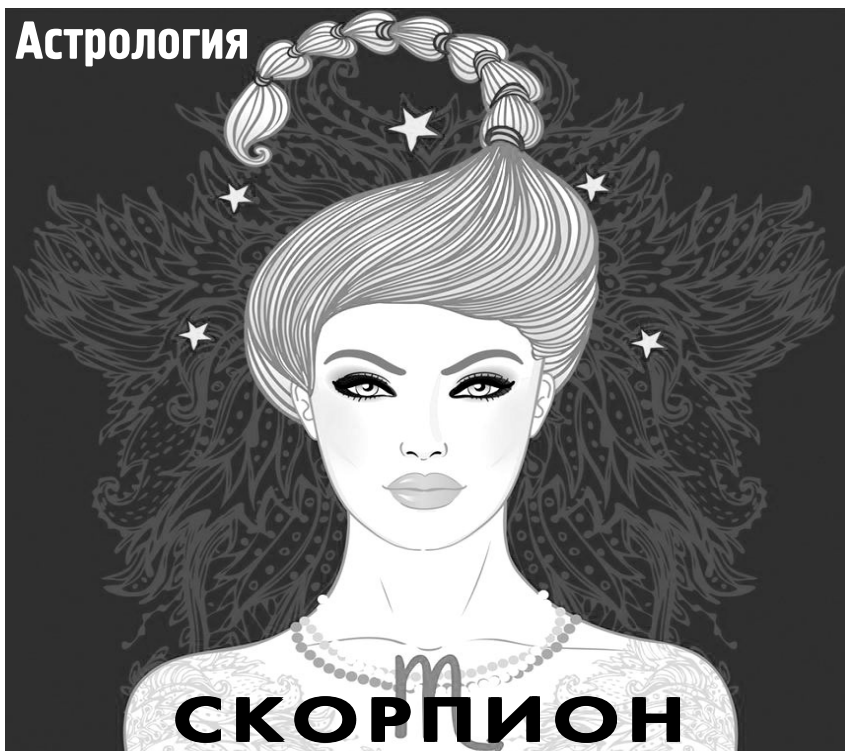
Кстати, о работе-и она в моей жизни имеется. Правда, преимущественно ночная: веду бухгалтерский учёт в нескольких фирмах. Так что, когда домочадцы укладываются спать, и звук телефонных звонков стихает, я сажусь за свой старенький компьютер. А как иначе, лишние деньги никогда не помеша-

ют. Димке игрушку купить, сыну ботинки поменять-сам ведь никогда не догадается, маме на лекарства, свекрови на украшения (она их любит), а дочери... Забыла сказать: дочь у меня практически на сносях. Ещё немного, и я стану дважды бабушкой. А это снова пелёнки, распашонки и «Мама, посиди с внуком».

Но я и не против! Ведь моё счастье - это моя семья. Нет ничего лучше, чем чувствовать себя нужной для такого большого количества людей. Я ощущаю вкус жизни, когда привожу в порядок вещи мужа, готовлю ему или свекрови. Потому что понимаю, что без меня они попросту не справятся. И эта мысль греет душу.

Для гостей мой дом тоже всегда открыт. Подруги любят забежать ко мне на чашечку чая. Конечно, у каждой свои проблемы. Но и тут я не отказываю в помощи, потому что близкие приятельницы-почти моя семья. У одной сын не хочет работать, у другой дочь влезла в кредиты, третья только после операции восстанавливается. Для всех нужно найти доброе слово, а некоторым и делом помочь. Я верю, что мне это непременно зачтётся, хотя и поддерживаю всегда не корысти ради-просто такой уж у меня характер.

Недавно подруга задала неожиданный вопрос: «А ты сама-то чего хочешь? Чем интересуешься? О чём мечтаешь?» Сразу я не ответила, да и потом не смогла. Кто-то скажет, что я растворилась в чужих делах, но я не согласна. Мои близкие-это и есть моя жизнь.



## Нет ничего невозможного

**Ноябрь призывает Скорпионов проявить фантазию и подойти к решению проблем, как бы играючи. Так вы быстро и без особых усилий сможете достигнуть поставленной цели.**

### РАБОТА

На протяжении первой трети ноября многим Скорпионам предстоит разбираться с делами, исправлять чужие ошибки и недочёты, заниматься документацией. Удачное расположение Солнца и Марса говорит о том, что энергии будет очень много. Главный залог успеха для вас - это выбор реальных и конкретных целей.

Новолуние в 1-м доме может принести скорпионам с 11 по 15 ноября много хлопот в рабочих отношениях, поэтому, постарайтесь ограничить свой круг общения людьми, при общении с которыми не возникает особых разногласий. Заранее спланируйте все действия и продумайте поведение, так вы избежите проблем и застоя в делах. В этот период лучше не допускайте спонтанных трат, чтобы не остаться без средств, когда они понадобятся на покупку действительно нужной вещи.

Доброжелательное отношение к Скорпионам Урана, пребывающего во 2-м доме, предвещает в профессиональной сфере спокойный и размеренный ход событий. Конечно, без мелких рутинных проблем не обойдётся, но они скорее явятся поводом, чтобы проявить ответственность, старательность и усердие на работе.

### ЛЮБОВЬ

С 1 по 8 ноября Венера перемещается в двенадцатый дом, и одиноких скорпионов ждёт встреча с тем,

кто внесёт в вашу жизнь не только страсть и романтику, но подарит стабильность. Большая вероятность, что он поможет разрешить какие-то ваши задачи, и вернёт душевное равновесие. Супругов в этот период ожидает усиление сексуального влечения друг к другу. Постарайтесь внести больше разнообразия в отношения. Это поможет сделать вашу личную жизнь более гармоничной.

Под влиянием Урана во второй декаде ноября у многих скорпионов грянут позитивные перемены, это существенно поднимет настроение. Свободным представителям знака предстоит знакомая встреча, которая заставит сильнее забиться сердце, семейных ожидает важное известие. Возможности на любовную победу очень велики. А кому-то партнёр преподнесёт несколько приятных сюрпризов, окружит вниманием и заботой.

В любви на протяжении последней трети ноября у Скорпионов особых проблем не возникнет, за что стоит поблагодарить благосклонность Сатурна, проходящего по 12-му дому. Возможно, в вашем сердце вспыхнет давно угасшее чувство или появится человек, в которого вы без памяти влюбитесь.

### ЗДОРОВЬЕ

О себе может напомнить хроническое заболевание опорно-двигательного аппарата в период с 1 по 9 ноября, о чём говорит Сатурн. По

этой причине держите под рукой необходимые вам медикаменты и мази. Также на протяжении указанных дней старайтесь есть как можно больше кальцийсодержащих продуктов: например, творога, молока, рыбы и пр. 7 и 8 ноября подходит для посещения массажиста или остеопата, что подсказывает Луна.

Ваше настроение будет просто замечательным в декаду с 10 по 20 ноября, которое пройдёт под защитой дневного светила. Однако вы можете начать преувеличивать собственные возможности. Не беритесь за несколько дел одновременно и будьте осторожнее во время тренировок. Не нужно резко увеличивать нагрузку и, тем более, заниматься экстремальными видами спорта, особенно если прежде у вас не было подобного опыта.

Всё, что вам нужно для поддержания отличного самочувствия, - правильно подобрать питание, на что в конце месяца указывают планеты, активизирующие второе поле вашего гороскопа. Исключите из своего рациона пищу с большим содержанием быстрых углеводов. Старайтесь кушать больше овощных и фруктовых салатов, а также супов без навару. 25 и 26 ноября питайтесь только дома и только тем, что приготовили сами.

### ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

“Невозможное возможно”-о чём в период с 1 по 11 ноября напоминает активизирующий ваш знак Марс. Несмотря ни на какие преграды и происки недоброжелателей, продолжайте решительно двигаться к намеченной цели и не прекращайте верить в свою счастливую звезду. Тогда судьба обязательно вознаградит вас за проявленное упорство, и вы добьётесь своего.

Кто-то из окружения удивит вас резкой сменой поведения, интересов и даже мировоззрения, на что в период с 12 по 21 ноября указывает аспектирующий ваш знак Уран. Но прежде чем осуждать человека, узнайте, что именно так сильно на него повлияло. Возможно, вы и сами согласитесь с теми выводами, которые сделал ваш знакомый после пережитой им ситуации, и как следствие, пересмотрите свои взгляды на жизнь.

Жажда приключений будет сильна в оставшиеся дни месяца. Но поскольку они пройдут под напряжённым влиянием Юпитера, вам не рекомендуется отправляться в путешествие. Слишком высока вероятность, что путь будет омрачён неприятными происшествиями. А если вы поедете на автобусе, поезде или полетите на самолёте, то вашими попутчиками могут оказаться крайне неприятные личности, с которыми у вас случится серьёзный конфликт. Так что вам лучше остаться дома.

Благоприятные дни: 3, 4, 21, 22.  
Неблагоприятные дни: 25, 26.

# Гороскоп на ноябрь 2023



## Овен (21.03-20.04)

Ноябрь 2023 года для Овнов может начаться довольно тоскливо, однако уже к середине месяца хандра улетучится и ее сменит положительное расположение духа. В это осеннее время вам нужно подумать о благоустройстве своего жилья, создания наилучших условий для своей семьи. Этими хлопотами, а также финансовыми вопросами, и будет занят этот месяц у подавляющего большинства представителей знака.



## Телец (21.04-20.05)

В ноябре у вас могут появиться наставники, которые помогут вам добиться желаемого. Их вы можете обрести в лице успешных знакомых, друзей или близких. При этом помощь будет для вас достаточно неожиданной. Вам следует обратить внимание на то, что вы тратите слишком много времени на второстепенные задачи. Помните, что такой подход не принесет вам пользу — выберите одно направление развития и следуйте по этому пути.



## Близнецы (21.05-21.06)

В ноябре 2023 года перед Близнецами могут возникнуть те вопросы, ответы на которые вы сам пытались найти уже несколько месяцев подряд. Прежде чем начинать новое дело, следует тщательно проанализировать свои ошибки. То, что случилось раньше, поможет вам не допустить новых ошибок в будущем. Если вы тщательно подготовитесь, то все получится, и вы достигните всех своих целей.



