


# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОТРАТА

## ПЛЮС



№46

декабрь 2023

цена:

2,5 лари

**Гороскоп**

на декабрь

стр.20, 21

**5 продуктов**

для снижения глюкозы

стр. 13

**Давать ли деньги**

родным в долг?

стр.27

**Чтобы память**

не подводила

стр. 6

**Почему мы выбираем**

не тех мужчин?

стр.22

**Дженна Ортега**

стр. 16,17

одержала победу в номинации «Женщина года»





## Актуальная верхняя одежда



Наступает время, когда одного слоя одежды становится недостаточно, и за это многие справедливо не любят холодные времена года. Но мы предлагаем вам по-другому посмотреть на это время, ведь новый сезон открывает перед нами бесконечные возможности для создания красивых, многослойных образов.

### Небежевый тренч

Последние пару лет тренч, как вариант верха, успешно удерживает свою популярность. Однако за это время его классические бежевые и песочные оттенки слегка приелись. Поэтому в новом сезоне рекомендуем обратить внимание на другие цвета. Особых ограничений здесь нет, любая расцветка, кроме бежевой, будет смотреться более актуально.



### Возвращение бомберов

Спустя некоторое время бомберы вновь вернулись на вершину трендов и сразу наделали много шума. Сегодня дизайнеры предлагают нам слегка переосмысленную версию классической университетской модели куртки. Во-первых, большое значение сегодня имеет объем вещи. Поэтому рекомендуем выбирать бомберы оверсайз размеры. Во-вторых, большой интерес вызвали модели из кожи или с кожаными вставками. Не совсем классическая ткань для этой вещи, но образы с ней получаются фантастические.



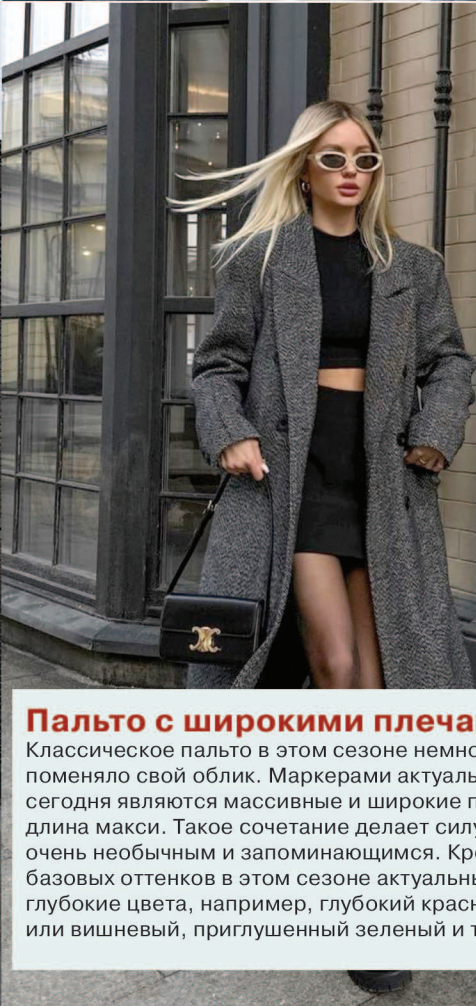


### Жилеты

Идеальная деталь для расслабленных и полуспортивных образов. Актуальны как удлиненные, так и укороченные модели. Обращайте внимание на объём, актуальная в этом сезоне форма не предполагает тонкий и обтягивающий силуэт.

### Стеганные куртки

Отличный вариант для повседневных выходов и прогулок по городу. В этой категории выбор очень большой. Одинаково хорошо будут смотреться модели с поясом и без, длинные и короткие, с меховой подкладкой и без неё.



### Куртка-авиатор

Особенно актуален классический чёрный вариант с белым мехом. Легкий оверсайз сделает образ с этой курткой более удобным и стильным. А вот вариантов, которые слишком плотно прилегают к телу, рекомендуем избегать.

### Пальто с широкими плечами

Классическое пальто в этом сезоне немного поменяло свой облик. Маркерами актуальности сегодня являются массивные и широкие плечи и длина макси. Такое сочетание делает силуэт очень необычным и запоминающимся. Кроме базовых оттенков в этом сезоне актуальны глубокие цвета, например, глубокий красный или вишневый, приглушенный зеленый и т.д.



## ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ, «БАРБИ» И ТЕЙЛОР СВИФТ: ОБЪЯВЛЕНЫ НОМИНАНТЫ «ГРЭММИ»-2024



В Лос-Анджелесе объявили номинантов на главную музыкальную премию «Грэмми»-2024. В этот раз почти все номинанты в главных категориях много тех звезд, кто в прежние годы был отделен номинациями на престижную награду.

Так, одним из триумфаторов по количеству возможных побед стала Лана Дель Рей: исполнительница получила аж пять номинаций, включая категорию «Альбом года» и «Песню года». У певицы до сих пор нет ни одной статуэтки, несмотря на 9 выпущенных студийных альбомов.

Традиционно в лидерах и Тейлор Свифт. Главная поп-звезда года получила шесть номинаций, в том числе во всех основных

категориях. Среди других заметных номинантов Майли Сайрус и Оливия Родриго.

Такое большое количество женщин в главных категориях не случайность: последние несколько лет руководство премии увязло в коррупционных скандалах и обвинениях в сексизме. В этом году в Академии звукозаписи прошел ряд реформ. Наиболее одиозные руководители были уволены, а в некоторых номинациях сократили число претендентов.

Еще один интересный момент: фильм «Барби» тоже ожидаемо отличился. В категории «Лучший саундтрек» песни из фильма заняли четыре из пяти возможных мест.

Пользователи соцсетей благосклонно встретили такие изменения в «Грэмми»: по их словам, впервые за долгие годы Академия звукозаписи идет в ногу со временем и в номинациях представлены актуальные исполнители.

## ЖЕНА БИБЕРА СНЯЛАСЬ В НИЖНЕМ БЕЛЬЕ ДЛЯ РЕКЛАМЫ VICTORIA'S SECRET

Жена канадского певца Джастина Бибера американская модель Хейли Бибер снялась в откровенных образах для рек-



ламы бренда Victoria's Secret. Соответствующая публикация появилась на ее странице в соцсетях. 26-летняя манекенщица продемонстрировала праздничную коллекцию марки, представ перед камерой в двух комплектах нижнего белья: красном и зеленом.

Так, первый состоял из бюстгалтера с треугольными чашками и аппликациями и V-образных трусов на лентях. А второй включал в себя бра на косточках и с эффектом пуш-ап и полупрозрачные трусы. Данный наряд знаменитость дополнила клетчатой рубашкой.

«Праздничный сезон приближается», — указала она в подписи.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПРИЗВАЛА ЖЕНЩИН ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ БЕЗ МАКИЯЖА



Певица и актриса Дженнифер Лопес выложила ролик в одной из социальных сетей, в котором предстала без косметики. Звезда таким образом дает людям понять: женщинам необязательно всегда носить макияж, чтобы выглядеть красиво.

«Мне нравится быть полностью накрашенной, выглядеть гламурно и

быть Лопес, которую все знают по фильмам, клипам и тому подобному. Но есть и «я» без всех украшений, выглядящая так же прекрасно», — цитирует актрису People.

Дженнифер отметила, что ей нравятся моменты, когда она предстает перед фанатами в естественной красоте. Это придает артистке больше уверенности в себе.



## Шоу-бизнес

### ДЖАРЕД ЛЕТО СТАЛ ПЕРВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ РАЗРЕШИЛИ ВЗОБРАТЬСЯ НА ВЕРШИНУ ЭМПАЙР-СТЕЙТ-БИЛДИНГ

Джаред Лето покорил Эмпайр-стейт-билдинг в Нью-Йорке. Актер стал первым человеком, которому официально разрешили взобраться на знаменитый небоскреб. Лето поднялся на высоту более 390 метров в поддержку гастрольного тура своей группы 30 Seconds to Mars.

51-летний артист начал восхождение на 86 этаже и добрался до самого последнего, 104-го. На это он потратил почти 20 минут.

Все это Лето сделал, чтобы с размахом анонсировать гастрольный тур своей музыкальной группы. 30 Seconds to Mars запланировали масштабное мировое турне в поддержку шестого альбома с марта по сентябрь 2024 года.

«Я больше был в восторге, чем взволнован, но сказать по правде, если быть честным, это было очень, очень тяжело. Намного тяжелее, чем я думал. Столько выдержки по-



требовалось, выносливости — и это было очень остро», — поделился Лето.

Актер отметил, что наблюдать за восходом солнца с Эмпайр-стейт-билдинг и видеть с высоты Нью-Йорк, который много значит для Лето, было «невероятно».

«С тех пор как я был ребенком, Нью-Йорк был местом, куда ты отправляешься, чтобы воплотить свои мечты в реальность. Когда я был маленьким ребенком, я хотел стать артистом, а Нью-Йорк был тем местом, куда приезжаешь, чтобы стать артистом. И Эмпайр-стейт-билдинг всегда был для меня символом», — пояснил артист.

В ответ на вопрос, какую следующую вершину планирует покорить Лето, тот ответил «Кровать. Я собираюсь забраться прямо на кровать». Тем не менее, солисту 30 Seconds to Mars нравится залезать на городские здания. «Это правда весело», — утверждает он.

### НОВЫЙ КЛИП THE BEATLES НАБРАЛ ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ 22 МИЛЛИОНА ПРОСМОТРОВ

Клип на последнюю песню группы The Beatles “Now And Then” за пять дней набрал на YouTube почти 22,5 миллиона просмотров.

Режиссером клипа стал оscar-носный автор трилогии “Властелин колец” Питер Джексон. Это его первая работа в подобном жанре.

Джексон включил в ролик ранее не публиковавшиеся кадры самого первого видео группы — “несколько драгоценных секунд выступления The Beatles в кожаных костюмах”. В клипе также снялись ныне живущие участники группы Пол Маккартни и Ринго Старр. Саму песню обнаружили в 1994 году, и она была очень плохого качества. Несмотря на усилия Пола Маккартни, Джорджа Харрисона и Ринго Старра улучшить композицию не смогли.

Спустя 45 лет тот же Питер Джексон, снявший в 2021 год документальный фильм о группе “The



Beatles: Get Back” и использовавший в работе над картиной искусственный интеллект, предложил эти же технологии и при создании

композиции “Now And Then”. В результате удалось отделить голос Джона Леннона от шумов и рояля и почистить звук.

### БОЛЕЕ МИЛЛИОНА КОПИЙ АВТОБИОГРАФИИ БРИТНИ СПИРС ПРОДАНО ЗА НЕДЕЛЮ

Более миллиона копий автобиографии певицы Бритни Спирс продано за неделю с начала продаж, сообщает агентство Ассошиэйтед Пресс со ссылкой на заявление издательства Gallery Books.

“Мемуары Бритни Спирс “Женщина во мне” (The Woman in Me) за первую неделю были распроданы в США тиражом 1,1 миллиона копий”, — говорится в публикации.

В эту цифру попали данные о



продажах как печатных, так электронных и аудиокниг, а также предварительных заказов на них.

В день публикации, 24 октября, Спирс написала в Instagram, что ее сочинение стало “самыми продаваемыми мемуарами знаменитостей в истории”. Автобиография исполнительницы получила высокую оценку критиков, как убедительный рассказ о ее восхождении к мировой славе и бесконечной жизненной борьбе.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Знаете ли вы, что происходит с вашим телом, после того как вы с удовольствием съели порцию свежего салата? И почему следует почаще включать в рацион тыкву и другие фрукты, и овощи оранжевого цвета?

## Зачем нужно обращать внимание на цвет продуктов

**Ц**вет - это язык царства растений, утверждает доктор функциональной медицины Марк Хайман. Доктор призывает включить в ежедневный рацион как можно больше овощей и фруктов разных цветов. Он также рекомендует выяснить на наличие каких витаминов и питательных веществ указывает тот или иной оттенок. «Тогда на дружеском бранче вы можете сказать: «О, это авокадо? Желто-зеленый (цвет мякоти) значит, что плод содержит много каротиноидов, лютеина и зеаксантина, которые, как считается, снижают риск развития катаракты», - говорит Хайман.

### Насыщенный оранжевый Морковь, манго, абрикосы, дыни, тыква

Эти плоды содержат альфа-каротин, который защищает от развития онкологии, а также бета-каротин - предшественник витамина А. В свою очередь витамин А - мощный антиоксидант, позволяющий укрепить иммунитет и обладающий адаптогенным действием.

### Желтый и желтый с оттенком

**Ананас, апельсины, мандарины, персики, папайя, нектарины**  
Как правило, это сладкие фрукты, содержащие бета-криптоксантин - антиоксидант, улучшающий межклеточные контакты, весьма важен для профилактики развития рака.

**Желтый с зеленоватым оттенком и зеленый**  
**Желтая кукуруза, зеленый горошек, авокадо, шпинат, зелень горчицы**

В этих продуктах достаточно много каротиноидов, лютеина и зеаксантина, которые улучшают зрение и препятствуют развитию катаракты.

**Светло-зеленый, зеленый с белым**  
**Лук-порей, лук-шалот, чеснок, лук, сельдерей, горох, белое вино (!), эндивий**



Эти овощи и зелень (а также напитки) богаты кверцетином и кемпферолом - флавоноиды с выраженными антиоксидантными свойствами, защищают клетки от повреждений.

**Зеленый насыщенный**  
**Брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, бок-чой**  
Овощи содержат сульфорафан и изоцианат - эти соединения способны подавлять канцерогены и, таким образом, предотвратить развитие рака.

**Красный и фиолетовый**  
**Свекла, баклажаны, пурпурный виноград, чернослив, клюква, черника, ежевика, клубника, красные яблоки**  
Овощи и фрукты этого цвета необходимы всем, для кого важно здоровье сердца. В них содержатся антоцианы - антиоксиданты, препятствующие образованию тромбов.

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

**2.** Предупредить атеросклероз и замедлить его развитие можно, регулярно принимая сок редьки с медом, сок из свежих листьев белокочанной капусты. Также нужно чаще есть яблоки. Содержащийся в них пектин способен

## ЕСЛИ НЕТ ПОД РУКОЙ НИТРОГЛИЦЕРИНА

удалять из организма избыток холестерина. А еще при атеросклерозе налегайте на свеклу с медом, протертую смородину и бруснику, хрен и лук, морскую капусту и горчицу, сельдерей и редиску.

**3.** Если сердце нездорово, регулярно пейте настои и чаи из листьев и корней крапивы и шиповника, красной рябины, боярышника, калины. Или при-

нимайте настойки березовых сережек, грецкого ореха, пастушьей сумки (по 20 капель 3 раза в день).

**4.** При стенокардии и одышке пропустите через мясорубку 10 лимонов, отожмите сок, добавьте 5 измельченных головок чеснока и 1 л меда. Поставьте в прохладное место на неделю. Принимайте по 4 ст. ложки в день в течение месяца.

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

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





Многие склонны объяснять свою забывчивость возрастом. Но это не всегда правильно. Списать ухудшение памяти на возраст можно, если человек старше 70 лет. В других случаях необходимо обратиться к врачу.

## ЧТОБЫ ПАМЯТЬ НЕ ПОДВОДИЛА

**Д**алеко не всегда нарушение когнитивных способностей происходит из-за деменции или болезни Альцгеймера. Часто причина кроется в заболеваниях и патологиях других органов.

### Исключаем анемию

Нехватка железа ухудшает транспортировку кислорода к головному мозгу. В результате происходит гипоксия мозга и нарушаются некоторые когнитивные функции, в том числе память. Обычно это состояние сопровождается общей слабостью, повышенной утомляемостью, головокружениями, мышечным дискомфортом. Наиболее часто анемия встречается у веганов, у женщин в период беременности.

Сдайте анализ крови на гемоглобин. Если его уровень ниже 110 г/л, необходима консультация врача.

### Если нарушено кровообращение

Причиной этого нарушения могут стать защемление шейных нервов и дегенеративные изменения в позвоночнике (например, шейный остеохондроз). Ухудшается кровообращение в шейной области, и мозг хуже снабжается кислородом. У людей с таким диагнозом отмечают забывчивость, сонливость, повышенное внутриглазное давление.

Необходима консультация невролога, может понадобиться медикаментозное лечение.

Второй причиной могут быть заболевания, связанные с сосудами. При гипертензии сосуды сужаются, и приток крови к мозгу ухудшается. При гипотонии они, наоборот, расширены, и напор крови недостаточен для хорошего кровоснабжения мозга. Результат в обоих случаях один - недоста-

точное питание мозга кислородом и ухудшение памяти.

Следует контролировать артериальное давление и в случае его скачков обратиться к врачу.

### Сахарный диабет

При сахарном диабете поджелудочная железа не вырабатывает инсулин в достаточном количестве либо организм теряет восприимчивость к нему. Глюкоза - главный источник энергии - не может попасть в клетку. Это приводит к клеточному голоданию и нарушению обмена веществ. Мозг не получает достаточного питания. Ухудшение памяти - лишь один из симптомов диабета. Также отмечаются постоянная слабость, жажда, учащенное мочеиспускание.

Чтобы не пропустить начало болезни, необходимо раз в год сдавать анализ крови на глюкозу.

### Комментарий специалиста

#### Питание влияет на память

**Н**ередко причиной ухудшения памяти является несбалансированное питание - дефицит витаминов группы В, ненасыщенных жиров (из растительных масел, авокадо семян). Уровень жиров в организме покажет липидограмма.

**Вреден для памяти и избыток кофеина. Но агрессивнее всего на нейроны влияют алкоголь и никотин. Употребление этих веществ нарушает кислородное питание мозга, из-за чего клетки постепенно отмирают.**

Укреплению памяти способствует разгадывание sudoku, сканвордов, решение сложных головоломок.

### При гормональных нарушениях

При заболеваниях щитовидной железы происходит гормональный сбой. При гипотиреозе резко снижается выработка гормонов, что приводит к замедлению метаболизма и ухудшению работы мозга. При гипертиреозе, напротив, гормонов вырабатывается избыточно, нервная система не справляется. Постоянное перенапряжение негативно влияет на память.

