

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДГА

# ЛЮС

№50

декабрь 2023

цена:

2,5 лари

**Как правильно**

**начать НОВЫЙ ГОД**

стр.20

**Зачем**

**организму калий**

стр. 6, 7

**Угостить Дракона**

**коллекция рецептов**

стр.30, 31

**Этикет на корпоративной**

**вечеринке**

стр. 26, 27

**Комплимент**

**может обидеть!**

стр.18

# С НОВЫМ ГОДОМ!



# ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

## НЕЛЛИ

## БИЧКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

5.97-10-23-37

# 2024



### ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 5.97-10-23-37,  
5.93-30-65-51,

Сертификат:  
серия TP №23134 (C)  
от 21.02.2005 г.

**ТАКАЯ НУЖНАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Древнее искусство избавления от бед и невезения, именуемое магией, незаметно, но прочно вошло в современный быт. Уже никто не удивляется многочисленным объявлениям, в которых предлагают приворожить любимого, вернуть мужа, избавиться от соперников и т.д. Именно о том, что подвластно магии, мы побеседуем с популярной в Тбилиси потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили.

- Госпожа Нелли, хотелось бы услышать ваше мнение по поводу специалистов, работающих с магическими обрядами...

- Будем честными: если бы обращение к ясновидящим, магам и ведунам не приносило никакого результата, люди не шли бы к ним на прием.

- Иногда людям кажется, что причина их жизненных неудач кроется не в них самих, а в каких-то внешних причинах. Может ли так быть?

- Ни один человек не может прожить жизнь, не вызвав у окружающих негативной реакции – зависти, злобы, ненависти. И если у того, кто позавидовал вам, достаточно сильная энергетика, негатив может остаться с вами и здорово отравить все ваше последующее существование.

Особенно опасен «черный глаз» для тех, у кого, в силу каких-то причин, ослаблена линия защиты – для больных, уставших людей, для детей (кстати, традиция закрывать младенцев от посторонних глаз связана именно с этим).

Отдельный случай, когда ребенок рождается с негативом. Причиной этого могут быть как осложнения при родах, так и атмосфера в семье накануне его появления на свет, сложные взаимоотношения между его близкими, родственниками. Не чем иным, кроме как магическими методами, эту проблему не решишь: не случайно до сих пор нервных, крикливых детей водят к бабушкам, знающим нужное слово, умеющим снять порчу и сглаз. Если с

ребенка не снять негатив, проблемы будут расти вместе с ним: это могут быть болезни, несчастья, трудности во взаимоотношениях с родителями и сверстниками, с учебой и т.д.

- Что вы советуете предпринять, чтобы удача сопутствовала в делах?

- Если вам хронически не везет, то следует обязательно обратиться к специалисту. Причем, лучше сделать это как можно скорее, пока негатив не разрушил вашу жизнь до основания.

Особенность негативных воздействий, которые мы называем «порчей» и «сглазом», состоит в том, что они не становятся слабее по прошествии времени. Родовая порча, например, вообще передается из поколения в поколение, как калька накладывается на судьбу все новых и новых людей. Невозможность устроить свою жизнь, удачно выйти замуж передается по женской линии, тяга к алкоголю (а на самом деле программа на уничтожение рода) может передаваться от отца к сыну и т.д. Так что, не торопитесь записывать себя в хронические неудачники: попробуйте сначала предпринять попытку избавиться от груза чужой зависти и злобы – и сразу же почувствуете, как изменилась ваша жизнь!

И еще: стоит помнить, что вы можете обратиться к специалисту и по поводу ваших близких, попавших в беду. Личного присутствия дорогого для вас человека в этом случае не потребуется, а результат будет таким же, как если бы он сам побывал на приеме у мастера.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

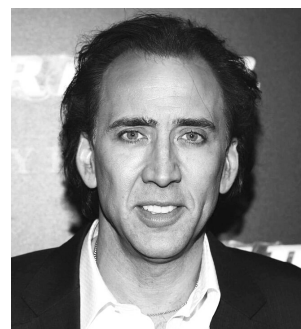
Тел.: 5.93-200-223

**НИКОЛАС КЕЙДЖ ГОТОВИТСЯ  
ЗАВЕРШИТЬ КИНОКАРЬЕРУ**

Оскароносный Николас Кейдж заявил о намерении завершить кинокарьеру. Об этом актер рассказал в интервью журналисту издания Vanity Fair.

По слова актера, у него в ближайших планах сыграть в нескольких картинах, после чего уйти из профессии, будучи на высоком творческом уровне.

По признанию Кейджа, он чувствует, что сделал в кино все, что мог и за-



шел насколько далеко, сколько для него было возможно.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

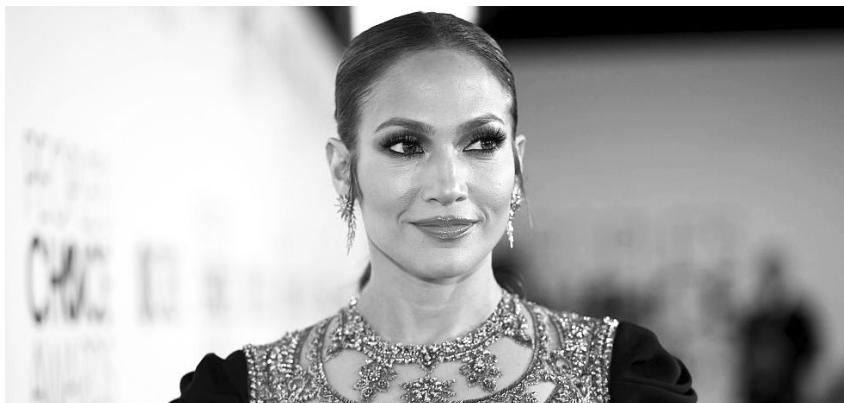


### ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС СНИМЕТСЯ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДРАМЕ «ПОЦЕЛУЙ ЖЕНЩИНЫ-ПАУКА»

Режиссёром выступит Билл Кондон, отметившийся оскаровским хитом «Девушки мечты» (2006).

Дженнифер Лопес подписалась на новый, интересный проект. Она исполнит главную роль в киноадаптации бродвейского мюзикла 1993-го года «Поцелуй женщины-паука». Снимет фильм по собственному сценарию Билл Кондон.

Действие мюзикла развернётся в аргентинской тюрьме в 1981-м году. Лопес сыграет вымышленную героиню по имени Аврора, которую придумал парикмахер Луис Молина, севший на восемь лет за преступление сексуального характера. Чтобы облегчить существование за решёткой, Молина представляет фильмы с Авророй в роли классической голливудской дивы, в том числе и тот, где она изобража-



ет обладающую смертельным поцелуем женщину-паука. Жизнь фантазёра переворачивается с ног на голову, когда к нему подседают марксиста Валентина Аррегу Паса.

Сокамерники устанавливают нерушимую связь.

Съёмки новой картины Кондон планирует начать в апреле будущего года в штате Нью-Джерси.

### СЕЛЕНА ГОМЕС ЗАКРУТИЛА НОВЫЙ РОМАН

Американская певица Селена Гомес официально подтвердила, что закрутила новый роман.

В своем Instagram знаменитость объявила, что встречается с музыкальным продюсером Бенни Бланко. Исполнительница отметила, что их отношениям уже полгода. Также Селена опубликовала счастливое фото с возлюбленным, где она нежно прижалась к нему. Хотя лицо бойфренда артистка не стала показывать, однако борода, вьющиеся волосы и браслеты на руке указывают именно то, что это Бенни. Также Гомес опубликовала снимок, где похвасталась драгоценным кольцом на безымянном пальце. Кстати, на украшении красуется немалая английская буква «В», а именно с нее начинается имя и



фамилия Бенни Бланко.

«Я никогда не была счастливее. Он — лучшее, что когда-либо случилось со мной», — писала артистка в фотоблоге.

К слову, Бенни Бланко известен тем, что он музыкальный продюсер. Он сотрудничал со многими мировыми знаменитостями, среди которых Эд Ширан, Кэти Перри, Бритни Спирс, The Weeknd, Джастин Бибер и многие другие. Кстати, с Бибером (экс-бойфрендом Селены) Бланко вообще дружит.

Отметим, Селена Гомес с 2011 года по 2018 год встречалась с канадским певцом. Пара то расходилась, то мирилась. В конце концов, в 2018 они окончательно порвали. Для Селены Гомес это был болезненный разрыв с возлюбленным.

### БРИТНИ СПИРС ИДЕТ НА ПРИМИРЕНИЕ С МАМОЙ СПУСТЯ 20 ЛЕТ



Как сообщает Page Six, друзья певицы рассказывают, как проходит период реабилитации отношений поп-дивы с мамой.

«Маленькими шажками. Все вокруг Бритни ведут себя очень осторожно, чтобы не навредить воссоединению», — рассказывает анонимный источник.

«Бритни трудно сейчас доверять людям, так со многими звездами, но ей еще труднее после всего случившегося с ней», — поделился инсайдер, намекая на опеку отца над певицей, которая продлилась 13 лет.

Кроме того, целью работы над отношениями для Бритни сейчас является доверие. Недавно отец девушки перенес сложную опера-

цию по ампутации ноги, все эти события сдвинули отношения звезды с родителями с мертвой точки, однако процесс восстановления точно не будет быстрым.

Напомним, что сложные времена для Бритни Спирс начались в 2007 году. Артистка рассталась с мужем, а из-за злоупотребления алкоголем попала в клинику. Суд принял решение дать опеку над детьми отцу, однако в 2008 году звезда отказалась отдавать младшего сына. Это обернулось для Бритни принудительной госпитализацией и установлением опеки отца над ней. Ей удалось выйти из под нее только в 2020 году благодаря помощи фанатов.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Принял таблетку и забыл о головной боли... или нет?  
Ученые предупреждают: современные анальгетики далеко  
не всегда безопасны для здоровья.**

## ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ Когда лучше не принимать?



**С**овременная фармакология предлагает множество анальгетиков - от легких безрецептурных средств до анестетиков и опиоидных препаратов. Считается, что они могут унять даже самую сильную боль. Но даже при приеме "легких" средств без последствий не обойдется.

### Возможные осложнения

Наименее вредными считаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). К ним относятся препараты на основе ибупрофена, кеторолака, ацетилсалициловой кислоты. На фармацевтическом рынке больше сотни их разновидностей - от таблеток и капель до кремов и спреев. Их основная опасность - повреждение желудочно-кишечного тракта, вплоть до возникновения язвы или кишечного кровотечения. Это происходит из-за способности анальгетиков подавлять выработку фермента циклооксигеназы, который защищает слизистую кишечника. По статистике, около 40% кишечных кровотечений возникает именно на основе ацетилсалициловой кислоты).

Со стороны сердечно-сосудистой системы возможны осложнения в виде тромбов, так как многие анальгетики сгущают кровь. Впоследствии это может привести к развитию инсульта или инфаркта. Впрочем, анальгетики на основе ацетилсалициловой кислоты действуют проти-

воположным образом: они разжижают кровь. Их прием противопоказан после операций, в том числе удаления зубов, а также во время менструации.

Препараты на основе парацетамола и ацетаминофена могут дать осложнения на печень. Если у вас есть проблемы с этим органом, злоупотреблять такими анальгетиками не стоит. Частое употребление анальгетиков может затруднять работу почек, способствовать образованию камней.

### Когда анальгетики только во вред!

**При головной боли.** Она может быть вызвана перепадами давления. Обезболивающее в этом случае не только не поможет, но и замаскирует симптомы, затруднив диагностику. В этом случае необходимо измерить артериальное давление, а дальше действовать по ситуации.

**При болях в животе.** Сильная боль может быть симптомом перитонита, острого панкреатита, кишечной непроходимости и ряда других серьезных патологий. Обезболивающее смягчит приступ, и время

будет потеряно. Если же боль вызвана спазмом (например, при колике или менструации), врач пропишет спазмолитик с действующим веществом дротаверин или папаверин. Формально такие препараты не относятся к обезболивающим, так как не воздействуют на болевой очаг, а расслабляют мышцы внутренних органов.

### Дискомфорт в грудной клетке.

Это может быть симптомом сердечных заболеваний. Анальгетик не поможет, необходима срочная консультация врача.

### Как избежать последствий?

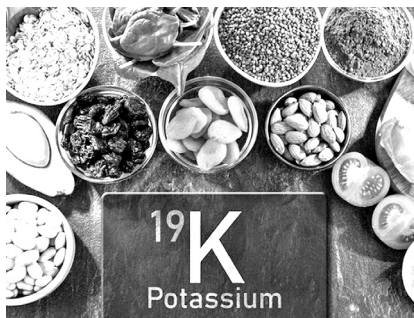
Принимайте обезболивающие только по рекомендации врача и в рекомендованных дозах. Начинать следует с самой маленькой дозы.

Запомните важное правило: пить анальгетик постоянно нельзя! Также нельзя комбинировать два препарата из группы НПВС.

Если приступы боли повторяются регулярно, необходимо обратиться к врачу и найти причину, а не заглушать симптомы. Если же болевые ощущения нечастые и интенсивность боли низкая, предпочтительно использовать альтернативные средства - точечный массаж, дыхательные практики, прогревания, рефлексотерапию, прием магния. Боли могут носить психогенный характер. В этом случае рекомендованы успокоительные препараты и психотерапия.

**Есть мнение, что кофе увеличивает биодоступность обезболивающих. А анальгетики и алкоголь категорически нельзя употреблять совместно.**





## ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ КАЛИЙ

**Калий является обязательным компонентом внутриклеточной среды всех живых организмов. В частности, в клетках человеческого организма находится около 98% этого макроэлемента. В паре с натрием калий регулирует водно-солевой баланс организма, влияет на деятельность нервной системы, ритм и работу сердца, тонус мышц, и в целом отвечает за наше здоровье.**

**К**алий - это тот жизненно важный макроэлемент, который значительно снижает риск возникновения отеков и стимулирует выработку ферментов. Но поскольку с едой мы получаем много лишней соли (натрий хлор), а калия потребляем недостаточно, то, сами о том не подозревая, вредим себе, ежедневно нарушая природный баланс организма.

### Проблемы, возникающие при недостатке калия

В среднем общее количество калия, содержащееся во всех клетках, жидкостях и тканях человеческого организма, составляет около 250 г. Длительная нехватка калия в организме человека может привести к таким серьезным проблемам как заболевания почек и надпочечников, отеки, мышечная дистрофия, перебои в работе сердца, нервное истощение, появление на слизистых оболочках язв и эрозий. Дефицит этого макроэлемента в организме беременной женщины может спровоцировать возникновение серьезных патологий у еще не родившегося малыша.

Калий содержится во многих продуктах. Однако, даже если человек употребляет рекомендуемую норму калия (4700 мг в сутки), он может испытывать дефицит этого макроэлемента в организме. Почему? Это объясняется тем, что чем больше натрия (соли) человек употребляет, тем больше калия выделяется из организма.

Признаки низкого уровня калия не всегда просто распознать, поэтому при возникновении нижеперечисленных симптомов стоит обратиться к врачу, чтобы определить истинную причину их возникновения, которой может оказаться дефицит калия.

**Постоянная усталость.** Каждая клетка в теле человека нуждается в

определенном количестве калия, поэтому его длительный дефицит может проявиться в ощущении постоянной усталости. Если человек начинает чувствовать себя изможденным при достаточном количестве сна, то есть вероятность, что его организм недополучает калий из продуктов питания.

**Повышенный уровень артериального давления.** Калий оказывает расслабляющее действие на кровеносные сосуды, поэтому при его дефиците сосуды могут быть спазмированы, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня артериального давления.

Слабость мышц или судороги. Калий играет важную роль в сокращении гладкой мускулатуры, поэтому, когда его уровень снижается, могут возникать спазмы мышц и связанная с этим боль.

Брадикардия, слабость и головокружение. Ощущение того, что сердце «замирает» или снижается скорость сердцебиения без видимой на то причины, среди прочего, может указывать на дефицит калия в организме.

Резкое снижение уровня калия в организме может замедлить пульс до такой степени, что человек будет испытывать головокружение или даже упадет в обморок. Однако следует понимать, что многие другие факторы могут также стать причиной подобных ощущений, и при их регулярном повторении следует обратиться к врачу.

**Запоры.** Сниженный уровень калия замедляет работу некоторых органов пищеварительной системы. Поэтому вздутие и спазмы в кишечнике, среди прочего, могут возникать при нехватке калия в организме.