## Рак (22.06-22.07)

В ноябре Раков ждут разнообразные эмоции — как потери, так и приятные сюрпризы. Следует каждое событие воспринимать как повод стать лучше, умнее и выносливее. Именно поэтому жизнь и наносит удары, чтобы закалить ваш разум и подготовить к грядущим переменам. Ваше настроение будет меняться ежедневно, успех проектов сменяться семейными ссорами, однако это не должно расстраивать вас — если вы наметили свои цели, то непременно достигните их.



## Лев (23.07-23.08)

Собственная жизнь в это время может казаться Львам скучной и однообразной. Погода также не способствует улучшению настроения — осенняя хандра может на-

стигнуть вас в любой момент. Чтобы этого не случилось, рекомендуется больше времени проводить с друзьями и близкими людьми. Особенно важно посещать всевозможные культурные мероприятия — именно здесь одинокие Львы могут встретить свою вторую половинку. Поговорим о том, что ждет Львов в ноябре 2023 года. Как лучше действовать в той или иной ситуации? Подскажут Звезды.



## Дева (24.08-23.09)

В ноябре 2023 года Девам следует научиться держать себя в руках, все эмоциональные потрясения могут негативно отразиться на состоянии здоровья. Вам нужно научиться избегать депрессии и срывов. В это время они могут существенно испортить вам настроение. Ну не отчаивайтесь, уже к концу месяца все наладится, и вы сможете вздохнуть с облегчением. Девам нужно больше общаться с теми людьми, что принимают их со всеми недостатками. Так вы сможете избежать одиночества и тоски.



## Весы (24.09-23.10)

В начале ноября ожидается прирост очень благоприятной энергии. Попробуйте максимально эффективно использовать все встречающиеся на вашем жизненном пути возможности. Остальная часть месяца не будет такой деятельной, не исключены частые приступы апатии и лени. Такая ситуация прежде всего обусловлена необходимостью Весов чередовать периоды активности и отдыха. Но не позволяйте себе чрезмерно расслабиться, иначе существует риск упустить хорошие возможности. Рационально подойдите к планированию своего режима, не запускайте дел и тогда смело можете рассчитывать на хорошее завершение месяца.



## Скорпион (24.10-22.11)

Многим Скорпионам так наскучила собственная жизнь, что ради перемен они готовы пожертвовать даже собственным комфортом. Если вы настоятельно решили заняться личным делом, вас не должны отвлекать от этого никакие рабочие форс-мажоры. Скорпионам, которые желают сделать все по-своему, все-таки следует прислушаться к тому, что говорят им окружающие. Конечно, вам не нужно с точностью выполнять инструкции другого человека, но прислушаться к его опыту и мнению вы все же обязаны.



## Стрелец (23.11-21.12)

В ноябре 2023 года Стрельцам может захотеться побыть ведомым, мягким и сдержанным человеком. Однако никому не будет лучше от того, что вы смените свои природанные качества управленца на апатию и сонливость. Именно поэтому лень и хандру следует гнать от своей головы, сосредоточившись на решении важных задач. Если Стрелец хочет продемонстрировать всему миру свою финансовую состоятельность и высокое социальное положение, то ничто не остановит его. Главное, прислушиваться к своему сердцу и тогда все дела наладятся.



## Козерог (22.12-20.01)

В ноябре 2023 года Козероги будут нарахвать. Многие будут требовать их самого непосредственного вмешательства в те или иные жизненные ситуации. Несмотря на то, что представители этого знака являются от природы людьми трудолюбивыми, им не будет хватать сил на решение всех возникающих вопросов. Следует больше отдыхать и сосредоточиться на решении задач, которые являются первостепенными. Так вы сможете планомерно улучшить положение вещей, не растрачивая свою внимательность по пустякам.



## Водолей (21.01-20.02)

Ноябрь 2023 года будет одним из самых насыщенных периодов для Водолеев. Представители знака смогут реализовать себя во всех жизненных сферах, а одинокие — найдут свою вторую половинку. Водолеев не будет смущать даже пасмурная погода, которая царит за окном, ведь всё, за что они берутся, будет приносить свои плоды. Не стоит пренебрегать своими семейными обязанностями и забывать о важных семейных событиях. В таком случае в вашем доме будет царить взаимопонимание и уют.



## Рыбы (21.02-20.03)

Возможно, вам придется начинать подводить итоги года, как в душевном, так и рабочем плане уже в начале ноября. Стоит поразмыслить о пройденных этапах жизни и признаться себе в том, что вы не получили того, чего хотели в полном объеме. Рыбам удастся качественно и основательно проанализировать опыт прожитых лет и, особенно, уходящего года. Вы чувствуете, что в своей жизни нужно что-то менять, так как привычное положение вещей вас уже давно не устраивает.

Как я похудела

## Похудеть без тренировок: 7 ПРОСТЫХ ЛАЙФХАКОВ

Чтобы избавиться от лишних килограммов, не обязательно каждый день изматывать себя на тренажёрах.

**М**ногие хотят выглядеть стройными и подтянутыми, однако сидеть на диетах и потеть в тренажёрном зале готовы далеко не все. К счастью, оставаться в форме можно не только за счёт ограничений в питании и физических упражнений.

Последние научные исследования доказывают, что на вес человека оказывают влияние, казалось бы, малозначительные и даже удивительные, на первый взгляд, факторы. Рассказываем, какие простые лайфхаки помогут похудеть, не прикладывая особых усилий.

### НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ ДОПОЗДНА

Качество сна принципиально важно для здоровья человека в целом. Интересно, что нехватка ночного отдыха отражается не только на лице невыспавшегося человека, но и на весах.

Дело в том, что во время сна организм тратит в среднем 50-70 ккал в час, причём основные энергетические затраты приходятся на первую половину ночи. Поэтому тем, кто заботится о весе, стоит ложиться пораньше.

Во сне в организме идёт активная выработка гормонов, отвечающих за обмен веществ. Регулярный недосып приводит к нарушению гормонального фона, а также ухудшению пищеварения. Пища хуже усваивается, что способствует появлению лишних килограммов.

Кроме того, недостаток сна повышает уровень грелина – гормона, отвечающего за чувство голода. Поэтому не высыпавшийся человек чаще хочет есть. К тому же организм старается компенсировать нехватку энергии с помощью продуктов с высоким содержанием сахара, что тоже негативно сказывается на фигуре.

### СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ

Кстати, качество сна не всегда

определяется его продолжительностью. Чтобы помочь организму как следует восстановиться, спать нужно в полной темноте. Плотно закрывайте шторы, выключайте все мерцающие огоньки от зарядных устройств, мониторов и других приборов. Или же используйте маску для сна.

Посторонний свет, даже не очень яркий, нарушает циркадные ритмы и негативно влияет на выработку гормонов. Эксперименты с животными показали, что особи, которые спали с постоянно мигающей лампочкой, напротив, при том же рационе питания набирали вес быстрее, чем те, что спали в полной темноте.

### ПРИНИМАЙТЕ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Если ночью действительно лучше изолировать комнату от посторонних огней, то сразу после пробуждения, напротив, стоит распахнуть шторы и впустить в комнату солнечный свет.

Если каждое утро находиться под солнечными лучами в течение 20-30 минут, можно здорово помочь организму в борьбе с лишним весом. Это подтверждают результаты исследования учёных из Северо-Западного университета США. Дело в том, что солнечный свет идеально настраивает биологические часы человека, тем самым активизируя обмен веществ и все внутренние процессы в организме.

### ВЫБИРАЙТЕ ПОСУДУ «НЕАППЕТИТНЫХ» ЦВЕТОВ

Для профилактики набора веса важно установить контроль за количеством потребляемой пищи. Помогут в этом странные, но имеющие научное обоснование хитрости. Так, по мнению колористов, посуда синего, фиолетового, серого и чёрного цветов значительно снижает аппетит, а вот красные, жёлтые и зелёные тарелки, напротив, провоци-

руют съесть как можно больше.

Также уменьшить порции поможет контрастность еды и посуды. Американские учёные доказали, что человек съест на 30% больше пасты в томатном соусе, если она подана на красной тарелке, а не на белой.

### ЕШЬТЕ ИЗ МАЛЕНЬКИХ ТАРЕЛОК

Ещё один лёгкий способ обмануть желудок во время приёма пищи – использовать посуду меньшего размера. Доказано, что порция одного и того же размера на большой тарелке съедается куда быстрее, чем на маленькой. Этот эффект был открыт ещё в XIX веке и получил название «иллюзия Дельбёфа».

Учёные из Института технологии штата Джорджия провели исследование, подтвердившее эту теорию. Выяснилось, что уменьшение диаметра тарелки на 5 см позволяет употреблять на 22% меньше пищи. Таким образом, нехитрый приём поможет за год сбросить около 5 кг.

### НЕ СПЕШИТЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

В современном ритме жизни перекусы на бегу и экспресс-обеда давно стали нормой, но специалисты советуют по возможности не торопиться во время приёма пищи. Как правило, реальное насыщение происходит раньше, чем мы его чувствуем, поскольку сигнал от желудка к мозгу идёт с небольшой задержкой.


Чтобы не съесть лишнего, нужно растягивать удовольствие, кушать маленькими кусочками и смаковать вкус блюд. Тем более, и пищеварительной системе этот совет пойдёт только на пользу.

### ПОПРОБУЙТЕ ПРОДУКТЫ С «ПЯТЫМ ВКУСОМ»

Правильный рацион питания – один из главных факторов, влияющих на вес человека. Но для сохранения стройной фигуры вовсе необязательно сидеть на жёстких диетах и считать каждую калорию. Некоторые продукты способны оказывать настолько эффективное воздействие на организм, что даже незначительное увеличение их потребления помогает похудеть.

Подобное свойство отмечается у продуктов, обладающих «умами» (яп. «приятный вкус»), или «пятым вкусом». К этой категории, в частности, относятся шампиньоны, морские водоросли, зелёный чай и помидоры. Японцы считают, что вкус этих продуктов не вписывается в рамки четырёх основных: сладкий, солёный, кислый и горький. Секрет пищи с «умами» – в большом содержании природного глутамата натрия, усиливающего вкусовые ощущения. Американские учёные выяснили, что после употребления продуктов с пятым вкусом чувство насыщения присутствует дольше.