Можно визуально оценить состояние щитовидной железы. Положите пальцы на нижнюю часть горла, встаньте перед зеркалом и начните пить воду. В норме при глотании кадык двигается плавно.

Если же движения резкие, есть боль, а пальцы прощупывают бугорки и уплотнения, это повод для беспокойства и консультации у эндокринолога.

### Если вы мало спите

Во время сна мозг обрабатывает полученную за день информацию и выводит скопившиеся токсины. Даже одна бессонная ночь нарушает этот процесс, а если вы страдаете частыми бессонницами, мозг начинает хуже справляться со своими функциями. В этом случае необходимо нормализовать режим сна: спать не менее 7-8 часов в сутки и ложиться не позже 23:00. Если самостоятельно наладить сон не удастся, стоит обратиться к врачу, сдать анализы и найти соматическую причину бессонницы.

Некоторые снотворные (например, бензодиазепины) угнетают работу нервной системы, что негативно сказывается на памяти. Также на память могут влиять некоторые антигистаминные препараты, бета-блокаторы, антидепрессанты.



# Мастопатия: причины, симптомы

**Большинство женщин во всем мире на своем опыте сталкиваются с этим диагнозом. Мастопатия - это не болезнь, а группа заболеваний молочных желез, для которых характерна гиперплазия, то есть, разрастание тканей и появление новообразований. Это широко распространенный недуг среди женщин по всему миру. В статье расскажем, как возникает мастопатия, в чем выражается и как лечится.**

**О**сновной причиной развития той или иной формы мастопатии является нарушение гормонального фона. Повышение уровня эстрогена и недостаток прогестерона наиболее часто вызывают мастопатию как следствие. Еще один вариант гормонального дисбаланса - нарушение выработки гипофизом пролактина.

**Кроме того, факторами, повышающими риск развития мастопатии являются:**

- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ травмы молочной железы;
- ✓ новообразования в области гипоталамуса и гипофиза;
- ✓ патологии щитовидной железы, надпочечников или желудочно-кишечного тракта;
- ✓ воспаления и опухоли в яичниках, эндометриоз, миома матки;
- ✓ неверно подобранные оральные контрацептивы;
- ✓ частое прерывание беременности отказ или неправильное прерывание грудного вскармливания;
- ✓ поздние роды или их отсутствие;
- ✓ тесный бюстгальтер;
- ✓ нарушение питания: длительное ожирение или диеты;
- ✓ стрессы, депрессии и психические расстройства;
- ✓ злоупотребление алкоголем и табаком;
- ✓ недостаток потребления йода.

Необходимо отметить, что факторы риска невозможно изолировать, так как они влияют сразу на множество процессов. К примеру, недостаток йода напрямую связан с деятельностью щитовидной же-

лезы, которая вырабатывает гормоны, необходимые для сохранения баланса. Стрессовые состояния нарушают циркуляцию гормонов и потребление полезных веществ, что может усугубить последствия нехватки йода, и т. д.

**Симптомы, по которым определяется мастопатия, следующие:**

- ✓ появление болезненности перед началом менструации, со временем может перестать исчезать с приходом месячных и усиливаться в виде тупого и ноющего фона;
- ✓ лимфоузлы могут увеличиваться в размерах в зоне подмышек, под лопаткой, в груди;
- ✓ прощупывается одно или несколько уплотнений в виде шариков или узелков;
- ✓ появляются выделения из сосков, не связанные с грудным вскармливанием.

Если вы нашли у себя один или несколько симптомов, необходимо обратиться к акушеру-гинекологу или маммологу для того, чтобы специалист тщательно исследовал ваше здоровье.

**Мастопатия различается в 6 формах:**

**1. Фиброзная** - соединительная ткань начинает разрастаться, образуя новообразования без четких границ. Эта форма часто протекает бессимптомно до определенного уровня, что затрудняет раннее лечение, если женщина не проводит самоосмотр регулярно.

**2. Кистозная** - множество четко ограниченных кист с жидкостью внутри.



**3. Узловая** - локально в молочной железе образуются узелки или кисты.

**4. Фиброзно-кистозная** - разрастается соединительная ткань и одновременно образуются кисты.

**5. Железисто-фиброзная** - разрастается как железистая, так и соединительная ткани.

**6. Диффузно-железистая** - разрастание железистой ткани и новообразований, которые могут перейти из доброкачественных в злокачественные опухоли.

Лечение мастопатии зависит от формы, состояния тканей, угрозы их разрастания и характера новообразований. Во всех случаях проводится маммография - исследование с помощью рентгеновских лучей, часто проводится биопсия с целью исследования новообразования. Как правило, гормональные причины развития мастопатии требуют соответствующей тактики - возвращение баланса выработки гормонов. Специалистом назначаются лекарственные препараты, витамины и минеральные вещества, способствующие нормализации гормональной системы.

Мастопатия поддается лечению в большинстве случаев, поэтому важно регулярно оценивать состояние молочных желез, чтобы не пропустить симптоматику. К сожалению, это заболевание можно назвать бичом всех женщин мегаполиса, где стресс и гормональные сбои являются досадными побочными эффектами делового успеха.



# КАК БОЛИТ РАК

**Онкология все чаще диагностируется у молодых людей. У мужчин лидирует рак легких, рак предстательной железы и рак кожи. У женщин - рак молочной железы, рак кожи и рак шейки матки.**

## Рак желудка

Боли в животе появляются позже. На ранней стадии рак желудка ничем себя не проявляет. Определить место локализации первичной опухоли можно по времени. Если боль появляется сразу после еды - опухоль расположена рядом с пищеводом. Появление боли через час говорит о раке дна желудка, через полтора-два часа - о раке привратника. Если боль распространяется в область плеча, поясница, отдает в область сердца - это говорит о начале метастазирования опухоли.

Боли в спине при раке желудка - это также показатель метастазирования опухоли. Заболевание может проходить без боли. Но чаще оно сопровождается болью-слабовыраженной и ноющей, колющей и внезапной, ярко выраженной, режущей. А еще давящей. Этот симптом может быть не связан с приемом пищи, а быть постоянным.

## Рак легких

Боли в груди при раке легких могут появиться, если опухоль уже дала метастазы в костные ткани, опухоль имеет большой размер, сдавливает и повреждает соседние ткани и органы, поражает легочную стенку. Боль может быть острой, резкой при кровоизлиянии в опухоль, на поздних стадиях развития заболевания-хронической.

Метастатический рак легко вызывает болевые ощущения в бедрах и спине. Также он проявляется онемением конечностей, головокружением, головной болью, отеком лимфатических узлов в области плеча, отеком кожи. Нарушение

дыхательной функции, стенокардические боли, тахикардия, постоянные мучительные боли связаны с распространением раковой опухоли.

## Рак мочевого пузыря

Боли в области мочевого пузыря у мужчин появляются одновременно с нарушением мочеиспускания. Злокачественное новообразование приводит к увеличению размера мочевого пузыря. Увеличившийся мочевой пузырь сдавливается между лобковой костью и отделом прямой кишки - это вызывает постоянные болезненные позывы к мочеиспусканию. Боль при раке мочевого пузыря отдает в пах, пояснично-крестцовый отдел, надлобковую область. Затруднения с дефекацией проявляются болью в области прямой кишки - это говорит о распространении процесса на кишечник. При метастазировании опухоли мочевого пузыря начинают болеть кости таза и позвоночника, появляются проблемы с потенцией. Метастазирование злокачественной опухоли в костные ткани вызывает боль в области спины, конечностей. Боль в спине может быть также симптомом рака поджелудочной железы, рака легких.

## Рак кишечника

Может появиться болезненность при дефекации. На второй стадии опухоль может частично перекрывать просвет кишечника. Боль становится ноющей и постоянной. Нередко на этой стадии онкологическое заболевание путают с гастритом, панкреатитом или колитом. Третья стадия сопровождается постоянной тупой болью. Во время дефекации она может становиться схваткообразной, резкой. В последней стадии пациент ощущает постоянно сильную острую боль, ко-

торая не исчезает после приема обезболивающих препаратов.

## Рак мозга

Как болит голова при опухоли мозга? Этот вопрос волнует не только пациентов онкологов, но и близких людей, которым приходится ухаживать за родными. Головная боль - наиболее частый симптом рака головного мозга. Она может распространяться по всей голове, а может концентрироваться в одном месте. Чаще всего боль появляется ночью или утром. Появление боли утром говорит о скапливании жидкости в полости черепа. Почему она скапливается? В результате поражения сосудов мозга нарушается отток крови, развивается отек, сопровождающийся головной болью. Боль может усиливаться во время отдыха, она бывает пульсирующей, распирающей, давящей. У больного немеют части тела, он чувствует головокружение, случаются эпилептические припадки. На поздней стадии развития опухоли приступы боли становятся мучительными, почти не поддаются купированию.

## Рак костей

При онкологии чаще всего боли в костях появляются при метастазировании опухолей других органов. Это может сопровождаться обменными нарушениями, переломами костей, плохим срастанием костной ткани.

## Рак щитовидной железы

При этом онкозаболевании боль в горле возникает во время глотания пищи и воды. Это происходит из-за чрезмерной работы желез, вырабатывающих слизь. Боль может распространяться по шее до



ушей, сопровождаться кашлем и хрипотой. Фолликулярная карцинома щитовидной железы в большинстве случаев не поражает лимфоузлы, но может распространиться в кости и легкие. При своевременной диагностике заболевание излечимо.

### Рак молочной железы

Такая опухоль редко сопровождается болью. На ранней стадии развития рак молочной железы не проявляется никакими симптомами, опухоль растет незаметно, не вызывая тревоги. В отличие от кисты, которая очень болезненна при пальпации, раковая опухоль при прощупывании не болезненна.

Болью сопровождается одна из форм агрессивного рака - диффузно-инфильтративный рак молочной железы. Он протекает как хронический нелактационный мастит, молочная железа при этом опухает, кожа краснеет. При раке Педжета становятся болезненными соски.

### ...и другие

✓ **Рак матки.** Первые симптомы рака матки - обильные белые выделения, зуд, дискомфорт, кровянистые выделения, которые появляются после физических нагрузок. Позже больные начинают жаловаться на постоянную тянущую боль в нижней части живота, нарушается мочеиспускание, менструальный цикл. Со временем возникает резкая и сильная боль во время движения, она становится хронической.

✓ **Рак простаты.** Во время мочеиспускания появляется чувство жжения, нарушается эректильная функция, мучают боли в лобковой области, области промежности, боль отдает в прямую кишку.

✓ **Рак яичников.** Четвертая стадия неизлечима. Метастазы опухоли распространяются в другие органы и ткани, чаще всего они обнаруживаются в печени и легких. Пациентка ощущает боль в области паха, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, живот вздувается, мучают одышка, тошнота и рвота.

## Не упusti время

# Идем на обследование

Какие анализы надо сделать, чтобы вовремя выявить онкозаболевание.

1. Флюорография-рентгенологическое исследование легких (взрослым людям ежегодно).

2. Анализ кала на скрытую кровь всем после 50 лет каждые 5 лет. Небольшое количество крови в кале появляется в результате микрокровоотечения в кишечнике.

3. ПАП-тест - цитологический анализ мазка шейки матки, чтобы вовремя выявить рак шейки матки.

Здоровые женщины должны делать раз в 2-3 года до 65 лет.

4. Анализ крови на ПСА - это маркер рака простаты (мужчинам старше 40 лет, раз в год). Правда, он выявляет любое перерождение клеток предстательной железы. Поэтому на ранней стадии нельзя отличить раковую опухоль, которая будет расти и давать метастазы, от той, которая никак себя не проявит в течение жизни пациента.

**Маммографию - рентгенологическое исследование молочных желез - надо делать ежегодно. Особенно это касается женщин старше 45 лет.**

## РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. КАК ПОЙМАТЬ ЭТОТ НЕДУГ НА РАННЕЙ СТАДИИ?

# ЖИТЬ КАК ПРЕЖДЕ

Рак щитовидной железы до поры до времени никак себя не проявляет. Возможное в этом случае першение в горле, осиплость голоса или затруднения при глотании пациенты чаще всего списывают на другие проблемы. Как правило, он выявляется случайно - во время УЗИ.

Средний возраст больных - 54 года. Больше всего заболевших среди женщин. У них же чаще встречаются и узлы в щитовидной железе. Злокачественным является не всякое образование в области щитовидной железы. В 85% случаев - это доброкачественный узловой коллоидный зоб.

Однако если диаметр узла 1 и более сантиметров, его обязательно пунктируют (проводят биопсию) для гистологического исследования. Благодаря этому анализу уда-

ется выявлять рак на ранних стадиях.

Тем не менее почти у 25% пациентов онкология обнаруживается тогда, когда болезнь зашла уже далеко. Но и в этом случае паниковать не стоит. При правильно назначенном лечении, которое заключается в частичном или полном удалении пораженного опухолью органа, терапии радиоактивным йодом и тиреоидными гормонами, большинство больных раком щитовидной железы имеют шанс жить как прежде.

Чтобы не пропустить рак щитовидки, надо прежде всего регулярно делать УЗИ. Хотя бы раз в год. При необходимости врач-эндокринолог может направить и на КТ-исследование. Не помешает сдать анализ на уровень тиреотропного гормона (ТТГ), выделяемого щитовидкой.

## Цветочный «пластырь»

Когда тюльпаны начинают сбрасывать лепестки, плотно уложите их в стеклянную банку, залейте 40%-ным спиртом и настаивайте 2 недели в темном месте. Лечиться надо так: к месту пореза, укуса насекомых, ожога, нагноения приложите лепесток и прибинтуйте. Заживление происходит намного быстрее, без боли и воспаления.



## МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ: КАК БОРОТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПОГОДЫ

**Эти методы помогут нормализовать давление, избежать головной боли, улучшить кровообращение, снять нервное напряжение и избавиться от проблем с суставами.**

**П**очти 70% людей реагируют на изменения в погоде. Их самочувствие ухудшается не только вследствие магнитных бурь, из-за перепадов давления в атмосфере и повышенной влажности воздуха, а также из-за сильного ветра, резких морозов и сильной жары.

Метеочувствительность может появляться даже у здоровых людей. Наиболее распространённые симптомы: сонливость, головная боль, слабость, головокружение, рассеянность, озноб, учащенное сердцебиение.

### Какие органы человеческого организма больше всего страдают от изменений в погоде?

#### 1. ЛОМИТ КОСТИ И НОЮТ СУСТАВЫ

Колебания атмосферного давления, понижение температуры, влажность - эти климатические изменения большинство людей часто ощущают задолго до их появления. У многих организм работает как барометр - ломит кости и появляется боль в суставах.

В 2007 году в American Journal of medicine были опубликованы исследования учёных Бостонского и Массачусетского медицинских центров. Были проанализированы жалобы около 200 пациентов и установлена взаимосвязь между изменениями погоды и болью в суставах. Так что люди, которые жа-

луются на боли в спине и в суставах перед изменениями погоды, говорят правду.

Однако, механизм этой связи еще не совсем изучен. Медики могут лишь предполагать, что причиной отека тканей в области суставов является повышенная влажность и изменение давления в атмосфере. А следовательно, отёк раздражает нервные окончания, вызывая при этом болевые ощущения.

#### 2. ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЛИ УСИЛИВАЮТСЯ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

По мнению ученых, одна из причин, которая вызывает головную боль - это изменение погоды. Чаще всего ощущение дискомфорта вызывает у человека смена атмосферного давления, ветер, дождь, метель, а также падение температуры. В некоторых случаях головная боль может сопровождаться тошнотой, слабостью и даже носовым кровотечением, что вызвано перепадами артериального давления.

#### 3. СКАЧЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Именно о скачках давления больше всего можно услышать от метеозависимых людей. Дело в том, что, когда снижается атмосферное давление, организм понижает кровяное давление. Это его защитная функция с целью избежать большой нагрузки на стенки сосудов. Следовательно, плохое самочувствие могут испытывать хронические гипотоники, которые и так живут с по-

ниженным давлением. А в холодное время года очень тяжело приходится людям, которые страдают гипертонией. Известно, что холод вызывает сужение кровеносных сосудов. При этом, чтобы разогреться, сердце начинает работать быстрее и активно качает кровь. А это приводит к скачку кровяного давления.

По мнению медиков, одновременное сужение сосудов и повышение кровяного давления - это одна из основных причин сердечных заболеваний в зимний период.

#### 4. ПОЯВЛЯЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ

Многим известно, что аллергические реакции возникают и меняются в зависимости от сезона. Весенне-летние аллергии могут вызывать всевозможные растения и их пыльца. Летом часто аллергии вызывает тополиный пух, ядовитый плющ, а также цветущая амброзия. А поздней осенью и зимой аллергеном может быть любая влажность и плесень.

Но бывает и так, что аллергеном могут служить климатические изменения. Примером тому является холодовая крапивница. Она возникает в результате контакта с морозным воздухом или очень холодной водой. А также может возникать аллергический ринит. Симптомы у него такие же как у неаллергического (простудного): насморк, заложенный нос, слезящиеся глаза, кашель и чиханье. Также, в результате резкого похолодания и увеличения влажности, могут возникать приступы астмы.



## 5. СДАЕТ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

У многих людей с изменением погоды меняется и настроение. Чем хуже за окном погода, тем настроение хуже. Но как только погода улучшается, начинает светить солнышко - сразу всё налаживается.

Психологами давно доказано, что между погодой и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. Именно период ненастья, когда все климатические показатели нестабильны, растёт число психических обострений.

Такое понятие, как сезонная депрессия также связана с изменением погодных условий. Особенно это касается ветреной погоды. Если свежий, умеренный морской ветерок, как правило, успокаивает нервную систему, то сильные, сухие и пыльные бури могут оказать отрицательное влияние на нервную систему.

### Как победить метеозависимость?

По мнению специалистов, это довольно-таки несложно. Ученые давно обратили внимание на тот факт, что сила, с которой люди реагируют на изменения погоды, зависит от их психологического состояния. Чем человек спокойнее, уравновешеннее, тем он слабее реагирует на изменения погоды. А у людей с возбудимой нервной системой эта реакция усиливается.