**Покалывание и онемение конечностей.** Калий помогает сохранить здоровье нервной системы, при его нехватке могут возникать ощущения покалывания иголок или онемения в конечностях или других частях тела.

Стоит отметить, что употребление обработанных продуктов питания часто сопровождается нехваткой калия в организме из-за того, что такая пища содержит большое количество натрия (соли). Снижение уровня потребления полуфабрикатов и снеков, а также увеличение количества здоровых продуктов в рационе может помочь устранить дефицит калия в организме.

### Норма потребления калия в день

Суточная потребность в калии для разных категорий людей своя. ВОЗ рекомендует потреблять не менее 3,5 г калия в день.

Но у спортсменов и людей с большими физическими нагрузками потребность калия в сутки гораздо выше и может превышать 5 г.

### От чего защищает калий?

**От инсульта** - у людей с высоким уровнем калия в крови риск развития инсульта значительно снижен.

**От гипертонии** - диета с высоким содержанием калия нормализует кровяное давление.

**От остеопороза** - снижения прочности кости и повышения риска переломов. Исследования доказали связь здоровой плотности костной ткани с достаточным потреблением калия.

### Когда дефицит калия обостряется?

- при злоупотреблении кофеином и алкоголем;
- при сильной рвоте или диарее, булимии и анорексии;
- при нехватке магния;
- при лечении диуретиками, бета-адреномиметиками, противоотечными средствами, бронхолитиками, токолитиками, мочегонными пре-



паратами, минералокортикоидами, большими дозировками глюкокортикоидов, большими дозировками антибиотиков.

## Продукты с высоким содержанием калия

В основном калий содержится в продуктах растительного происхождения: фруктах, овощах, зелени, злаковых и бобовых культурах.

Особенно богаты калием авокадо, мандарины, бананы, киви, виноград, финики, инжир, земляника, смородина, дыня, арбуз, чернослив, изюм, курага, орехи, какао, бобовые.

Много калия в зелени. Не стоит отказываться от ее употребления поздней осенью и зимой под предлогом того, что в ней уже нет никаких полезных веществ. Да, действительно, в зимней зелени их меньше. Но они все же есть! Не стоит забывать и о полезной клетчатке, которая в них содержится. Также калия много в бананах.

Приведем перечень продуктов-рекордсменов по содержанию калия.

**1. Картофель.** Мы часто полностью отказываемся от этого продукта из-за крахмала и углеводов. Но этого делать не стоит. В одной средней картофелине содержится 900 мг калия. Съев всего одну картофелину в обед в качестве гарнира, можно получить чуть больше 1/5 части суточной нормы калия. Картофель также содержит витамин С, витамин В6, железо и клетчатку (особенно в кожуре). Если переживаете за фигуру, то отдавайте предпочтение запеченному картофелю без всяких добавок в виде сметаны или майонеза.

**2. Вяленые томаты.** Свежие помидоры содержат калий, однако гораздо больше его в вяленых по-

мидорах и томатной пасте. Мы не стали включать в список томатную пасту, так как зачастую ее покупают в магазинах, хотя в такой пасте помимо самих томатов есть еще много соли, сахара и различных добавок. От такой томатной пасты лучше воздержаться.

Вяленые помидоры, как и томатную пасту, можно сделать самим. В стакане таких помидоров содержится 1 800 мг калия, а это около 40% ежедневного рекомендуемого количества. Кроме этого, томаты содержат много клетчатки, витамины С и Е, что благотворно сказывается на здоровье пищеварительной, сердечно-сосудистой и иммунной систем.

**3. Фасоль.** Красная и белая фасоль одинаково полезны для организма. И та, и другая содержат немало калия: в одной кружке красной фасоли его 600 мг; белой - 1 000 мг. В фасоли много клетчатки, белка и железа. Ее можно добавлять в супы и салаты.

**4. Курага.** Курага - вкусный, сытный и полезный вариант для перекуса. Концентрация питательных веществ, содержащихся в свежем абрикосе, увеличивается в сухом виде. Поэтому в 100г сушеного абрикоса содержится 1,162 мг калия - больше, чем во многих других продуктах питания!

**5. Чернослив.** Вообще, многие сухофрукты могут похвастаться высоким содержанием калия в своем составе: изюм, финики, сушеный инжир и т. д. Но о черносливе нужно отметить особенно, так как по количеству полезных свойств он - рекордсмен. Помимо калия (686 мг в 1/2 стакана), в черносливе содержатся витамины В1, В2, С, а также магний, фосфор и железо. Исследования доказали, что сушеная слива способствует укреплению костей:

по итогам эксперимента у женщин, которые ели десять штук чернослива в день, плотность костей была выше, чем у тех, кто ел сушеные яблоки.

**6. Авокадо.** Авокадо - один из полезнейших для здоровья продуктов. В одном авокадо содержится 975 мг калия, а также магний, фосфор, железо, цинк, различные витамины и здоровые жиры, которые очень важны для сердечно-сосудистой системы. Авокадо можно добавлять в любые блюда: в салаты, десерты, пасту, смузи.

**7. Лосось.** Лосось регулярно присутствует в списках полезных для здоровья продуктов и занимает в них почетные первые места. В 100 г лосося содержится 628 мг калия - это больше, чем в любой другой рыбе. Помимо этого, в лососе много омега-3 и витамина D.

Гарвардские ученые обнаружили такую закономерность - чем больше рыбы в нашем рационе, тем дольше продолжительность жизни, а риск смерти от заболеваний сердца ниже на 35%.

**8. Шпинат.** Шпинат - превосходный гарнир для рыбных и мясных блюд, а также частый ингредиент диетических смузи. Он содержит 558 мг калия в 100 г. Листовые салаты - это именно та еда, которая должна быть в нашем рационе ежедневно: минимум калорий и максимум пользы.

**9. Тыква.** Тыква - еще один продукт, содержащий большое количество калия: в 100 г приготовленной тыквы его 437 мг.

**10. Апельсины.** Свежевыжатый апельсиновый сок - здоровое начало дня. Помимо витамина С и витаминов группы В, фолиевой кислоты, в апельсинах содержится еще и калий. В одном стакане сока будет «плавать» около 473 мг калия.

После болезни надо помочь уставшему организму восстановиться, то есть очистить его от токсинов, которые накопились во время болезни, насытить микроэлементами и витаминами.

✓ Пейте больше жидкости, витаминные отвары, компоты, не забывайте о свежесжатых соках.

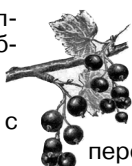
✓ Много сил дарят соки овощей и фруктов оранжевого, желтого и красного

## НЕТ СИЛ...

### Как быстрее восстановиться после гриппа

цвета - яблок, тыквы, апельсинов, мандаринов, абрикосов и персиков. Главное - пить их за 30 минут до еды и не смешивать с другими продуктами.

✓ Порежьте помельче веточки черной смородины, горсть залейте 4 стаканами кипятка, кипятите 5 минут, укутайте, настаивайте



1 час. Процедите и пейте горячим несколько раз в день. Во время вечернего приема перед сном добавьте в смородиновый чай немного меда или варенья из черной смородины. Кстати, смородиновые веточки можно собирать в

любое время года - в них круглый год сохраняются все полезные вещества.

✓ Свежие или замороженные ягоды калины обыкновенной истолките и смешайте с медом в равных пропорциях. Разбавьте кипяченой водой комнатной температуры и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды - это сильно ускорит выздоровление и восстановит силы.

## МИОКАРДИТ НАЧИНАЕТСЯ С ИНФЕКЦИИ

**?** Мне 73 года. Тридцать лет назад мне поставили диагноз инфекционно-аллергический миокардит и назначили лечение. Помогло. Но вот спустя годы болезнь вернулась. Пожалуйста, расскажите о ней.

### Инфекция плюс аллергия

Инфекционно-аллергический миокардит - распространенное заболевание. Это специфический ответ иммунитета на проникновение в организм инфекции. На фоне этих реакций начинается воспаление миокарда, нарушается работа сердца. Чаще всего воспаление протекает в легком или среднетяжелом вариантах и заканчивается полным выздоровлением. Однако иногда может осложняться сердечной недостаточностью, тяжелыми аритмиями, тромбоэмболией. Все эти осложнения угрожают жизни, поэтому человек должен незамедлительно обратиться к врачу.

Среди неревматических миокардитов инфекционно-аллергический встречается наиболее часто. Нередко протекает скрыто, без симптомов. У 70% людей с таким воспалением в организме есть хронические инфекционные очаги (синусит, отит, простатит, тонзиллит, аднексит или даже кариес). И очень часто такие пациенты имеют сопутствующие аллергические заболевания (астматический бронхит, крапивница и не только). Еще один фактор - наследственность по аллергическим болезням, например, по бронхиальной астме.

Толчком к развитию инфекционно-аллергического миокардита становится перенесенная инфекция. Чаще всего - вирус. Например, аденовирусы, вирусы гриппа, парогриппа. Намного реже воспаление в миокарде вызывают бактерии (например, стрептококки или стафилококки).

### В груди болит, сердце сбивается с ритма

Симптомы инфекционно-аллергического миокардита у каждого пациента могут различаться. Иногда это заболевание и вовсе не проявляется. В большинстве случаев пациент жалуется на небольшое повышение температуры тела, быструю утомляемость, мышечные и су-

ставные боли. У 8 человек из 10 болит в области сердца.

Боль имеет ноющий или сжимающий характер, не зависит от физических нагрузок. Многих мучают одышка, ощущение сердцебиения, аритмия. Что касается сбоя сердечного ритма, то, как правило, он учащен. Нередко выявляется умеренное снижение давления. Сердечная недостаточность бывает только при тяжелом течении заболевания.

### Лечение

В острой стадии необходимы постельный режим и диета, богатая белками, витаминами, микроэлементами. Они необходимы для сердечной мышцы. Лечение назначается с учетом того, какая инфекция запустила болезнь. Если бактериальная, то назначают антибиотики, при вирусных инфекциях, осложненных миокардитом, - противовирусные препараты.

Обязательно устраняют очаги инфекции. Назначаются антигистаминные препараты, то есть противоаллергические (хлоропирамин, дифенгидрамин, клемастин, прометазин). Также необходимы кортикостероиды (угнетают иммунитет, который атакует сердце), противовоспалительные препараты. В комплексе назначают препараты калия, витаминов, инозина, аденозинтрифосфата, кокарбоксилазы.

### Прогноз и профилактика

Как правило, течение инфекционно-аллергического миокардита благоприятное. Почти всегда недуг заканчивается выздоровлением. Однако симптомы исчезают не сразу: в течение нескольких месяцев человека еще могут беспокоить остаточные явления.

Рецидивы могут случиться из-за переохлаждения, респираторных заболеваний. Больные, перенесшие инфекционно-аллергический миокардит, должны наблюдаться у участкового кардиолога и выполнять его рекомендации, чтобы заболевание не вернулось.



## Почему возникают проблемы с венами и как с ними бороться

Наиболее распространенная проблема, связанная с состоянием вен - это варикозная болезнь. На фоне данной патологии развиваются венозная недостаточность, тромбофлебиты и другие тяжелые осложнения. Установить точные причины заболевания и подобрать оптимальные способы лечения поможет консультация флеболога. К нему следует обращаться при появлении первых настоящих симптомов.

### От чего возникают проблемы с венами?

Причинами проблем с венами являются:

- ✓ малоактивный образ жизни;
- ✓ частое ношение обуви на высоких каблуках;
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ чрезмерные физические нагрузки;
- ✓ избыточный вес, ожирение;
- ✓ травматические повреждения нижних конечностей: переломы, ушибы, вывихи;
- ✓ запоры, протекающие в хронической форме;
- ✓ неправильно сбалансированный рацион питания;
- ✓ слабость сосудистых стенок врожденного или приобретенного характера.

В группу повышенного риска входят люди, чья дея-

тельность предполагает длительное стояние на ногах, профессиональные спортсмены, танцоры, лица преклонного возраста.

### Методы лечения

Лечение венозных заболеваний носит комплексный характер. На начальных стадиях развития патологии врачи применяют методы консервативной терапии. Запущенная форма требует хирургического вмешательства. Наиболее выраженный, стабильный эффект дает лечение варикоза по новейшим методикам, например, эндовазальной лазерной коагуляцией.

ЭВЛК - результативная, безболезненная и безопасная процедура, позволяющая удалить пораженные участки, навсегда избавив пациента от проблем с венами. При этом отсутствует необходимость в длительной подготовке, госпитализации, продолжительном реабилитационном периоде. Риски послеоперационных осложнений сведены к минимуму.

### Медикаментозная терапия

Медикаментозная терапия варикозной болезни дает хорошие результаты на начальных стадиях. Врачи назначают пациентам препараты венотоники, предназначенные для



внутреннего и наружного применения. Лечение медикаментами позволяет повысить тонус сосудистых и венозных стенок, восстановить функции клапанов ножных вен.

Также используют препараты для местного, наружного применения. Мази, гели облегчают состояние пациента, купируют болезненные симптомы, характерные для варикозной болезни и венозной недостаточности. Для достижения терапевтического эффекта венотоники дополняют лекарствами, обладающими антиагрегантными и ангиопротекторными свойствами.

## Компрессионная терапия

Компрессионный трикотаж применяется при консервативном и хирургическом лечении венозных сосудов. Ношение лечебного белья, например, носков, гольфов, чулок, снижает нагрузку на вены нижних конечностей, позволяет нормализовать процессы кровообращения и микроциркуляции.

## Как избежать появления тромбов с венами?

Предотвратить развитие венозных заболеваний можно:

- ✓ правильно питаясь;
  - ✓ давая организму регулярные посильные физические нагрузки;
  - ✓ избегая продолжительного ношения тесной, облегчающей одежды и обуви на высоких каблуках;
  - ✓ контролируя свой вес и своевременно сбрасывая избыточные килограммы.
- При отсутствии своевременного профессионального лечения проблемы с венами ведут к развитию тяжелых болезней, инвалидности и даже летальному исходу. Поэтому рекомендуется заранее позаботиться о профилактике венозных патологий, а в случае появления характерных для них симптомов обращаться к врачу-флебологу.

# О МЯСЕ, САХАРЕ И ГОЛОДЕ ПРИ ОНКОЛОГИИ

**Что нельзя есть при раке? Если отказаться от мяса, это остановит рост опухоли? Правда ли, что раковые клетки питаются сахаром? На эти и другие вопросы отвечает онколог, врач высшей категории.**

## 1. С помощью голодания можно вылечиться от рака?

Однозначно нет. Голодание - огромный стресс для организма. Тем более ослабленного онкологией. Опыт показывает, что голодание неминуемо приводит к различным нарушениям и ухудшает ситуацию. Раковые клетки все равно найдут себе питание. А сбалансированное меню как раз поможет сохранить силы для борьбы с болезнью.

## 2. Есть ли продукты, которые могут уничтожить раковые клетки?

К сожалению, нет продукта, который мог бы уничтожить опухолевые клетки. Пациент с онкологией нуждается в сбалансированном полноценном питании с достаточным количеством белка. Это будет служить только дополнением к основному противоопухолевому лечению.

От того, как человек питается, зависит то, как он переносит химиотерапию.

## 3. При онкологии нельзя есть мясо? Говорят, это придает силы не только организму, но и самой опухоли...

Это еще одно заблуждение. Белок - первый структурный элемент для организма. Все процессы в нем, направленные также на восстановление, осуществляются благодаря белку. Врачи неоднократно наблюдают, как на фоне от-

каза от белка у пациента развиваются тяжелые формы недостаточности питания. Они почти необратимы! А раковые клетки, как говорилось выше, будут питаться и у ослабленных клеток.

## 4. Раковые клетки любят сахар, поэтому его лучше не есть?

Организму в целом неважно, съели вы сахар, мед, картофель или макароны. Они все равно получат энергию в виде глюкозы. Энергия нужна организму постоянно: и когда бегаем, и когда работаем, и когда спим, и тем более, когда болеем. Наш организм не выбирает, какие клетки ему питать, а какие нет. Поэтому «голодать» будут и больные, и здоровые. Однако именно сахар ограничить не помешает.

## 5. Что можно и чего нельзя есть при онкологии?

Очень полезны при раке желтые, оранжевые и красновато-оранжевые фрукты и овощи, особенно абрикосы, цитрусы, морковь, помидоры, кабачки. Крестоцветные овощи (брокколи, редис, цветная и брюссельская капуста, репа, горчица) помогают печени очиститься после химии.