# Ваш любимый сканворд

				Страсть библиофила	Опора для кровли	Сказочное пернатое арабов	Знаток в своём деле	Шляпка с парой вёсел
				Школьный учитель	Скандинавский монстр			
							... или пропал	Основы основ
				"Добрый ... наставит на ум"	Сено, измеряемое руками			
Бег под крики "Ура!"				Бюджетная основа	Бараний горох	Коренной житель	Кнут английского жокея	
"Оскар" для музыкантов	Пернатый символ Австралии	Под хлебной коркой	Частица с зарядом					
				Липовая кора		"Ташит-ся" за локомотивом	Автор "Божественной комедии"	
Середина ФИО			Учёный-"егерь"					
Не даёт сбежать улову				Северный родич посося	Монета французского бедняка	Ковчег с мощами		
Работа мелиоратора	Регистрация ценностей		Рейс с грузом	Изменение в политике			Донышко	
						Черепица не из глины		
"Батюшка" из костёла	Одеяние аббата	Венчает палец	Разрушение органики					
					Гордость жирафа	Главный на корабле "Арго"	Молва, сплетни	Крупный белый виноград
Полеречные нити			Месяц мимозы			Электрическая "хамбала"	Порт на берегах Сены	
Очень простой плуг	Крики ребятни			"Я" устами психолога	Конфликт на словах			
			Кузница лётных кадров					
Заросшая лесом долина	"Диспут" о цене товара				Поручение депутату			
			Между ля и си			Зелёная масса в пруду		



Звезда



Мик и Бьянка Джаггер,

## ПОТЕРПЕВШИЕ НЕУДАЧУ

В далеком 1970-м солист The Rolling Stones встретил Бьянку Перес-Мора Масиас, которая буквально перевернула его жизнь.

### НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

Бьянка Перес-Мора Масиас родилась в 1945 году в столице Никарагуа. Девушке было 10 лет, когда ее родители решили развестись. После школы она переехала в Париж, где изучала политологию в Институте политических исследований. В самом романтическом городе мира и состоялось ее знакомство с солистом The Rolling Stones Миком Джаггером. В сентябре 1970 года Бьянка пришла на афтепати концерта группы, где музыканту ее представил американский художник Дональд Кэммелл. «У вас будет прекрасный роман. Вы созданы друг для друга», — сказал он. И оказался прав. Они влюбились друг в друга с первого взгляда.

Мик тогда уже был знаменитой во всем мире рок-звездой и мог заполучить практически любую девушку, но Бьянка была не похожа на остальных. Загадочная, красивая, своенравная, она его покорила. А ее в Джаггере привлек его рокерский шарм. Всего через девять месяцев после начала романа пара связала себя узами брака.

В 1970-х началась и актерская карьера Бьянки, которая снялась в нескольких фильмах. Однако спустя время жена Мика Джаггера поняла, что ей ближе благотворительность. Она не только сотрудничала со многими организациями, но и основала собственный фонд.

### СВАДЬБА МИКА И БЬЯНКИ ДЖАГГЕР

Пара поженилась 12 мая 1971 года в Сен-Тропе, устроив пышную церемонию. Замуж за музыканта Бьянка вышла беременной. Своим гостям о свадьбе влюбленные сообщили всего за день до торжества, и Мик Джаггер организовал для них самолет.

Для свадьбы невеста выбрала костюм Yves Saint Laurent и шляпу с вуалью. На бракосочетании Бьянки и Мика Джаггера присутствовали другие зна-

менитости, включая музыкантов The Beatles Пола Маккартни и Ринго Старра. Тогда они находились в процессе судебной тяжбы, поэтому за столом их посадили далеко друг от друга.

В этот день пару ждало много неприятностей. Согласно французскому законодательству, перед церковной церемонией, о которой Мик Джаггер договорился с пастором, должна была состояться гражданская — в ратуше. Бьянка и Мик хотела избежать присутствия посторонней публики на свадьбе, но ратуша была открыта для всех. И даже мэр города не мог изменить закон, так что жених и невеста столкнулись с толпой незваных гостей, которые не упустили возможности приехать на них посмотреть. После гражданской церемонии все отправились в церковь, двери которой священник запер. Вот только Мик Джаггер войти внутрь не успел и на глазах у фотографов и горожан стал колотить в дверь изо всех сил, пытаясь войти.

Но напряженность в отношениях пары возникла еще до свадьбы, когда Бьянка отказалась подписать брачный контракт. Брачную ночь она провела одна, в то время как Мик Джаггер весе-



лился до 4 утра вместе с гостями. Тогда супруга рокера осознала, что ее брак закончился в день свадьбы, о чем она спустя несколько лет призналась в интервью.

Конечно, с ребенком на подходе, пара не собиралась разводиться спустя несколько часов после того, как произнесла свадебные клятвы.

Фактически они оставались мужем и женой в течение семи лет, и за это время Бьянка Джаггер сделала себе имя на нью-йоркской светской сцене. Это тоже стало проблемой для их брака. В интервью Бьянка говорила, что не собирается становиться «миссис какой-то», отказываясь быть в тени своего мужа. Говорят, Мик это не очень понравилось, так как он не привык быть номером два.

### IT-GIRL

После свадьбы и рождения дочери Джейд Бьянка стала новой it-girl 1970-х. Свой титул жена Джаггера оправдывала гламурными нарядами и поведением настоящей светской львицы. Вскоре она стала музой Энди Уорхола.

Мик и Бьянка Джаггер часто проводили время в известном ночном клубе Studio 54, который пользовался большой популярностью у знаменитостей, но именно Бьянка была его главной звездой. Друзья пары говорили, что между супругами существовала конкуренция. «Бьянка определенно была королевой Studio 54, и Мик негодовал, что его отодвинули на второй план», — говорил близкий друг пары.

Мик хоть и был мужем Бьянки, но он также оставался верен своей группе. Большую часть времени музыкант был в разъездах, гастролируя со своим коллективом. Он не стеснялся заводить интрижки на стороне, но именно его роман с Джерри Холл положил конец их браку.

Узнав о неверности мужа, Бьянка подала на развод в мае 1978 года, обвинив Мика Джаггера в супружеской измене. Позже она заявила, что «рок-звезда — это худший муж, который только может быть у женщины».

### «ПОТЕРПЕЛИ НЕУДАЧУ»

После развода Бьянка Джаггер оставила фамилию мужа. Она открыто говорила как о его достоинствах, так и о недостатках. «У него отличное чувство юмора. Я имею в виду, он мог бы нанести мне удар в спину, при этом заставляя меня смеяться, пока это делает».

Бьянка еще некоторое время продолжала вращаться в светских кругах Нью-Йорка, но затем вернулась на родину и посвятила себя другому делу — защите прав человека, что, как она призналась, стало поворотным моментом в ее жизни. Что касается Джаггера, то у него было еще много любовниц и внебрачных детей. Но Бьянка была единственной его возлюбленной, на которой он женился официально.

Спустя много лет после расставания с Миком Джаггером его бывшая супруга призналась, что развод был одним из главных разочарований в ее жизни. «Я была воспитана как католичка и верила, что брак — это на всю жизнь. А мы потерпели неудачу».

**Привязанность зависит от способности испытывать доверие к себе, близким и окружающему миру в целом. Она во многом определяет наши отношения с другими людьми, а иногда становится настоящей проблемой.**



## Я СИЛЬНО ПРИВЯЗЫВАЮСЬ К ЛЮДЯМ...

**В**от типичный портрет женщины с нездоровым типом привязанности: «Все мои молодые люди говорили мне, что я слишком привязчивая, не даю им свободы, дышу любовью. Раньше я не понимала, что в этом плохого, а теперь стараюсь держать себя в руках. Даже выработала для себя норму: не больше трёх звонков и пяти сообщений в день. И всё равно, каждый раз, когда мой муж собирается с приятелями в баню, на рыбалку или на футбол, мне хочется, чтобы он остался со мной дома. Приходится молчать, стиснув зубы, иначе я начну ныть и жаловаться. А я по опыту знаю, как сильно это раздражает мужчин».

Такая женщина не одинока в своей проблеме, истоки которой кроются в детстве. Именно в ранние годы закладывается программа привязанности-безопасной, тревожной или избегающей.

### **БЕЗОПАСНАЯ: Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ**

Представьте себе ситуацию: шестимесячный ребёнок лежит в своей кроватке и плачет. Встревоженная мать (или другой значимый взрослый) прибегает на его крик, чтобы узнать, в чём дело. Малышу тут же меняют подгузник дают попить и качают на ручках. И так происходит постоянно. От ребёнка не отмахиваются, его потребности не игнорируют, ребёнок уверен: в случае любой беды придёт ответственный взрослый и решит проблему. Или как минимум утешит. В результате малыш всегда чувствует себя в безопасности. Именно так и формируется безопасная привязанность.

**• Во взрослом возрасте ребёнок с безопасным типом привязанности легко находит общий язык с окружающими, умеет контролировать эмоции, обладает высоким уровнем эмпатии.**

Он любит общение, но легко остаётся в одиночестве и даже наслаждается им. С уважением относится к потребностям своего партнёра, однако не позволяет задвигать собственные интересы на задний план.

### **ИЗБЕГАЮЩАЯ: НЕ НАДО МНЕ ПОМОГАТЬ, Я САМ**

Среди родителей есть большие

поклонники теории о том, что ребёнка нельзя приучать к рукам. Иногда такие отец с матерью банально заняты, и на собственного ребёнка у них просто нет времени.

Малыш привыкает к тому, что его просьбы о помощи остаются без ответа, а потребности не интересуют значимых взрослых. Он учится жить без любви и заботы. Из таких нелюбимых или недолюбленных детей вырастают недоверчивые, холодные и подозрительные взрослые. Они не умеют выражать свои чувства, не торопятся обращаться к окружающим за помощью. Бояться быть отвергнутыми, поэтому делают вид, что не нуждаются в любви и нежности, держа партнёра на расстоянии.

**• Чтобы сделать первый шаг на пути к исцелению, избегающему типу необходимо осознать проблему: «Я никого не подпускаю к себе и не доверяю окружающим, потому что...»**

Дальше нужно учиться доверять хотя бы самым близким людям. Можно начать с рефлексии. Взять лист бумаги, написать на нём имя партнёра (или лучшей подруги, приятеля, коллеги) и составить целое эссе на тему «Я могу доверять ему, потому что...»

Вспомните все случаи, когда этот человек пришёл на помощь, не подвёл, поддержал, позаботился.

Следующий шаг-научиться не скрывать свои чувства. Сказать партнёру о своей любви, признаться подруге, как важны её дружба и поддержка, сделать комплимент коллеге. Или спокойно обсудить, что именно вам не нравится в отношениях. Постепенно, шаг за ша-

гом, можно увидеть, что открытость и искренность вызывают не отторжение и неприятие, а, наоборот, нежность и привязанность.