### Что специалисты рекомендуют делать людям, которые чувствительны к погодным изменениям?

Борьба с метеозависимостью заключается в том, чтобы предпринять два важных шага. Итак, этап первый:

#### 1. ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Ограничь себя в употреблении алкоголя, прекрати курить, упо-

треблять кофе, крепкий чай и всевозможные сладости.

#### 2. ПЕРЕСМОТРИ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Необходимо спать не менее 8 часов. А если у тебя бессонница, то эту проблему можно решить с помощью различных тренингов и медитации. Очень хорошо принять на ночь контрастный душ или теплую ванну.

#### 3. ПОБОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Посещай бассейн и тренажерный зал, катайся на велосипеде и лыжах, а также регулярно совершай прогулки на свежем воздухе.

Второй шаг - важно понимать, что метеозависимость вторична. Изменение погодных условий в основном влияют на слабые места организма. Если у тебя не болят суставы, ты не склонен к аллергии и у тебя не наблюдается скачков давления, то и на погоду ничего не будет болеть. Метеозависимость присуща лишь людям, которые имеют к этому предрасположенность. Следовательно, в первую очередь, необходимо лечить первичное заболевание. А для этого нужна консультация специалиста, который даст нужные рекомендации.

#### 1. ПРИЕМ ВИТАМИНОВ

Их дефицит в организме может быть причиной плохого самочувствия во время погодных изменений.

#### 2. ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТОГЕНОВ

Эти препараты помогут приспособить организм к климатическим изменениям.

#### 3. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, МАССАЖ, ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ, ТОНИЗИРУЮЩИЕ И УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Эти методы помогут нормализовать давление, избежать головной боли, улучшить кровообращение, снять нервное напряжение и избавиться от проблем с суставами.

## Боюсь наркоза!

**Зачастую наркоза люди боятся больше, чем самой операции. Так ли он страшен на самом деле?**

Боюсь не проснуться! Риск не проснуться после операции, конечно, есть. Для сравнения: риск погибнуть от упавшего на голову кирпича в 25 раз выше вероятности умереть от анестезии. И все же операции без риска не бывает. Даже тщательно подобранный наркоз может привести к нежелательным реакциям. Врачи не всегда могут предвидеть развитие аллергии на какой-либо препарат и некоторые другие осложнения.

Но они сделают все возможное, чтобы спасти пациенту жизнь.

#### Вдруг приду в себя раньше срока?

Что, если анестезия закончится во время операции? Вероятность такого развития событий минимальна - всего 0,1%. Но даже если это произойдет, боли человек не почувствует. Рядом с больным во время операции находится анестезиолог. Он внимательно следит за дыханием и кровообращением пациента. Увидев, что человек начинает просыпаться раньше времени, врач тут же введет дополнительную дозу наркоза.

#### Не будет проблем с памятью?

Снижение внимания и замедленная реакция после общего наркоза действительно возможны, но они обратимы. Исключение составляет кетамин, который может вызвать затруднения с запоминанием на несколько месяцев.

### Идем на прием к эндокринологу

- ✓ Если без очевидных причин вы полнеете или, наоборот, худеете.
- ✓ Появились любые неприятные ощущения в области шеи.
- ✓ На теле сильно растут волосы, в том числе там, где их быть не должно, - например, на груди.
- ✓ Непонятно почему наваливаются усталость, вялость.
- ✓ Перепады настроения: только шутили - и уже плачете.
- ✓ Кожа стала сухой, волосы тусклые и сильнее выпадают.
- ✓ Критические дни нерегулярные.
- ✓ Кишечник не работает нормально. Раньше стул был ежедневно, теперь 1-2 раза в неделю.
- ✓ Утренний подъем с постели непосилен: мышцы болят и плохо слушаются, даже если накануне их не нагружали.
- ✓ Хотите родить ребенка, но не получается.



### Причины нарушения выработки себума:

Одной из распространенных причин является неправильно подобранный базовый уход. Например, когда кончики волос сухие, а корни жирные. В этом случае неправильно использовать средства для жирного типа кожи головы. В результате шампунь сильнее очищает от загрязнений, что приводит к пересушиванию прядей. Сальная железа начинает рефлекторно работать активнее, чтобы защитить кожу головы от сухости. Это приводит к тому, что волосы становятся жирными в разы быстрее. По этой причине необходимо подбирать очищающие шампуни и бальзамы строго под свой тип кожи головы.

Вторая ошибка заключается в частом мытье волос. Особенно это касается тех людей, которые делают ежедневно и даже два раза. В этих условиях сальная железа также начинает усиленно работать, чтобы восстановить липидный

## Как уменьшить гиперпродукцию кожного сала

Некоторые проблемы с волосами можно решить за одно-два посещения салона красоты. Однако с жирностью прядей иногда приходится бороться долго. Из-за повышенного выделения кожного сала все локоны выглядят не опрятно, доставляют дискомфорт и могут спровоцировать заболевания кожи головы.

баланс и защитный слой на коже головы. Волосы необходимо мыть по мере загрязнения. Оптимально - 2-3 раза в неделю. Слишком редкое мытье тоже не полезно, так как выделенный себум за день накапливается, смешивается с роговыми слоями кожи и образует плотное покрытие, к которому может присоединиться инфекция. Кроме того, это может спровоцировать различные кожные заболевания из-за недостаточного очищения от ороговевших клеток.

### Как уменьшить гиперпродукцию кожного сала

В первую очередь необходимо нормализовать частоту мытья волос и подобрать базовый уход. Периодически используйте пилинги без абразивных частиц. Выбирайте средства с химическим составом - они мягко очищают от остатков себума, не травмируя фолликулы. Курс пилинга помогает нормализовать работу сальной железы.

Постарайтесь реже или меньше использовать средства с масляным

составом. Их сложнее вымыть, и они могут накапливаться не только на корнях, но и по всей длине волоса. К жирным прядям легче пристает пыль, мелкие частички из воздуха, что дополнительно ухудшает вид.

Регулярно мойте расческу. На зубчиках часто скапливается кожное сало, пыль, различные ворсинки. И если вы расчешите грязным гребнем чистые волосы, они быстро заберут остатки на себя и пряди вновь будут выглядеть несвежими уже в этот же день. Также старайтесь меньше касаться руками к волосам в течение дня.

Часто проблема гиперпродукции себума связана с нарушением обмена веществ, гормональными сбоями или даже с заболеваниями внутренних органов. Неправильное питание, дисбактериоз могут отражаться и на здоровье волос. Пересмотрите свой рацион и скорректируйте его в более здоровый и питательный формат. Если диета и подбор другого ухода не помогут, обращайтесь к трихологу и смежным специалистам для комплексного лечения.

## ЗЛОВРЕДНАЯ КОСТОЧКА

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

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

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

**3. Растирайте.** Залейте 2 ст. ложки измельченных в порошок плодов конского каштана 1 стаканом водки, настаивайте 2-3 не-

дели в темном месте. Процедите и используйте для растираний косточки (лучше ежедневно).

**4. Смягчайте.** Растворите пищевую соль в воде из расчета 2 ст. ложки на 1 л, добавьте 10 капель йода и подержите стопы в ванночке 15 минут. Затем вытрите ноги, смажьте их любым жирным кремом и наденьте носки. Процедуру делайте в течение 2 недель

ежедневно, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

**5. Принимайте ванночки.** Смешайте поровну листья подорожника и соцветия календулы (продаются в аптеке). Залейте 4 ст. ложки сбора 2 л кипятка и настаивайте 30 минут. Опустите ноги в емкость с настоем на 20-30 минут. После процедуры вытрите ноги и смажьте их жирным кремом. Помогает при воспалении косточки.

**6. Пейте морс.** Разомните бруснику. За-

лейте 2 стакана ягод 1 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с плиты, процедите, охладите, добавьте сахар или мед по вкусу.

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

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

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



**Преддиабет - пограничное состояние в одном шаге от диабета. К счастью, это состояние можно вылечить, если уделять больше внимания тому, что вы едите.**

## 5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ГЛЮКОЗЫ



Около 15% населения планеты страдают сахарным диабетом II типа, а около 18% имеют повышенный уровень глюкозы, который ещё не укладывается в рамки диагноза, но уже и не является нормой. Такую ситуацию незначительного повышения уровня глюкозы крови медики называют преддиабет, или нарушение толерантности к глюкозе. В основе лежит комплекс нарушений метаболических процессов - так называемый метаболический синдром, при котором отмечается ожирение, повышение артериального давления, уровень холестерина и глюкозы крови. Также немалое значение имеет повышенная резистентность к инсулину, возникающая по разным причинам. При этом клетки и ткани организма перестают адекватно воспринимать этот гормон, его функция существенно снижается.

По мнению многих медиков, ситуация с метаболическим синдромом в большинстве случаев обратима даже без медикаментов. Достаточно избавиться от ряда вредных привычек, скорректировать образ жизни и пересмотреть питание. Специалисты составили список продуктов, способствующих снижению уровня глюкозы крови.

### 1. Вода

Речь идёт не о чае, кофе или сладких газированных напитках, а о чистой воде. Вода нормализует и поддерживает обменные процессы, выводит из организма не только лишний сахар, но и другие вещества и метаболиты, входит в состав всех биологических жидкостей и сред организма. Учёные и медики уже много лет назад доказали, что недостаточное потребление воды способствует повышению уровня глю-

козы крови, а её достаточное количество, напротив, способствует снижению сахара и холестерина.

### 2. Клетчатка

Пищевые волокна (растворимые и нерастворимые) - уникальный продукт, обладающий широким спектром полезных свойств. Клетчатка выводит из организма «плохой» холестерин, очищает кишечник, улучшает его работу. Кроме того, клетчатка препятствует всасыванию глюкозы, предупреждая повышение её уровня в крови. Более эффективна в этом плане клетчатка растворимого типа, которую организм может получить из цитрусовых, овсяной каши, бобовых, яблок и других фруктов. Клетчатка должна присутствовать в рационе людей с повышенным уровнем глюкозы ежедневно!

### 3. Рыба

Речь идёт о жирных сортах этого продукта, содержащих большое количество жирных омега-кислот. Рыба в рационе не снижает глюкозу напрямую, но отлично помогает бороться с повышенным сахаром опосредованно. Жирные омега-кислоты великолепно снижают холестерин, который часто повышается параллельно с глюкозой, участвуют в синтезе инсулина и помогают снизить аппетит, тем самым уменьшая потребление углеводов.

✓ *Магний имеет прямое влияние на снижение уровня глюкозы, а его недостаток способствует повышению резистентности к инсулину.*

### 4. Зелень

Шпинат, щавель, кейл, мангольд - все эти продукты постепенно ста-

новятся альтернативой традиционным листьям салата. Листовая зелень отличается высоким содержанием клетчатки, магния и набора антиоксидантов, не имея при этом углеводов. Доказано клинически, что магний имеет прямое влияние на снижение уровня глюкозы, а его недостаток способствует повышению резистентности к инсулину. Традиционная зелень в виде петрушки и укропа также имеет благотворное влияние на снижение холестерина и глюкозы.

### 5. Черника и другие ягоды

Имеющие яркую окраску ягоды - черника, ежевика, земляника - богаты антоцианами и флавоноидами. Эти вещества имеют свойство блокировать ферменты, расщепляющие сахар, тем самым замедляя его всасывание и метаболизм. Употребление черники и других ягод помогает предотвратить резкие скачки глюкозы. Кроме того, флавоноиды и антоцианы улучшают восприимчивость клеток и тканей к инсулину, выступая хорошим средством профилактики инсулинорезистентности. Черника сама по себе содержит мало углеводов и может стать хорошим десертом для всех, кто склонен к полноте.

Введение перечисленных продуктов в ежедневный рацион и коррекция диеты в целом часто помогают снизить дозировку или вовсе избавиться от необходимости приёма сахароснижающих препаратов. При этом, однако, не забывайте, что отменять лекарственные средства самостоятельно не рекомендуется - сделать это возможно лишь после консультации с врачом и проведения серии обследований.



## КАКИЕ ПОЗЫ ВО ВРЕМЯ СНА ПРОВОЦИРУЮТ ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН И КОШМАРЫ

**Качественный ночной сон обеспечивает не только бодрый утренний подъем, но и хорошее самочувствие в течение всего дня. Дело не только в том, сколько часов нужно спать, большое значение имеет и положение во время сна. Рассказываем, какие позы для сна помогут выспаться, не приведут к раннему старению и избавят от кошмаров.**

Специалист по сну и физиотерапевт Сэмми Марго утверждает, что качество сна зависит как от продолжительности, так и от позы, в которой вы спите.

"Сон в определенных позах может усугубить всевозможные проблемы со здоровьем, от болей в шее до изжоги. Выбранная поза также может вызывать морщины и привести к обвисанию груди", - сказала специалист.

Поза "свободное падение" с согнутым коленом, в которой вы лежите на животе, положив руки на подушку, повернув голову в сторону и согнув одну из ног в колене, может привести к проблемам в коленях и бедрах.

"Вы будете напрягать переднюю часть вывернутого бедра, что оказывает давление на спину, заставляя позвоночник неестественно изгибаться и нарушая естественное выравнивание тела", - говорит Сэмми.

Поза "свободное падение", где вы лежите на животе, повернув голову на бок, с руками на подушке приводит к болям в спине и шее. По мнению специалиста, эта худшая поза для сна, которая гарантирует вам проблемы с позвоночником.

"Если вам трудно заснуть в другой позе, положите подушку под живот, чтобы нижняя часть спины не выгибалась дугой. Подушка под голеньями также может снять напряжение с нижней части спины", - поделилась физиотерапевт.

Поза "зародыш", в которой вы лежите на боку, согнув колени к груди, свернувшись калачиком, приводит к нарушению сна и морщинам. Специалист отмечает, что это одна из популярных поз для сна на боку,

которую можно улучшить с помощью подушки между коленей, чтобы снять нагрузку с бедер.

"Если вы спите в таком положении и в то же время прижимаетесь к своему партнеру, то это поможет вашему организму высвободить "гормон счастья" - окситоцин", - отмечает специалист.

Однако ваш сон также может быть нарушен из-за того, ваш партнер ерзает или храпит, либо вам может стать жарко.

Поза "солдат", в которой вы лежите на спине, с руками вдоль тела может привести к проблемам с дыханием. Специалист не рекомендует данную позу людям с проблемами изжоги и повышенной кислотностью в желудке, поскольку есть риск, что желудочная кислота может попасть в пищевод.

"Это нежелательное положение, если вы храпите или страдаете от апноэ во сне. Во время сна на спине подбородок выдвигается вперед, что позволяет языку опускаться к задней стенке горла, частично перекрывая дыхательные пути", - добавила Сэмми.

Если вам удобно засыпать в позе "солдата", добавьте подушку под колени, чтобы снять нагрузку с нижней части спины.

Поза "морская звезда", в которой вы лежите на спине, положив обе руки на подушку и раскинув ноги, может быть причиной кошмаров.

"Американское исследование показало, что людям, которые спят на спине, чаще снятся кошмары. Измените свое положение, если вы просыпаетесь с плохими снами несколько раз в неделю", - сказала специалист.

Специалист также советует положить подушку под колени и под поясницу, если вы страдаете от болей в спине.



Поза "бревно", в которой вы лежите на боку, вытянув руки и ноги вниз, может спровоцировать боль в плече и проблемы с кишечником. Сэмми утверждает, что лежание на боку может вызвать проблемы с плечом особенно у пожилых людей, поскольку с возрастом эта область становится менее мясистой. Регулярный сон на правом боку также затрудняет переваривание пищи организмом и усугубляет синдром раздраженного кишечника.

"Вы можете облегчить боль, поместив что-нибудь вроде намотрасника между вашим плечом и матрасом, чтобы создать небольшую амортизацию", - посоветовала специалист.

Поза "тоскующая", в которой вы лежите на боку, вытянув обе руки перед собой, приводит к обвисанию груди. "Лежать на боку вредно для груди, так как грудь будет опускаться к матрасу", - сказала Сэмми. Девушкам с большим бюстом специалист рекомендует носить ночной бюстгальтер для дополнительной поддержки, который поможет избежать растяжек и провисаний.

Для качественного сна и хорошего самочувствия по утрам эксперт благотворительного фонда сна Лиза Артис рекомендует придерживаться ежедневного графика, проветривать комнату перед сном и сохранять комфортную прохладу в течение всей ночи в комнате. Артис также советует держать часы подальше от кровати, чтобы вы меньше тревожились о времени, перед тем как заснуть.