Некоторые зеленые растения помогают организму бороться с раковыми клетками. Это сине-голубые и одноклеточные зе-



леные водоросли, зеленый горошек и горчица, побеги одуванчика, капуста, листья крапивы. Всем онкобольным полезны зеленый чай, чеснок, клубника, земляника, гранат, черника, ананас, синяя капуста, вишня, свекла, все виды винограда, ежевика, черника.

При раке груди рекомендуется увеличить потребление витамина D, отрубей, цельнозерновых злаковых и их ростков, бобов, отрубей.

Хорошее действие оказывают свежевыжатые соки и морсы, еда, богатая омега-3 жирными кислотами (рыбий жир и жирная морская рыба), льняное масло и семена.

Обязательно нужно поддерживать в кишечном тракте благоприятную микрофлору. Для этого включите в повседневный рацион чеснок, помидоры, лук, проращенную пшеницу. Молочные продукты замените кисломолочными. Если есть запоры, поможет чернослив.

Под запретом крепкие бульоны, маргарин, жирные молочные продукты, майонез, плавленые сыры, магазинные замороженные полуфабрикаты, любые консервы, сладкие газировки. При поражении печени в меню не должно быть жирной и тяжелой пищи. При онкологии поджелудочной железы нельзя есть некоторые полезные продукты, например, финики, бананы и виноград.



## В КИШЕЧНИКЕ ПОРЯДОК КАК ЛЕЧИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ У ДЕТЕЙ

**Говорят, что здоровье во многом зависит от того, каких бактерий в кишечнике больше - хороших или плохих. Но, с другой стороны, такого диагноза, как «дисбактериоз», который любят ставить наши педиатры, в мире нет. Тогда надо ли обращать внимание на состояние микрофлоры?**

**В** международной классификации болезней вы не найдёте диагноза «дисбактериоз», поскольку это клинико-лабораторный синдром, который сопровождается другими заболеваниями. Дисбактериоз может быть как следствием, так и причиной болезни. Именно поэтому нарушение состояния микрофлоры (изменение её количественного состава) влияет на здоровье.

### Ты - мне, я - тебе

Сообщество микроорганизмов, живущих в нашем организме, называют микрофлорой, микробиотой, микробиомом. Бактерии есть не только в кишечнике, но и на поверхности кожи, в полости рта, во влагалище. Но речь пойдёт о кишечной микробиоте.

Кишечник - самый «густонаселённый» орган. В нём живут миллионы микробов, включая бактерии, вирусы и грибы, у которых налажены взаимовыгодные отношения с организмом человека. В биологии это называется симбиозом. Микробиота кишечника - часть иммунной системы, т. к. полезные бактерии снижают риск развития многих заболеваний. Микробиом важен

для перистальтики и переваривания пищи (особенно сложных углеводов, например, клетчатки). Микрофлора кишечника принимает участие и в выработке некоторых витаминов - в результате переваривания пищи образуются питательные вещества и короткоцепочечные жирные кислоты, необходимые для работы мышц, предотвращения хронических заболеваний, в том числе рака, а также воспалительных заболеваний кишечника (язвенный колит, болезнь Крона), которыми болеют около 3,5 млн человек в мире.

### Спасибо, мама!

Формирование микрофлоры кишечника начинается с первых дней жизни. Заселение бактериями происходит быстрее у детей, рождённых естественным путём, за счёт микрофлоры влагалища матери (лактобациллы, превотеллы). При кесаревом сечении микрофлора кишечника ребёнка формируется с помощью микрофлоры кожи матери. Именно поэтому всех детей сразу после рождения выкладывают маме на грудь.

На 7-е сутки жизни видовое разнообразие бактерий увеличивается. К концу первого месяца в микробиоме детей, рождённых естественным путём, видов бактерий больше, чем у «кесарят», - появляются клостридии,

**Если раньше мы боялись всех микробов, то теперь понимаем: есть полезные бактерии, важные для здоровья. Баланс микробиоты необходимо сохранять с самого раннего детства.**

стафилококки, пропионовокислые бактерии, коринебактерии. Это различие микрофлоры сохраняется до 1 года, иногда и дольше.

У недоношенных малышей заселение микрофлоры происходит ещё позже из-за отсутствия контакта с матерью, а также потому, что они чаще всего получают антибиотики, которые крайне негативно сказываются на микробиоме.

Однако даже идеальный бактериальный баланс можно нарушить. Этому способствуют бесконтрольный приём антибиотиков, любая перенесённая инфекция, в том числе кишечная. При дисбактериозе содержание «хороших» бактерий снижается, нарушается их видовое разнообразие, благодаря чему условно патогенные бактерии (клостридии, золотистый стафилококк, клебсиеллы и др.) начинают усиленно размножаться.

### Симптомы - не ориентир

Дисбиоз может быть как следствием, так и причиной различных заболеваний, поэтому у него нет специфических симптомов. Бывают, конечно, боли в животе, слабость, диарея. Но подобную клинику способны давать и острые кишечные инфекции (вирусные и бактериальные), например, ротавирус, норовирус, сальмонелла и пр. Их и надо исключить в первую очередь. Делают это по анализу кала. Если анализ ничего не показал, а симптомы продолжают, стоит задуматься о дисбактериозе.

Косвенным признаком проблем с микрофлорой у ребёнка могут быть частые ОРВИ, ведь микробиота кишечника выполняет ещё и иммунную функцию. Вероятность дисбактериоза увеличивается также при несбалансированном питании.

С малышами ситуация сложнее. В первые месяцы они только привыкают к жизни вне организма матери, а в полугодовалом возрасте ещё и к новым продуктам питания. Ребёнок с дисбактериозом хуже набирает вес, плохо переносит грудное молоко и т.д. Поэтому в этот период рацион крайне важен.



## Не посеять деньги

Посев на дисбактериоз (микробиологический анализ кала) до недавнего времени был единственным методом оценки состава микрофлоры кишечника. Но он выявлял лишь небольшой спектр обитающих в кишечнике микроорганизмов (около 20) и не отражал реальной картины. В последние годы появились высокоэффективные методы диагностики. Например, молекулярно-биологические тесты, позволяющие определить 99% состава микробиоты кишечника. Анализ «Энтерофлор» - наиболее объективный метод выявления дисбиоза кишечника. Этот тест определяет и факторы патогенности клостридий, стрептококков, стафилококков.

Однако важно понимать, что критериев нормы для кишечной микрофлоры нет. Микробиом - живая динамичная среда, в которой соотношение видов может колебаться даже ежедневно, в зависимости от диеты, принимаемых лекарств, физических упражнений и других факторов. При этом у здорового человека могут обитать в небольшом количестве и условно патогенные микроорганизмы, которые, дождавшись лучших для себя условий (снижения иммунитета), вызовут проблемы с кишечником.

Но, несмотря на динамичность микробиоты,

есть виды бактерий, которые должны преобладать в здоровом кишечнике. Отслеживая динамику симптомов, режим пациента, его питание, при необходимости оценивая результаты лабораторных тестов, можно выявить причину проблем.

## Живая еда

Стратегию лечения дисбактериоза выбирает врач. Терапия может начаться с коррекции питания и закончиться приёмом пробиотиков - живых микроорганизмов (лактобациллы, бифидобактерии и др.) и пребиотиков (инулин, фруктоолигосахариды, олигосахариды).

Пробиотики предотвращают размножение в пищеварительном тракте условно патогенных микробов, принимают участие в переваривании пищи, продуцируют полезные метаболиты, участвующие в энергетическом обмене и иммунном ответе. Кроме того, они синтезируют полезные вещества: триптофан, витамины B2: (рибофлавин), B12 (кобаламин) и B9 (фолиевую кислоту).

Поэтому употребление в пищу богатых пробиотиками продуктов - кефира, йогуртов без добавок - вполне обоснованно.

Пребиотики - вещества, которые не перевариваются пищеварительными ферментами, но служат питанием для микробиоты, способствуя её росту. Содержатся во фруктах и овощах.

## Важно!

**Основная профилактика дисбактериоза — исключение бесконтрольного приёма антибиотиков и налаживание питания ребёнка. От еды зависит, какие микроорганизмы приживутся в кишечнике. Разнообразный рацион даст большое видовое разнообразие полезной микробиоты.**

**В рационе должно содержаться много неперевариваемых углеводов, которыми богаты сырые продукты: зелень, чеснок, морские водоросли, цельнозерновые каши и хлеб, а также овощи и фрукты.**

## На каждый день

✓ **При бронхите, простуде, ангине, кашле и заболеваниях легких.** Цветки лилии (20 штук) пропустите через мясорубку, перемешайте с 0,5 кг меда и положите в банку, закрыв полиэтиленовой крышкой. Храните в холодильнике. Принимайте за 30 минут до еды по 1/2 чайн. ложки под язык, медленно рассасывая.

✓ **Успокаивающий настой.** 20 г цветков лилии заварите в 1 л кипятка, настаивайте в течение часа, процедите и пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день - после обеда и перед сном. Можно применять настой как микроклизму при лечении геморроя.

✓ **От ран и ожогов.** Измельчите 3 стебля лилии вместе с цветками и поместите в 0,5 л банку, долейте ее доверху растительным маслом, настаивайте 2 недели. Содержимое банки не процеживайте. Используйте для компрессов и повязок до полного излечения. И еще нарывы и ранки заживут быстрее, если к ним прикладывать кашицу из цветков.

## В доме подросток

# Ничего не хочу...

**Одна из самых частых жалоб родителей подростка звучит так: "Он ничего не хочет. Весь день лежит на диване и пялится в телефон".**

### Почему так происходит?

**1. Он хочет, но совсем не то, что ждут родители.** Подросток перестал учиться, ему лень ходить в школу и на кружки. Когда его спрашиваешь про будущее, он не знает, чем хочет заниматься, и сильно по этому поводу не переживает. Зато с удовольствием часами проводит время в телефоне. Или тусуется с ребятами "на районе". Но такие желания родителей совершенно не устраивают.

**2. Родители хотят вместо самого подростка.** Обычно это бывает, если семейная система поддерживает слияние. Процесс отделения пугает, вследствие чего контакт затруднён. Тогда можно услышать от родителей от 13-16-летнего подростка: "мы совсем не хотим учиться", "нас ничего не интересует". А энергия действий, интерес размещены не в подростке, а в его родителе. Как в том анекдоте: "Мама, я замёрз или проголодался?"

**3. У него депрессия.** Это может быть вызвано це-

лым рядом факторов: сложности с принятием себя и своего тела, отношение к себе, как к неуспешному и никчёмному, затруднённый контакт со сверстниками... Но выглядеть это может так, будто подростку просто ничего не интересно.

**4. Подросток пресыщен.** В его жизни есть всё. Модная одежда, новые компьютерные игры... Вообще не нужно даже начинать обнаруживать своё желание, оно будет мгновенно исполнено. Происходит так называемое психологическое обжорство, а потребности смешиваются и перестают различаться.

Что делать? Начните с доверительной беседы. Без упреков, угроз и указов. Можно воспользоваться техникой тактичных вопросов: спросить подростка, чего бы ему хотелось, в чём он испытывает потребность и что он может. На стыке "хочу", "могу" и "надо" появятся варианты решения проблемы.



## ЛУЧШИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

### Лосось

Жирные кислоты Омега-3, коими буквально изобилует эта вкусная рыбка, отлично помогают и успокоить нервы, и существенно улучшить настроение. Более того, многочисленные исследования показали, что между депрессией и уровнем Омега-3 в организме действительно существует достаточно тесная и прочная связь! Так что имеет смысл как можно скорее включить в свой рацион еще и лосося – он обязательно поможет справиться с чрезмерным беспокойством и перепадами настроения! А способность этой удивительно полезной и питательной рыбы существенно уменьшать риск развития различных сердечных недугов станет еще одним приятным бонусом!

### Индейка

Индейка очень богата триптофаном, а триптофан помогает мозгу человека вырабатывать так называемый гормон радости серотонин, призванный достаточно быстро и успешно справляться со стрессами. Именно поэтому будет очень полезно хотя бы время от времени включать в свой рацион индейку и всевозможные блюда из нее!

### Черный шоколад

Установлено, что именно шоколад является одним из самых лучших и верных помощников в борьбе со стрессами. Всего лишь несколько кусочков этого аппетитного лакомства способствуют увеличению уровня серотонина и эндорфинов в крови, что в значительной степени способствует быстрому улучшению настроения. При этом наиболее ценным антидепрессантом считается темный шоколад, так как, в отличие от своего молочного собрата, он наделен способностью удерживать подавляющее большинство полезнейших антиоксидантов.

### Зерновые хлопья

Каша из зерновых хлопьев с молоком тоже способна творить самые настоящие чудеса! Дело в том, что в зерновых хлопьях содержится поистине невероятное количество ценнейших питательных веществ, а молоко очень богато улучшающим настроение и придающим дополнительную энергию витамином D!

### Шпинат

Шпинат может похвастаться весьма внушительными объемами железа, калия и магния, которые отлично помогают справиться с чрезмерной усталостью – наверняка многим прекрасно известно о том, что одной из причин постоянной слабости является дефицит железа в организме. Так вот, шпинат

является превосходным природным средством для получения заряда дополнительной энергии!

### Арахисовое масло

Каждый из нас хотя бы единожды слышал совет, что для того, чтобы улучшить настроение, нужно непременно позволить себе съесть что-нибудь сладенькое! Вот только, к сожалению, в подавляющем большинстве случаев следующие данной рекомендации люди делают выбор в пользу нездоровых сладких перекусов, частенько забывая о том, что и сладости тоже могут быть полезными! Например, самое обыкновенное варенье тоже вполне может способствовать скорейшему улучшению настроения! А арахисовому маслу в этом важном деле и вовсе нет равных! Кстати, оно, так же, как и варенье, тоже может похвастаться способностью повышать уровень содержащегося в мозге человека ценнейшего природного антиоксиданта серотонина!

### Различные ягоды

Практически все ягоды очень богаты различными антиоксидантами, способны заметно улучшить работу нервной системы, а также даровать позитивный настрой и снабдить жизненно необходимым каждому зарядом энергии. При этом для того, чтобы позитивное настроение стало верным спутником на весь день, иногда бывает достаточно съесть всего лишь небольшую горсточку каких-нибудь ягод!

### Зеленый чай

Ученым удалось установить, что такой нехитрый и доступный каждому напиток, как зеленый чай, наделен способностью отлично успокаивать! Британские исследователи сформировали группу из двадцати человек и раздали всем этим людям целый ряд различных сложных заданий, призванных увеличить уровень стресса. А после выполнения данных заданий одним участникам дали выпить воды, а другим – зеленого чая. И, как выяснилось, зеленый чай снижает уровень стресса гораздо эффективнее!

Как видите, бороться со стрессами и депрессией можно не только с помощью дорогостоящих антидепрессантов, содержащих в своем составе далеко не самые полезные химические соединения, но еще и с помощью доступных натуральных средств – если вышеперечисленные продукты станут неотъемлемой частью повседневного рациона, справиться с повышенной тревожностью и прочими сопутствующими ей неприятными состояниями будет значительно проще! А вкусно поест и заодно улучшить свое настроение – это всегда очень здорово и приятно!

Повседневная рутина, а также всевозможные проблемы как на работе, так и дома нередко становятся причиной стрессов или даже самой настоящей депрессии. А если уж ко всему этому добавится и осенняя хандра, то руки и вовсе опускаются! Те, кто хотя бы раз сталкивался со стрессами и депрессией, прекрасно знают о том, что их неизменными спутниками являются слишком быстрые и частые перепады настроения, полнейшая неспособность сосредоточиться и постоянная утомляемость, и ради того, чтобы поскорее избавиться от этих неприятных симптомов, многие люди готовы выкладывать достаточно серьезные суммы за антидепрессанты. А ведь существуют и отличные натуральные антидепрессанты, которые действуют ничуть не хуже, но при этом не требуют колоссальных затрат! И для того, чтобы улучшить самочувствие с настроением, достаточно просто регулярно включать эти продукты в свой рацион!

### Грейпфруты

Содержащееся в грейпфрутах эфирное масло давным-давно снискало славу одного из самых лучших природных антидепрессантов! Если регулярно лакомиться яркими и сочными грейпфрутами, они обязательно помогут повысить иммунитет, предотвратить переутомление, а также быстро избавить организм от скопившихся в нем токсинов. И уже по прошествии некоторого времени настроение заметно улучшится – проверено не одним поколением лакомок!