### **ТРЕВОЖНАЯ: ПОМОГИТЕ МНЕ ХОТЬ КТО-НИБУДЬ**

Бывают родители, которые то осыпают ребёнка поцелуями, то несправедливо наказывают. Сегодня ведут его в зоопарк и кино, а завтра бросают одного в квартире. Ребёнок никогда не знает, что ожидать от взрослых-ласки, заботы, раздражения, гнева или безразличия.

Во взрослом возрасте таких детей постоянно бросает в крайности. Они не умеют справляться со своими эмоциями. Сначала обдают партнёра холодом, а через 5 минут устраивают истерику из-за ревности на пустом месте. Подобные эмоциональные качели хороши только в турецких сериалах, а в реальной жизни они изматывают всех участников драмы.

**• Человеку с тревожным типом привязанности нужно научиться искать опору в самом себе.**

Попробуйте сознательно практиковать одиночество: сходите одна в кино или театр, съездите в отпуск, проведите целый день наедине с собой, занимаясь любимыми делами. Чтобы не складывать все яйца в одну корзину, нужно поддерживать широкий социальный круг общения. Когда человека окружают семья, друзья, приятели, коллеги, страх остаться в одиночестве отступает. И тогда можно строить здоровые, гармоничные любовные отношения, не цепляясь за партнёра как утопающий за соломинку.



## КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Когда в семье есть один ребенок, все более-менее понятно, взаимодействуете с ним только вы. Когда их двое и больше, с небольшой разницей в возрасте, то дела обстоят сложнее. В таком случае главной задачей родителей становится создание дружелюбной атмосферы между братьями и сестрами. Но как это возможно, если каждый перетягивает одеяло на себя?

### ПРИЧИНЫ ССОР МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Изначально необходимо определить причину такого поведения, и если вы считаете, что большую роль играют пол или возраст, то это не совсем так.

### РЕВНОСТЬ К МАМЕ ИЛИ ПАПЕ

Каждый ребенок хочет получать как можно больше внимания, а другой для него выступает тут в роли соперника. Порой один начинает обижать другого намеренно, чтобы родители заметили его, пусть даже будут ругать. Чаще ревность проявляют старшие дети, потому что внимание взрослых преимущественно сфокусировано на младших, особенно, на грудничках. И если родителям понятно, почему все происходит именно так, то сыну или дочери – нет.

### ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Агрессия является признаком внутренних переживаний, которыми ребенок не знает, как и с кем поделиться или же стесняется. Проявляя негативные эмоции по отношению к братику или сестричке, он причиняет им боль, потому что не может пока самостоятельно разобраться с новой для себя ситуацией. А лучшая защитная реак-

ция, как известно, — нападение.

### СОПЕРНИЧЕСТВО ЗА ВЛАДЕНИЕ ИГРУШКАМИ

Одна из самых распространенных причин ссор и скандалов в доме. В маленьком возрасте у детей формируется не только понимание собственности, но и зачатки эгоизма. Только родитель способен разрешить ситуацию, правильно объяснив, как нужно относиться к вещам. Куклы, машинки, солдатики — неотъемлемый атрибут детства, без которого они не могут заснуть (а иногда и гулять, кушать, посещать детский сад...), поэтому если их кто-то отнимает или портит, ничего хорошего из этого не выйдет.

### БОРЬБА ЗА ПЕРВЕНСТВО

Каждый хочет быть лидером, но и незнание рациональных способов достижения этой цели приводит к дракам. Дети не умеют уступать друг другу, предпочитая до последнего (иногда и с помощью кулаков) отстаивать свое мнение перед ровесниками.

### КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Детская ругань – неотъемлемая часть взросления и полностью искоренить ее не получится, но можно сделать так, чтобы дети извле-

кали из нее что-то поучительное. Мать и отец занимают в подобных ситуациях положение примирителя сторон, который, в первую очередь, сам не должен кричать и ссориться. Внимательные родители способны предотвратить чувство ревности у детей. Для этого необходимо показывать, что вы относитесь к ним на равных условиях. Например, если младший в чем-то провинился, то он заслуживает такого же наказания, как и старший, точно так же обстоит дело с поощрением хороших поступков. Не должно быть разделения «папина дочь», «мамин сын» и прочих вариаций: детям необходимо получать любовь обоих родителей в равном количестве.

Организируйте личное пространство для каждого ребенка. Важно обозначить, что одна часть принадлежит этому, а вторая другому, и они не должны пересекать уважительно относиться к территории каждого. Не всегда выделяется выделить детям разные комнаты, поэтому интересным решением будет разделение с помощью разных цветов. Обратите внимание, какое место предпочитают дети в качестве игровой зоны и обустройте его. Ссору из-за игрушек можно свести на нет с помощью шкафчика с замочками: там малыши могут закрывать друг от друга любимые вещи. К примеру, если братик хочет поиграть с какой-нибудь куклой сестры, научите его вежливо просить об этом, а не вырывать силой. Чаще разговаривайте с сыном или дочерью, по-настоящему заинтересуйтесь их увлечениями, чтобы обнаружить общую связь. Приобщив детей к одному занятию, которые, возможно, даже окажутся им полезным, вы добьетесь положительного результата: малыши поймут, насколько здорово что-то делать вместе, помогать друг другу и достигать общего успеха. Поощряйте их совместную работу.

Разъясните, что выгоды в драке никакой нет и желаемого результата добиться не получится. Если ссора все же произошла, для начала спокойно разведите их по разным углам. Спрашивайте не то, зачем они начали драться, а чего хотели добиться каждый из них. Выслушав каждую сторону и успокоив детей, предложите варианты для поиска компромисса. Не делайте одного виновным, а другого пострадавшим: оба должны осознать, что вели себя некрасиво. Важно быть авторитетом для самых младших членов семьи, не позволяйте пререкаться и спорить с вами. Сдерживайте эмоции, так они будут брать пример и быстрее пойдут на контакт. Следите за своим об-

щением со второй половиной. Не выясняйте отношения в присутствии других членов семьи, демонстрируйте добрые качества и уважение.

### ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Распространенная ошибка в построении дружбы между братьями и сестрами: мама заставляет старшего заботиться о младшем. Ребенок не хочет быть ответственным в такой момент, а тем более, когда его принуждают, его желание – в такой же степени получать поддержку. Иногда родители используют распространенный аргумент: «поделись с ним, ведь он же малыш», и это неправильно, потому что такое отношение обижает и задевает самолюбие старшего. Некоторые ошибочно полагают, что вмешиваться в детское противостояние не надо, они решат все сами. Как раз так вы играете решающую роль в установлении мира между своими детьми. Равнодушием вы добьетесь лишь того, что один ребенок будет властвовать над вторым, более мягким и податливым, который легко замкнется в себе.

Важно установить рамки и пределы дозволенного, даже в самом конфликте. Постарайтесь сразу договориться, что кулаки и обзывательства недопустимы. Лайфхак: напишите за семейным вечером свод правил вашего дома, выслушав предложения всех родственников, а затем закрепите его на видном месте, например, на холодильнике. Когда начнется очередное составление, напомните детям правила, которые нельзя нарушать.

Умейте не просто разруливать конфликт, но и сближать стороны. Часто дети из-за нанесенных обид долго не разговаривают друг с другом, но лучше бы, чтобы такого не происходило. Невысказанные слова прозвучат в новой стычке, поэтому лучше свести конфликт к мирному решению и обоюдным извинениям. Не оставляйте детей играть самих по себе, присматривайте и принимайте участие, если они приглашают вас присоединиться. Для них это важно, а для вас окажется веселым опытом и приятным воспоминанием. Общение с мамой и папой всегда позитивно сказывается на поведении детей.

Воспитание – сложный процесс. Иногда с трудом хватает сил, чтобы сдерживаться и не провоцировать детей на конфликт, но учиться этому надо. Как сформируется характер ребенка и какими будут его отношения с братом или сестрой во взрослой жизни, зависит только от вас. Стремитесь к семейному счастью совместно и меньше ругайтесь!



## КАК ВОСПИТЫВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ У РЕБЕНКА?

**Творчество играет важную роль в развитии и воспитании ребенка. Оно позволяет выражать свои мысли, эмоции и впечатления, развивает фантазию, логическое мышление, воображение и самостоятельность.**

**Р**ассмотрим, почему творческие способности нужно развивать у детей и дадим несколько рекомендаций, как это можно сделать.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ?

Творческое мышление помогает ребенку лучше понять и воспринимать окружающий мир. Через творчество ребенок может изучать различные предметы, материалы, цвета, формы и структуры. Он учится анализировать и синтезировать информацию, находить нестандартные решения, что полезно не только в школьных делах, но и в повседневной жизни.

Творчество способствует развитию речи и коммуникативных навыков у ребенка. В процессе творческого творения ребенок выражает свои мысли и чувства, учится передавать информацию и общаться с окружающими людьми. Благодаря этому развивается его умение слушать и высказывать свои мысли, учиться принимать и уважать чужое мнение.

Творческое мышление способствует развитию эмоционального интеллекта у ребенка. Оно позволяет ему лучше понимать свои эмоции, контролировать их проявление, а также учится воспринимать и понимать эмоции других людей. При этом помогает решать проблемы и конфликты, поддерживать позитивные взаимоотношения с окружающими.

### РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК РАЗВИТЬ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ У РЕБЕНКА

**Совет 1.** Найдите хобби, которое будет интересно вашему ребенку. Предложите ему попробовать заниматься рисованием, лепкой, музыкой, танцами или чем-то другим, что может его заинтересовать. Дайте ему возможность само-

стоятельно выбрать то, что ему нравится, и поддерживайте его в этом.

**Совет 2.** Вовлекайте ребенка в различные культурные мероприятия и мастер-классы. Посещайте с ним выставки, концерты, театры, галереи, где он сможет узнать о различных формах искусства и найти свое вдохновение.