# Отдыхай!

			↖	Мохнатый лемур	↖	Резиновый ликвидатор засоров	↖	Шалаш индейца	↘	Древнегреческий философ	↖	Кипяток в сердце Земли	↖	Опора для фонаря	Попе, не знавшее плуга
			↙					"Партийная" продажа	↘						
			↙	Ядро коллектива		"Чайная" принцесса	→					Порт на реке Иртыш		Помещение для коров	
			↙					Коллектив исполнителей	↘	Славянский жрец	→				
			↘	Французский "вывод"		Получатель шифровок от Алекса	↘								
"Назад в ... "Битлз"		Неароматный зверёк	↙							Кладовые Земли		Деталь канатной передачи		Щест для управления нартами	Нарядная пряжка или застёжка
			↙		Забавный телебеспорядок		Женский детективный автор	→							
Граница, рубеж (разг.)		Бумаги башенкой	→	Жертва плагиатора						Время года на Заречной улице		Сувенирная улица столицы		Работник у станка с ЧПУ	
			↓		Дочь Ралифа Сафина		Лётчик, пилот	→							
Злобная ухмылка барбоса	"Потелуй" легковушек		↘	Галерея из дуг по замыслу зодчего				↘	Спряталась от Азии за Урал						
			↓												
			↘			Водоём атолла		↘	Кухонная принадлежность			Сильная игра с пустыми картами	→		
Отец, пожилой мужчина			↘		Дроблёное зерно		Личностная форма поведения	↘						Священник во Франции	Дитя, лелеемое родителями
Жилище кочевников	Варёная смола, кипяток		↙						Потомок корыта		Текстильщик у станка	→			
			↘		Каждый слог слова "фасоль"					Слово одно, а значения разные		Электроприбор для развязки	→	Штат в США	
"Гадость" устами младенца	Актриса Камерон ...		→				Селение в Киргизии		Овощное месторождение	→					
			↘		Дэвид .... музыкант	↘	Часть спортивной игры	→				Плаксиновое дитя	↘		
Бахчевая культура	Бегущая спортивная мишень		↘	Он просто ... палата!					Подземная выработка	→					
			↓												
			↘			Помешательство		↘							
Прияатель кавказского горца	Испанский друг		→				Безмоторный самолёт		Югославский писатель ... Андрич	→					
			↘			Спасибо туда не положишь!	→								
															



## Лицо с обложки



# ДЖЕННА ОРТЕГА ОДЕРЖАЛА ПОБЕДУ В НОМИНАЦИИ «ЖЕНЩИНА ГОДА»

**В Лондоне состоялось ежегодное вручение премии Harper's BAZAAR «Женщина года 2023» одной из победительниц стала — Дженна Ортега. Свой «Прорыв года» селебрити совершила не только как артистка, но и как фэшн-инфлюенсер: ее часто можно увидеть в очень стильных аутфитах. За своей статуэткой актриса пришла в длинном сетчатом платье и пальто пещерного оттенка Dior.**

### КТО ТАКАЯ ДЖЕННА?

Дженна Мари Ортега родилась 27 сентября 2002 года в Ла-Кинте, городе-курорте штата Калифорния. Она стала четвертым ребенком в пуэрториканско-мексиканской семье, но не последним — позже у Дженны появилась младшая сестрѐнка Алиа и братик Маркус. Старших сестѐр и брата актрисы зовут Мэрая, Исаак и Мия. Мексиканская кровь в родословной актрисы — по линии отца. При этом мужчина родился в США и даже не говорит на испанском, хотя мек-

сиканские традиции, особенно кухню, в семье уважают. Мама Дженны — пуэрториканка. Ее бабушка (т.е. прабабушка Дженны) была нелегальной иммигранткой. Родители Дженны познакомились в очень юном возрасте, сразу полюбили друг друга и поженились. Оба мечтали о большой семье — так и вышло.

Семья была многодетной, но отнюдь не неблагополучной. Отец Дженны всегда поддерживал ее начинания, как и мама, Натали Ортега, воспитавшая шестерых детей и

ставшая их образцом для подражания. Именно благодаря ее стараниям Дженна пробилась в кино. Натали записала с ней видео и опубликовала в социальной сети, где его увидел друг семьи и показал знакомому агенту по подбору актѐров.

Артистизм Дженны агенту понравился, однако до большого кино было еще далеко: «Мы не знаем, на что ты способна, поэтому сначала снимем рекламные ролики и посмотрим, насколько хорошо ты это делаешь», — сказал он.

### ДЖЕННА НЕ УЧИЛАСЬ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ

Поначалу Ортега снималась в рекламе, получила несколько эпизодических ролей в сериалах и фильмах, в том числе в третьей части «Железного человека» и хорроре Джеймса Вана «Астрал: Глава 2». В 2014 году она сыграла юную версию главной героини в сериале The CW «Девственница Джейн». Именно с этого шоу ее карьера начала быстро развиваться. В 16 лет Дженна уже снималась в двух сериалах, нескольких фильмах и озвучивала принцессу в ТВ-проекте Disney. Из-за сильной загруженности родители решили забрать дочь из школы и перевести на домашнее обучение. Актриса до сих пор жалеет, что ей пришлось пропустить выпускной бал. Правда, на съемках «Уэнсдей» она ярко закрыла этот гештальт.

Девочка росла на съемочных площадках и осваивала профессию на практике, перенимая опыт старших коллег — у нее просто не было времени на учебу и курсы.

Пока Дженна не заявляла о своем желании учиться актерскому мастерству. Но если когда-нибудь к таланту и многолетнему практическому опыту добавится профильное образование, Ортега точно покорит мир. Хотя, кажется, она может справиться и без этого.

### НЕ БОИТСЯ ИДТИ СВОИМ ПУТЕМ

Первую главную роль Ортега получила в 14 лет в диснеевском сериале «Жизнь Харли». На кастинг она пришла без особых надежд, потому что по задумке сценаристов героиня должна была быть голубоглазой блондинкой. Однако создателей не смутила ни смуглая кожа, ни темный цвет волос и глаз — Дженну утвердили. Подростковая комедия о девочке-изобретательнице из большой семьи, которой приходится бороться за внимание родителей с братьями и сестрами, продержалась в эфире три сезона и принесла актрисе премию Imagen за положительное представление

латиноамериканцев в индустрии развлечения.

Завоевав любовь молодой аудитории, Дженна могла бы пойти по стопам многих звездочек Disney и затеряться в образах хороших девочек из молодежных ромкомов, но выбрала совсем другой путь. В 2020 году Ортега решила расширить свой актерский диапазон и снялась в комедийном хорроре «Няня. Королева проклятых» для Netflix, а уже в 2022 году вышли сразу четыре фильма с ее участием, в том числе пятая часть «Крика» и заработавший высокие оценки критиков ужастик «Х».

В интервью журналу The Face Ортега рассказала, что ей было несложно перейти к более взрослым ролям. «Я играю уже более 10 лет — это половина моей жизни. Но только сейчас начинаю получать сценарии, которые мне интересны, и проекты, которые меня творчески удовлетворяют. Это все, чего может желать актриса».

### СХОДИТ С УМА БЕЗ РАБОТЫ

Дженна не знает, куда себя деть, когда заканчивает сниматься в очередном проекте. У девушки много планов, хобби и увлечений, но каждый перерыв в работе буквально выводит ее из себя.

Поэтому непростая подготовка к роли Уэнсдей оказалась для нее интересным этапом карьеры. Актрисе пришлось научиться играть на виолончели, заниматься фехтованием, осваивать немецкий язык, самостоятельно ставить танец для Вороньего бала, взорвавший соцсети, и едва ли не полностью обновить весь набор актерских приемов, которые она ранее использовала в работе. Дженна признавалась, что очень уставала на съемках в Румынии, у нее почти не было времени для отдыха.

Тем не менее, вернувшись в Лос-Анджелес, она чувствовала себя неприкаянной, ходила из угла в угол и понятия не имела, чем заняться дальше. По словам актрисы, она бы чувствовала себя счастливой, если бы могла просто переходить от одного проекта к другому. Учитывая такое рвение, без новых работ Ортеги в ближайшее время мы точно не останемся.

### НЕ БОИТСЯ ИГРАТЬ КУЛЬТОВЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ

К двадцати годам Дженна стала частью двух франшиз с богатой историей: «Семейки Адамс» и «Крика». Пожалуй,

одним из главных ее талантов можно считать чуткость, с которой она подошла к своим ролям, и уважение, которое она проявила к поклонникам. При этом для нее не менее важно донести до зрителя свое видение персонажа, сделать его особенным, а не просто скопировать уже существующий образ. Ради этого актриса не стесняется спорить с режиссерами.

«Я помню, Тим вообще не хотел, чтобы у меня было какое-либо выражение лица или эмоции. А потом мы переходим к другому эпизоду, и Уэнсдей вдруг становится эмоциональной. Все это было очень стрессовым и запутанным первое время, как на кухне, где готовят сразу несколько поваров. Я чувствовала, что люди не всегда доверяли мне. Обычно у меня нет проблем с тем, чтобы выразить свое мнение, но первый месяц съемок я была совершенно растеряна. Мне пришлось сражаться, чтобы защитить арку своего персонажа».

Работая над образом Уэнсдей, Дженна придумала для своей героини интересную деталь — в кадре актриса практически не моргает. «Я наклоняю подбородок вниз и смотрю исподлобья, при этом моё лицо максимально расслаблено». А сложнее всего, признается актриса, было сделать её косы абсолютно симметричными. Иногда режиссер был недоволен работой стилистов и сам, волосок



Тим Бертон с Дженной Ортегой

к волоску, причёсывал Дженну.

Вероятно, именно благодаря такой внимательной работе над образом Тим Бертон позвал Ортегу в другой возрожденный спустя 35 лет проект, «Битлджуз», где она исполнит роль дочери Лидии Дитц. Сиквел оригинальной истории выйдет в сентябре 2024 года.

### ХОЧЕТ ИГРАТЬ ВО ВСЕХ ЖАНРАХ И ПРОБОВАТЬ СЕБЯ НА РАЗНЫХ ПОПРИЩАХ

Ортега не собирается останавливаться на достигнутом. Она призналась, что хотела бы больше сниматься в независимых инди-фильмах, но не откажется и от парочки слэшеров. Ей нравится пробовать что-то новое, поэтому, если через двадцать лет в ее послужном списке мелодрама будет соседствовать с неонуаром, Дженна будет счастлива.

Кроме того, Ортега не прочь заявить о себе в режиссуре, а после занятий на виолончели для роли Уэнсдей у нее в планах вернуться в музыкальную школу, чтобы стать композитором. Так что не удивляйтесь, если через пять лет на экраны выйдет фильм, режиссером, композитором и главной актрисой которого будет Дженна Ортега.



Дженна Ортега на церемонии вручения премии Harper's Bazaar «Женщина года 2023»



## ТИПЫ МЫШЛЕНИЯ:

# К какому относитесь вы и как научиться понимать всех с полуслова

Рассматриваем различные типы мышления, чтобы научиться выстраивать диалог с любым человеком и в итоге добиться успеха.

Все мы очень разные. Получая информацию из окружающего мира, каждый обрабатывает ее по-своему, формируя собственное мнение о предметах и явлениях. И все же в механизмах нашего мышления можно обнаружить нечто общее. Существуют ли способы для того, чтобы найти общий язык с любым типом людей? Эксперт по коммуникациям рассказывает о типах мышления и способах продуктивного общения с разными людьми.

### СИНТЕЗАТОРЫ (синтетический стиль мышления)

Под термином «синтезирование» скрывается процесс создания чего-то нового, оригинальной идеи, предмета, технологического решения. Чаще новое возникает в результате комбинирования уже имеющихся элементов с несовместимыми или противоположными качествами.

Люди с синтетическим типом мышления креативны. Девиз синтезаторов — «А что, если...», они всегда готовы к интеллектуальным экспериментам, в чем-то похожи на детей.

Как общаться: синтезаторы — люди настроения. Для общения с ними нужно вдохновение и соответствующая атмосфера. Люди с синтетическим типом мышления часто выбирают свободный график работы и фриланс: им не подходит офисный режим.

Яркий представитель в профессиях: дизайнер. Специалисты этой области любят творить и создавать оригинальные концепции и модели. Они постоянно учатся, осваивают новые методы, предлагая необычные решения проблемы на основании уже имеющихся элементов.

### ИДЕАЛИСТЫ (идеалистический тип мышления)

Такие люди склонны к

ассоциациям и обладают широким взглядом на происходящее. Они прислушиваются к интуиции, не стремятся анализировать факты или прибегать к логическим умозаключениям. Идеалистам интересны мотивы и ценности других людей, они прекрасно формулируют собственные и чужие цели, открыты для новых предложений и идей и всегда стараются помочь.

Но соответствовать их стандартам и запросам крайне трудно: идеалисты предъявляют повышенные требования к окружающим. Из-за установленной высокой планки они часто разочаровываются. Но нередко достигают профессионализма там, где базовыми факторами являются чувства, эмоции, ценности.

Как общаться: не стоит пытаться соответствовать стандартам этих людей: эта планка все равно останется недостижи-

мой. В рабочей обстановке необходимо чаще спрашивать, что их беспокоит, поддерживать, хвалить за любые, даже мелкие успехи, откликаться на эмоции, и они станут для вас надежной опорой.

Яркий представитель в профессиях: журналист. Представители этой профессии общительны и коммуникабельны. Они тонко чувствуют других людей, без чего невозможно проникнуться ситуацией и выгодно преподнести ее читателям.

### АНАЛИТИКИ (аналитический стиль мышления)

В общении эти люди осторожны, компетентны, всегда обладают нужными данными, глубоко вникают в проблемы и ищут оптимальные пути их решения. Они не жалеют времени для поиска нужной информации, большое внимание уделяют логическим умозаключениям с акцентом на детали.

Люди с аналитическим стилем мышления разговаривают на языке цифр и медиапланов, просчитывая каждый шаг. В бизнесе они ставят прибыль во главу угла, не питают иллюзий. Если дело не окупает инвестиции, то и браться за него, с точки зрения аналитиков, нет смысла.

Как общаться: лучший способ — представлять доказательства своей правоты в цифрах. Никакие эмоции на таких людей не действуют. В общении нужно оперировать только фактами.

Яркий представитель в профессиях: маркетолог. Специалисты в этой области умеют рассчитать доходность и убыточность бизнеса или отдельной бизнес-стратегии. Профессиональные действия они основывают исключительно на фактах, статистике и их анализе.

### ПРАГМАТИКИ (прагматический стиль мышления)

Прагматики — гибкие адаптивные люди с эмпатией и отличными навыка-



ми общения. Они способны сопереживать, но и сами нуждаются в поддержке и понимании. Их стиль мышления больше похож на научный, но в тоже время они умеют манипулировать ситуацией и чувствами людей в свою пользу. Наряду с креативной и эмоциональной составляющей для них важна систематизация.

Как общаться: ваши слова должны подтверждаться делом. Решать проблемы лучше опытным путем или оперируя фактами.

Яркий представитель в профессиях: пиарщик. Он обладает изрядной долей любопытства и умеет мыслить стратегически. Наряду с коммуникабельностью и креативностью, пиарщик умеет быстро ориентироваться в ситуации, спокоен, способен без паники проанализировать бедственное положение клиента и предложить адекватное решение.

### **РЕАЛИСТЫ (реалистичный стиль мышления)**

Для реалистов значимы только факты. Настоящее для них — то, что видим и осязаемо. Они пытаются изменить ситуацию, чтобы достичь цели. Реалисты стараются жить в балансе и не впадать в крайности.

Как общаться: лучший способ общения — через «Я-сообщения», например, «я чувствую, что ты несправедливо ко мне относишься». Неплохо будет подключить язык чувств: «я ощущаю, что...».

Яркий представитель в профессиях: психолог. Он умеет слушать и задавать вопросы, относиться к окружающим беспристрастно и с уважением.

Психологи уверены в себе, но при этом не принижают других. Они способны рассуждать о чужих проблемах, используя научные формулировки и помогая своим пациентам справиться со сложившейся ситуацией в реальности.

**Интересно, почему так получается: смотришь на одну женщину и не веришь, что ей скоро на пенсию.**

**А взглянешь на её ровесницу-ну только в “Арины Родионовны” осталось записаться...**

У нас с подругой Людмилой много общего. Ей, как и мне, 56 лет. Обе живём в гордом одиночестве. Правда, Люда никогда не была замужем и не имеет детей, а я развелась и повзрослевших наследников отправила в самостоятельное плавание. У нас обеих хорошая работа и все возможности для того, чтобы жить в своё удовольствие. Но если бы вы увидели нас вместе, ни за что бы не поверили, что мы одногодки. И, мне кажется, вот почему.

Наше основное различие заключается в отношении к жизни, к себе любимой и... к возрасту. Людмила в 56 лет считает себя «вышедшей в тираж». «Нам скоро на пенсию, понимаешь? - не устаёт она повторять. - Тут уже не молодиться надо, а к увяданию готовиться».

Я же ещё чувствую себя привлекательной женщиной. Регулярно хожу в салон красоты, закрашиваю седину, делаю стрижку и свежий маникюр. На работе получаю комплименты как от мужчин, так и от женщин. Даже более молодые сотрудницы то и дело говорят о том, как хорошо я выгляжу.

Мне тоже скоро на пенсию, но только формально. Потому что у меня столько сил, что работать я буду до последнего. Да и не похожа я на пенсионерку! Могу себе позволить надеть яркую кофточку или юбку чуть ниже колена с деликатным разрезом. У меня отличная фигура, но это не дар природы, а работа над собой. Два раза в неделю по вечерам хожу на групповую тренировку в фитнес-зале. У меня там появились подруги, и теперь мы не только спортом вместе занимаемся, но и просто время от времени встречаемся, общаемся.

Вижусь я и с Людмилой - как-никак мы с ней боль-



ше 30 лет знакомы и живём рядом. Но каждая встреча расстраивает меня. Не могу спокойно наблюдать за тем, как не старая ещё женщина всеми способами старается вылепить из себя старуху.

Люда носит не марки вещи («Это практично!»), скучные фасоны («Зато классика!»), не любит открытую одежду («В нашем возрасте уже нечего показывать»). Но главное - свои стереотипы она пытается навязать мне.

Каждый раз подруга проводит мне краткий ликбез на тему «Как должна одеваться и вести себя женщина постбальзаковского возраста». Так я узнала, что руки следует прикрывать, даже если они не дряблые, а без колготок нельзя появляться даже летом, потому что «ноги уже не те». И не дай Бог Люда заметит, как я игриво переглядываюсь с официантом, - уйдёт одним взглядом.

Недавно я рассказала ей, что зарегистрировалась на сайте знакомств. Да, в моём возрасте уже непросто найти себе кавалера - в рабочем коллективе у меня в основном женщины. Зато в специальном приложении можно найти мужчину по интересам. От услышанного Людмиле чуть плохо не стало. «В нашем возрасте надо уже внуками заниматься, а не мужей искать!» - припечатала она. И это при том, что у неё внуков в принципе никогда не будет.

Не думайте, что я не самокритична. Бывали моменты, когда после общения с подругой задумывалась: может, она права? Может, я на самом деле со стороны выгляжу как в том анекдоте - «сзади пионер-

ка, спереди пенсионерка»?