### Апельсины

Большое количество витамина С в сочетании с целым рядом иных, не менее ценных питательных веществ и соединений, способствует гораздо лучше переносу кислорода от тела к мозгу, что в свою очередь самым благоприятным образом сказывается как на настроении, так и на общем состоянии! А это значит, что апельсины должны быть в доме всегда, разумеется, если нет аллергии на цитрусовые!

**Сегодня гранат можно приобрести в течение всего года. Тем не менее употребляют этот фрукт сравнительно редко. К сожалению, не все информированы о его питательной ценности и замечательных лечебных свойствах. Мы решили исправить данное упущение и ознакомить читателей с благотворным воздействием граната на организм человека.**

## **Гранат: полезные свойства**

### **Высокая концентрация полезных веществ**

Гранат содержит большое количество витаминов, а также соединения калия, магния, кальция, йода, фосфора, марганца, натрия и железа. Сладкая мякоть, окружающая семена, богата органическими кислотами, дубильными веществами и фитонцидами. Выпив 100 мл гранатового сока, можно получить 36% суточной нормы витамина К, 30% витамина С, 16% фолиевой кислоты (витамина РР). Гранат улучшает аппетит. Он содержит аминокислоты, аналогичные тем, что присутствуют в белке животного происхождения. Именно поэтому плоды необходимы в рационе людей, придерживающихся принципов вегетарианского питания.

### **Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы**

Гранат рекомендован гипертониками и лицам, страдающим сердечно-сосудистыми патологиями. В свежих зернах находятся вещества, помогающие укрепить стенки сосудов. Ежедневное употребление сока граната способствует плавному снижению артериального давления.

### **Помощь при артрите**

Гранатовый сок считается незаменимым компонентом рациона пожилых людей. Он не только повышает общий тонус организма, но и воздействует на суставы, замедляя процессы их старения. Прием гранатового сока улучшает состояние больных артритом, облегчает болевой синдром.

### **Улучшение памяти**

Гранат содержит комплекс веществ, помогающих поддерживать высокую физическую и умственную

активность, улучшающих память и способствующих концентрации внимания. Свежевыжатый сок - одно из лучших средств для профилактики болезни Альцгеймера.

### **Борьба с анемией**

Гранаты издавна применялись в народной медицине как эффективное противоанемическое средство. Их плоды богаты соединениями железа, которое входит в состав гемоглобина, одного из основных белков крови, и лимонной кислотой, активирующей усвоение этих соединений организмом.

Для борьбы с малокровием сок граната, наполовину разведенный водой, принимают по 100 мл 3 раза в сутки за полчаса до еды.

### **Польза для диабетиков**

В отличие от многих других фруктов, гранат необходимо включать в рацион страдающих сахарным диабетом. Кроме глюкозы и фруктозы он содержит компоненты, помогающие поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Диабетикам рекомендуют употреблять сок граната как лекарство: по 60 капель 4 раза в день перед едой.

### **Борьба с патогенной микрофлорой**

Все части плода (кожура, мякоть и семена) богаты веществами, обладающими высокой антибактериальной и противогрибковой активностью. Гранатовый сок используют для облегчения симптомов простуды, полоскания горла при ангинах. Отвар кожуры применяется при воспалительных заболеваниях почек и диарее, а также в качестве наружного средства при заболеваниях глаз и отитах. Высушенная и измельченная в порошок кожура в смеси с оливковым маслом помогает заживлять ожоги и трещины кожи.



### **Профилактика развития рака**

Гранатовый сок - эффективное средство профилактики онкологических заболеваний. Его рекомендуют регулярно употреблять людям, живущим в зонах повышенной радиации или перенесшим лучевую терапию. Действенность граната в борьбе со злокачественными опухолями молочной железы и простаты клинически доказана.

### **Как выбирать гранат**

Покупая гранат, обратите внимание на шкурку. У спелого плода она выглядит слегка подсушенной и немного обтягивает зернышки. Зеленая окраска верхушки граната (места, где был цветок) указывает на несоблюдение условий хранения. Хороший гранат имеет равномерную окраску и плотность.

**Важно!** Употребление граната имеет только одно серьезное ограничение: его не стоит включать в диету людей, страдающих язвенной болезнью желудка и гастритом с повышенной кислотностью. Кроме того, гранат не рекомендуют малышам до года. Для детей более старшего возраста плоды безопасны, но вначале сок следует наполовину разводить водой и давать по 1 ч.л. в день, тщательно отслеживая реакцию организма.

Препараты, изготовленные из кожуры граната, можно применять только под контролем врача, так как они содержат алкалоиды, при определенных условиях способные нанести вред здоровью.





## ПРИВЫЧКИ, УСКОРЯЮЩИЕ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ КОЖИ

**Состариться не хочется никому, но, тем не менее, это жизненная неизбежность. И если старения в целом в итоге не избежит никто, то процессы старения кожи вполне реально хотя бы ненадолго отсрочить! Помочь же в этом далеко не самом простом, но в то же время очень важном деле способны не только современные чудодейственные косметические средства, но и отказ от некоторых вредных для кожи.**

### Недостаточный или неправильный уход

Для того, чтобы как можно дольше оставаться молодой, здоровой и хорошо увлажненной, коже необходим качественный и, что тоже немаловажно, ежедневный уход. Если игнорировать данную рекомендацию, прибегая к различным косметическим средствам лишь изредка и эпизодически или же и вовсе не прибегая к ним вообще, риск преждевременного износа и старения кожи увеличится в разы. Безусловно, существенную роль в поддержании молодости и красоты кожи играет и внутренняя поддержка, то есть правильное питание, обогащенное всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, однако и о внешней поддержке тоже не следует забывать - качественные кремы, гели, сыворотки, тоники и прочие косметические средства станут отличным дополнением к процессу питания и регенерации кожи!

### Некачественное питание

Продуктам питания отведена ведущая роль в поддержании здоровья кожи, ведь они не только насыщают ее всеми необходимыми ей питательными веществами, но еще и обеспечивают ей надежную защиту от пагубных внешних воздействий, а также способствуют ее восстановлению. А нездоровая диета, основанная на употреблении рафинированных продуктов, сахара и насыщенных жиров, способствует увеличению содержания жиров и токсинов в крови, что в свою очередь неизбежно приводит к появлению прыщей, морщин и пятен. Так что питаться нужно правильно и сбалансированно!

### Прием алкоголя и кофеина

Чрезмерное употребление различных продуктов или напитков с

содержанием кофеина оказывает далеко не самое благоприятное влияние на уровень увлажненности кожи - постепенно вызывая сухость, такие продукты рано или поздно приведут к появлению признаков преждевременного старения. Примерно так же воздействует на кожу и алкоголь. Правда, прием кофеина и алкоголя в умеренных количествах особой опасности для кожи не представляет, так что не стоит забывать о том, что все хорошо в меру!

### Употребление недостаточного количества жидкости

Гидратация - важнейшая основа для поддержания и здоровья всего организма в целом, и здоровья кожи в частности. Для скорейшей регенерации, а также для поддержания хорошей активности клетки кожи постоянно нуждаются в достаточных объемах воды! И если жидкости в организме будет недостаточно, это станет серьезным препятствием для процессов обновления кожи, провоцирующим потерю кожей упругости, морщины и сухость. А еще вода является отличной помощницей в своевременном выведении из организма скапливающихся в крови токсинов, что опять же делает ее поистине незаменимым средством в предотвращении крайне нежелательных процессов старения!

### Плохой сон

В значительной степени старению способствует и плохой сон, который рано или поздно непременно пагубно скажется на здоровье кожи. Сон необходим коже человека для наилучшей регенерации клеток, от которой в немалой степени зависит молодость и здоровье кожи. А сон, продолжительность коего составляет менее семи часов в сутки, оказывает

губительное воздействие на процессы оксигенации кожи, что в свою очередь нередко приводит к таким неприятностям, как тусклый цвет кожи, темные круги и мешки под глазами, а также появление преждевременных морщин.

### Курение

Ни для кого не секрет, что содержащиеся в сигаретах токсины оказывают крайне негативное воздействие на клеточную активность человеческого организма - проходя через кровоток, продукты горения становятся прекрасным дополнением к уже имеющимся болезням и неизменным провокатором новых недугов, кроме того, они способствуют ускорению старения и внутренних органов человека, и его кожи! В сигаретах содержатся сотни самых разнообразных химических компонентов, существенно ухудшающих здоровье, а также увеличивающих склонность к образованию морщин с самого раннего возраста. Кроме того, данные компоненты далеко не самым лучшим образом влияют еще и на кровообращение, что в свою очередь пагубно сказывается на питании и оксигенации способствующих поддержанию здоровья кожи клеток. Так что в идеале от курения вообще следует отказаться!

✓ *Своевременное выявление уже имеющихся вредных привычек и их оперативное устранение помогут значительно дольше оставаться молодыми и красивыми. Если же постоянно игнорировать оказывающие непосредственное влияние на внешний облик пагубные факторы, можно заметить признаки старения кожи даже задолго до установления природой срока! Вне всяких сомнений, лучше позаботиться о себе и о состоянии своей кожи заранее!*





## МАЛОБЮДЖЕТНАЯ КОМЕДИЯ, КОТОРАЯ МОГЛА НЕ ВЫЙТИ: 12 ФАКТОВ О ФИЛЬМЕ “ОДИН ДОМА”

**Это один из самых любимых праздничных фильмов всех времен, поэтому в преддверии праздников предлагаем немного заглянуть за кулисы его создания.**

“Один дома” - это один из тех фильмов, которые ежегодно многие из нас с удовольствием пересматривают. Комедия очень проста, понятна, с хорошими шутками и отличными актерами, более того, в финале фильма нам показывают, как маленький мальчик осознает истинную суть Рождества и начинает ценить то, что у него есть большая и любящая семья. Со смелостью можно сказать, что это фильм на все времена, ведь спустя более чем 30 лет его по-прежнему обожают и смотрят на Рождество и Новый год.

Но даже если вы регулярно пересматриваете этот фильм перед праздниками, возможно, вы не знаете некоторые нюансы того, как он создавался и какие с ним были проблемы у создателей - Джона Хьюза и Криса Коламбуса. Поэтому предлагаем заглянуть за кулисы “Один дома” и прочитать эти малоизвестные факты о нем.

1. В прокат “Один дома” вышел

16 ноября 1990 года, но идея фильма о мальчике, который остался дома один, пришла Джону Хьюзу во время работы над фильмом “Дядюшка Бак”. В этом комедийном семейном фильме маленький Маколей Калкин сыграл одного из троих детей, за которым дядюшка должен был присматривать, пока их мама в отъезде.

Загоревшись идеей, Хьюз решил снять “Один дома” с ребенком в главной роли, но для него это был совершенно новый опыт, ведь ранее режиссер работал над молодежными и семейными фильмами, где в главной роли были не малыши. Над сценарием Хьюз работал несколько недель вместе с Крисом Коламбусом, и в результате у них вышла замечательная история, которую можно было продать киностудии.

2. С готовым сценарием Хьюз пошел на студию Warner Brothers. На встрече было определено, что поскольку в фильме нет суперзвезд и вообще он может провалиться в

прокате, то больше 10 миллионов долларов не стоит. Может показаться, что 10 миллионов - это много, но для картины, где должно было быть задействовано множество актеров, каскадеров и людей, работавшими над декорациями и другими нюансами создания фильма, это было очень мало - деньги нужны были и на зарплаты, и на производство. Но все же Хьюз пообещал студии, что сам снимет фильм и всего за 10 миллионов.

В результате работы расходы превысили заявленные, Джон был уверен, что когда Warner Brothers увидят снятый материал - согласятся заплатить любую сумму. Но чуда не случилось, когда компании сообщили, что фильм обойдется ей в 14,7 миллионов - бюджет не приняли и фильм закрыли.

3. Но, как мы все знаем, “Один дома” все же вышел, но только на киностудии 20th Century Fox. Понимая, что Warner Brothers могут не выделить деньги, Хьюз за несколько недель до предоставления окончательного бюджета втайне встретился с представителем компании 20th Century Fox и рассказал им о сюжете фильма. История очень понравилась “Fox”, и они согласились



снять это кино и еще и поднять сумму бюджета до 18 миллионов долларов. Таким образом, работа продолжилась, и "Один дома" вышел под крылом 20th Century Fox.

4. Что касается актеров, что Макколей так понравился Джону Хьюзу в фильме "Дядюшка Бак", что никогда другого в роли Кевина Маккаллистера он не видел - роль была написана специально для него. Но все же перед стартом съемок Коламбус прослушал около 100 детей. Также кастинг проходили другие актеры фильма.

5. При выборе главных злодеев для фильма - "мокрых бандитов" - Коламбус и команда тоже изрядно помучились, ведь изначально роль ворчуна Гарри, до того как ее получил Джо Пеши, была предложена Роберту Де Ниро и Джону Ловитцу, но оба сниматься в фильме отказались.

Роль смешного и глуповатого Марва досталась Дэниелу Стерну, но, когда актер узнал, что съемки вместо шести недель растянутся до восьми и доплачивать за это ему не будут, отказался играть. На роль Марва утвердили другого актера - Дэниела Робука. На второй день репетиции Коламбус понял, что дуэт Робук-Пеши не складывается. Таки образом, создатели фильма решили любой ценой вернуть Стерна, поэтому обратились к нему повторно, тот подумал и все же согласился. В результате его Марв был одним из самых ярких персонажей в фильме.

6. Но были в фильме актеры, о которых редко кто говорит - каскадеры. Фильм снимался в 1989 году, и тогда еще не было спецэффектов, компьютерной графики и различных мягких конструкций, на которые актеры падали, поэтому все, что мы видим в фильме, - реальные падения, которые исполняли каскадеры актеров. Коламбус призна-

вался, что после каждой сцены с падением спрашивал, все ли в порядке с каскадером и жив ли он.

7. Во время съемок все шло четко по плану и сценарию, ведь шутки и диалоги, по мнению создателей, были идеальны. Однако было два случая, когда актеры отклонились от написанных для них сцен. Первый случай - когда Кевин был в ванной комнате. По задумке сценариста, мальчик должен был налить немного лосьона после бритья на руки, похлопать себя по лицу и закричать, но вместо этого Калкин налил лосьон, положил руки на лицо и заорал, как в фильмах ужасов. Момент получился настолько смешным и запоминающимся, что его решили включить в фильм.

Второй момент, не прописанный сценаристами, - импровизация Джона Кэнди, когда он рассказывает маме Кевина о своей группе и напевает песню. Этого момента в сценарии не было.

8. Многие поклонники фильма восхищаются роскошным домом Маккаллистеров. Дом существует на самом деле и расположен по адресу Lincoln Avenue 671 в деревне Уиннетка, в Чикаго. Он был построен в 1920-х годах, имеет 5 спален, 3 ванных комнаты, обустроенный чердак, камин, отдельный двойной гараж и оранжерею, но фильм в нем на самом деле практически не снимался, ведь для всей съемочной группы он был слишком мал.

В фильм попали только некоторые сцены на кухне и первом этаже - все остальное декорации создавали дизайнеры, стараясь максимально передать дух Рождества, поэтому, если внимательно присмотреться, можно заметить, что в доме преобладают только два цвета - красный и зеленый.

9. Но декорации были построенные не на какой-то студии в Голливуде - все, что мы видим в фильме, создано в пригороде, в селе Уиннетка, в средней школе Нью-Трира, которая на тот момент уже не функционировала. Поскольку в Чикаго не было больших павильонов для таких целей, огромные помещения школы пригодились и позволили съемочной команде построить в спортзале дом Кевина с нуля. Парадный вход, лестницы, комнаты, второй этаж и чердак - все создано в спортзале школы. Также в школе построили декорации аэропорта, по которому Маккаллистеры бегут на самолет и сам салон самолета.

Трудности возникли, когда нужно было снимать одну из самых последних сцен фильма с затопленным домом, ведь затопить школьный спортзал команда не могла. Тут на помощь опять пришла изобретательность - декорации подвала и лестницу построили просто в огромном бассейне школы.

10. Как понимаете, в фильме очень много всего ненастоящего, и одним из таких был любимый гангстерский фильм Кевина "Ангелы с грязными душами", который мы периодически видим. На самом деле этот фильм не существует. Черно-белые фрагменты были сняты специально для "Один дома".