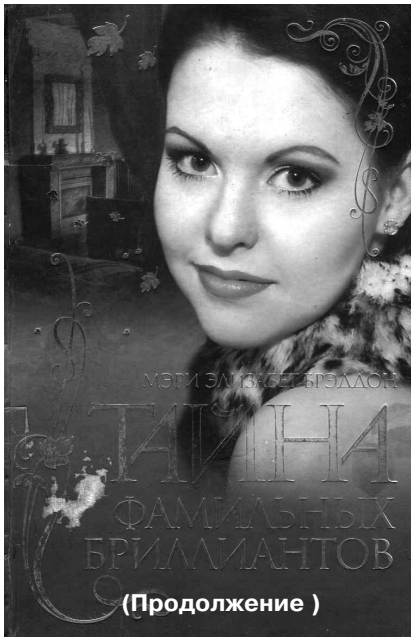
**Совет 3.** Не критикуйте его творческие работы. Пусть ребенок самостоятельно экспериментирует, творит и выражает свои мысли и чувства через искусство. Поощряйте его творчество, вдохновляйте и поддерживайте в нем желание творить.

### КАК ЕЩЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Включите творчество в его расписание и подходите к нему как к формированию привычки. Выделите конкретное и регулярное время для занятий творчеством, например, каждый день с 16:00 до 17:00 – творческий час. Будет замечательно, если у ребенка будет свой уголок для творчества, где будут разложены все необходимые материалы, которые можно найти дома – пластилин, макулатура для коллажей, краски, конструкторы, бусинки.

Планшеты, ноутбуки и смартфоны могут серьезно отвлекать ребенка и мешать ему заниматься творчеством. Если ребенок не имеет возможности сидеть в гаджете, то у него сразу появляется желание заняться чем-то творческим, таким как лепка из пластилина, построение скворечника или вязание крючком.

Также полезно выполнять упражнения на развитие креативности. Например, можно попросить ребенка нарисовать несуществующее животное и придумать ему название, составить связную историю с сюжетом на основе двух случайных слов или сочинить альтернативный конец для любимой сказки. Эти упражнения помогут развить воображение и креативность ребенка.



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

шляпу, высоко поднял воротник и вышел на большую улицу.

Нигде уже не видно было огня, но майор все же направился по дороге к Модслей-Аббэ и шел довольно скорыми шагами, несмотря на снег, который падал хлопьями.

Он был покрыт снегом с ног до головы, когда подошел к каменному крыльцу и позвонил в колокольчик, звуки которого громко прервали ночную тишину.

Лакей, отворивший дверь, прямо зевнул в лицо старого приятеля своего хозяина.

— Скажи мистеру Дунбару, что я желал бы поговорить с ним, — сказал майор, делая вид, что хочет зайти в дом.

— Мистер Дунбар выехал из Аббэ около часа тому назад, — произнес торжественно лакей. — И он на всякий случай приказал вам сказать, что не может определить, когда именно вернется, и что если вы желаете переговорить с ним, то обождите бы его возвращения.

Майор Вернон оттолкнул лакея и вошел в дом. Все двери были распахнуты настежь, и майор в отдалении увидел темный кабинет банкира.

Без сомнения, Генри Дунбар бежал от него, по крайней мере, на время: но хотел ли банкир обмануть его? Не скрывалась ли в этом внезапном отъезде какая-нибудь задняя мысль? — вот в чем вопрос.

— Я напишу твоему хозяину, — сказал майор, немного подумав. — Где останавливается он в Лондоне?

— Мистер Дунбар не оставил адреса.

— Это ничего не значит. Я напишу ему в контору. Прощай.

Майор Вернон отправился дальше по снегу. Лакей не ответил на его любезность, но несколько минут смотрел ему вслед и потом с шумом захлопнул дверь.

«Если это образчик ваших индийских знакомых, то я не много уважаю индийское общество, — подумал он. — Да что и ожидать от такого народа?»

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### I

#### Что случилось в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби»

Генри Дунбар приехал в Лондон несколькими часами позже того, как мистер Вернон посетил Модслей-Аббэ. Он отправился прямо в Кларендонский отель; с ним не было слуги, и весь его багаж состоял из

одного чемодана, дорожного мешка и шкатулки, той самой, которую он разбирал с таким вниманием в Манчестере, в ночь после страшного убийства.

Весь следующий день, воскресенье, он провел в своей комнате, читая толстую рукопись в сафьяновом переплете, которую достал из шкатулки. День был пасмурный, холодный, как всегда в ноябре; но в комнате, где сидел Генри Дунбар, все дышало уютом и комфортом. Кресло его было подвинуто к самому камину, рядом на столике стояли хрустальный графин с бургонским, высокий стакан на манер кубка и ящик сигар.

Долго сидел Генри Дунбар в этом покойном кресле, попивая вино, куря дорогую сигару и совершенно углубясь в чтение рукописи. Только иногда он делал заметки карандашом в своей записной книжке, которую всегда носил в боковом кармане сюртука.

В семь часов явился слуга и доложил, что обедать подано в соседней комнате; только тогда мистер Дунбар встал и положил рукопись на стол. Она открылась на первой странице, на которой красовалась следующая надпись, сделанная собственной рукой Генри Дунбара:

«Дневник моей жизни в Индии, от приезда в 1815 году, до отъезда в 1850 году».

Вот какого свойства и содержания была книга, которую банкир, казалось, изучал с таким вниманием.

На другой день, в двенадцать часов, он велел подать себе карету и отправился в контору на улицу Св. Гундольфа. Первый раз Генри Дунбар посещал свою контору по приезде из Индии. Те, кто знал историю главы банкирского дома «Дунбар, Дунбар и Балдерби», нисколько не удивлялись этому, по-видимому, странному обстоятельству. Они знали, что Генри Дунбар еще молодым человеком приобрел все привычки аристократа и что если впоследствии из него вышел деловой человек и ловкий коммерсант, то это только благодаря необходимости, заставившей его заняться делом, к которому он всегда питал отвращение. Потому неудивительно, что nasledовав огромное состояние своего отца и дяди, Генри Дунбар держался в стороне от ненавистных ему занятий. Дела шли отлично во время его отсутствия и теперь продолжали так же идти без его содействия,

Он прямо отправился к аукционеру, мистеру Грогсону, и узнал от этого джентльмена все подробности предстоящей распродажи в Вудбин-Коттедже. Майор предложил принять на себя аренду за выгодную цену и купить всю мебель по оценке.

— Я только желаю иметь комфортабельный маленький домик, где я мог бы без дальнейших хлопот поселиться, — сказал Вернон с видом светского человека. — Я люблю спокойно наслаждаться жизнью. Если вы можете по чести рекомендовать этот коттедж как стоящий восемьсот фунтов, то я готов немедленно внести эти деньги. Я куплю все по вашей оценке, если настоящие владельцы согласятся на эти условия; я готов дать в задаток двести фунтов или около того во вторник вечером.

Мистер Грогсон обещал употребить все свои старания в пользу майора Вернона, то есть насколько это не противоречило интересам его настоящих владельцев.

Аукционер, конечно, не мог не усомниться в этом высоко, нищенски одетом незнакомце в грязно-белой шляпе и в стоячем воротнике; но предложение задатка в двести фунтов изменило его мнение. На свете есть много эксцентричных людей, и наружность часто обманчива. Майор говорил уверенно, как человек, у которого есть текущий счет в банке.

Майор возвратился в «Розу и Корону», съел хороший обед, заказанный им перед уходом в Шорнклиф, оплатил поданный ему счет и приготовился ехать в Лондон на следующее утро с первым поездом. Было уже десять часов вечера, когда он, несмотря на позднее время, надел

ибо его место в Индии занял очень умный и деловой человек, бывший в течение двадцати лет кассиром в калькутской конторе.

Быть может, банкир сохранил неприятное воспоминание о последнем своем посещении конторы в тот роковой день, когда открыты были подложные векселя. Быть может, прошедшие тридцать пять лет не изгладили тяжелого впечатления этого дня.

Во всяком случае, Генри Дунбар не был в хорошем расположении духа. Он был очень бледен, и лицо его выражало отчаянную решимость человека, идущего навстречу роковому кризису, неминуемость которого он сознает. По дороге на улице Св. Гундольфа карета банкира была неожиданно остановлена на Луджетской горе. Тут переделывали мостовую, и потому проезда не было. Банкиру пришлось повернуть на Фарингдонскую улицу и подняться в гору, под самыми стенами страшного Ньюгета. Карета ехала очень тихо от огромного стечения народа и экипажей, и мистер Дунбар мог вполне наслаждаться зрелищем мрачных стен тюрьмы и бесчисленного количества продавцов собачьих ошейников, поместившихся под их сенью.

Быть может, лицо банкира стало еще бледнее и рот его судорожно подергивало, когда карета остановилась у роскошных дверей конторы «Дунбар, Дунбар и Балдерби»; но, гордо подняв голову и выпрямившись во весь рост, он смелой и решительной поступью вошел в контору.

Никогда со дня обнаружения подложных векселей не входил Генри Дунбар в эту дверь. Мрачные мысли теснились в его голове, и он бросил угрюмый взгляд на хорошо известную ему контору.

Он пошел прямо к небольшой комнате за конторой, где тридцать пять лет тому назад происходила памятная для него сцена; но по дороге его остановил какой-то незнакомый ему служащий, неожиданно выскочивший из-за конторки. Это был кассир Клемент Остин.

— Вы желаете видеть мистера Балдерби? — спросил он.

— Да, я назначил ему свидание в час, — ответил банкир. — Мое имя Дунбар.

Кассир поклонился и молча отворил дверь в кабинет мистера Балдерби.

Но прежде чем войти, Дунбар остановился на пороге и пристально взглянул на кассира.

Остин был так же бледен, как банкир. Он знал заранее о посещении Генри Дунбара и ожидал со странным беспокойством первого свидания с человеком, которого Марга-

рита Вильмот называла убийцей своего отца. Встретившись теперь с ним лицом к лицу, Остин устремил на него пронзительный, испытующий взгляд, словно хотел прочесть по его физиономии: преступник он или нет? Лицо банкира было бледно, мрачно, угрюмо, но это неудивительно: Остин знал, что с конторой на улице Св. Гундольфа связаны очень неприятные воспоминания для Генри Дунбара. Действительно, трудно ожидать, чтобы человек весело улыбался, входя в ту самую комнату, из которой тридцать пять лет тому назад вышел опозоренным, обесчещенным! В течение нескольких минут оба, богатый банкир и его скромный приказчик, смотрели пристально друг другу в глаза. При этом банкир ни разу не моргнул. Принято считать за лучшее доказательство невиновности человека, если он в ответ на ваш испытующий, подозрительный взгляд смотрит вам прямо в глаза. Но дурак тот мошенник, который не сумеет выдержать взгляда, если он знает, что его нарочно этим испытывают. Не гораздо ли чаще невиновность застенчиво потупляет глаза, когда вы слишком подозрительно смотрите на нее? Да, невиновность пугила, и неожиданный подозрительный взгляд легко приводит ее в смущение. Напротив, порок смотрит вам прямо в глаза; он смел, решителен и имеет то огромное преимущество, что всегда ожидает нападения, всегда готов дать отпор.