Но потом я подумала и решила, что всё-таки всё делаю в меру. Несмотря на внутренний задор, никогда не надену мини-юбку либо блузку с откровенным вырезом или молодёжными надписями. Не стану использовать блёстки в макияже или делать «кричащий» дизайн ногтей. Я знаю все особенности своей кожи и фигуры. Понимаю, что мне уже далеко не 20. Но всё равно пользуюсь кремами anti-age и продолжаю верить в лучшее. Засесть дома с вязанием в руках-да, пожалуй... лет через... много.

Кстати, о вязании и прочих хобби. Помимо спорта, я хожу на рисование. Это помогает мне расслабляться, бороться с тревогой, а главное результат радует. Мои картины украшают квартиру. Часто я дарю их и друзьям - в том числе Людмиле. Правда, каждый раз она смотрит на подарок с некоторым осуждением. «Ну и зачем тебе это надо? Художником всё равно не станешь, раньше надо было учиться», - читается в её глазах.

Сама Людмила не рисует, не вяжет. Спортом она тоже не занимается, даже дома, отчего её фигура значительно хуже моей. Да и болячек больше, что логично. Зато Люда тратит свои вечера на просмотры сериалов и сплетни с соседками. Причём все эти соседки намного старше её. Рядом с ними она и сама превращается в старушку. Мне жаль подругу - как и всех женщин, которые ближе к 60 годам решили, что они уже составились. Ведь старость не в морщинах и болячках, а прежде всего в голове!



## ОБЩЕНИЕ И СЕМЬЯ

Одиноким Стрельцам не стоит рассчитывать на романтическое знакомство, окрашенное в яркие цвета. Возможно, будут новые встречи, но никакого последующего развития они не получат. Исключение составит случай, когда Стрелец встретит действительно того человека, с которым захочет прожить всю свою жизнь. Тогда очень быстро у них наладится духовная связь, которую не смогут нарушить никакие коварные замыслы ваших завистников. Для того чтобы завоевать свою вторую половинку, Стрельцам предстоит немало времени провести за самосовершенствованием. Возможно, некоторые качества просто неприемлемы для любимого человека. Именно поэтому придется бороться между желанием быть с избранником и нежеланием меняться.

## ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Некоторые Стрельцы привыкли кушать все, что только пожелают, а также злоупотреблять вредными привычками. Если вы относитесь к этой категории представителей знака, то вас ждут значительные проблемы со здоровьем. Они связаны с желудочно-кишечным трактом и эндокринной системой. Не-

которых представителей знака может постигнуть лишний вес. Если вы относитесь к этой категории, то вам следует срочно изменить свой режим дня, заняться правильным питанием, записаться в какую-то спортивную секцию. Первостепенного внимания заслуживает настроение Стрельцов в это время года. В преддверии праздников, некоторые из них могут быть достаточно апатичными.

## РАБОТА

Стрельцам следует систематизировать собственное время, чтобы хватало не только на общение с друзьями, родственниками, покупку товаров и приготовление к Новому году, но также и на решение рабочих моментов, утверждает гороскоп на декабрь 2023 года. Помните, если вы продуктивно не поработаете в начале месяца, то к его концу ваши финансовые запасы иссякнут. Чтобы этого не случилось, беритесь за любую работу, которую вам предлагают. Даже подработка в выходные не будет лишней, тем более что впереди праздничное время. Вы можете заключать выгодные сделки, которые поспособствуют вашему финансовому благосостоянию. Но от кредитов и займов лучше все же отказаться, потратите больше времени на накопление средств, и не решайте имеющиеся финансовые затруднения в долг.

## ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ 2023 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

### ОВЕН



В декабре 2023 года Овнам следует выбраться из мысленного хаоса и разобраться в собственных ощущениях. Вам следует заняться подготовкой предстоящих торжеств, однако, не стоит забывать о работе, иначе в Новый Год вы войдете с пустым кошельком. Не идите на поводу у своих близких, и найдите компромисс даже в безвыходной ситуации. Кроме того, Овнам предстоит забыть об отдыхе, ведь этот месяц будет, пожалуй, самым насыщенным в году.

### ТЕЛЕЦ



В декабре 2023 года Тельцам предстоит пережить самый хлопотный период за весь год. В это время каждый знакомый, с которым вы поддерживаете связь, будет требовать вашего внимания. Этот факт не должен раздражать вас, ведь это значит, что вы завоевали расположение многих людей. Не стремитесь успеть все и сразу, лучше поэтапно решайте задачу за задачей, и тогда вас ждет успех.

## БЛИЗНЕЦЫ



В декабре 2023 года на пути Близнецов может встать множество препятствий и трудностей. При этом вам предстоит самостоятельно бороться с ними — нет, вы не лишитесь всяческой поддержки, а скорее поймете, что каждый раз использовать протекцию нет никакой необходимости. Как только мысль о самостоятельности укоренится в вашей голове, все невзгоды будут вам по плечу — они закалят вас, сделают сильным и выносливым. Вам не следует уходить с головой в депрессивное состояние — это не принесет ничего хорошего, в то же время оптимистичный настрой станет залогом успеха во всех начинаниях.

## РАК



Раки отличаются природной консервативностью. Однако в декабре 2023 года для представителей знака наступит один из самых благоприятных периодов для перемен. Не следует бояться всего нового, ведь этого не удастся избежать. Лучше с легким сердцем принять все изменения, которые происходят в вашей жизни, стать жизнерадостнее и добрее. Так вы сможете завоевать расположение коллег и близких людей. Никогда не поздно меняться в лучшую сторону.

## ЛЕВ



Вы можете без сомнения менять место работы или жительства, с головой окунуться в новые дела и браться за увлекательные проекты — в это время вы будете инициативным и успешным. Если в течение всего года вас подстерегали неудачи, то сейчас самое благоприятное время даже для сомнительных авантур — все они увенчаются успехом.

## ДЕВА



Девы привыкли усердно работать, но перед новогодними праздниками им рекомендуется немного отдохнуть. Небольшая часть праздности, которая так не свойственна вашей инициативной натуре, не повредит, а наоборот, поможет обдумать важные решения. Помните, что выходные должны оставаться выходными, поэтому не посвящайте сидению за компьютером все сутки. Если вы будете больше времени уделять карьере, чем близким людям, то вас ждут только ссоры и конфликты.

## ВЕСЫ



Декабрь для Весов благоприятен для подведения итогов не только результатов уходящего года, но и анализа изменений вашей личности за последний период. Вы сможете сделать много полезных выводов, основываясь на полученном опыте. Не откладывайте в дальний ящик мелкие задания, это поможет закончить год со спокойной совестью. В течение декабря возможны приятные сюрпризы и увлекательные путешествия, не противьтесь возможностям активного проведения досуга. Весам представится возможность выступить в качестве миротворца и примирить враждующие стороны. Месяц будет удачным в карьерном отношении и еще более благоприятным для амурных дел.

## СКОРПИОН



В декабре 2023 года наступает благоприятное время для стабилизации финансового положения. Сейчас может быть несказанно тяжело, но учтите, что перед Новым годом следует избавиться от всех возможных задолженностей и кредитов. Это поможет вам вздохнуть лёгкой грудью, и направить все свои финансовые потоки на реализацию желаний и мечтаний. Если до этого у вас были конфликты с определенными людьми, дороги, то наступает отличный период для того, чтобы помириться. Сделайте первый шаг, и вы поймете, что не все в жизни так сложно и противоречиво, как вам кажется.

## СТРЕЛЕЦ



В декабре 2023 года Стрельцы могут чувствовать себя одинокими, задавая вопросы, почему никто не уделяет им должного внимания. Однако если в начале месяца эти мысли будут вполне обоснованы, то уже к середине декабря на них обрушится целый шквал общественного внимания. Это может быть связано с вашей насыщенной общественной жизнью, а также отношениями с родственниками, которые вдруг вспомнят о вас. Однако не стоит обольщаться, некоторые из них хотят просто получить выгоду от ваших отношений. Будьте осторожны и прислушайтесь к мнению своего внутреннего голоса. Давайте обсудим, что ждет Стрельцов в декабре 2023 года.

## КОЗЕРОГ

Козероги будут получать неподдельное удовольствие от событий,



которые произойдут в декабре 2023 года. Это хлопотное время, которое вы сможете провести с безусловной пользой для всех аспектов своей жизни. В это время вы можете получать выгодные проекты, которые помогут стабилизировать вашу финансовую ситуацию. Кроме того, на личном фронте будет царить любовь и гармония. Так Козероги смогут сосредоточиться на решении возникающих проблем, ничто не будет отвлекать их от этого.

## ВОДОЛЕЙ



В декабре 2023 года Водолею ждет немало праздничных хлопот. При этом рекомендуется заранее позаботиться о приобретении подарков для всех своих близких людей. В таком случае вам не нужно будет в последний момент метаться по магазинам, выбирая необходимые презенты. Не забудьте о романтическом сюрпризе для своей второй половинки, она непременно оценит ваши старания и подарит немало приятных эмоций.

## РЫБЫ



Хорошее время для творчества и познания своих способностей. Попробуйте себя в чем-то новом, возможно, вы давно мечтаете заняться каким-то увлекательным хобби, смело воплощайте задуманное в жизнь. Рыбы будут неотразимы и привлекательны в глазах окружающих, но не стоит чересчур активно пользоваться своим обаянием и магнетическим действием на людей, вы рискуете оказаться в недвусмысленной ситуации.







# ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ НЕ ТЕХ МУЖЧИН?

**Вы уже не в первый раз ошибаетесь, влюбляясь в мужчин, которые вам абсолютно не подходят? Самое время проанализировать, почему так происходит.**

**П**уть мужчины к сердцу женщины на первый взгляд выглядит сложным и запутанным, но психологи уверяют, что в основном мы пользуемся тремя стратегиями.

### ТАКОЙ, КАК Я

Представим ситуацию: дама встречает мужчину, который-прямо как она! -обожает детективы, любит кататься на велосипеде, ездит на выходные за город и жить не может без вареников с вишней. "Да мы просто родственные души!"-невольно закрадывается мысль. Так хочется верить, что этот прекрасный мужчина послан самой судьбой. Не успела оглянуться, как уже влюбилась без памяти.

Но вот парадокс! Научно доказано, что люди, похожие на нас внешне, кажутся нам более привлекательными. Видимо, этот феномен работает и с характером, привычками, хобби. Разве человек может быть плохим, если он так близок?

Однако эта схожесть действует как дымовая завеса. Мы отмечаем только общие черты, оставляя без внимания моменты, которые должны насторожить. Например, кавалер любит путешествовать, но в других городах вместо осмотра достопримечательностей и музеев кочует по барам-расслабляется.

Чтобы не поддаться "обаянию похоти", нужно дать себе время как следует узнать человека. Посмотрите, как он ведёт себя в

разных ситуациях, отметьте его слабости. Напрягают ли они вас?

### ТАКОЙ, КАК МОИ РОДИТЕЛИ

Наш мозг устроен так, что всё знакомое и привычное мы воспринимаем как безопасное, надёжное. Даже если речь идёт об откровенно токсичных отношениях.

Например, девочка выросла в семье, где отец часто унижал жену. Если женщина не проработает полученный в детстве негативный опыт (лучше с психологом), то велика вероятность, что она будет всю жизнь терпеть абьюз.

Чтобы избавиться от нездорового семейного сценария отношений, нужно для начала осознать: родительский пример далёк от идеала. Вспомните всё, что вам не нравилось в поведении отца. Прокрутите эти ситуации в голове, поставьте себя на место матери. Теперь "исправьте" этот сценарий. Как в подобной ситуации должен повести себя ваш партнёр? Что он должен сказать? Как вы должны себя чувствовать? Такое упражнение поможет вам понять, чего вы хотите от отношений на самом деле.

### НЕ ТАКОЙ, КАК Я

Этот вариант женщина выбирает, если привычные отношения и привычная жизнь её не устраивают. Например, ей кажется, что она живёт очень скучно или уровень жизни далёк от желаемого. Тогда она будет влюбляться в ярких, энергичных мужчин, у которых иной

образ жизни. Женщина ищет праздник. Однако для счастливых отношений этого оказывается недостаточно. Или женщина сама быстро устаёт от калейдоскопа событий и эмоций. Рано или поздно это приведёт к размолвкам, а затем и к разрыву.

Такое происходит в ситуациях, когда мы пытаемся решить свои проблемы с помощью другого человека. Ответственность за свою жизнь возлагается на мужчину. Женщина верит, что однажды к ней придёт идеальный принц и сделает её жизнь сказочной. Прекрасный сюжет! Для сказок.

### ПРИВЫЧНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Помимо глубинных психологических моментов, существуют конкретные ошибки, мешающие вырваться из замкнутого круга.

В приоритете-внешние факторы (фигура, красота, уровень дохода). Однако не стоит забывать, что жить придётся не с BMW последней модели, а с живым человеком и его недостатками.

Игнорируются важные моменты из его биографии, например: уже известен, что кавалер дважды разведён и не платит алименты, но вас это не смущает. Женщина находит ему оправдание, а его бывших осуждает-они же стервы!

Святая вера в то, что мужчина может измениться, и переоценка своей способности к адаптации. "Пусть его квартира похожа на свинарник-ему просто не хватает женской руки. Со временем я приучу его к порядку!" Не приучите, даже не надейтесь. Изменить свои бытовые привычки тоже будет непросто.


Есть понимание, какой партнёр нужен, но не хватает собственной гибкости. Например, женщина даже не рассматривает кандидатов без высшего образования. И тогда мимо неё может пройти множество умных, успешных мужчин, с которыми она могла быть счастлива. Причём без наличия у них того самого высшего образования.

### БОЛЕЗНЕННАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

*Женщина с детской травмой инстинктивно ищет то, что ей уже знакомо. Она нуждается в человеке, который даст ей эмоции, пережитые в детстве: обиды, отверженности, страданий. Хороших мужчин она просто не будет замечать.*

*Справиться с этим можно, если намеренно обращать внимание на других мужчин, выбирать тех, которые пока неинтересны. Постепенно вкусы изменятся, и придёт умение видеть подходящих людей.*

## Ваш любимый сканворд

			"Взвод" самолётов	↓	Рыба-крокодил	↓	"Дробление" редиски	↓	"Гараж" пожарных машин	↓	"Гербарий" для лошади		
			Ящик с марионетками	↔	Горная "спина"	↔		↓					
			↔							Взрывчатка		Примерно 40 фунтов	
			Захват кислорода	↔	Радиоактивный ...	↔							
Ездит с мигалкой по Нью-Йорку	↓	Нинья гроссмейстеров	Крытые сани	↔				Готовит для капитана		Бокоёр Мохаммед ...			
↔		↔	Отец Майкла Дугласа	↔	Огромные лельмени	↔	Объект лобития спорщиков	↔					
Обожает сладкое	↔							"Рюкзак" кавалериста	↔	Здание, потерявшее хозяина	↔	Гордец и задира в курятнике	
Отрада на старости лет	↔						Ой!" от неожиданности	↔					
Древнерусский служака		Ею может стать мента	"Берлога" хомяка	↔					Разрушающий луч		Сыграл Вито Корлеоне		
↔		↔	Волна, "вышедшая из себя"	↔		Остро-слов в колпаке	↔	Захват, запрещённый в боксе	↔				
Незеркальный карп	Буйство флоры		Рукоделье на пальцах	↔									
↔	↔		Родственница юмора	↔		Щётка для чистки бутылок	↔	Бич всех игроков	↔				
Войлочная палатка	Съезд, собрание	↔					Зелёный оазис мегалоплиса	↔	Гений скрипичных дел		Основа рассказа	↔	От неё сияет обувь
↔				Им управляет князь	↔	В кошельке немца	↔					Столица Ярослава Мудрого	↔
Кобра, мамба	"Онко" фехтовальщика	↔						"Насест" для лесных птиц	↔	Пожилой азиат	↔		
↔					Участник кавалькады	↔							
Матч за золото	Принят на военную службу	↔								Избыточный ...	↔		
↔					Кольбель карате	↔							

## Стиль жизни



# НЕ ТОЛЬКО ИСКУССТВО: рисование как способ медитации

**Постоянная спешка и неумение расслабиться — проблема нашего времени. Сегодня с симптомами хронической усталости сталкивается большинство людей в возрасте 25-45 лет. По статистике, женщин, страдающих от этого состояния, в два раза больше, чем мужчин. Преодолеть стресс поможет рисование. Рассказываем, как любимое хобби превратить в медитацию.**

### НЕ ТОЛЬКО ЙОГА

Головные боли, проблемы со сном, чувство усталости даже после 8-часового сна, раздражительность, подавленное настроение, частые простуды, снижение способности концентрироваться и ухудшение памяти — вот к чему приводит жизнь, полная напряжения и стрессов.

Практики медитации неразрывно связаны с йогой, которая зарекомендовала себя как действенный способ достижения гармонии с собой и окружающим миром. Благодаря йоге и медитации даже бухгалтер в период сдачи годового отчета сможет провести время наедине с собой и ощутить недостижимые тишину, спокойствие и умиротворенность.

Ну а если возможности записаться на йогу сейчас нет? Вы обречены? Совсем нет! Можно заняться искусством. К счастью, сегодня, для того чтобы начать рисовать, уже не нужно выходить из дома: в Интернете вы найдете уроки, курсы и даже полноценные художественные школы. Для многих учеников рисование не только хобби, но и способ расслабиться, справиться со стрессом, восстановиться после болезни или вернуть интерес к жизни.

### СОЗДАВАЯ И РАССЛАБЛЯЯСЬ

Цель занятий рисованием — не красивый пейзаж или натюрморт,

который можно повесить в рамку и показывать гостям. Куда большую ценность представляет процесс, а не результат занятий творчеством. Живопись не просто способ создать что-то своими руками, но и альтернатива медитации: интенсивное погружение сознания в идею, сосредоточение на одном объекте, отстранение от внешних и внутренних раздражителей.

Луиз Буржуа, американская художница французского происхождения, говорила, что искусство — залог душевного здоровья. И под этими словами подпишутся не только представители творческих профессий.

Рисование помогает войти в состояние потока, особое психическое состояние, в котором человек полностью сосредоточен и включён в то, чем он занимается. Рисующие люди подтвердят, что в этот момент даже мысли текут иначе, а временами происходит остановка внутреннего диалога.