11. Поскольку фильм про Рождество, очень важно было, чтобы в нем было много снега, поэтому команда ждала снежный день для съемок последней сцены, когда мама Кевина приезжает домой. Этот момент должен был передать магию праздника. Как только выдался снежный день, они сразу же отсняли все нужные кадры, а чтобы в кадре снег красиво падал и кружился, использовали белые картофельные хлопья, которые развеивали специальной техникой. Проблема были лишь в том, что, когда через несколько дней снег растаял, хлопья остались на территории дома и начали неприятно пахнуть протухлыми овощами.

12. Также в фильме замечательная музыка, и это не просто, ведь написал ее не кто иной, как Джон Уильямс - гениальный композитор, создавший мелодии для таких фильмов, как "Инопланетянин", "Индиана Джонс" и "Звездные войны".

Изначально композитором фильма был Брюс Бротон, но он выбыл из проекта. Во время обсуждений дальнейших действий кто-то из съемочной команды ради шутки сказал, что нужно пригласить Уильямса. Тогда это никто не воспринял всерьез, но рабочую версию фильму все же отправили композитору, ему понравилось, и он неохотно согласился написать музыку к "Один дома".





# КОМПЛИМЕНТ МОЖЕТ ОБИДЕТЬ!

**После некоторых, казалось бы, приятных ободряющих слов со стороны иногда пропадает настроение. Это означает, что вам сделали токсичный комплимент. Как реагировать на него?**

У стали фальшиво улыбаться в ответ на “какой лак красивый, наконец-то нормальный маникюр сделала” или “Шикарно выглядишь для своего возраста”? Хватит это терпеть! Психологи рассказали, как реагировать на токсичные комплименты.

Итак, вам впрыснули небольшую долю яда. ее недостаточно для полного отравления, но вполне хватит для испорченного настроения. Вместо того чтобы бесконечно прокручивать в голове обидные слова, стоит выяснить истинные мотивы вашего собеседника. И сделать выводы.

### **“КАК ТЫ ПОХУДЕЛА! БОИШЬСЯ, ЧТО МУЖ УЙДЕТ?”**

Вполне возможно, знакомый не хотел вас обидеть и просто обозначил факт-вы отлично выглядите, потому что сбросили вес. Но если затем он добавляет фразу “Ради мужа, наверное?”, или “Наконец-то взяла себя в руки: давно пора”, или “Надеюсь, сможешь удержать вес”, то это уже неггинг - акт эмоциональной манипуляции. Собеседник таким образом прощупывает вас, пытается подорвать вашу уверенность в себе и вызвать потребность в своем одобрении.

**Как реагировать?** Психологи рекомендуют не вступать в диалог с манипулятором, не вовлекаться в него эмоционально. Иначе вы дадите визави отличный повод “желать вам добра” с завидной регулярностью и подпитываться вашими негативными эмоциями.

Достаточно дать понять собеседнику: вы приняли комплимент за чистую монету, ослепительно улыбнуться и ответить: “Спасибо, рада что ты заметил(а)”. Вторую часть этой сомнительной похвалы (ту, что про мужа) пропустите мимо ушей.

### **“ТЕБЕ УЖЕ ЗА 30? НИКОГДА БЫ НЕ ПОДУМАЛ!”**

Когда человек пытается задеть другого, он демонстрирует собственные страхи и комплексы. Не исключено, что у него самого имеются проблемы с принятием себя, своей внешности и возраста. И он благополучно переносит их на окружающих.

**Как реагировать?** Лучшая стратегия в данном случае - молчание. Это не означает, что вы готовы стерпеть обидные слова под соусом мнимой доброжелательности. Промолчав, вы дадите понять знакомому: вас не слишком-то интересует его мнение по этому вопросу. Вы не считаете нужным реагировать на подобные выпады и у вас высокая самооценка, в отличие от него.

### **“ВООБЩЕ МНЕ НЕ НРАВЯТСЯ ТАКИЕ СТРИЖКИ, НО ТВОЯ - СУПЕР”**

Из этой же серии: “У тебя отличная фигура, несмотря на то, что ты родила двоих”, “Ты такая умная для девушки”, “Удивительно, как тебе удалось получить эту работу после трех лет в декрете” и т. п. Особенно странно (и обидно) слышать такие комплименты на свидании от человека, которого вы видите первый раз

в жизни. Совершенно непонятно, нравитесь вы ему или нет.

**Как реагировать?** Похоже вам встретился горе-пикапер, взявший на вооружение неггинг. Такие мужчины пытаются снизить самооценку женщины, чтобы сделать ее более уязвимой. Для манипуляторов уязвимая женщина - легкая добыча, с ней можно делать все что угодно. И ничего за это не будет. Защитить себя можно только одним способом - как можно скорее завершить коммуникацию и удалиться.

### **“ ТЫ ТАК ЕСТЕСТВЕННО ВЫГЛЯДИШЬ! НЕ ТО ЧТО ДРУГИЕ...”**

Собеседник как бы пытается вам сказать: вы большая молодец, что не помешаны на бьюти-процедурах. Не колете ботокс, не увеличиваете губы, не делаете пластические операции, возможно, не закрашиваете седину.

**Как реагировать?** За этими словами может скрываться мизогиния - ненависть к женщинам. Подтекст такой: “Все вокруг глупые, пытаются обмануть окружающих и время. Но меня не проведешь! Я насквозь вижу улучшенных, отретушированных”. Лучше всего прямо сказать - вас не устраивает такой формат общения. Например, вот так: “Я не хочу обсуждать свою внешность. Давай сменим тему”.

### **“ТАКАЯ КРАСИВАЯ, А ПОЧЕМУ ДО СИХ ПОР ОДНА?!”**

Нет исследований, доказывающих, что красота влияет на наличие/отсутствие партнера. Когда мужчина произносит такой комплимент, он пытается убить двух зайцев - сделать женщине приятное и узнать, что же с ней не так, почему она до сих пор одинока. Так он страхуется. Возможно, от вас стоит держаться подальше?..

**Как реагировать?** Как вариант - подшутить над собеседником, особенно если вы хотите избавиться от любопытного поклонника. Сообщите ему доверительным тоном: “Знаешь, со мной так сложно... Никто не справляется с моим трудным характером”. Или придумайте причину поинтереснее: “У меня зависимость от азартных игр. Кстати, сколько ты зарабатываешь? Займешь?..” Ваш круг общения станет меньше на одного токсичного знакомого.

• **Иногда токсичные комплименты подаются под видом конструктивной критики. Не стоит путать эти понятия. Конструктивная критика обычно озвучивается по вашему запросу, без колкости и ехидства. Обидный комплимент - это всегда инициатива собеседника.**

**Д**анные мыслительные программы приобретаются от родителей. Таким образом, до пяти лет у нас закладывается восприятие денег, которое впоследствии влияет на все процессы, происходящие в жизни и связанные с финансовой сферой. Каким образом возникает психология бедности и как нужно мыслить, чтобы всегда были деньги, рассказывает эксперт.

## ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПСИХОЛОГИЯ БЕДНОСТИ

Люди с психологией бедности руководствуются установками, которые говорят, что им нельзя или опасно иметь много денег. Данные мысли могут возникать бессознательно, однако в конечном итоге всегда приводят к тому, что человек сам отталкивает или не замечает возможности, которые могли бы привести к финансовому росту.

Такие установки противоречат осознанному восприятию денег, потому что каждый из нас мечтает реализовать определенные потребности и расширить имеющиеся возможности. Однако в дело вступает противовес в виде негативного мышления, говорящий человеку, что ему невозможно иметь много денег. Все эти неправильные вещи формируются на базе нашей самооценки или, исходя из убеждений, закладываемых собственными родителями, особенно когда мама с папой часто говорили в детстве – «денег нет».

## КАК РАБОТАТЬ С ПОДОБНОЙ УСТАНОВКОЙ?

Прежде всего, нужно понимать, что если денег на определенные вещи и потребности нет, их всегда можно заработать. Это и является ключом к замене негативного мышления позитивным. Между тем многие люди почему-то ограничиваются только отрицанием, не пытаясь что-то сделать и найти способ, который закроет возникший вопрос.

Установка «денег нет» как раз и является ярким примером мысленной формы, которую транслирует психология бедности. В результате чего мы ставим себе запрет на финансовом росте. Подобных неосознаваемых форм очень много. Некоторые из них могут быть и осознанными, когда человек говорит себе, что возникшие возможности не для него или он не справится с ними.

Среди людей с психологией бедности популярны и другие установки, например, «для того, чтобы получить много денег, нужно очень много работать» или «деньги никогда не делают счастливыми». Все эти убеждения ставят запрет на финансовых возможностях. Люди с



## Что такое психология бедности, И КАК НУЖНО МЫСЛИТЬ, ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫЛИ ДЕНЬГИ

**В ее основе лежат два ключевых фактора. Это определенное эмоциональное восприятие каких-либо событий и установки мышления людей.**

психологией бедности испытывают страх и другие неприятные эмоции, как только понимают, что могут получить какие-либо средства. Даже если человек с неправильной установкой получит определенный капитал, он не сможет удержать или приумножить состояние, поскольку ему будет сложно остановить поток негативных мыслей и справиться с сильным страхом или неприятием денег.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Психология бедности закладывается в человеке на глубинном уровне, поэтому избавиться от нее простым самовнушением точно не получится. Снять разрушающие негативные убеждения поможет только соответствующая терапия.

Чтобы понять, не заложена ли в вас психология бедности, достаточно честно ответить себе на следующий вопрос – «что я почувствую, если вдруг разбогатею?» Если человек поймет, что начинает испытывать страх, растерянность и неприятие, значит, он является рабом неправильной психологической установки. В этом случае полезно ответить себе на следующий вопрос – «что плохого в том, если у меня будет много денег?» Вероятнее всего, что к вам в голову сразу придут мысли о том, что «деньги – это зло» или «где деньги, там всегда проблемы», которые были заложены в голову довольно давно. Важно помнить, что в современном мире у нас есть множество возможностей, нужно только научиться правильно ими пользоваться.





## КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ НОВЫЙ ГОД

По мере того, как мы приближаемся к январю, мы начинаем думать о своих новогодних целях. Вместо того, чтобы добавлять больше стресса в свою жизнь, перечисляя огромные цели, которые нужно выполнить в следующем году, почему бы не начать новый год с 10 маленьких вещей, которые дадут вам ощущение мгновенного успеха?

Вот несколько советов, которые помогут вам начать:

### 1. СДЕЛАЙТЕ ЕЖЕГОДНЫЙ ОБЗОР

Подсчитайте, где вы были, и оцените все достижения, которых вы достигли за последний год. В типичном ежегодном обзоре вы должны ответить на следующие типы вопросов:

Что у меня было хорошо в прошлом году?

Какие у меня были достижения? Как я улучшила свою жизнь?

Как я улучшила свои отношения?

Что я убрала из своей жизни, что делает меня счастливее?

На что бы я тратила больше времени?

Запишите эти вопросы и свои на них ответы в дневнике, к которому вы сможете вернуться в будущем: ваши ответы из года в год будут очень поучительными.

Задайте эти типы вопросов обо всех важных сферах вашей жизни, таких как семья, отношения, финансы, карьера, дом и т. д. Эти вопросы помогут вам оценить все, что вы сделали за предыдущий год, и вы можете использовать эту информацию, чтобы правильно начать новый год и поставить перед собой лучшие цели на следующий год.

### 2. ЗАВЕРШИТЕ ТО, ЧТО НАЧАЛИ

Какие проекты, поручения и общий список дел у вас остались с прошлого года, которые вы можете выполнить за 2 часа или меньше? Сделайте это сейчас, чтобы очистить свой разум от старых вещей.

Откладывание этих задач не приносит нам никакой пользы — они просто давят на нас, и вы будете часами думать о том, что надо эти дела сделать, хотя на их выполнение потребуется всего 10 минут. Вычеркните эти вещи из своего списка и начните новый год с чистого листа.

### 3. БУДЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫ

Мечтать — это невероятно и настоятельно рекомендуется, но если вы хотите добиться некоторых улучшений в своей жизни, вам нужно быть реалистом. Как бы сильно вы ни хотели чего-то, очень вероятно, что вы действительно не верите, что сможете это получить. Мы должны превратить мечту в нечто, что мы можем вообразить, прежде чем она станет реальностью.

Возьмите свою мечту и начните разбивать ее на шаги: если вы хотите работать из дома, какие шаги вам нужно предпринять? Распишите эти шаги дальше, чтобы вы могли составить план игры и начать

работать над воплощением своей мечты.

### 4. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧЕГО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ

Говоря о мечтах, спросите себя, как выглядит ваша мечта. Что вы делаете в жизни своей мечты? Как вы живете? Кто с вами? Что влечет за собой ваш обычный день мечты?

Эти вопросы помогут вам определить, какой образ жизни вы действительно хотите, и дадут вам идеи о том, как вы можете достичь этого. Например, если вы видите, как расслабляетесь у камина с хорошей книгой и чашкой чая, спросите себя, почему вы не проводите больше времени таким образом сейчас. Что мешает вам и как изменить свои приоритеты, чтобы вести образ жизни, который вы действительно хотите?

Если вы думаете, что вам нужно больше денег, продолжайте копаться в этом. Что бы вы сделали, если бы у вас было бесконечное количество денег? Вы бы путешествовали, работали волонтером или просто и спокойно жили бы вдали от всего этого?

Мы часто думаем, что деньги — это конечная цель, хотя на самом деле мы просто застряли в колее и думаем, что не сможем сделать или получить то, что действительно хотим, если у нас не будет больше денег. Бросьте вызов этой идее и попытайтесь найти то, что вам действительно нужно, и постарайтесь реализовать это прямо сейчас.

### 5. НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СМЕХА И РАССЛАБЛЕНИЯ

Когда что-то становится стрессовым, подавляющим или тревожным ... не забудьте сделать глубокий вдох и расслабиться. Смех — жизненно важная часть жизни, а расслабление позволяет вашему телу оставаться здоровым, а разум — ясным. Во время стресса смех может снять напряжение, повысить частоту сердечных сокращений и напомнить всем нам, что потенциал для радости окружает нас каждый день. Слишком легко относиться к вещам слишком серьезно ... работа отнимает у нас так много времени и энергии, а награда — это удовольствие и признание своей работы.

### 6. УБЕРИТЕ БЕСПОРЯДОК И БУДЬТЕ ОРГАНИЗОВАНЫ

Осмотрите свое рабочее место... есть ли документы и бумаги, которые нужно отправить в архив или выбросить? Чистый стол создает более продуктивную и менее стрессовую рабочую среду. Просто создайте места для всего, что захламляет ваше пространство, прежде

чем пытаться убрать свой стол. После того, как вы очистите свой стол, возьмите на себя обязательство регулярно убирать его, уделяя всего 10 минут каждый день, чтобы привести в порядок свои документы и убрать вещи. Вы будете поражены тем, чего вы можете достичь за такое короткое время!

## 7. ОГРАНИЧЬТЕ СВОЕ ВРЕМЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Хотя социальные сети могут быть позитивной платформой (оставаться на связи с друзьями и видеть интересные обновления жизни), они также могут влиять на самооценку, уверенность в себе и любовь к себе. Детокс в социальных сетях вдохновит вас сосредоточиться на себе и своей жизни!

## 8. НАЙДИТЕ СЕБЕ НОВОЕ ХОББИ

Это идеальное время, чтобы потратить свое время на новое хобби, будь то искусство, музыка, фотография или кулинария. Вы будете удивлены, что новое занятие может повлиять на ваше психическое здоровье!

## 9. ПОСТАВЬТЕ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО В СПИСКЕ

Используя информацию, которую вы получили выше, определив, чего вы действительно хотите, поставьте себя на первое место в списке в этом году. Мы действительно не сможем помочь другим, пока не поможем себе. Забота о себе и стремление достичь своих целей сделают вас лучшим супругом, другом, ребенком и родителем.

Наши примеры оказывают гораздо большее влияние на окружающих, чем все, что мы могли бы сказать, и забота о собственном здоровье и благополучии означает, что вы также дольше будете рядом со своими близкими! Убедитесь, что каждый день находите время для себя, чтобы работать над достижением своих целей или вести образ жизни, который вы хотите.