Остин открыл дверь в кабинет мистера Балдерби, и мистер Дунбар вошел без доклада; кассир возвратился к своей конторке. Мистер Балдерби сидел за письменным столом у камина и что-то писал, но, увидев банкира, встал и сделал несколько шагов ему навстречу.

— Мистер Дунбар, я полагаю, — сказал он.

— Да, я Генри Дунбар.

Оба компаньона богатой фирмы пожали друг другу руки, и младший пододринул мягкое кресло старшему.

— Теперь, кажется, слишком поздно поздравить вас с благополучным приездом в Англию, — сказал мистер Балдерби. — Но все же я поздравляю вас от всей души.

Странно прозвучали последние два слова, как бы напоминая звон фальшивой монеты, глухо падающей на стол.

Генри Дунбар ничего не ответил на это любезное приветствие; он молча смотрел вокруг себя. Комната мало изменилась с тех пор, как он ее видел в последний раз. Те же занавеси висели на окне, то же дерево виднелось из этого окна. Большие мягкие кресла, быть может, когда-то были покрыты новым сафья-

ном, но сафьян этот успел полинять и походил, как две капли воды, на прежнюю старую материю. Даже турецкий ковер был так же запялен и изношен, как тридцать пять лет тому назад.

— Я получил в субботу вечером ваше письмо, в котором вы извещали меня, что приехали в Лондон и желаете переговорить со мной, — сказал мистер Балдерби после некоторого молчания. — Я распорядился никого не принимать, пока вы здесь, и потому я совершенно к вашим услугам. Если вы желаете ревизовать состояние наших дел, то...

— Подобная мысль мне никогда не приходила в голову, — сказал мистер Дунбар, с нетерпением махнув рукой. — Нет, мистер Балдерби, я был негоциантом только потому, что передо мной неожиданно закрылась та блестящая карьера, которая мне так улыбалась в юности. Я предпочитаю быть немым членом нашей фирмы. В последние десять лет своей жизни отец мой не принимал никакого участия в делах. Они отлично шли без его содействия, и, конечно, точно так же фирма обойдется без моей помощи. Я приехал в Лондон вовсе не за тем, чтобы вас ревизовать, а по делу, касающемуся лично меня. Я богатый человек, но не знаю верной цифры моего богатства. Я хочу новости об этом справку, ибо намерен издержать на одно дело большую сумму денег.

Мистер Балдерби поклонился, но повел бровями, не в силах скрыть своего удивления.

— Прежде чем моя дочь вышла замуж, — продолжал банкир, — я передал ей дом в Портланд-Плэс и Йоркширское поместье. Она наследница после меня всего моего состояния, и так как сэр Филипп Джослин богатый человек, то Лора будет одна из богатейших женщин в свете. Все это прекрасно, и ни Лора, ни ее муж не будут иметь причины на меня жаловаться. Но этого мало, мистер Балдерби. Я не выказываю своих чувств перед другими и никогда не хвастался своей любовью к дочери, но, несмотря на это, я от души люблю ее.

Мистер Дунбар говорил очень тихо и раза два обтер лоб своим носовым платком, как это делал еще прежде в Винчестере.

— Мы, англо-индийцы, когда делаем что-то, любим, чтобы это было великолепно, — снова заговорил банкир. — Я хочу сделать своей дочери для свадебного подарка бриллиантовое ожерелье, какое только восточные князья или Ротшильды могли бы дать своей дочери. Вы понимаете?

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



### ТУШЕНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ С ГРИБАМИ В ПИВЕ

**Куриное филе - 300 г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, грибы мелкие (шампиньоны) - 300 г, сельдерей - 2 стебля, пиво - 100 мл, куриный бульон - 1 л, кукурузный крахмал - 1 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., соль и свежемолотый черный перец - по вкусу.**

Куриное филе помойте, удалите пленку, нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте сковороду с маслом. Обжарьте на раскаленном масле на сильном огне кусочки курицы, периодически помешивая. На другой сковороде обжарьте лук, предварительно очищенный и нарезанный мелкими кусочками. Когда он

станет прозрачным, добавьте очищенные нарезанные грибы, измельченный чеснок и сельдерей. Тушите, пока не выпарится полностью жидкость. Затем добавьте бульон (или воду) и пиво. Приправьте курицу специями и добавьте немного крахмала. Тушите курицу с овощами до полной готовности.

### САЛАТ С ПЕЧеныМ ПЕРЦЕМ

**Болгарский перец — 2 шт. (300 г), помидоры черри — 100 г, чеснок — 2 зубчик (10 г), твердый сыр — 50 г, растительное масло — 2 ст. л. (34 г), столовый уксус 9% — 0.5 ч. л. (2.5 г), свежая зелень — по вкусу, соль — по вкусу, черный перец молотый — по вкусу.**



Перец, помидоры и зелень тщательно промойте холодной водой и просушите полотенцами. Также подготовьте небольшую форму для запекания и глубокую миску. Подготовьте ингредиенты. Перец поместите в форму для запекания и уберите в

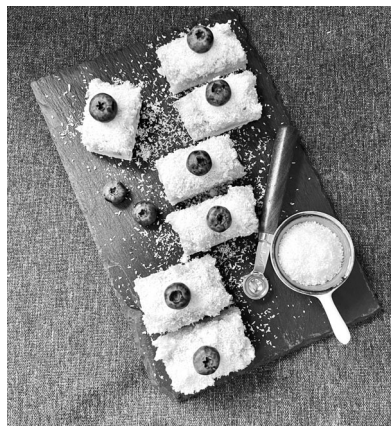
духовку на 30-35 минут при 200 градусах. Помидоры черри разрежьте на 3-4 части, а сыр нарежьте небольшими кубиками. Приготовьте салат. Готовый перец остудите, а затем очистите от кожицы и семян. В миску выложите нарезанные помидоры, сыр и перец. Зелень мелко порубите и добавьте в салат. Заправьте блюдо уксусом, маслом, солью и перцем по вкусу, перемешайте. Аппетитный салат с печеными перцами положите в красивую тарелку или чашу и подайте к столу сразу после приготовления, чтобы он не потерял свой вкус.

### БАНАНОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

**Песочная основа: 80 г сливочного масла, 80 г сахара, щепотка соли, 1 яйцо, 180 г муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя.**

**Начинка: 2 яйца, 50 г сахара, 8 г ванильного сахара, щепотка соли, 120 г кокосовой стружки, 3 банана.**

Делаем основу. Масло комнатной температуры взбейте с сахаром (80г) и щепоткой соли. Добавьте яйцо и снова взбейте миксером до однородной массы. Муку смешайте с разрыхлителем и просейте в масляно-яичную смесь. Ложкой замесите мягкое, не липнущее к рукам, тесто. Распределите тесто руками по дну формы, застеленной бумагой для выпечки, разровняйте. Выпекайте 10 минут при 180 градусах. Пока выпекается основа, делаем начинку. Для этого миксером взбейте 2 яйца с сахаром (50г), ванильным сахаром и щепоткой соли. Добавьте кокосовую стружку (~100г) и перемешайте ложкой. Бананы очистите и нарежьте колечками, толщиной около 1 см.



Выложите бананы на горячую основу плотным слоем. Сверху распределите начинку с кокосом. Выпекайте в разогретой до 170 градусов духовке 25-30 минут до слегка золотистого цвета. Сверху посыпьте оставшейся кокосовой стружкой, подрежьте края и разрежьте на порционные пирожные.

### ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ НА КЕФИРЕ

**Яйца куриные - 3 шт., сахар - 150 г, соль - щепотка, разрыхлитель - 1 пачка, кефир - 240 мл, растительное масло - 100 г, лимонный сок - 2-3 ст. л., цедра лимона - 1 ч. л., мука - 350-380 г.**

Яйца разбить в глубокую миску, взбить миксером. Добавить сахар, снова взбить. Должна получиться пышная белая масса. Добавить растительное масло и взбить миксером. Лимон промыть. Снять цедру и выжать сок лимона. Добавить цедру и сок в миску с яичной массой. Добавить соль, кефир и разрыхлитель, взбить миксером. Добавляем порционно муку, просеянную через сито и взбиваем. Тесто должно быть

по консистенции как жирная сметана. Смазать формочки растительным маслом (если формочки силиконовые, не смазывать). Тесто разлить по формам на 2/3. Отправить кексы в уже разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут. Готовность выпечки можно проверить деревянной зубочисткой. Дать остыть лимонным кексам. Сверху можно полить сахарной глазурью и присыпать цедрой лимона.



## Что такое рисовая бумага

Рисовая бумага — тонкие прозрачные листы в виде лепешки, напоминающие пергаментную бумагу. Ее изготавливают из трех ингредиентов: рисовая мука, вода и соль. В составе может быть тапиоковый крахмал, а вот ароматизаторы и другие добавки говорят о низком качестве продукта.

## Как делают рисовую бумагу

Главный ингредиент азиатского продукта — рис, который измельчают в муку и смешивают с водой. В результате получается густая масса, похожая на сметану.

Рисовую смесь вымешивают, кладут на ровную поверхность и обрабатывают паром. Последним этапом листы просушивают на циновках, а затем упаковывают.

Технология несложная, поэтому рисовую бумагу можно сделать и в домашних условиях. Вместо циновки используйте стол или любую поверхность с доступом к свету.

## Что готовят из рисовой бумаги

Рисовые листы почти безвкусные, но они прекрасно оттеняют вкус продуктов в начинке. В сухом виде рисовые листы не подходят для еды, поэтому предварительно их замачивают в теплой воде. Бумага становится мягкой и немного скользкой, что позволяет легко завернуть в нее начинку.

**ВАЖНО:** Не держите долго рисовую бумагу в воде. Достаточно пяти секунд, чтобы она размякла для дальнейшего приготовления.

Листы популярны в азиатских блюдах. Из них готовят:

спринг-роллы — фаршированные азиатские блинчики;  
нэмы — вьетнамские рулетики;  
вьетнамские конфеты — кокосовые ириски с оберткой из рисовой бумаги;  
добавки к рыбным блюдам.