Независимо от наличия таланта или образования сам процесс рисования приносит человеку пользу. Улучшается зрительная память и мелкая моторика, уходит стресс, снижается тревожность. Вы невольно начинаете смотреть на вещи глубже, изучать предметы всесторонне, меняется само восприятие действительности.

### НЕ ЖДИТЕ СТРЕССА

Даже если сейчас у вас все в порядке, воспринимайте творчество как инвестицию в будущее. Например, рисование — идеальный инструмент для работы с эмоциями. Существует мнение, будто занятия живописью — это побег от реальности. Позволяя себе творить несколько раз в неделю, вы становитесь более эмоционально устойчивы, лучше концентрируетесь на проблеме, вам легче доводить начатое до конца. Занимаясь творческим хобби, вы получаете особенно ценный навык: учитесь воспринимать неудачу как возможность создать что-то новое и уникальное. Даже прикосновение к краскам — уже сенсорная активность, которая напрямую связана с расслаблением.

Дарья К., художник, архитектор: «Вы наблюдали, как акварель по мокрому пишет свои истории? Я очень люблю ее за непредсказуемость: иногда она сама решает, куда заплывть и с каким цветом смешаться, чтобы сотворить что-то новое и необычное.

Акварель — сложный материал, но стоит ее приручить — и начинаешь получать огромное удовольствие от процесса.

Рисунок успокаивает. Штрих за штрихом ты накладываешь тон, и картина, как аналоговая фотография, плавно проявляется на бумаге. Отработка штриха — очень кропотливая работа, но она помогает сосредоточиться и без лишних мыслей решать форму здесь и сейчас.

А работа мастихином! Масляные краски — густые и мягкие, как тесто: регулируя силу нажатия на мастихин, ты можешь менять форму мазка, руководить подвижностью материала. А как увлекательно смешивать цвета, наблюдать, как они взаимодействуют друг с другом!

Существует достаточно новое направление в абстрактной живописи — жидкий акрил. Это чистая магия: цвета смешиваются и одновременно не смешиваются, рисуя космос или горы на холсте».

Регулярно занимаясь рисованием, вы научитесь входить в состояние потока и управлять им, сможете делать работы, которые вам по настоящему понравятся. Творчество помогает выразить себя без вербальной коммуникации, а следовательно, без искажений. Вам знакомо чувство, когда картина или музыкальное произведение пробирает до мурашек, хотя вы и не знаете точно, что именно хотел сказать автор? В такие моменты вы общаетесь с ним и со вселенной напрямую.

## МУЖ НАКАЗЫВАЕТ МЕНЯ МОЛЧАНИЕМ

После любой ссоры мы с мужем не разговариваем неделями. Меня это очень угнетает, а он говорит, что таким образом меня наказывает.

Наказание молчанием в психологии обозначается отдельным термином — «висхолдинг». Специалисты выделяют его как один из видов психологического насилия. Партнёр может применять его осознанно или бессознательно, не умея реагировать иначе. Он как бы ставит себя выше партнёрши, наказывая её за провинности. О связи на уровне взрослый-взрослый здесь речи не идёт. Для женщины это может стать травмой, которую придётся ещё долго проработывать.

Главный вопрос: вы хотите сохранить здоровую психику или отношения? Если выбираете последнее, то можете и дальше соглашаться с правилами игры, установленными вашим мужем. Но если вы думаете и о себе тоже, пора прекращать это насилие. Попробуйте обозначить проблему в диалоге. Не бойтесь поставить партнёру ультиматум, сообщив, что вас такие отношения не устраивают.

Некоторые женщины находят в себе силы не реагировать на подобные «наказания». Столкнувшись с явным безразличием к демонстрации обиды, партнёр сначала озадачен, затем начинает вести диалог. Однако психологически выдержать это может далеко не каждая женщина.

### К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

#### Змея, которую я боюсь

Видеть во сне змею — хорошее предзнаменование. Она символизирует мудрость и обновление, ведь это пресмыкающееся часто сбрасывает свою кожу. Вероятно, впереди вас ждут события, которые сменят жизненный курс и потребуют внешних решений.

Как быть, если при виде змеи во сне страшно? Это естественная реакция на перемены, которая говорит всего лишь о том, что у вас присутствует доля волнения. Двигайтесь по намеченному пути и поступайте по-змеиному — осторожно и мудро. Тогда вы можете быть уверены в том, что всё сложится наилучшим образом.



## Я НЕ НРАВЛЮСЬ СЕБЕ НА ФОТО

**Я считаю себя довольно симпатичной, но на фотографиях получаюсь плохо. Друзья говорят, что я преувеличиваю, но я-то вижу плохо!**

Человек может быть симпатичным по меркам красоты и при этом не нравиться себе на фотографиях. Всё дело в амбивалентности, то есть двойственности по отношению к себе. В этом случае вы одобряете своё отражение в зеркале, но не даёте высокую оценку снимкам.

Как быть? В первую очередь — работать с самооценкой. Ведь если постоянно твердить себе, что получившиеся фото оставляют желать лучшего, то можно вогнать себя в депрессию.

Следующим шагом предлагаю поработать над теми снимками, которые вы делаете. У каждого из нас есть свои выгодные и невыгодные ракурсы. Попробуйте заказать профессиональную фотосессию.

Для хороших любительских снимков есть основные правила. Во-первых, много двигаетесь. Чем больше разных кадров вы получите, тем выше вероятность, что из них что-то понравится.

Во-вторых, не скупитесь на улыбку. Даже если вам кажется, что она у вас некрасивая. Найдите свою золотую середину — полуулыбку, с обнажением зубов или лёгкую насмешку.

В-третьих, попробуйте добавить в кадр руки: возьмите в руки чашку чая, поправьте причёску или приобнимите рядом стоящего человека.

Помните: чем чаще вы фотографируетесь, тем быстрее получите кадры, которые будут вас во всём устраивать.

## ХОЧУ ОТКРЫТЬ СВОЁ ДЕЛО, НО СТРАШНО ПРОГОРЕТЬ

**Я накопила денег, чтобы открыть небольшой магазинчик. Я уже давно об этом мечтаю, но теперь испытываю страх. Вдруг прогорит? Время-то непростое...**

Если постоянно ждть подходящего времени, есть риск никогда его не дожидаться. Так работает наше подсознательное: оно всегда найдёт причину, почему сейчас начинать не стоит. Сразу появляются страхи и сомнения.

Самое главное — чтобы вы были уверены в том деле, которое выбрали.

Если страх всё равно присутствует, предлагаю вам заготовить запасной вариант — так называемый «план Б». Заранее подумайте, как

вы поступите, если что-то пойдёт не так, как задумано. К кому обратитесь за помощью?

Вы можете заранее поговорить со знакомыми, которые смогут оказать конкретную поддержку, если понадобится. Не стесняйтесь «подстелить себе соломку». Начало нового проекта — это всегда волнительно. Особенно бизнес, который сопряжён со множеством рисков. И вам совсем не обязательно действовать как железная леди, которая ничего не боится.





# КОНФЛИКТ НА РАБОТЕ: КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Офис рано или поздно становится практически вторым домом для каждого из нас, а о коллегах мы иногда знаем больше, чем о самих себе. Но от неприятностей в виде конфликтов не застрахован ни один рабочий коллектив, и ссоры время от времени вспыхивают даже в тех кабинетах, где никогда не воюют за открытые окна, а все важные отчеты делаются сообща до глубокой ночи. Как быть, если конфликтная ситуация приключилась с вами?**

### НЕ ДОВОДИТЕ ДО СКАНДАЛА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Предположим, что вы что-то не поделили с коллегой по работе или вас обвинили незаслуженно. Как вы захотите отреагировать в первые несколько минут? Правильно, рассказать обидчику все, что вы о нем думаете. Но суть в том, что вести себя так категорически запрещается. Как бы вас ни захлестывали эмоции, не давайте им воли и уж тем более не переходите на повышенные тона или оскорбления. Постарайтесь корректно и аргументированно отстоять свою версию событий, дайте понять, с чем вы не согласны, а затем предложите искать компромиссы. Такая тактика поведения обезоружит противника (тем более, если он уже настроился на выяснение отношений), поможет вам выиграть немного времени для того, чтобы успокоиться, и даст шанс закончить спор в самом начале.

### ГОВОРИТЕ И СЛУШАЙТЕ

Если вы оказались в эпицентре скандала с коллегой, но до конца не понимаете, как такая ситуация вообще могла возникнуть, попросите все детально объяснить и выскажите свою точку зрения. Если проблема все же в вас или вашей работе, то признайте ошибку и извинитесь. Если же вы не имеете отношения к происходящему, скажите об этом и аргументируйте свое мнение, приведите факты и цифры, подтверждающие вашу правоту.

### СОХРАНЯЙТЕ ОБРАЗ

В любой конфликтной ситуации очень важно не ударить в грязь лицом и не заработать себе репутацию нытика или скандалиста. И то и другое вам совсем не на руку. Разговаривая с человеком, который вызывает вас на конфликт или ведет себя агрессивно, сохраняйте ровный тон речи и уверенную интонацию, не позволяйте себе лишних эмоций в голосе. Вы – само спо-

койствие и ничто не сможет заставить вас выйти из себя и запустить в оппонента чем-нибудь тяжелым, как бы этого ни хотелось. Регулируйте громкость вашей речи и не повышайте голос. Если человек, с которым вы разговариваете, испытывает к вам симпатию, то старайтесь подстраиваться под его манеру общения – это нейтрализует желание конфликтовать.

### ПОДКЛЮЧАЙТЕ ВЗГЛЯД

Глаза – это не только зеркало души, но еще и неплохое оружие против назревающего конфликта. Отстаивая свою позицию, перестаньте опускать взгляд в пол или срочно искать что-то на собственном рабочем столе. Уверенно смотрите в глаза собеседнику и демонстрируйте собственную силу. Кроме того, можно использовать один секретный лайфхак – направьте взгляд в зону между бровями оппонента. Психологи утверждают, что такой прием подсознательно существенно снижает градус общения.

### ПЕРЕВЕДИТЕ ТЕМУ

Если вы видите, что разговор течет в невыгодном для вас русле и назревает что-то плохое, переведите тему. Неожиданно пожалуйте на сквозняк или духоту, предложите сделать перекур или выпить кофе. Подобным образом вы переключите внимание противоположной стороны и сбавите обороты. Через 10–15 минут вспомнить, из-за чего чуть не разгорелся скандал, будет уже сложно.

### ЗАБУДЬТЕ ВСЕ ПРЕДЫДУЩИЕ СОВЕТЫ

Да-да, вы все правильно прочитали: выбросьте из головы любые рекомендации, когда речь идет о конфликте с начальником. Это отдельная тема для разговора. Если ваши взгляды разошлись со взглядами руководства, главное – не допустить усугубления ситуации и не перегнуть палку: потом придется иметь дело с куда более серьезными проблемами в виде выговора или, тьфу-тьфу, увольнения. В споре с руководством, даже если вы точно знаете, что правы, прежде всего сохраняйте спокойствие, не подставляйте других сотрудников, не списывайте вину на них и уж тем более не намекайте на некомпетентность или несостоятельность начальства. А еще, задавайте как можно больше вопросов (они успокоят эмоции и заставят думать о конструктивном разговоре, ответах, а не о конфликте). Используйте фразы «я учту на будущее», «спасибо, что разъяснили», «я больше не допущу подобной ошибки» и т. д.

**Д**овольно часто человек, который берёт в долг у родных, размышляет так: “Он свой: если что, подождёт. И даже если я не смогу вернуть ему всю сумму-простит. В конце концов, семье надо помогать!” Тот, кто выручил и никак не может дожидаться возврата средств, рассуждает: “Как-то неудобно напоминать о долге. Может, пока нет возможности отдать...”

Если такие ситуации повторяются, то первый привыкает к финансовой безответственности. А второй рано или поздно пытается найти выход из неприятной ситуации. Но стоит “кредитору” напомнить об уговоре, как родственник оскорбляется или округляет глаза: “Ты же знаешь, что у меня финансовые трудности!” С обеих сторон возникают обида, неловкость, стыд. А ведь всего этого можно было избежать.

## 1. Мысленно попрощайтесь с деньгами

Одалживайте только ту сумму, с которой в случае непредвиденных обстоятельств вы сможете расстаться. Это правило поможет сохранить здоровую нервную систему и отношения с родственниками в случае невозврата долга.

Предположим, вы ощущаете дискомфорт во время общения с близким человеком на деликатную тему (другими словами, вы не уверены в его платежеспособности), но всё равно не хотите отказывать. Скажите: “Я выручу тебя. Всю нужную сумму занять не смогу. Но частично готова помочь”.

## 2. Изучите кредитную историю родственника

У каждого банка есть своя кредитная политика. Согласно ей, банк определяет критерии, по которым оценивает потенциальных заемщиков, и решает, кому выдать кредит, а кому нет. Совершенно справедливая тактика.

Конечно, это не означает, что нужно заставлять каждого члена семьи заполнять анкету из 100 пунктов. Но оценить его кредитоспособность не помешает. Например, важный критерий благонадежного заемщика-финансовая ответственность.

Понять, как родственник относится к деньгам, получится в процессе общения. Так, один может чувствовать себя неудобно, если кто-то вызовет и оплатит ему такси: “Пришли чек за поездку - я тебе переведу”. А другой не испытывает неловкости, когда близкие за него платят. Более того, он стимулирует их это делать: забывает кошелек, неохотно достаёт карту и быс-



# “МЫ ЖЕ СЕМЬЯ!”

## Давать ли деньги родным в долг?

**Когда близкий человек просит выручить до зарплаты, ему сложно отказать. Не чужие! Но денежный вопрос щекотливый. Что поможет сохранить и средства, и дружбу с родственниками?**

тро убирает её, если кто-то робко выскажет желание оплатить счёт. Вам решать, кому из этих людей доверять свои денежки.

## 3. Узнайте, обращался ли родственник в банк

Предположим, вы считаете близкого человека финансово ответственным. Но всё равно стоит задать ему вопрос: “Ты обращался в банк?” Если раньше действительно было принято занимать у семьи и друзей, то сегодня у десятка банков есть кредитные продукты на любой кошелек. В том числе, карты-рассрочки и кредитки с длинным периодом.

Возможно, ответ члена семьи вас удивит: “Да у меня уже пять кредитов, новый не одобряют”. Вы всё ещё уверены в том, что ему стоит одалживать деньги?..

## 4. Защитите себя от невозврата долга

Как правило, проблемы с возвратом средств начинаются, когда обе стороны относятся к процессу одалживания денег несерьёзно. Заёмщик не торопится отдавать, потому что “это же не банк-проценты никто не возьмёт”. А кредитор не имеет рычагов давления, так как вся сделка была заключена на словах. Однако стоит принять все меры, прежде чем одолжить крупную сумму,

чтобы снизить тревожность.

Спокойно сообщите родственнику о своём желании получить расписку. В этом нет ничего обидного или предосудительного.

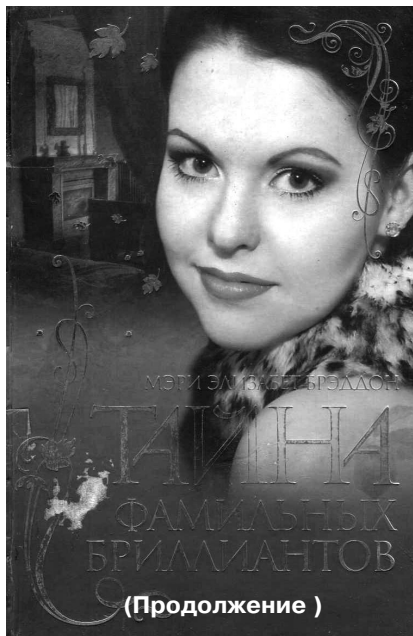
## 5. Корректно напомните о договорённости

Подошёл срок выплаты долга, но от близкого нет никаких вестей? Сначала ненавязчиво напомните ему о цели займа. Например, вот так: “Ну, как твой новый компьютер?” Так вы заставите вспомнить о ваших договорённости.

Ничего не произошло? В таком случае вежливо просите родственника вернуть вам деньги: “У меня планируются крупные траты. Ты не мог бы вернуть мне долг?”

Как быть, если ваши увещевания не помогают, а расписка пылится на полке уже несколько месяцев? У вас есть два пути - обратиться в суд и навсегда разрушить родственную связь либо “отпустить” эти деньги с миром, получить ценный урок и больше не одалживать нерадивому заёмщику.

**• Не принимайте решение о том, чтобы дать деньги в долг близкому человеку, импульсивно. Возьмите тайм-аут. Оцените возможные риски и продумайте гарантии, необходимые для вашего спокойствия.**



## ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

— Я напишу вашему хозяину, — повторил он. — А теперь прощайте.

Майор Вернон, вернувшись из Лондона, поселился снова в «Розе и Короне». Вскоре все нужные формальности были исполнены, и он вступил во владение Вудбин-Коттеджем. Он оставил в доме старых слуг, которые жили при прежнем владельце; их было двое — старушка-экономка и молодой ее племянник, исполнявший в доме все службы.

Из нового своего жилища майор Вернон мог отлично следить за всем, что делалось в соседних Модслей-Аббэ и Джослин-Роке. Сельские жители страшные сплетники и всегда знают все о своих соседях; к тому же миссис Мандерс — так звали экономку — имела постоянные сношения с Аббэ и Роком: в первом служила ее племянница, во втором — внук. Конечно, ничто не могло принести большего удовольствия майору, как это счастливое обстоятельство, и потому он оказывал ей всякого рода любезности и вскоре снискал ее полное расположение. От нее-то он и узнал о приезде в Модслей агента лондонского ювелира с портфелем различных рисунков.