**В**ыбор подарка – это всегда очень сложно. Перед каждым праздником у нас дилемма: что подарить? Всегда хочется, чтоб подарок запомнился, не оставил равнодушным и не пылился далеко в шкафу с пометкой «на другие времена».

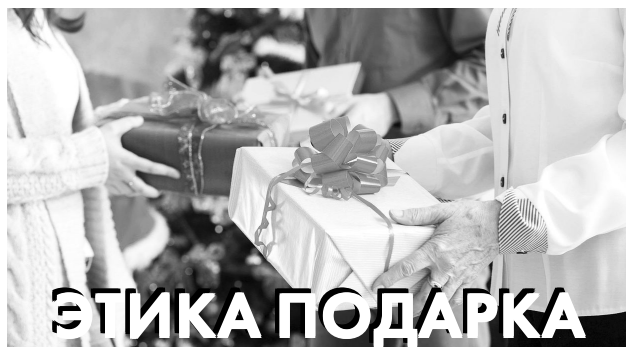
Как правильно определиться с подарком для шефа, коллеги по работе? Из каких принципов нужно исходить, чтоб не попасть в неудобную ситуацию?

Основные принципы для любого подарка: подарок должен Вам нравиться. Вам должно быть приятно его дарить. Но, главное, выбирая подарок, думайте о человеке, которому Вы дарите подарок. Обрадует ли его этот подарок? Или Ваш подарок отправится тут же на полочку для «подарков-передарков»?

Подарки – это одна из тех немногих областей жизни, где Ваши усилия должны быть видны. Усилия не в смысле физическом или финансовом, ни в коем случае. Стоимость подарка не должна выходить за пределы Ваших финансовых возможностей. Но подарок должен отражать Ваши умственные и эмоциональные усилия: то время, которое Вы потратили, чтобы выбрать наиболее подходящий вариант. Такой подарок, который действительно человека обрадует.

В деловой обстановке есть еще несколько правил: подарок боссу не может быть дорогим. Иначе босс может решить, что он Вам слишком много платит. Или записать Вас в подлизы, которым нельзя полностью доверять. Подарок ни в коем случае не должен человека к чему-то обязывать. Подарок должен быть приятным и уместным, но ни в коем случае не должен вызывать у того, кому Вы его дарите, мысли «похоже, ей от меня что-то нужно».

При выборе подарка мы часто озадачены его ценой. От чего она должна зависеть: что подумают, если подарок подарим



## ЭТИКА ПОДАРКА

**При выборе подарка у нас возникает масса вопросов: какой подарок лучше всего подарить начальнику или коллеге по работе, сколько он должен стоить, как не ошибиться с выбором и подарить действительно нужную вещь и т.д.? На все эти вопросы знает ответы эксперт по бизнес-этикету.**

дешевый, но очень ценный по душевной составляющей и наоборот. Как с этим правильно поступить? Цена должна соответствовать материальным возможностям того, кто дарит, либо того, кто получает?

Цена подарка должна быть соразмерной финансовому состоянию того, кто этот подарок дарит. И то, что Вы называете «душевной составляющей», очень важно, если понимать эту «душевную составляющую» как желание доставить радость и удовольствие тому, кому Вы этот подарок дарите. Но не стоит дарить слишком эмоциональные или сентиментальные подарки, если это не Ваше ближайшее окружение.

В какой последовательности правильно вручать подарки: поздравления, подарок, цветы?

Цветы (они могут мешать Вам достать подарок) и поздравления одновременно, следом – подарок.

Обязательное ли правило, чтобы подарок был упакован?

Очень желательно. Ведь это тоже часть Ваших усилий доставить человеку радость и продлить волнующее ожидание сюрприза.

Часто очень сложно принимать дорогие подарки, как сделать так, чтоб не обидеть того, кто дарит?

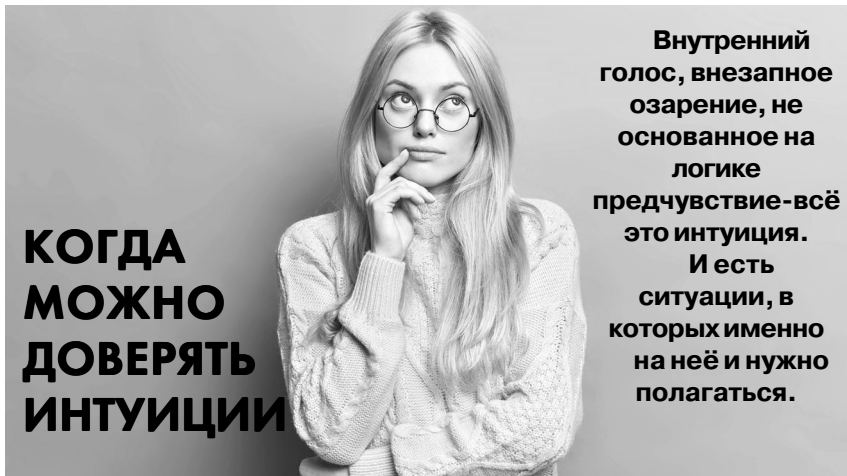
Дорогие подарки луч-

ше не дарить и не принимать, если это не подарок от близкого человека. Дорогие подарки ко многому обязывают. И могут рассматриваться как взятка. Во многих международных компаниях дорогие подарки от клиентов и тем более от поставщиков/субподрядчиков требуют декларировать или же просто отдавать в отдел кадров. Вы вполне можете сослаться на это, даже если у Вас на работе такого правила нет, чтобы вежливо отказаться от подарка. Если же Вы приняли дорогой подарок на службе, то лучше всего передать этот подарок «в общее пользование» — «Романе-Конти» выпить всем отделом (не забудьте пригласить начальство), вазу поставить в приемной, а то, что никак не делится — разыграть в лотерею на новогодней вечеринке.

Подарки в виде предметов домашнего обихода приемлемы, если их дарить на работе коллегам?

Зависит от сложившихся отношений и степени интимности этих предметов. Чайное полотенце с видами города, где Вы побывали, вполне допустимо. Зубная щетка и тапочки – нет.

Прежде, чем дарить задайте себе вопрос: хотите ли вы сами его получить? Так, чтобы было чуть-чуть жалко его отдавать.



## КОГДА МОЖНО ДОВЕРЯТЬ ИНТУИЦИИ

**Внутренний  
голос, внезапное  
озарение, не  
основанное на  
логике  
предчувствие-всё  
это интуиция.  
И есть  
ситуации, в  
которых именно  
на неё и нужно  
полагаться.**

**Т**ревожные предчувствия часто вызывают сомнения. С одной стороны, нам кажется, что что-то не так. Но с другой-мы не уверены, стоит ли доверять внутреннему голосу. Как правило, озарения происходят внезапно. Например, в разгар романтического вечера с партнёром вы вдруг ощущаете укол ревности, и в голове проносится мысль: “Мы скоро расстанемся!”

Психологи Сюзи и Отто Коллинз считают, что важно научиться отделять сигналы интуиции от собственных страхов.

### **ВНУТРЕННЕЕ ЧУТЬЁ ИЛИ ПРОСТО ТРЕВОЖНОСТЬ?**

Тревогу легко принять за голос интуиции, ведь в основе и того, и другого лежит выраженная восприимчивость к внутренним и внешним сигналам.

Повышенная тревожность вызывает ощущение неопределённости и сомнения в себе. Так, если внутренний голос твердит: “Ты не справишься”, “Это не для тебя, а для более успешных людей”, “Ты пожалеешь о своём решении”, то это нашептывания тревоги. Интуиция же работает как помощник в выборе направления, она не блокирует внутреннюю энергию, не парализует страхом. Прислушиваясь к шестому чувству, вы чувствуете себя наблюдателем, а не реальным участником действий.

Также некоторые исследователи считают, что интуиция может проявляться на уровне общих ощущений “это для меня безопасно/небезопасно”, “это для меня хорошо/плохо”. А вот страх - что-то конкретное, то есть конкретный негативный прогноз (“Меня предадут”, “Меня уволят” и т. п.).

### **УСЛЫШАТЬ СЕБЯ**

Исследования шестого чувства продолжаются. Пока нет данных о

том, что оно работает как часы, а значит, не стоит полагаться только на интуицию при принятии судьбоносных решений.

В каких случаях можно доверять собственным предчувствиям?

Если вы находитесь в стрессовой ситуации. Предположим, у вас мало времени для принятия решения, вы волнуетесь, вам страшно. Возможно, на вас давят обстоятельства (вы заблудились, на вас кричит незнакомый человек, вы не понимаете, что происходит и т. п.). В таком случае трудно спокойно и рассудительно взвесить все факты и принять решение. Остаётся лишь прислушаться к внутреннему голосу. Вполне вероятно, что мозг уже проанализировал сложившуюся ситуацию и подобрал оптимальное решение проблемы.

У вас уже был похожий опыт. Вы смотрите на своего ребёнка и осознаёте: с ним что-то не так, хотя ло-

### **ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**

**Ольга, 43 года:** “Я всегда догадываюсь, когда мне врут. Муж уже давно смирился с этим, а сын периодически пытается обвести меня вокруг пальца. Но потом видит, как я улыбаюсь, и перестаёт пудрить мне мозги. Это бесполезно! Врождённый дар, наверное...”

**Евгения, 34 года:** “Помню, был случай. Сидели с подругой в кафе на веранде, общались. Вдруг она ни с того ни с сего предложила пересечь за другой столик. Я удивилась, но согласилась. А через несколько минут на наш предыдущий столик упала огромная коробка. Кто-то выбросил из окна (кафе располагалось рядом с жилым домом). Я была в шоке. Подруга сказала: “Я просто почувствовала, что нам срочно нужно пересечь”.

гичных объяснений этому предчувствию нет. Опытный родитель понимает, когда его сын (дочь) заблеивает, даже если нет никаких внешних признаков проявления болезни. Это может выглядеть как интуитивное предчувствие, но чаще дело в том, что родитель привык отмечать даже незаметные признаки простуды. Например, смену настроения чада, “затуманенный” взгляд. Основываясь на полученном опыте, вполне можно прислушаться к интуиции - сходить в аптеку, предупредить руководителя, что завтра вы можете не выйти на работу.

Вы ощущаете внутренний дискомфорт. Скажем, вы пришли на свидание вслепую, и вроде бы всё идёт хорошо. Мужчина улыбается, шутит, наливает вино. Но всё это время вас не покидает чувство опасности. Вам некомфортно, и вы не понимаете, как избавиться от этого. Так, может, стоит прислушаться к себе? Конечно, не нужно сразу обрывать отношения. Но не помешает взять паузу, понаблюдать за поведением нового знакомого, уделить больше внимания деталям. Не исключено, что вы заметили тревожные сигналы, просто пока не отдаёте себе в этом отчёт.

### **3 СПОСОБА РАЗВИТЬ ИНТУИЦИЮ**

Интуиция - не врождённое чувство. Её можно и нужно развивать.

**1.** Регулярно медитируйте. Так вы научитесь избавляться от голоса тревоги и быстро концентрироваться в трудных ситуациях, когда важно не поддаваться негативным эмоциям.

**2.** Обращайте внимание на физические ощущения. Проследите, как ваше тело реагирует на ту или иную ситуацию. Например, если при общении с некоторыми людьми вы чувствуете напряжение в области груди, вас бросает в жар, то это признаки тревожности и стресса. Есть смысл пересмотреть круг общения.

**3.** Исследуйте свои возможности. Ставьте мини-эксперименты ежедневно. Сегодня попытайтесь догадаться, кто вам звонит, не глядя на экран смартфона. Завтра предположите, на каком транспорте вы вернётесь домой. После завтра сосредоточьтесь на ком-то из своих близких - почувствовав что-то необычное, позвоните родному человеку сами.

**• По мнению учёных, интуиция обостряется у влюблённых пар, а также у женщин с детьми в возрасте до 7 лет. Также она хорошо развита у представителей творческих профессий.**



## Ваш любимый сканворд

Знак препинания	Искусство аранжировки цветов	Уже не позёмка, но ещё не буран	↘	Монгольское лассо	↘	Он приходит с годами	↘	Река в Европе	↘
↘	↘			Скоростная киносъёмка	→				
Сладкое студенистое кушанье		Нервное моргание без удержу	→			Верблюжья ноша		Единица счёта в спорте	
↘				Кому положен гонорар?	→	↘		↘	
Повторение - ... учения		Мать всех пороков	→				Гали-матья		Плодовое дерево
↘				Голос мыши	→	Предмет дамского гардероба	↘		↘
Вид транспорта		Зверь из мешка обманутого	↘	Фасон	→				
↘		↘				Занятие с водой	Территориальное деление в Турции	Карточный «банк»	
Тип или род изделия, товара	Детальная пометка		Уступка в цене	→		↘	↘	↘	
↘	↘							Водная травка	Зубы на показ
Глагол ют истину		Смысл	Телефонный возглас	Анисовая водка	→		↘		↘
↘		↘	↘	Мыс в Крыму	→			Крик при атаке	
Топор	→					Отросток от ствола дерева	↘		
				Горящая частица	→				
Единица оценки	Напиток для бессонницы	→				Строения в Туве	→		



# ОБЕЩАЮ НЕ СНИТЬСЯ

**Вот ссоришься с человеком, чем-то недоволен, претензии высказываешь... И вдруг оказывается, что у него, кроме тебя, никого больше нет. И не бросить его, и в сторону не отойти...**

**З**вонок поступил около полуночи. Алиса давно спала и даже не сразу сообразила, что происходит. Телефон надрывался. На экране высвечивался незнакомый номер. Мошенники? Очередной банк? Со всем уже обнаглели!

Женщина нехотя взяла трубку и долго вслушивалась в чужой голос, который что-то прерывисто объяснял на том конце провода. На лице появилась тревога. Алиса молча слушала и кивала, забыв, что собеседник её не видит.

### ПО ИМЕНИ-ОТЧЕСТВУ

Её звали Клара Альбертовна, но даже к восьмидесяти окружающие называли её просто Клара.

Клара молодилась всегда. На щеках-свежий румянец, глаза слегка обозначены тушью, губы с красным оттенком. Волосы убраны назад, но не в примитивный пучок. На помощь приходили накладные шиньоны, которые занимали целую полку в шкафу.

Никто не мог точно угадать возраст Клары. В эту тайну были посвящены только соседки, знавшие её с момента, когда она въе-

хала в этот дом.

Только один человек имел смелость называть Клару с отчеством. Это её злило и уязвляло, но поделаться она ничего не могла.

- Клара Альбертовна, я вам привезла булочки. Всё делала по вашему рецепту. Попробуйте, пожалуйста.

- Клара Альбертовна, у Миши не идёт диссертация, третьи сутки сидит. Так что на праздники я приду одна.

- Клара Альбертовна, у Петеньки ангина, а мне надо на работу. Посидите с ним? Всего один день, честное слово!

От очередного обращения у Клары дергался глаз. Ну что за невестка такая? Когда Миша привёл её в дом, матери сразу не понравилась эта провинциальная серая мышь. И что он в ней нашёл? Да ещё имя такое - Алиса! Будто из Страны чудес.

Однако предложение провинциалке сын сделал всего через пару недель после знакомства. Мать рвала и метала, пробовала хитрить, но ни один не дал результата. Разве что морщин у Клары прибавилось.

### “ЗВОНИТЕ АЛИСЕ”

На свадьбе она села в дальнем углу и даже не выступила с поздравительной речью. И даже рождение Петеньки спустя год ситуацию не спасло.

Клара взглянула на ребёнка и поморщилась. Маленький носик, светлые волосики, недовольное выражение личика-точно не их порода. От роли няньки она сразу отказалась.

Годы шли, а Клара не переставала пророчить сыну развод. Удивлялась: как он терпит эту Алису? Но до поры до времени молодые жили душа в душу. А когда Петеньке исполнилось пять, между ними пробежала чёрная кошка.

Клара долго наблюдала за тем, как их отношения портятся. Старательно не замечала, как сын с невесткой стали жить раздельно. Внутри было приятное предвкушение: развод не за горами. Так и вышло.

С того момента Клара общалась с Алисой исключительно с победоносным видом. Ведь она в итоге выиграла эту битву!

Разве могла Клара тогда знать, что этот развод отдалит от неё сына? Вскоре он уехал в командировку за тысячу километров, потом ещё и ещё раз. И в конце концов сообщил матери, что переезжает.

Тут Клара испугалась не на шутку, но было поздно. Сынок укатил, а вскоре на новом месте завёл семью. Отныне с матерью он общался редко, а приезжал и того реже.