## Рецепты спринг-роллов

Блюда из рисовой бумаги — вариант для легкого перекуса, закуски на праздничный стол или сытного обеда. Предлагаем 6 рецептов популярных азиатских блинов с морепродуктами, овощами и курицей. Их можно подавать свежими или обжарить на сковороде до золотистой корочки.

### 1. Куриный

Легкое блюдо с начинкой из огурца, моркови, пекинской капусты и куриной грудки. Для пикантности предлагаем два соуса: острый томатный и кисло-сладкий. Подавайте их отдельно, чтобы макать готовые рулетики.

### 2. С морепродуктами

Нежное мясо креветок дополняет овощной микс, лимонный сок и кисло-сладкий соус. Блюдо получается более питательным благодаря авокадо и рисовой лапше. Приготовьте спринг-роллы с морепродуктами на праздник, нарежьте на половинки и подавайте к столу.



## ЧТО ТАКОЕ РИСОВАЯ БУМАГА И ЧТО ИЗ НЕЕ ПРИГОТОВИТЬ

Азиатская кухня удивляет смелыми сочетаниями и необычными продуктами. Один из них — рисовая бумага, в которую заворачивают начинку из овощей, мяса и морепродуктов. Расскажем, что это за продукт и что из него приготовить.

### 3. С овощами и рисом

Рецепт для любителей азиатской кухни и блюд с рисом. Вкус рисовой бумаги полностью раскрывается благодаря рисовой начинке и соевому соусу. Сладкие помидоры черри отлично дополняют другие овощи, а кинза придает пряный аромат. В рулеты можно добавить соленую красную рыбу — вкус станет максимально похож на суши.

**✓ СОВЕТ:** Для большей сочности добавляйте соевый соус в начинку вместе с маслом.

### 4. С рисовой лапшой и яйцом

Спринг-ролл с начинкой из овощей, яиц и рисовой лапши — сытная закуска с нежным вкусом. Можно использовать все яйцо или сделать нежную пасту из желтка, чеснока, сметаны и сыра. Во втором случае подавайте спринг-роллы без соевого соуса: он перебьет сливочный вкус начинки. Особую свежую нотку придает мята, которой можно украсить блюдо.

### 5. С манго и креветками

В средиземноморской кухне много блюд с креветками. Их добавляют в салаты, пасту и суп. Приготовьте с ними и спринг-ролл: сочные креветки с нежной мякотью манго — яркое сочетание, напоминающее легкий летний салат. К такой начинке хорошо подойдет устричный или соевый соус. Если хотите подчеркнуть сладость манго, выбирайте терьяки.

### 6. С овощами и арахисовой пастой

Начинка из овощей с оригинальной заправкой, которая добавляет новые вкусовые оттенки. Мягкий вкус арахиса в сочетании с соевым соусом оттеняет свежие овощи и раскрывает их по-новому. Для приготовления соуса смешайте арахисовую пасту, соевый соус, сок лайма и соус чили. Добавьте его в овощную начинку или подавайте отдельно с готовыми рулетиками.

### В чем польза рисовой бумаги

Благодаря минимальной термообработке продукт сохраняет полезные свойства и подходит для здорового питания. В рисовой бумаге, как и в самом рисе, содержатся нутриенты:

- витамины группы В;
- фосфор;
- железо;
- калий;
- цинк;
- марганец;
- медь;
- селен.

В рисе есть биотин (В7), который часто называют витамином красоты. Он стимулирует выработку коллагена, улучшая состояние волос и ногтей, участвует в процессах метаболизма, работе нервной системы и восстанавливает мышцы.

Рисовая бумага не содержит глютен, поэтому спринг-роллы можно смело есть людям с аллергией на пшеничную клейковину. Блюдо отлично подходит для диетического и постного питания благодаря низкой калорийности и богатому составу.





## ЧТО ПОСАДИТЬ «ПОД ЗИМУ»?

Только далёкие от огородничества люди думают, что посевная — это исключительно весенняя забота. На самом деле осенью тоже можно заниматься посевами. Называются они подзимними.

**П**одзимние посевы — это посевы огородных культур, которые проводят осенью при температуре воздуха в районе 0°. Почва также должна быть близко к нулевой отметке-плюс 2-4°.

### Что и зачем?

Зачем вообще что-то сеять под зиму?

\* Посевы под зиму позволяют частично разгрузить огородника весной, когда работ невпроворот.

\* Подзимние посевы дают ранние всходы и ранний урожай, что всегда приходится к стати.

\* Растения, посеянные под зиму, обладают более крепким иммунитетом, устойчивы к заморозкам, вредителям и болезням. Они всходят и разрастаются раньше, чем многие вредители достигают пика активности.

\* После сбора раннего урожая подзимних посевов на освободившуюся грядку можно посеять что-то ещё, таким образом увеличив общий урожай.

Конечно, не все огородные культуры можно сеять под зиму. Так, нежные теплолюбивые растения погибнут. А вот зимостойкие культуры хорошо переносят морозы под сугробом.

Под зиму сеют, в частности, укроп, морковь, шпинат, щавель, пастернак, пекинскую капусту, редис, шалфей, листовую салат, листовую горчицу и пр. Сорта выбирают холодостойкие, устойчивые к цветущности, раннеспелые.

### Без полива, но с удобрением

Чтобы весной всходы появились как можно раньше, место для грядки выбирают солнечное, желательно приподнятое (в низинах будут задерживаться талые воды). Грядку готовят заранее, когда почва ещё мягкая. Перекапывают её, вносят фосфорно-калийные удобрения или перегной. Делают бо-

роздки и заготавливают почву для присыпки посевов.

Когда наступит подходящее время и почву подморозит, семена высевают в подготовленные бороздки и присыпают смесью заготовленной почвы и торфа. Можно использовать почву в чистом виде, но к весне она уплотняется, а значит, росткам будет сложнее пробиться. Чаше огородники используют смесь почвы с торфом, чистый торф или просто опилки.

Подзимние посевы не поливают! Земля должна быть сухой. Можно также укрыть грядку лапником, чтобы обеспечить дополнительное утепление. К тому же так на почве будет лучше задерживаться снег.

Важно учитывать прогноз погоды. Если провести посевы слишком рано, то в период оттепели семена намокнут, прорастут, а при наступлении холодов погибнут.

### О луке и чесноке - отдельно

Для посадки под зиму подходят только озимые сорта чеснока. Внешне они отличаются от ярового тем, что головки у них больше, с крупными зубками и центральным стержнем. Головки для посадки должны быть здоровыми, без признаков болезни. Посадку проводят за 2-3 недели до наступления стабильного похолодания.

Место для посадки, как и в случае с остальными подзимними посевами, выбирают солнечное, высокое. Почва должна быть питательной. При необходимости в неё вносят фосфорно-калийные удобрения, золу, перегной.

Грядку перекапывают и сажают зубчики на глубину 5 см через каждые 10-15 см в зависимости от их размера. Междурядья оставляют 25 см. Мульчируют перегноем. При бесснежных зимах можно дополнительно подсыпать опил-

ки или сухие листья. Весной укрытие убирают.

С луком схема та же. Единственное, если вы хотите получить хороший урожай, надо выбирать севок диаметром 1-2 см. Более крупные луковки лучше использовать для выращивания зелени.

## СЕКРЕТЫ

### КОМПОСТНОЙ КУЧИ

**У большинства огородников летом на участке формируется компостная куча. Но как поддерживать её "в рабочем состоянии" зимой?**

В холода процессы перепревания замедляются. Но в середине компостной кучи температура ещё долгое время остаётся выше уличной благодаря теплу, которое выделяется в результате разложения растительных отходов. Здесь могут быть и овощные очистки, и ботва корнеплодов, и выполотые сорняки.

### Меньше не значит лучше

Компостная куча не должна быть слишком маленькой, иначе её настигнут морозы. Зато если размеры будут не менее 1,5х1,5 м, то даже в холода она будет продолжать "работать".

Дополнительно можно добавлять в неё органику на регулярной основе. Это может быть коровяк или куриный помёт, а также хорошо измельчённые кухонные отходы.

Чтобы они скорее перепрели, не складывайте их по всей поверхности кучи, а прикапывайте в серединку. Заодно желательнее перемешать слои, насколько это возможно, - для обогащения кислородом.

### Под слоем снега

Если стоят сильные холода, куча подмёрзла, и невозможно убрать изолирующие слои, можно оставить её в покое, под слоем снега. Но сбор отходов прекращать всё равно не стоит. Складывайте их, например, в ведро с крышкой на временное хранение, а потом, как потеплеет, переместите в компостную кучу. Это будущая подкормка для огорода!

Чтобы перепревание проходило активнее, утеплите кучу сверху соломой (слой должен быть большим), осенними листьями, растительной ботвой и укрывным материалом (подойдёт спанбонд). Полиэтилен и иную плёнку использовать не стоит: они не позволяют содержимому "дышать". Изолирующие материалы защитят содержимое от переувлажнения, а благодаря чёрному цвету она будет лучше нагреваться от солнечных лучей. Правда, для этого куча должна располагаться на солнечном месте. Если обустроить её в тени, куда солнце редко заглядывает, готовый компост придётся ждать гораздо дольше.

### Язык жестов кота

Иногда мы интуитивно чувствуем, что хочет сказать кот. Но специалисты по своему объясняют каждый жест пушистых соседей. Проверьте, правильно ли вы понимаете язык своего питомца:

**1. Хвост трубой.** Так кот приветствует своего хозяина и показывает свое удовольствие. Если кончик хвоста расслаблен и чуть опущен, то это говорит о хорошем настроении питомца, а если он им шевелит, то ему интересно, что сейчас происходит.

**2. Зад в лицо.** Хозяевам часто приходится лицезреть пятую точку своего питомца, даже если нет такого желания. Как оказывается, это знак доверия. Кошачьи, если хотят узнать, как дела у их собратьев, обнюхивают подхвостье друг друга. И если ваш кот любит спать, повернувшись к вам задом, а к остальным передом, он пытается рассказать, что у него все хорошо, нет повода беспокоиться.

**3. Глаза в глаза.** В животном мире такой прямой контакт – это вызов, вы тем самым показываете, что готовы к конфликту. Не стоит продолжать долгое время смотреть в глаза питомцу. Если кошка смотрит на вас, не мигая, она показывает свою настороженность и страх. Возможно, она хочет отстоять свое право на что-то или же ее беспокоит какой-то конфликт.