— Говорят, — продолжала миссис Мандерс, — что мистер Дунбар купил бриллиантов на полмиллиона и хочет сделать из них своей дочери такое ожерелье, какого и королева никогда не видывала. Но должно быть, он ужасно капризен и требователен, потому что агент ювелира, уходя, сказал миссис Грумблтон: «Вашему хозяину ничем не угодишь». Из этих слов миссис Грумблтон поняла, что, вероятно, он не получил никакого заказа от мистера Дунбара.

Майор Вернон только присвистнул, услышав эту новость; но, когда экономка вышла из комнаты, он зажег сигару и промолвил сквозь зубы:

— Ты, брат, умница, что и говорить, голова; но поверь, старина, меня не надуешь этими бриллиантами. Нечего сказать, важно придумано, и я тебе, любезнейший, желаю полного успеха, только прежде заплати мне.

На следующий после этого разговора день было воскресенье; погода стояла холодная, зимняя; снег покрывал землю толстым слоем и висел прихотливыми узорами на обнаженных деревьях. Когда загудели колокола к обедне, майор

Вернон вышел из своего хорошенького садика на большую дорогу. Но он пошел не в церковь, а в противоположную сторону, к модслейскому парку. Он вошел в него через низенькие железные ворота и повернул на ту самую тропинку, по которой сэра Филиппа Джослин ездил всегда в Лисфорд.

Идя по чьим-то следам, ясно видневшимся на рыхлом снегу, майор вскоре достиг Аббэ, ибо это была самая короткая дорога. В доме банкира царило безмолвие, и слуга, отворивший дверь, казалось, сомневался, пустить ли его далее.

— Мистер Дунбар встал, — сказал он, — и, кажется, уже закончил завтрак, хотя прибор еще не убран.

— Тем лучше, — ответил сухо майор. — Принесите мне, Джон, чашку кофе, и я скажу вам большое спасибо, если прикажете повару пожарить крыло индейки; да смотрите, чтоб он положил побольше перца и выжал лимон. Не беспокойтесь. Я сам знаю дорогу.

И без дальнейших церемоний майор вошел в роскошную столовую, где застал банкира за завтраком. Перед ним стоял серебряный сервиз, фарфоровая чашка и два или три накрытых блюда.

Холодное мясо, пироги и еще несколько других кушаний стояли в стороне, на буфете.

Майор остановился на пороге и пристально глядел на своего старшего друга.

— Вот так хорошо! — воскликнул он наконец. — Уж скажу, что хорошо, ай-да старина!

Старина не очень обрадовался гостью и, медленно подняв голову, произнес:

— Я думал, что вы в Лондоне.

— Это доказывает только, как мало вы заботитесь о своих соседях, — ответил майор. — Потому что если бы вы удостоили осведомиться о том, что делает ваш скромный друг, то узнали бы, что он купил маленькое поместье по соседству и намерен играть роль джентльмена-землевладельца до конца дней своих, то есть, само собой разумеется, если щедрость его почтенного друга доставит ему на то средства.

— Вы хотите сказать, что купили поместье в нашем соседстве?

— Да. Мне теперь принадлежит Вудбин-Коттедж, близ Лисфорда и Шорнклифа.

— И вы намерены навсегда посе-

Он задрожал от удовольствия, погрузив руку в эти мешочки, и с восторгом стал пересыпать из руки в руку блестящие камешки, сверкавшие всеми цветами радуги. Насладившись этим зрелищем, он высыпал несколько бриллиантов в свой замшевый пояс и прошил его, потом высыпал еще несколько, и снова прошил, и так до тех пор, пока все бриллианты не перешли из мешочков в пояс. Это заняло также очень много времени, так что он закончил свою работу около четырех часов. Оставшиеся лоскутки замши он бросил в огонь и, когда они сгорели, пошел спать, положив под подушку драгоценный пояс.

На другой день Генри Дунбар вернулся в Модслей со скорым поездом. Замшевый пояс был у него надет между рубашкой и фуфайкой, так что он мог всегда уберечь его от всякого неожиданного нападения.

Приехав домой, банкир написал одному из модных ювелиров Вест-Энда, прося прислать в Модслей-Аббэ искусного художника с новейшими рисунками ювелирных украшений. Но когда явился художник, то мистер Дунбар забраковал все рисунки, и он должен был вернуться в Лондон, не только не получив заказа, но даже не увидев самих бриллиантов.

— Передайте хозяину, что я задержу два или три рисунка, — сказал мистер Дунбар, откладывая рисунки, — и если они окажутся подходящими, то напишу ему. Если же нет, то поеду в Париж и закажу там.

Ювелир попытался сказать, что парижская работа уступает английской, но мистер Дунбар даже не обратил внимания на слова молодого человека.

литься в Варвикшире?

— Да.

— Милости просим, — улыбнулся Дунбар, — насколько это меня касается.

Майор подозрительно взглянул на него.

— Вы — олицетворенная щедрость, любезный друг, — сказал он. — Но я должен напомнить вам, что мне очень дорого стоило обзавестись новым хозяйством или, говоря попросту, та малая толика, которую вы мне дали в виде начала будущих щедрот, совершенно исчезла, как снег в оттепель. Мне нужна еще малая толика, друг моей юности и благодетель старости. Что значит одной тысячей более или менее старшему товарищу богатой фирмы «Дунбар, Дунбар и Балдерби»? Удвойте куш на этот раз, и ваш покорный слуга будет вечно молить Бога за вас. Удвойте куш, владыка Модслея!

Разговор старых знакомых продолжался долго, ибо майор любил поговорить и молчал, только когда знал, что слушатели не могли его оценить. Он оставался в Модслее, пока не достиг цели своего посещения, и, действительно, уходя, он сунул в карман чек банкира на две с половиной тысячи фунтов.

«А я попал как раз вовремя, — думал майор по дороге домой. — Клянусь Богом, мой друг намерен улизнуть. Он улизнет, я в этом уверен, и я в последний раз сорвал с него денежки». Не успел еще майор выйти из Модслея, как Генри Дунбар позвал слугу, который носил громкое звание камердинера банкира, хотя тот очень редко прибегал к его услугам.

— Я нынче вечером выезжаю в Париж, Джефриз, — сказал банкир. — Я хочу переговорить с парижскими ювелирами, прежде чем отдать мои бриллианты лондонским мастерам; к тому же я нездоров и перемена воздуха мне будет очень полезна. Уложите все, что нужно, в маленький чемодан, но, пожалуйста, не кладите ничего лишнего.

— Прикажете мне ехать с вами, сэр? — спросил слуга.

Дунбар посмотрел на часы и задумался.

— В какие часы ходят поезда в воскресенье? — спросил он.

— Скорый поезд останавливается в Ругби в шесть часов, — ответил слуга, — и вы поспеете туда, если отправитесь из Шорнклифа с поездом, отходящим в четыре часа тридцать пять минут.

— Конечно, успею, сейчас еще только три часа. Уложите поскорее вещи, Джефриз, и велите, чтобы карета была готова к четырем без четверти. Нет, я не возьму вас с собой. Вы отправитесь в Париж дня через

два после меня и привезете мне те вещи, которые не войдут в мой маленький чемодан.

— Слушаю, сэр.

В таком отлично устроенном доме, как дом Дунбара, не знают, что значат суета и хлопоты. Камердинер уложил чемодан и несесер банкира, и в назначенное время карета была у подъезда. В четыре часа без десяти минут Генри Дунбар сошел в холл. Он был в большом теплом пальто, застегнутом до самого верха, и в руках держал плед из леопардовой шкуры. Под платьем вокруг его талии обвивался замшевый пояс, который он сшил собственными руками в Кларендонском отеле. Этот пояс он никогда не снимал с той ночи, когда он был сделан.

Приехав на шорнклифскую станцию, Дунбар вышел на платформу. Хотя было только пять часов, но солнце давно уже село и на станции было совершенно темно. Кое-где мерцали фонари, но это были только светлые пятна на мрачном фоне.

Генри Дунбар ходил взад и вперед по платформе и был погружен в такую глубокую думу, что вздрогнул, когда кто-то окликнул его сзади:

— Мистер Дунбар! Мистер Дунбар!

Банкир поспешно обернулся и узнал Артура Ловеля.

— А, любезный Ловель, Вы меня испугали.

— Вы едете с этим поездом? — спросил Ловель. — Извините, что я вас остановил, но мне очень нужно.

— Зачем?

— Тут есть кто-то, который желает вас видеть; он говорит, что вы с ним старые друзья. Как бы вы думали, кто это?

— Право, не знаю. У меня столько старых друзей; но я не могу никого видеть. Я очень болен и лондонские доктора объявили, что я страдаю сердцем и должен более всего на свете избегать сильных и неожиданных ощущений. Кто же это желает меня видеть?

— Лорд Герристон, знаменитый англо-индийский администратор. Он — друг моего отца и был очень добр ко мне; даже предложил мне место в Индии, которого я, однако, не принял. Он много говорил о вас моему отцу, узнав, что вы поселились в Модслее, и непременно бы заехал к вам, если бы не боялся опоздать к поезду. Вы ведь не откажете ему?

— Где он?

— Здесь, на станции, в зале. Он ездил в Варвикшир, по дороге завтракал у моего отца и теперь отправляется в Дерби. Не угодно ли, я проведу вас.

— Я очень рад, но...

Генри Дунбар вдруг остановился, схватившись за бок. В ту же минуту

раздался звонок, и поезд подошел к платформе.

— Я не могу видеть лорда Герристона, — быстро сказал Генри Дунбар. — Я должен непременно ехать с этим поездом, иначе я потеряю целый день. Прощайте, Ловель. Кланяйтесь Герристону и передайте ему, что я очень болен. Прощайте.

— Ваши вещи в вагоне, сэр, — крикнул камердинер Дунбара, указывая рукой на открытую дверь одного из вагонов первого класса.

Мистер Дунбар поспешил в вагон. В ту самую минуту на платформе вышел старик очень почтенной наружности.

— Это мой поезд, Ловель? — спросил он.

— Нет, милорд, — ответил тот, — это поезд мистера Дунбара. Вы еще успеете поговорить с ним.

Поезд уже тронулся, но лорд Герристон, несмотря на свою старость, побежал по платформе, заглядывая во все окна. Однако глаза старика были не так хороши, как его ноги; он видел только смутную массу лиц, едва освещенных мерцающим светом фонарей.

— Нет, мои глаза уже не те, — весело сказал он, возвратившись к Ловелю. — Как я ни старался, но не мог различить во всей этой толпе моего старого друга Генри Дунбара.

## V

### ОСТАНОВКА

Мистер Дунбар закрыл глаза, но он не спал, а думал и время от времени устремлял свой взгляд в окно, в темноту ночи. Он мог только смутно разобрать туманные очертания пейзажа, менявшегося каждую минуту: то мелькали широкие поля, покрытые белой пеленой снега, нетронутый человеческими следами, то грозно выделялись черной массой на белом фоне высокие ели.

Поезд останавливался на каждой станции, и, хотя все путешествие от Шорнклифа до Ругби должно было продолжаться не более часа, это время казалось вечностью нетерпеливому Дунбару, жаждавшему поскорее очутиться на палубе одного из ламаншских пароходов, поскорее выйти в море и увидеть вдали мерцающие маяки Кале.

Банкир посмотрел на часы и сделал следующий расчет: теперь четверть шестого. Поезд должен приехать в Ругби в шесть без десяти минут; в шесть часов отходит лондонский поезд и приходит в столицу в три четверти восьмого. В половине девятого отъезжает дуврский мальпост, а на другое утро, часов в семь, Генри Дунбар будет уже гулять по улицам Парижа.

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





# 7 ДЕНЕЖНЫХ МИНЕРАЛОВ

На самом деле эти камни не совсем денежные, но где надо-помогут.

Самоцветы не приносят богатства в прямом смысле: запечатленной в них энергетикой они влияют на определенные энергетические потоки - попросту говоря, притягивают их. И если эти потоки тем или иным образом имеют отношение к вашим финансам, то вы и получите прибыль.

### 1. ГЕЛИОДОР

Работает с денежными документами, т.е. документами на материальном носителе и с материальной ценностью - страховыми полисами, билетами всех видов, талонами, почтовыми марками, а также картами предоплаты и подарочными сертификатами. Имея с собой эту прозрачную разновидность берилла светло-желтого цвета (можно в виде украшения, а можно и камушек в сумочку положить), достаточно пару минут подержать в руках какой-то денежный документ, чтобы он "удвоился" - в течение недели вам перепадет такой же второй, причем совершенно бесплатно. Удобный способ сэкономить на обратной дороге, кстати.

### 2. ИЗУМРУД

Ярко-зеленый самоцвет озолотит вас, если ваш заработок связан с тем или иным творчеством, начиная от рукоделия и декоративно-прикладного искусства и заканчивая художественными произведениями, танцами и театром.

Носите перстень с изумрудом во время творческого процесса, и материальное вознаграждение за ваши старания вырастет.

Работает изумруд и для женщин, которые, формально не возглавляя какое-то дело, помогают в нем мужу или любимому человеку. Колье с этим драгоценным камнем превратит вас в настоящую берегиню предприятия. Попросту говоря, со временем вы начнете распоряжаться всеми финансами.

### 3. ПИРИТ

Этот латунно-желтый минерал с металлическим блеском очень похож на золото. Когда-то золотодобытчики даже презрительно именовали его "золотом дураков". Они не знали, что у него есть одно очень ценное свойство: своей энергетикой он побуждает владельца работать как проклятого, извлекая максимальную выгоду из своего занятия. Просто поставьте на своем рабочем месте какой-нибудь сувенир из этого камня, и вы поразитесь, какая вы производительная. Но, прежде чем выкачать из себя все что можно, следует убедиться, что ваша работа действительно дает прибыль - этот камень вовсе не для начинаний.

### 4. САПФИР

Считается камнем ученых. Это вовсе не значит, что если вы не профессор, то

от него не будет проку - вам в любом случае придет в голову идея, как и где заработать, если вы несколько дней будете носить брошь с синим сапфиром. Энергетики этого камня хватит и на то, чтобы поддержать вас на первых порах, когда вы начинаете осуществлять уловленную идею.

### 5. ТОПАЗ

Нас интересует только бледно-голубой минерал. Кулон с этим камнем идеален для старта любого финансового мероприятия, но особенно для получения кредита - вооружившись топазом на подписание договора, вы можете быть уверены, что с возвращением долга банку у вас не возникнет проблем. Пока вы не рассчитаетесь с ипотекой, надевать украшение не рекомендуется - камень может переключиться на другую задачу. Но и расставаться с ним тоже нельзя.

### 6. ХРИЗОПРАЗ

Очень недооцененный камень. У него славное прошлое - первые промышленники старались кровь из носа заполучить его, ведь это идеальный амулет для заключения сделки. Хотите ли вы продать или купить квартиру, направляетесь ли вы к нотариусу, собираетесь ли вы подписать новый трудовой договор - просто возьмите с собой эту яблочно-зеленую разновидность халцедона в любом виде, и сделка обернется для вас крупным выигрышем.

### 7. ЦИТРИН

Непреренно пригодится, если ваш заработок зависит от числа покупателей, заказчиков, учеников и т.д. - энергетика этого полудрагоценного камня способствует привлечению клиентов. Оптимальнее всего использовать серьги - надевайте их в рабочее время.

Еще цитрин поможет продать вещь, от которой вы хотите избавиться, вплоть до квартиры. Просто положите кусочек минерала на продаваемую вещь, в квартире на продажу - на подоконник. Можно использовать и украшение, но лучше все-таки свободный камешек.

Будьте внимательны: за эту лимонно-желтую разновидность кварца большинство продавцов выдают прогретый аметист, который можно распознать по ярко-желтому, иногда даже оранжевому цвету.

### КАМЕННАЯ ОЧЕРЕДЬ

Камни настоятельно не рекомендуются использовать вместе и сразу - скорее всего, их энергетика будут конфликтовать друг с другом, в итоге они не смогут выполнять свои непосредственные функции.

По очереди - пожалуйста, но не раньше чем через три дня: ваша собственная энергетика должна вернуться в исходное состояние перед взаимодействием с новым камнем.



### Что такое ламинирование волос

Ламинирование волос — это процедура, во время которой на волосы наносят особый состав, преобразующий их структуру. В результате вокруг каждого волоса создается невидимая защитная оболочка, которая заполняет поры и пустоты в структуре волос.

### Кому подойдет ламинирование

обладательницам секущихся кончиков; тем, кто устал от пушащихся волос; тем, кто мечтает о гладких и блестящих локонах; тем, кто не хочет каждый день укладывать волосы.

Отчасти ламинирование напоминает кератиновое выпрямление, но на самом деле это два разных процесса, применяемых для улучшения состояния и внешнего вида волос. У каждой процедуры своя цель.

Ламинирование направлено на создание защитного слоя, который помогает удерживать влагу и питательные вещества, придавая волосам блеск и гладкость.

Кератиновое выпрямление предназначено для сглаживания и выравнивания волос. Оно основано на нанесении кератина на волосы и последующем прямом нагреве, что помогает разгладить кутикулу.

### Плюсы и минусы ламинирования волос

От процедуры лучше воздержаться людям с волнистыми волосами, если не хочется их выпрямлять (эффект в любом случае будет индивидуальным, но вьющиеся волосы выпрямятся наверняка). Обладательницы густых и тяжелых волос тоже не получат желаемого: локоны начнут казаться еще более тяжелыми. А тем, у кого волосы слишком сухие и ослабленные, лучше начать с уходовых процедур.

#### Плюсы

придает волосам мягкость, блеск и гладкость; создает защитный слой вокруг каждого волоса; помогает укрепить структуру волос; помогает удерживать влагу внутри волоса, что способствует его увлажнению и питанию; может помочь защитить волосы от воздействия солнечных лучей и загрязнений.

#### Минусы

временный эффект — необходимо повторять процедуру для сохранения результатов; может привести к ощущению утяжеления волос, особенно если на них нанесено слишком много состава; волосы становятся более гладкими и менее податливыми к укладке, что ограничивает возможности для создания причесок, таких как завивка или укладка; возможна индивидуальная реакция на используемые составы. Перед проведением ламинирования необходимо проверить аллергическую реакцию на компоненты продукта.