Одиночество наконец превратило несокрушимую Клару в старуху. Она редко выходила из дома, стала нелюдиминой. А однажды перестала открывать дверь, и соседи забили тревогу.

Когда квартиру вскрыли, скора уже не понадобилась. Соседка стала звонить её сыну, он тот не брал трубку... Вдруг на прикроватной тумбочке она увидела записку, на ней был другой номер и приписка: “Если со мной что-то случится, звоните Алисе”.

### ПРОШЛОЕ НАПОМНИЛО О СЕБЕ

...Алиса дозвонилась Михаилу только к вечеру. Судя по голосу, он был недоволен, что его отвлекли.

- А, ты об этом. Да, мне уже сообщили, - он говорил о смерти матери как о каком-то рядовом событии.

- И что? Ты приедешь? - удив-

лённо спросила Алиса.

- Сейчас не смогу. Я тебе вышло деньги - там хватит на погребение, и тебе ещё за помощь. Неудобно тебя просить, но больше некого, сама понимаешь.

Алиса не знала, что сказать. Отказать не по-человечески, но и соглашаться странно: она уже много лет не общалась с Кларой Альбертовной.

- Mam, что-то случилось? - Петя выглянул из комнаты.

Алиса взглянула на него и задумалась. А ведь они с сыном похоже, единственные близкие люди, которые остались у пожилой женщины.

- Ладно, высылай, - быстро произнесла Алиса и, чтобы не передумать, положила трубку. Спустя минуту на банковский счёт капнула большая сумма.

Разобраться с бюрократическими вопросами оказалось не просто. Алиса устала объяснять, почему делами не занимается сын Клары Альбертовны. К счастью, большинство госслужащих, видя её отчаяние, шли навстречу.

Больше всего Алисе не хотелось приходить в дом Клары. Они с Мишей первые годы жили здесь, и у неё остались не самые радужные воспоминания. Вот свекровь выговаривает ей за то, что борщ получился недостаточно красным; вот бранит за плохо выглаженные рубашки; вот вновь напоминает, что Алисе нужно знать своё место...

На лавочке около подъезда гнездились старушки.

- А вы, наверное, Алиса... - догадалась одна из них. - Кларочка

много хорошего о вас рассказывала.

- Обо мне? - Алиса была несказанно удивлена.

- Да! Говорила, вы были единственный хороший человек в её жизни.

В растерянности Алиса поднялась на пятый этаж, открыла дверь запасным ключом. Из прихожей пахло лекарствами и ветхостью. Голова закружилась от воспоминаний...

### ПОТОК ПРЕТЕНЗИЙ

- Алиса, это же ты взяла моё кольцо. Больше некому! Ну почему честно не признаться?

Алиса рыдала в три ручья. Ну не брала она ничего! Муж, как назло, долго отмалчивался, а потом и вовсе заявил:

- Дорогая, может, всё-таки отдашь? И конфликт будет исчерпан?

Конфликт замяли, а кольцо... Кольцо нашлось спустя четыре месяца в вещах самой Клары Альбертовны. Свекровь повертела драгоценность в руках и равнодушно сказала:

- Наверное, забыла куда положила. Возраст. Бывает.

А сколько ещё таких случаев было! И хотелось бы упрекнуть старушку в слабоумии, но сообщала Клара Альбертовна лучше многих. Просто вредничала. Работу невестки она считала никчёмной ("Сидит в бухгалтерии, как мышь"), внешность - заурядной ("Глаза белёдые и бровей не видно!"), а характер - несносным. Хотя на самом деле несносной была сама Клара Альбертовна.

Вещи после развода Алиса тоже собирала под аккомпанемент обвинений. Потом уже, спустя несколько лет после развода Клара Альбертовна пару раз набирала номер бывшей невестки, но та не взяла трубку. Слишком велика была обида.

### ТАЙНЫ ПЛАТЯНОГО ШКАФА

...Теперь в этой квартире Алисе и вовсе было не по себе. Казалось, Клара Альбертовна ещё здесь и сейчас выйдет из кухни... Но никого не было. Только старые часы громко отсчитывали минуты. Алисе нужно было найти одежду для погребения, так что пришлось залезть в огромный шкаф старушки.

На одной из полок вещи были разложены по пакетам и подписаны. "Моя свадьба" - первый пакет, "куплено с первой зарплаты" - второй, "для крестин Петеньки"... Но Алиса хорошо помнила, с каким безразличием свекровь отнеслась к крестинам внука. Повторяла, что ничего особенного в этом событии нет и даже наряжаться незачем. "Одложила у подружки", - прокомментировала она изумительное коралловое платье, надетое в церковь. Только вот оно явно было не с чужого плеча.

Здесь же была и шкатулка с драгоценностями. Но главное - письмо в белом конверте. "Алисе" - стояло на нём. Еле дыша, женщина открыла послание. "Если ты читаешь это письмо, значит, меня уже нет. Тебя это не расстроит, но я сама виновата. Я плохо обращалась с тобой - брюзгливая, придирчивая бабка! А у тебя, Алиса, терпения столько, сколько мне никогда не видать. На сына я положиться не могу, он предатель. Так что хоронить меня придётся тебе, уж прости. Сделай всё по чести, надеюсь на твой вкус. Я всегда относилась к тебе хорошо, но характер мешал это показать. Поцелуй от меня Петеньку. То, что его воспитываешь ты, а не мой глупый сын, даёт надежду - из парня выйдет толк. Да и ты в девках не оставайся! Найди себе нормального мужа. Ну всё, бывай. Обещаю не сниться. Клара".

Прощальная процессия состоялась из Алисы, Пети и нескольких старушек-соседок. На покойной было то самое коралловое платье и, конечно, румянец. "Клара бы одобрила", - подумала женщина, впервые назвав старушку по имени.





## Этикет на корпоративной вечеринке: КАК ВЕСЕЛИТЬСЯ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ КАРЬЕРЫ

**Правило первое и самое важное: помните, что вам с этими людьми еще работать.**

**В**ремена меняются, многие старые правила этикета уходят в небытие, а вместе с тем зачастую стираются границы того, как же можно и как нельзя вести себя на подобных мероприятиях. Впрочем, универсальное решение, которого придерживаются многие эксперты по деловому этикету, все же есть: неважно, насколько неформальный праздник задумало ваше руководство, — вы все равно находитесь на работе. А это значит, что расслабляться тоже придется в меру.

### ПРИХОДИТЬ ИЛИ НЕТ?

Одно из самых больших заблуждений некоторых не слишком общительных сотрудников — святая вера в то, что на корпоративную вечеринку можно приходить «по желанию». Чтобы продемонстрировать, насколько такой подход неуважителен и груб по отношению к руководству, достаточно представить, как вы пропускаете любую другую вечеринку, несмотря на то, что хозяева уже рассчитали на вас меню, алкоголь, места и так далее. Не слишком вежливо, не так ли?

Ощущение «маленькой шестеренки в большой корпоративной машине», безусловно, может преследовать вас на любом корпоративе, однако здесь ключевую роль играет именно ваше отношение к

компании — уважительное и лояльное. «Как бы вам ни хотелось пропустить праздник, вы обязаны прийти, — рассказывает portalу CIO эксперт по этикету Шерон Швайцер. — Обязательно к исполнению. Если не придете, то этот ваш шаг будет транслировать негативное сообщение руководству. Будьте уверены, оно все заметит».

Если же вы не можете посетить вечеринку по вполне объективным обстоятельствам, то не поставьте никого в известность — не менее грубое нарушение. Отправьте ответ с благодарностями и объяснением или хотя бы просто свяжитесь с менеджером, — главное, сделать это заранее, а не в самый последний момент. В противном случае это может вызвать подозрения, будто вы, словно маленький школьник, придумываете причину не пойти.

### ПУНКТУАЛЬНОСТЬ И ТАЙМИНГ

Другое не менее распространенное заблуждение относительно офисных праздников гласит, что в такой большой компании или корпорации никто и не заметит, если вы придете позже или уйдете раньше (ведь главное «засветиться», не так ли?). И пусть у вас есть самая веская причина для опоздания — допустим, вы, в отличие от коллег, слишком серьезно относитесь к работе и желаете сделать в корот-

кий день как можно больше. Вот только рассчитывать на то, что руководство оценит ваше трудолюбие, стоит с вероятностью «50 на 50». Чего же оно совершенно точно не оценит, так это вашего халатного отношения к празднику, на который было затрачено немало сил и солидные бюджеты. В конце концов, неужели нельзя было оптимизироваться и закончить работу раньше?

Как правило, предусмотрительные организаторы закладывают небольшое количество времени под так называемый «сбор гостей» — обычно это около получаса. Прибыть на место необходимо именно в этот период, еще лучше — в течение первых 15-20 минут.

Точно так же важно и вовремя уйти — не раньше и не позже. Следить за таймингом поможет смена блюд: допустим, если персонал ресторана или клуба уже подает десерт, то можно догадаться, что вечеринка скоро подойдет к концу. Если же официанты уже убирают посуду и начинают мыть полы, не сомневайтесь: вы очень сильно задержались. Вдвойне неприятно, если вы, расправляясь с очередным бокалом, пропустили момент, как вечеринку покидает руководство и организаторы: этикет обязывает прощаться с ними и благодарить их за вечер отдельно.

### ДРЕСС-КОД

Разумеется, многое зависит от самого дресс-кода компании, и



именно на него стоит ориентироваться, выбирая наряд для корпоратива. Многие эксперты по этикету сходятся во мнении, что образ для вечеринки с коллегами должен быть немного наряднее вашего обычного делового костюма и уж точно исключать чрезмерную сексуальность (вроде глубоких декольте, коротких юбок и так далее). «Всю короткую, облегающую и откровенную одежду оставьте дома и сохраните для вечеринки, на которой не будет ваших коллег, — советует Шерон Швайцер. — Создавать профессиональный образ и так тяжело. Так что не стоит портить все за одну ночь».

Трудности начинаются, когда организаторы указывают особый дресс-код для вечеринки (узнать его можно, прочитав приглашение или связавшись с HR), и он очень далек от привычного вам делового шика. И если с требованиями вроде black tie или cocktail attire еще можно разобраться, то более креативные предложения, вроде «Старого Голливуда» или «90-х», могут заставить понервничать любого.

Соблюдать или не соблюдать? Ответ очевиден: конечно же, соблюдать, иначе могут обвинить в неуважении. А вот в какой мере придерживаться заданного дресс-кода, решать уже вам. Вы вполне можете как продумать свой наряд до мелочей, так и остановиться на общей цветовой гамме или аксессуарах.

### **БРАТЬ ЛИ С СОБОЙ СУПРУГА?**

Этот вопрос также можно уточнить у руководства, но, как правило, если в приглашении не указано обратного, то сотрудник приходит на праздник один. Вообще, подобные вечеринки во многом нужно рассматривать не просто как обязательный сюрприз от компании, но

и как типичное корпоративное мероприятие, призванное укрепить связи между коллегами, повысить лояльность к организации и так далее. Если же сотрудник приводит с собой супруга, возлюбленного или просто друга — есть шанс, что весь оставшийся вечер он или она проведет исключительно в его компании.

### **ОБЩЕНИЕ**

Одни его всячески избегают, другие с нетерпением ждут, но, так или иначе, общаться вам придется в любом случае. Пренебрегать короткими беседами не стоит — в конце концов, это один из самых эффективных способов обзавестись полезными связями, поближе познакомиться с начальством, выбить для себя новый проект и так далее.

### **АЛКОГОЛЬ И ТОСТЫ**

Пить или не пить на корпоративной вечеринке решаете только вы, но тут важно одно: если уж решили пить — то не переборщите, а если нет — то воздержитесь от фраз «алкоголь — это зло», «я принципиально не пью» и им подобных, дабы не смущать остальных. Некоторые эксперты советуют на подобных праздниках все же взять один бокал шампанского для тостов, а на протяжении вечера, если не хочется выпивать, выбирать безалкогольные напитки.

Отдельное поле для демонстрации хороших манер — тосты. Скорее всего, ваше начальство во время банкета захочет выделить нескольких сотрудников и выпить за их достижения отдельно. «Если чувствуете вашего коллегу, поднимите бокал в конце тоста и только после того, кто этот тост произносит, — дает наставления Шерон Швайцер. — После этого сделайте паузу: воз-

можно, ваш коллега захочет произнести ответный тост». Если же поздравления посвящают вам, то тут тоже действуют свои правила. Например, пить за себя в этом случае не стоит (как, впрочем, и хлопать в свою честь), а после нужно обязательно сказать пару ответных приятных слов в благодарность.

### **ЕДА**

Ваша компания устраивала вечеринку не только для того, чтобы вас накормить, поэтому не стоит, едва войдя в банкетный зал, набрасываться на еду, ни с кем не поздоровавшись. Самое лучшее решение, которое сотрудник может принять в день корпоратива, — поест что-то высокоэнергетическое заранее, чтобы на самой вечеринке можно было спокойно поест в хорошей компании, а не судорожно утолять голод, нагулянный в течение рабочего дня. По этим же причинам неприличным считается, если гости забирают еду и алкоголь «с собой».

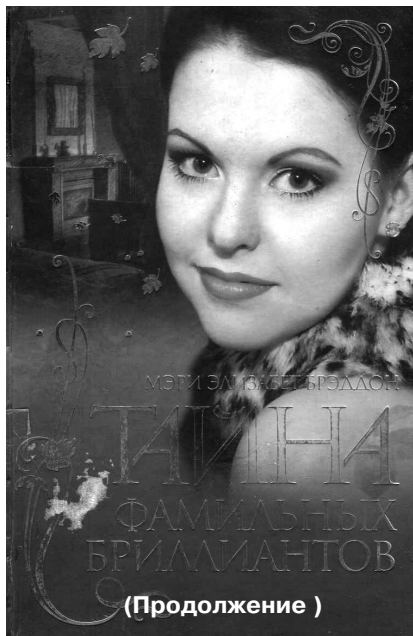
### **ФОТО И СОЦСЕТИ**

Запечатлеть себя на корпоративной вечеринке не просто не возбраняется, но даже приветствуется. Никто не запрещает вам делать фотографии на свой фотоаппарат или смартфон, даже если компания уже наняла для этих целей профессионала. Правда, определенных правил все же придется придерживаться. Далеко не каждый ваш коллега любит фотографироваться, а потому разрешения стоит спрашивать каждый раз (!), когда вы желаете поймать кого-то в объектив. Отдельный момент касается соцсетей, особенно популярных в последнее время прямых трансляций и сториз. Снимать на видео и фотографировать коллег без их разрешения на танцполе, за столом, за барной стойкой и так далее — верх неуважения.

### **НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ**

Вам очень повезет, если руководство задумает организовать корпоративную вечеринку в пятницу: будет время выспаться и прийти в себя за выходные. Но если вы гуляли всем офисом в один из будних дней, то утро после праздника может максимально не располагать к работе. Как правило, в этом случае у многих возникает соблазн позвонить шефу и взять больничный. Впрочем, действительно ли стоит это делать — еще большой вопрос, ведь с огромной долей вероятности ваш начальник все равно поймет истинную причину вашего «больничного». И не обрадуется этому, ведь так вы наносите ущерб рабочему процессу.





Маргарита между тем вошла в роскошную комнату, заставленную по стенам книжными шкафами. Она подняла вуаль и обвела глазами всю комнату — она была пуста и в камине не было огня. Девушка была очень бледна и дрожала всем телом; но, пересилив свое волнение, она медленно перешла в следующую комнату, которая была точно так же пуста, но в конце которой была дверь, открытая настежь, и Маргарита видела, как в соседней комнате пылал в камине огонь, отражавшийся на обоях и на полированной дубовой мебели. Она слышала шелест золы, падавшей на железную решетку камина, и тяжелое дыхание собаки.

Маргарита знала, что человек, которого она так долго и безуспешно искала, находился в соседней комнате. Он был один, ибо там не слышно было ни голосов, ни движения. Наступила минута, которой она так давно ждала, — минута, которая должна была решить ее судьбу. Ее мужество изменило ей теперь, сердце сжалось каким-то непонятным ужасом, и она в нерешительности остановилась на пороге комнаты, в которой должна была встретиться лицом к лицу с Генри Дунбаром.