**4. Уши.** Если они отведены назад, то кот не против поиграть. А если он при этом жмурит глазки, то просит ласку или лакомство. Подергивание ушами говорит о том, что питомца что-то беспокоит или же он обиделся, а прижатые к голове уши – ждите скорого нападения.

**5. Обнюхивает, открыв рот.** У кошек на небе расположен орган Якобсона, который они используют в том случае, если обнаруженный запах представляет для них особый интерес.

**6. Шерсть дыбом.** Если котенок выгибает спинку, его шерсть топорщится, он хочет с вами поиграть. Но взрослое животное так показывает свое раздражение или страх. В этом случае не стоит его беспокоить, особенно если кот рычит, ему нужно побыть одному и успокоиться.

### О воспитании кота

Зоопсихологи советуют не поощрять у кота попрошайничество, даже если хозяева иногда дают ему еду со своего стола. А иначе он не даст спокойно поест, будет жалобно заглядывать в глаза и мяукать, и, если сначала это вызывает умиление, то через какое-то время может раздражать. Если нет режима кормления, коты будут просить еду в любое удобное для них время, например, в 4 утра.

Если возникли проблемы с лотком, не стоит сразу же ругать питомца за то, что он промахнулся. Это может говорить о наличии какой-то болезни, вызывающей недержание или дискомфорт, из-за которой он не успевает добежать до лотка или же сам начинает его избегать, т.к. связывает его с болью.



## ПУШИСТЫЙ СОСЕД. КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО КОТА?

**Коты и кошки живут с нами практически с самого детства. Кажется, что мы все знаем об этих животных, но некоторые утверждения зоопсихологов становятся откровением и для опытных кошачников.**

Есть и другие причины, из-за которых кот будет оставлять лужицы в неподходящих местах:

**1. Не нравится лоток.** Котам не нравятся маленькие, неглубокие лотки, да еще и без наполнителя. Какое-то время они могут терпеть дискомфорт, понимая, что выбора нет, но со временем найдут более удобное и безопасное место.

**2. Нет доступа к лотку.** Питомец должен знать, что он в любой момент может подойти к своему лотку. Но если что-то преграждает ему путь, например, закрытая дверь ванной, у него нет выбора, приходится справлять нужду в другом месте. Иногда маленькие дети или же другие животные мешают коту попасть туда, куда нужно, и ему приходится искать более безопасный и тихий уголок.

**3. Не нравится наполнитель.** Есть множество видов наполнителей. Если кот не оценил один из них, нужно попробовать приобрести другой, который он обязательно одобрит.

**4. Забыли почистить лоток.** Лоток нужно постоянно убирать, чтобы в нем было мало резких запахов, т.к. некоторые животные брезгуют ходить в грязный лоток.

**Как сделать питомца счастливее**  
Зоопсихологи не советуют наказывать кошку физически. Она после этого не

станет послушной, т.к. коты не понимают прямых запретов, и ситуация только усугубляется. У таких питомцев повышается тревожность, они постоянно находятся в состоянии ожидания удара, становятся раздражительными и дергаными, пугливыми. Из-за стресса некоторые животные перестают ходить в лоток, чем также вызывают приступ агрессии у хозяина. Подобное поведение не решит проблем, а только ухудшит ситуацию.

Нужно подумать о потребностях кота. Например, кошкам обязательно нужно точить когти. Если вам не нравится, что он делает это об диван, дайте ему альтернативу, купите когтеточку, а лучше несколько, расставив их в разных углах квартиры.

Важно обеспечивать питомцу здоровый сон, а иначе он будет раздражительным и агрессивным. У каждого питомца должно быть свое укрытие, где он может расслабиться и спрятаться от окружающего мира.

Нельзя настаивать на общении с кошкой, если она не хочет, и, наоборот, отказываться от него, если она сама пришла к человеку, подставляет бока или спинку.

Кошки не переносят крика и других громких звуков, с ними лучше разговаривать спокойным и тихим голосом. Они избегают тех, кто постоянно повышает голос.

# Звуки музыки



## МОЗГ И МУЗЫКА: КАК РАЗНЫЕ ЖАНРЫ ВЛИЯЮТ НА ЧЕЛОВЕКА

Музыка способна создать определенное настроение, помочь пережить тяжелые времена, вдохновить на свершения и окунуть в прошлое. Каждый музыкальный жанр по-своему воздействует на мозг и затрагивает определенные струны души. Какую музыку надо включать для создания необходимого настроения?

### Быстрое расслабление

Многочисленные эксперименты подтверждают, что музыкальная терапия — отличный способ борьбы со стрессом. Частоты некоторых произведений позволяют мозгу расслабиться и сбросить лишнее напряжение. В основном такой эффект оказывает классическая музыка, в частности сонаты и ноктюрны Шопена. Отмечается, что такая музыка способствует снижению кортизола и даже оказывает обезболивающий эффект.

### Повышение концентрации внимания

Чаще звуковой фон мешает сконцент-

рироваться на своих мыслях и приступить к плодотворной работе. Но существуют композиции, активизирующие мозг, заставляющие его активно трудиться. К ним относятся симфонии и сонаты Моцарта. При их прослушивании отмечается повышение внимательности и работоспособности. При этом мозг наиболее активно включается в работу именно в перерывах между композициями. Настроенный на правильный лад, он готов к долгой и плодотворной работе. Похожим эффектом обладают произведения в стиле барокко, сочиненные два столетия назад.

### Улучшение памяти

Для увеличения когнитивных возможностей, в частности улучшения памяти, наилучшим вариантом также являются классические произведения Моцарта. При прослушивании незнакомых композиций сложных форм интеллектуальные навыки значительно улучшаются, мозг способен выдавать нестандартные подходы при решении сложных задач, перерабатывать и запоминать большие объемы информации. В то же время при прослушивании классической, но широко известной мелодии таких положительных эффектов не возникает, так как для мозга эта информация не является новой.

### Усиление выработки дофамина

Выработка гормона счастья происходит при достижении поставленных целей, заставляет ощутить радость и удовлетворение. В этом помогает любая любимая музыка, вызывающая приятные впечатления у конкретного слушателя. Прослушивание идеального, индивидуально составленного плейлиста с лучшими композициями, сравнимо для мозга с поеданием вкусной еды, радостью от покупки или приятной встречей.

### Проживание тяжелых эмоций

Слушая печальную, меланхоличную музыку человек легче переживает собственные проблемы. В этот момент он погружается в сопереживание автору произведения, мозг избавляется от накопленной грусти и усталости. Это ощущение светлой грусти без дальнейших негативных последствий способствует проживанию печальных эмоций, не нанося вред здоровью.

### Выплеск негатива

Тяжелая музыка — панк-рок, скрим, металл, позволяет выплеснуть весь негатив и агрессию. Эти чувства концентрируются не на конкретном человеке или ситуации, а на проживании музыкального восприятия агрессивной композиции. Это способствует формированию более здоровой психики, снижению рисков конфликтов на нервной почве.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и интересный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Сулова  
Тел.: 574-03-21-59

**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 №41

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

## ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г макарон (пенне, фарфалле или ригатони), 200 г томатов черри или любых других, 150 г сыра, 3 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. зерен фенхеля, 20 г петрушки (или базилика), по вкусу соль и перец.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** Разогрейте духовку до 180 градусов. Макароны отварите в подсоленной воде, но на 1 минуту меньше, чем указано в инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и переложите обратно в кастрюлю, добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте. Дайте макаронам немного остыть. Помидоры черри порежьте на 2 части, обычные помидоры просто крупными кусочками, добавьте к макаронам вместе с зеленью, зернами фенхеля и половиной тертого сыра. Переложите в емкость для запекания, посыпьте второй половиной тертого сыра и запекайте в духовке в течение 15-20 минут.

## ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С МЕРЕНГОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г творога, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 175 г сахара, 250 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 5 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г изюма.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** Размягченное сливочное масло смешайте со сметаной. Добавьте полстакана сахара и 2 желтка. Муку смешайте с разрыхлителем, добавьте масляную смесь и замесите мягкое тесто. Заверните тесто в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 минут. Пока тесто «отдыхает», приготовьте начинку. Для этого творог смешайте с половиной стакана сахара и тремя желтками. Добавьте пакетик ванильного сахара, изюм и хорошо вымешайте. Тесто раскатайте, выложите в форму для выпекания, сверху выложите слой творожной начинки. Выпекайте 30 минут при температуре 180 градусов. Приготовьте меренги. Белки взбейте с сахаром в густую пену. Достаньте пирог. С помощью кондитерского мешка выложите слой меренги и снова поставьте в духовку на 15 минут при температуре 160 градусов. Когда белки начнут темнеть, выключите духовку и оставьте в ней пирог на 10 минут.

## ТАРТ С ИНЖИРОМ И ОРЕХАМИ

**Ингредиенты:** Тесто для тарта: мука - 200г, масло сливочное - 100г, сахарная пудра - 1 ч. л., 2 яичных желтка, сметана - 1 ст. л. Начинка: сахар - 120г + 1 ч. л., ванильный экстракт - 1 ч. л., 2 яичных белка, орехи пекан или грецкие - 130г. Украшение: инжир - 6-7 шт. или по вкусу, коричневый сахар.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:** Начните с приготовления начинки: измельчите орехи при помощи блендера. Они должны превратиться в хлебные крошки. Переложите их в небольшую кастрюлю, смешайте с сахаром, ванилью и яичным белком. Отложите в сторону. Разогрейте духовку до 200 градусов. Приготовьте тесто: Смешайте муку, сахар и масло до рассыпчатого состояния. Добавьте яичные желтки и сметану. Когда смесь в кухонном комбайне начинает напоминать тесто, перенесите его на плоскую рабочую поверхность и замесите тесто в гладкий шарик. Оно должно получиться податливым. Раскатайте его того размера, что и ваша форма (примерно). Посыпьте форму мукой и выложите тесто. Сделайте несколько проколов вилкой. Выпекать при 200 градусах в течение 10 минут. Пока тарт выпекается, поставьте на плиту кастрюлю с начинкой и варите ее часто перемешивая, пока она не загустеет (около 10 минут). До кипения не доводите! Переложите начинку в форму с тартом. Сверху выложите порезанный кусочками инжир. Присыпьте сверху коричневым сахаром. Выпекайте тарт с начинкой при температуре 180 градусов в течение 20-25 минут, пока инжир не начнет карамелизоваться.