### Как делают ламинирование волос

Процедура занимает около часа. Про-

## ЧТО ТАКОЕ ЛАМИНИРОВАНИЕ ВОЛОС И МОЖНО ЛИ ЕГО СДЕЛАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Получить всего за одну процедуру гладкие и густые волосы, которые не надо будет каждый день укладывать — разве не об этом мечтают многие? У ламинирования немало плюсов, но, как и у любой процедуры, есть минусы и ограничения.

должительность зависит от длины и густоты волос. Также процесс может немного варьироваться в зависимости от салона и бренда средств с эффектом ламинирования.

1. Волосы моют особым шампунем.
2. Пряди подсушивают.
3. Иногда на них наносят спрей с увлажняющим эффектом.
4. Кистью наносят ламинирующий состав, двигаясь от кончиков к корням.
5. Состав смывают.

### Ламинирование волос желатином в домашних условиях

Ламинирование волос желатином помогает создать защитный слой, придающий блеск, гладкость и упругость. Желатин содержит коллаген, который может проникать в структуру волоса и укреплять его, а также позволяет волосам удерживать влагу.

Результат ламинирования волос желатином обычно сохраняется около двух-трех недель. Однако следует учесть, что длительность эффекта может зависеть от состояния волос, способа применения и индивидуальных особенностей каждого человека.

### Как провести процедуру дома:

1. Приготовьте состав для ламинирования. Для этого смешайте желатин с горячей водой и охладите полученную смесь до комнатной температуры.
2. Нанесите состав с желатином на волосы.
3. Закройте волосы пленкой или шапочкой, чтобы сохранить тепло и усилить процесс.
4. Вымойте смесь из волос.
5. Высушите волосы.

❗ **Ошибочные пропорции или неправильное применение могут привести к нежелательным результатам, например к тому, что волосы окажутся пересушены. Поэтому рекомендуется тщательно ознакомиться с инструкциями и проконсультироваться с профессионалом, прежде чем приступать к ламинированию волос желатином в домашних условиях.**

### Уход за волосами после ламинирования

Частота проведения ламинирования волос зависит от состояния волос. Обычно рекомендуется повторять процедуру через два-три месяца. Однако индивидуальные особенности могут потребовать более частого или, наоборот, редкого повторения процедуры.

Чтобы продлить эффект от ламинирования, специалисты советуют следовать следующим простым правилам.

\* Избегайте мытья волос в течение первых двух-трех дней после процедуры. Это позволит продукту лучше впитаться и закрепиться на волосах.

\* Используйте мягкие и нежирные шампуни и кондиционеры, которые не содержат сульфаты и парафины. Это поможет сохранить защитный слой на волосах и предотвратит его смывание.

\* Сушите волосы только холодным воздухом, избегайте прямого контакта с горячими инструментами, такими как фен, утюжок или щипцы для завивки.

\* Используйте увлажняющие и питательные маски или сыворотки для волос, чтобы сохранить их здоровье и блеск.

## Коллекция рецептов



### МРАМОРНОЕ ЛИМОННОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТРЕЩИНКАМИ

**Сливочное масло – 200 г, мука пшеничная – 540 г, сахар – 180 г, яйцо куриное – 2 шт., цедра 3 лимонов, лимонный сок – 80 мл, разрыхлитель – 16 г, соль – щепотка. Для обсыпки: тростниковый сахар, сахарная пудра.**

Взбить мягкое сливочное масло с сахаром. Добавить яйца, лимонный сок, цедру и хорошо перемешать. Просеять муку с разрыхлителем и добавить в тесто. Тщательно перемешать до однородности. Завернуть тесто в пищевую пленку и отправить в холодильник на 1 час. В отдельные тарелки насыпать

тростниковый сахар и сахарную пудру. Сформировать небольшие шарики, сначала обвалить в тростниковом сахаре, затем в сахарной пудре. Выложить печенье на противень с пергаментом и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 12 минут. Остудить на решетке.

### ТОРТ МЕДОВИК НА СКОВОРОДЕ

**450 – 500 г муки, 140 г сливочного масла, 120 г сахара, 2 яйца, 100 г жидкого меда, 1 ч. л. соды. Для крема: 400 г сметаны жирностью 25%, 120 г сгущенного молока.**



Приготовьте тесто для коржей торта. Растопите на слабом огне масло, добавьте мед, прогрейте и снимите с огня. Добавьте соду и перемешайте. Взбейте яйца с сахаром в пышную пену, добавьте муку и масляную смесь и замесите тесто. Разделите тесто на 6-8 частей, скатайте каждую в шар, заверните в пленку и уберите на 30 мин в холодильник. На среднем огне разогрейте сухую сковородку с толстым дном. Слегка присыпьте рабочую поверхность мукой и раскатайте одну порцию теста в тонкий пласт. Положите на сковородку и выпекайте в течение 2 мин. Аккуратно пере-

верните корж лопаткой и готовьте еще 1-2 мин. Переложите корж на доску. Испеките остальные коржи для торта. Острым ножом подравняйте края коржей, обрезки сохраните. Приготовьте крем для торта. Соедините сметану со сгущенным молоком и взбейте миксером. Обрезки коржей сложите в стакан погружного блендера и измельчите в крошки. Положите на тарелку первый корж, густо смажьте кремом. Продолжайте так и далее, пока не закончатся коржи. Смажьте кремом бока и верх торта и обсыпьте крошками. Уберите торт в холодильник на 2 часа.

### БРАУНИ С ТВОРОГОМ И ВИШНЕЙ

**Шоколад темный - 100 г, масло сливочное - 120 г, сахар - 150 г, яйца - 4 шт., мука - 150 г, разрыхлитель - 1 ч. л., творог мягкий - 300 г, ванилин - 1 пакетик, вишня замороженная - 300 г, соль – щепотка.**



Сливочное масло и шоколад растопить на водяной бане или в микроволновке. Размешать до однородности, а затем остудить до комнатной температуры. Два яйца взбить до бела и пышности с половиной сахара. Остальной сахар смешать с оставшимися двумя яйцами и творогом или крем сыром. Шоколадную массу соединить с яичной смесью. Добавить щепотку соли. В полужидкое тесто просеять муку, ванилин, разрыхлитель

и хорошо размешать лопаткой, сильно не растирать. Смешивать снизу вверх, переворачивающими движениями. В форму выложить третью часть теста. Затем половину творожной массы. Поверх ее разложить вишню. Снова выложить вторую часть теста. И опять повторить все слои - творог, вишня и тесто. Завершающий слой должен быть из теста. Поставить выпекать в разогретую до 180 градусов духовку на 45-50 минут.

### ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С МУССОМ ИЗ КИВИ

**Шоколад горький - 300 г, масло сливочное - 200 г, яйца куриные - 4 шт., сахар - 1 ст., мука пшеничная - 1 ст., разрыхлитель - 1 ч.л., киви - 5 шт.**

Шоколад, масло и сахар подогревают, помешивая, на водяной бане до получения однородной массы. Затем ее охлаждают, после чего по одному вводят яйца, продолжая постоянно помешивать массу. После этого осторожно, чтобы не образовались комки, добавляют муку и разрыхлитель. Смесь помещают в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекают при температуре 180 °С в течение 25-30 мин. Киви очищают от кожуры, нарезают и измель-



чают в миксере, добавляют сахар и варят до густоты на медленном огне. Торт нарезают на прямоугольные пирожные и подают в невысоких прозрачных стаканчиках. Украшают пирожные муссом из киви и листьями мяты.

## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

**Рыба белая, филе 400 г, лук репчатый 1 шт., батон, нарезанный 100 г, шампиньоны 100 г, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, панировочные сухари 80 г, масло подсолнечное 60 мл.**



Филе рыбы помойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Батон замочите в воде на 10 минут. Грибы помойте и нарежьте кубиками. Лук очистите, измельчите и обжарьте на 20 мл подсолнечного масла до золотистости. Половину лука уложите в рыбный фарш, добавьте отжатый от воды батон, посолите, поперчите и выме-

шайте массу. Поставьте фарш в холодильник на 15 минут. В сковороде к оставшемуся луку положите измельченные грибы, соль, перец и перемешайте. Жарьте, пока не испарится влага.

Затем дайте остыть. Влажными руками из рыбного фарша сделайте лепешки, на середину каждого выкладывайте грибную начинку, соедините края и сформируйте круглые котлеты. Обваляйте их в панировочных сухарях и обжаривайте на разогретой с маслом сковороде по 4-5 минут с каждой стороны до румяности.



## ШАМПИНЬОНАМИ И ВЕТЧИНОЙ

**Шампиньоны – 200 г, ветчина – 200 г, замороженный зеленый горошек – 100 г, свежий огурец – 1-2 шт., лук зеленый – 3 стебля, петрушка – 2 веточки, сливочное масло – 30 г, майонез – 3 ст. л., натуральный йогурт – 2 ст. л., соль, свежемолотый черный перец.**

Нарежьте грибы ломтиками. Разогрейте сковородку без масла и выложите грибы. Жарьте на средне-сильном огне 1-2 мин до золотистого цвета и появления отчетливого грибного аромата. Добавьте в сковородку сливочное масло. Грибы посолите, приправьте свежемолотым черным перцем и готовьте 3 мин. Снимите с огня и остудите. Сложите замороженный зеленый горошек в небольшой ковшик. Влейте 200 мл горячей воды, добавьте маленькую щепотку соли и доведите на сильном огне до кипения. Готовьте 2 мин, откиньте на дуршлаг и дайте

стечь жидкости. Остудите горошек. Нарежьте ветчину тонкой соломкой. Огурцы нарежьте примерно такой же соломкой. Зеленый лук нарежьте небольшими кусочками. Отделите от стеблей и измельчите листья петрушки. В небольшой миске соедините майонез с натуральным йогуртом, посолите и приправьте перцем. Добавьте измельченную петрушку и перемешайте. В большой салатник выложите грибы, ветчину, огурцы, горошек и зеленый лук. Заправьте соусом из майонеза и йогурта и аккуратно перемешайте. Салат можно подавать сразу.



## БЛИНЫ ИЗ КАБАЧКОВ НА КЕФИРЕ

**Пшеничная мука – 250 г, молодой кабачок – 1 шт. (примерно 300 г), яйца – 2 шт., кефир – 200 мл, петрушка – 2 веточки, укроп – 2 веточки, растительное масло – 5-6 ст. л., разрыхлитель для теста – 1/2 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л.**

Очищенный кабачок натрите на мелкой терке, положите в дуршлаг, установленный над миской, и оставьте на 5 мин. Отожмите лопаткой лишнюю жидкость, кабачковую массу переложите в большую миску. Укроп и петрушку мелко нарежьте. Соедините муку с разрыхлителем, посолите, добавьте сахар и перемешайте венчиком. В большую миску влейте кефир и добавьте яйца. Всыпьте мучную смесь и перемешайте миксером. Оставьте тесто на 10 мин при комнатной температуре. Влейте 2 ст. л. растительно-

го масла, добавьте зелень и снова перемешайте. На средне-сильном огне хорошо разогрейте сковородку. Кулинарной кистью смажьте дно растительным маслом и влейте порцию теста. Наклоняя сковородку в разные стороны, равномерно распределите тесто и выпекайте блин 1,5 мин. Аккуратно переверните лопаткой и готовьте еще 50-60 сек. Продолжайте готовить, пока не закончится тесто. Перед каждым блином смазывайте сковородку небольшим количеством растительного масла.

## ЛЕНИВАЯ ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ

**Тонкий лаваш 2 шт., колбаса 50 г, томаты 1/2 шт., твердый сыр 200 г, кетчуп 1 ст. л., майонез 1 ст. л.**

Колбасу нарежьте кружочками, помидор порежьте тонкими ломтиками, сыр натрите на большую терку. Для соуса смешайте кетчуп и майонез. В форму для запекания выложите один лист лаваша и смажьте его соусом.

Сверху выложите еще один лист лаваша и снова смажьте соусом. На лаваш разложите кружки колбасы и ломтики помидора и посыпьте тертым сыром. Запекайте при температуре 180°C 5-7 минут.





## Полезные советы



# ПОСТИРАТЬ И НЕ ИСПОРТИТЬ!

Когда вещь быстро изнашивается, хочется обвинить производителя - некачественный материал! Но вначале обратите внимание, как вы ухаживаете за вещами.

Производители не зря пришивают бирку с рекомендациями по уходу за вещью! Но, как говорится, доверяй, но проверяй. Это значит, что не помешает под-

ключить и здравый смысл. Несколько испачкана вещь, которую вы собираетесь положить в стиральную машинку? Возможно, ее достаточно просто освежить? Ваш

выбор в этом случае - деликатный режим стирки: низкая температура, короткий цикл (15-30 минут). Некоторые материалы и вовсе допустимо стирать холодной водой - например, смесовые шерстяные и шелковые вещи.

\* Для трикотажных изделий используйте специальные мешочки для стирки — это не даст им деформироваться.

\* Как можно реже сушите вещи в машинке. Изделия из деликатных тканей вообще запрещено сушить в барабане.

\* Капризные ткани-например, чистый шелк и кашемир-лучше всего сдавать в химчистку.

\* Отдавайте предпочтение жидким средствам для стирки, а также избегайте порошков с агрессивным составом. Гель можно наливать прямо в барабан машинки.

А если надо погладить? Вот несколько советов, которые помогут не испортить ткань.

\* Гладьте чуть влажную вещь. Держите под рукой воду для увлажнения либо включайте функцию пара в утюге.

\* Начинать с тех вещей, которым нужна более низкая температура. Например, из шелка и полиэстера. Чистый хлопок и лен оставьте на потом. Это снизит риск прогладить нежную ткань слишком горячим утюгом.

\* Если же у вас есть вещь из смесовой ткани, то, выбирая режим глажки, ориентируйтесь на ту ткань в составе, которую нужно гладить при более низкой температуре.

\* Используйте отпариватель. Пар устраняет складки и помятости, но добиться идеальной гладкости некоторых материалов сложно. Зато пароочиститель не пересушивает ткань, ему можно доверить шелк, тонкую синтетику, вещи с наклейками и стразами.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и нежный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Суrowa  
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 №45

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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



## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, С СЫРОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** капуста цветная 1, 5 кг, молоко любой жирности 0, 5 л, мука белая 3 ст.л., масло сливочное 60 г, йогурт натуральный 100 мл, сливки 33-35% 100 мл, брынза 100 г, лук зеленый по вкусу, соль любая по вкусу, перец кайенский молотый по вкусу.

**Способ приготовления:** почистите цветную капусту, разберите на соцветия и опустите в кипящую подсоленную воду. Снова доведите воду до кипения и варите 10 минут на слабом огне. Откиньте цветную капусту на дуршлаг, обсушите на бумажных полотенцах. Разогрейте сливочное масло в сотейнике, всыпьте муку и обжаривайте до светло-коричневого цвета, медленно помешивая. Затем влейте молоко тонкой струйкой и продолжайте варить: у вас получится густой соус. Раскрошите сыр, мелко порежьте лук. Соус соедините с луком, брынзой, йогуртом, добавьте соль и перец по вкусу. Разогрейте духовку до 180°C., выложите в форму капусту, залейте соусом и запекайте примерно полчаса.



## ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** яблоки — 2 шт., творог — 200 г, сливки (20–22%) — 150 мл, яйца — 3 шт., 3 ст.л. сахара, цедра половины лимона, 1 ч.л. разрыхлителя, 1 ч.л. молотой корицы, щепотка соды, соль, растительное масло.

**Способ приготовления:** очистить яблоки, натереть на крупной терке. Добавить цедру лимона. Разбить в миску яйца. Добавить сливки и взбить. Добавить сахар и снова перемешать. Перемешать в отдельной миске муку, соду, разрыхлитель, корицу и соль. В яично-сливочную смесь постепенно, взбивая, добавить творог и порциями смесь из сухих ингредиентов. После вмешать яблоки. Разогреть большую сковороду, добавить масло и выложить ложкой будущие оладьи. Жарить на среднем огне под крышкой по 2 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. Подавать можно со сметаной, вареньем, медом, ломтиками разных фруктов или просто присыпать сахарной пудрой.



## ПРЯНЫЙ ПИРОГ С КАШТАНАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** каштаны — 500 г, сахар — 1 стакан, яйцо куриное — 7 шт., ром — 1 ст. л., грецкий орех или миндаль — 2/3 стакана, сахарная пудра с корицей — 1 ст. л., мука — 3 ст. л.

**Способ приготовления:** очищенные каштаны отварить до мягкости, протереть через сито. Орехи измельчить, смешать с мукой. Отделить белки от желтков. Растереть желтки с сахаром, понемногу добавляя каштановое пюре и ореховую муку. Влить ром, хорошо перемешать. Взбить белки до крепких пиков и аккуратно вмешать их в каштановое тесто. Смазать форму сливочным маслом, выложить тесто, выпекать 35-40 минут при температуре 220 градусов. Пирог посыпать сахарной пудрой с корицей. Можно украсить орешками и каштанами.



## ПЕЧЕНАЯ ГРУША В ШОКОЛАДЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 4 спелые груши (предварительно очистить, разрезать пополам и вытащить сердцевину), 40 г овсяных хлопьев, 80 г мелко нарезанного фундука, 1 ч. л. молотой корицы, 2 ст. л. кокосового масла, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, 50 г темного шоколада (содержание какао не менее 70 процентов), 100 г сыра маскарпоне, 1/2 ч. л. ванилина.

**Способ приготовления:** в миске смешайте овсяные хлопья, фундук, корицу и кокосовое масло. Поместите груши, мускатный орех и полстакана воды в кастрюлю. Поставьте ее на средний огонь. Накройте крышкой и оставьте груши вариться на 10–15 минут. Затем переложите груши в форму для запекания, разломайте шоколадную плитку и посыпьте сверху ломтиками шоколада. Также сверху добавьте смесь фундука и хлопьев. Запекайте груши в предварительно разогретой до 180°C духовке в течение 10-15 минут. Пока груши в духовке, слегка взбейте маскарпоне с ванилином. Подавайте готовые груши с ложкой ванильного маскарпоне в качестве топинга.