«Я увижу наконец убийцу моего отца! — думала она. — Человека, который прежде погубил его, опозорил, а потом убил, человека, по милости которого мой отец вел постыдную жизнь и был, увы, далеко не подготовлен к смерти, человека, который, зная все это, убил свою несчастную жертву, не дав ей раскаяться и помолиться».

Наконец она вошла в комнату, где Генри Дунбар сидел один у камина.

## ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Она едва дышала, ее глаза подернулись туманной дымкой.

Банкир покоился в большом кресле, завернутый в красную шерстяную шаль и леопардовую кожу. Его голова была наклонена к камину, глаза закрыты. У его ног спала большая легавая собака.

Напротив него стояло пустое кресло, старомодное, дубовое, с высокой спинкой, обитое красным сафьяном. Маргарита тихоенько подошла к этому креслу и оперлась на его спинку. Толстый турецкий ковер покрывал пол, так что ее легкие шаги были неслышны, и ни банкир, ни его собака не почувствовали ее приближения.

— Мистер Дунбар! — воскликнула Маргарита громко и решительно. — Проснитесь! Это я, Маргарита Вильмот, дочь человека, которого вы убили в роще близ Винчестера!

Собака вскочила и громко огрызнулась. Генри Дунбар открыл глаза и взглянул на девушку. Даже огонь как бы очнулся и, вспыхнув ярким пламенем, осветил испуганное лицо банкира.

Клемент обещал Маргарите ждать ее терпеливо, и он намеревался исполнить свое обещание; но есть предел терпению даже для самого преданного рыцаря, готового на все ради дамы своего сердца. Когда вы ходите взад и вперед по грязной дороге в холодный зимний вечер, то каждая минута очень много значит. Вскоре после того как Маргарита вошла в парк, пробило пять часов, и Клемент подумал, что если Маргарите и удастся увидеть банкира, то, конечно, их свидание закончится к шести часам. Но часы пробили на старинной колокольне лисфордской церкви, а Клемент по-прежнему ходил по дороге. Неподалеку стоял кабриолет; лошадь была покрыта попоной и ела овес из торбы. Извозчик также похаживал около своего экипажа, хлопая рука об руку, чтобы согреться. В этот длинный и нескончаемый час терпение Клемента окончательно лопнуло, и, когда пробило семь часов, им овладел какой-то нелепый страх.

Маргарита хотела насильно ворваться в дом Генри Дунбара, насильно увидеть человека, который столько раз отказывался ее видеть. Что, если выведенный из себя ее упорными преследованиями и мучительными укорами совести, он

потерял всякую власть над собой и прибегнул к насилию?

Нет, это невозможно. Если этот человек действительно был убийцей, то его преступление было заранее обдуманно и исполнено с дьявольской хитростью, давшей ему возможность так долго скрываться от правосудия. И в своем собственном доме, окруженный любопытными слугами, он, конечно, никогда не посмеет прибегнуть к насилию даже на словах.

Клемент решил более не ждать. Он тотчас отправится в Аббэ и узнает о причине, задержавшей так надолго Маргариту. Он позвонил у ворот, вошел в парк и побежал к дому. Комнаты Генри Дунбара были освещены. Но парадная дверь была заперта. Клемент позвонил; явился сонный, апатичный слуга.

— Тут девушка, — сказал Клемент, едва переводя дух, — девушка у мистера Дунбара.

— Только-то? — заметил колко лакей. — Я думал, что весь Шорнклиф горит — так вы быстро звонили. Да, тут была молодая женщина у мистера Дунбара, но она ушла с час тому назад.

— С час? — воскликнул Остин, не обращая внимания на дерзость слуги.

— Да, она ушла около часу тому назад.

— Около часу? — снова переспросил он.

— Может быть, и поболее.

— Это невозможно! Невозможно, — бормотал Остин.

— Может, и невозможно, — заметил слуга, — но я ее сам проводил и видел собственными глазами, как она ушла.

И прежде чем Остин пришел в себя от удивления, лакей захлопнул дверь перед его носом. Бедный молодой человек был совершенно смущен, сам не зная отчего, испуган, сам не зная чем.

### VIII ВОЗВРАЩЕНИЕ МАРГАРИТЫ

Клемент Остин стоял несколько минут у ворот Модслей-Аббэ в недоумении. По словам лакея, Маргарита уже с час как вышла из дома. Куда же она могла деваться? Клемент ходил все время перед воротами: они ни разу не отворялись, ни разу не скрипнули. Не мог же он ее проглядеть; разве что Маргарита вышла не из главных ворот, а в одну из боковых калиток, на лис-

фордскую дорогу, по которой и отправилась прямо в Шорнклиф.

Но с какой стати ей идти домой пешком, когда она знала, что у ворот ее ждет кабриолет и возлюбленный Клемент томится в нетерпеливом ожидании, опасаясь за исход ее смелого предприятия.

«Не забыла ли Маргарита, что я обещал ждать ее? — думал мистер Остин. — Быть может, от волнения при виде убийцы отца у бедняжки голова пошла кругом и ей было не до меня?» Однако это утешение пришлось ему не по душе. «Маргарита, верно, не очень-то меня любит, — подумал он про себя. — У меня первой мыслью было бы бежать к ней и поделиться счастьем или горем».

Из парка было не менее четырех выходов. Понадобится часа два, чтобы обойти все четыре калитки.

«Пойду к лисфордской калитке, — подумал Остин. — И если окажется, что она вышла оттуда, то проеду туда с кабриолетом и успею нагнать ее на полдороге». Он не имел понятия, какое это огромное расстояние.

Остин был глубоко оскорблен поступком Маргариты, но все-таки поспешил к калитке парка, выходящей на лисфордскую дорогу, и спросил у прислужницы, не выходила ли из калитки девушка за час перед тем.

Женщина ответила, что незнакомая ей девушка вышла из парка уж часа полтора назад. Этого было довольно для молодого человека. Он пробежал по парку к воротам, где оставил кабриолет, вскочил в него, велел извозчику гнать во всю прыть по лисфордской дороге и высматривать по сторонам даму, которая с ним приехала в Модслей-Аббэ.

Извозчик сильно озяб и был не в духе, но так как и сам спешил в город, то повез хорошо.

Клемент внимательно всматривался в каждого прохожего на дороге, несмотря на холодный ветер, который дул ему прямо в лицо; однако Маргариты они не встретили до самого Шорнклифа.

«Маргарита, верно, опередила меня и сидит с матушкой наверху», — подумал молодой человек.

Он вошел в большую залу с готическим окном. Стол посреди комнаты был накрыт к обеду, и миссис Остин дремала в больших креслах у камина с местной газетой в руках. Восковые свечи горели на столе, малиновые занавески были спущены, в комнате было тепло и уютно, но Маргариты не было.

Старушка открыла глаза при поспешном входе сына.

— Ну, Клемент, как ты поздно сегодня, — воскликнула она. — Уже добрых два часа, как я тут сижу да

дремлю перед огнем; три раза подсыпала угля с тех пор, как стол накрыт. Что ты так долго пропадал, голубчик?

Прежде чем ответить, Клемент осмотрелся кругом.

— Да, матушка, я очень опоздал сегодня, — сказал он. — Но где же Маргарита?

Миссис Остин вытаращила глаза от удивления при этом вопросе.

— Как, разве Маргарита не с тобой? — воскликнула она.

— Нет, я надеялся найти ее здесь.

— Значит, ты с ней расстался?

— Нет, не совсем... то есть я...

Клемент замялся. Мать с беспокойством следила за ним.

— Милый мой Клемент, — воскликнула наконец старушка, — ты, право, меня пугаешь. Вы отправились с Маргаритой по какому-то таинственному делу; оба отказались объяснить мне, куда едете; а лица у вас были печальные и торжественные, словно на похороны собирались. Потом, заказав обед к семи часам, ты являешься один, на целых два часа опаздываешь и удивляешься, что Маргарита не здесь. Тут что-то неладно, Клемент.

— Я, право, не могу вам объяснить этого, матушка.

— Разве сегодняшняя поездка имеет что-нибудь общего с твоей тайной?

— Да, милая матушка; и я должен опять повторить то, что говорил вам уже не раз — не сомневайтесь в своем сыне.

Вдова вздохнула и пожала плечами в знак неудовольствия.

— Нечего делать; придумается доволствоваться этим, Клем, — сказала старушка. — В первый раз между нами завелись секреты.

— И надеюсь, в последний, — заметил молодой человек.

Пожилый лакей, который хорошо помнил, хотя и неохотно в том сознавался, былое время омнибусов и почтовых карет, когда отель «Олень» был немаловажным учреждением, явился торжественно с первым блюдом.

Клемент сел за стол, чтобы не огорчать матери, но почти ничего не ел. Молодой человек весь превратился в слух и ловил каждый звук в коридоре в надежде услышать шаги Маргариты.

Почтенный лакей вздумал было подчивать его соусом к рыбе, но отступил в изумлении, получив неуместно резкий отказ; Остину было не до соусов: ум его был поглощен одной мыслью об исчезнувшей девушке.

Неужели он просмотрел Маргариту по дороге? Нет, это трудно предположить: он пристально всматривался по сторонам дороги, уединенной и безлюдной, и распоз-

нал бы ту, которую искал. Не задержал ли мистер Дунбар девушку против ее воли? Нет; лакей очень ясно выразился, что видел, как молодая дама вышла от хозяина, и в обращении его не было и тени притворства или обмана.

Обед убрали со стола. Миссис Остин принесла цветной шерсти и пару костяных спиц и принялась будто бы спокойно за свое вязание; но и она в душе начинала беспокоиться об отсутствии Маргариты.

— Милый мой Клемент, — не вытерпела наконец старушка, — отсутствие Маргариты начинает меня беспокоить. Как это ты мог ее оставить одну?

Клемент не ответил, но поспешно вскочил со стула и схватил шляпу.

— Меня это тоже очень беспокоит, матушка; я пойду за ней.

— Клемент, — вскричала старушка, когда тот уже выходил из комнаты, — надеюсь, что ты наденешь теплое пальто в такую холодную, сырую ночь.

Но мистер Остин уже не слышал слова матери. Он чувствовал потребность бежать за своей возлюбленной, хотя сам не знал куда. Спокойствие становилось невыносимым для него.

Клемент побегал по коридору, но вдруг остановился — на широкой площадке лестницы он увидел ту, которую ждал. В конце коридора под сводом висела лампа; при свете ее Клемент увидел Маргариту, которая шла или точнее, волочилась в его сторону, с усилием передвигая ноги, готовая упасть без чувств на каждом шагу.

Клемент бросился к ней навстречу в порыве радости, какую человек ощущает, когда неожиданно избавляется от тяготившего над ним опасения или горя.

— Маргарита! — вскричал молодой человек. — Вы вернулись! Если бы вы знали, как мы о вас беспокоились!

Клемент протянул ей руки, но, к неописуемому его изумлению, девушка отшатнулась от него. С ужасом в глазах попятилась она к стене, будто опасаясь малейшего прикосновения своего жениха.

Клемента поразили и мертвенная бледность ее лица, и неподвижный взор ее очей. Январский ветер разметал ее кудри, они в беспорядке застлали ее лицо; дождем и снегом промочило насквозь ее платье и шаль, но молодой человек ничего этого не замечал, он не сводил глаз с ее бледного лица, старался разгадать странное, небывалое выражение ее глаз.

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

# УГОСТИТЬ ДРАКОНА



Чтобы хозяин следующего года был к вам благосклонен, важно накормить его по всем правилам.

\* Больше всего Дракон любит жирную рыбу. Слабосоленую можно использовать в качестве ингредиента для закусок, целую или стейки — запечь.

\* Салаты желательно приготовить максимально сытные. Легкие фруктовые не подойдут для встречи Дракона. Добавьте в состав яйца, сыр — они хозяину года по вкусу.

\* Новый тотем года по достоинству оценит стол, на котором будет много мясных блюд из птицы, говядины, телятины, а вот дичь в этот раз готовить нежелательно.

\* Еще одно обязательное условие — пикантные пряности в блюдах, главную скрипку среди которых оставим острому перцу чили и его «собратьям».

\* На столе должны присутствовать тропические фрукты. Они могут быть основой для десертов, составляющими закусок, лежать в виде нарезки.

\* Дракону не по нраву большие вечеринки с бесконтрольно льющим крепким алкоголем. А вот интересные коктейли с легким «градусом» на празднике будут к месту.

## ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С АПЕЛЬСИНАМИ

Тушка курицы, 0,5 кг апельсинов, 6-7 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу.

Курицу обсушите бумажными полотенцами, натрите солью и перцем изнутри и снаружи. Вымойте апельсины и нарежьте тонкими кружочками прямо с кожурой. Фаршируем курицу: аккуратно поддеваем куриную кожу, надрезаем изнутри так, чтобы она легко отделилась от мяса, но не снимаем. Под кожу вкладываем кружоч-

ки апельсина. Несколько кружочков апельсина кладем внутрь тушки, туда же отправляем нарезанные напололам зубчики чеснока. Оставшиеся апельсины выкладываем на дно смазанной маслом формы. Духовку разогреваем до 180 градусов, курицу укладываем в форму грудкой вверх. Запекаем около полутора часов.



## САЛАТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

300 г копченого лосося, 3 моркови, огурец, красный болгарский перец, салат айсберг или любой другой листовой салат, пучок зеленого лука, пучок петрушки. Для заправки: кусочек имбиря, цедра и сок одного лайма, 2 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. меда, 1/2 ч.л. молотого кориандра, 1 ст.л. кунжутного масла, соль, перец по вкусу.

Нарезаем лосось мелкими ломтиками, огурец и болгарский перец — тонкой соломкой, морковь натираем на терке для корейской моркови. Салат айсберг рвем на небольшие кусочки руками, мелко рубим зеленый лук и петрушку. Готовим заправку: натираем имбирь, смешиваем с остальными ингредиентами. Выложите на тарелку лосось, сверху — остальные ово-



щи. При подаче на стол поливаем заправкой и перемешиваем. В этот момент обязательно загадайте желание!



## КРАБОВЫЙ САЛАТ "ДРАКОН"

**Крабовые палочки - 200 г, кукуруза консервированная - 150 г, яблоко - 150 г, яйца - 2 шт., сыр плавленый - 70 г (1 шт.), лук зелёный - 10 г, укроп свежий - 25 г, майонез - 100 г, соль - по вкусу, перец чёрный горошком - 1 шт., лист салата - 1 шт.**

Яйца отвариваем вкрутую. Примерно с 6 крабовых палочек срезаем красные полоски для оформления зубчиков и ножек дракона при подаче. Красные полоски должны быть по толщине примерно 3-4 мм (не слишком тонкие). Оставшиеся крабовые палочки нарезаем маленькими кубиками. Выкладываем в миску. Плавленый сыр натираем на средней терке и добавляем к крабовым палочкам. Зелёный лук мелко нарезаем и добавляем в миску. Яйца нарезаем маленькими кубиками и до-

бавляем к остальным ингредиентам. Яблоко очищаем от кожуры и семенной коробки и нарезаем маленькими кубиками. Отправляем яблоко в миску. Добавляем майонез и соль по вкусу. Перемешиваем салат. На большое блюдо выкладываем салат, формируя тело дракона. Нижнюю часть салата выкладываем кукурузой. Мелко нарезаем укроп и оформляем верхнюю часть салата и хвост. Красные полоски крабовых палочек нарезаем треугольными кусочками и по верху выкладываем красный гребень



дракона. Также вырезаем из крабовых палочек ножки и огонь. Из листика салата делаем крыло, а глаз - из горо-

шины перца. Салат с крабовыми палочками, яблоком, плавленым сыром и кукурузой готов.

## «ШУБА» С СЕМГОЙ В СТАКАНАХ — НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КЛАССИКУ

**Семга слабосоленая 500 г, картофель 3 шт., морковь 2 шт., свекла 2 шт., лук репчатый 1 шт., майонез по вкусу.**

Отварите картофель, морковь и свеклу. Остудите, очистите и натрите на большой терке. Лук почистите и мелко нашинкуйте. Слабосоленую рыбу нарежьте маленькими кубиками. В стаканы выложите слой тертого картофеля на дно, сверху выложите рыбку, на нее — лук. Лук смажьте тонким слоем майонеза. Выложите морковь, смажьте ее майонезом, затем выложите свеклу и снова смажьте майонезом. Поставьте стаканы в хо-



лодильник минимум на несколько часов перед подачей, а лучше — на ночь. При подаче украсьте зеленым луком или веточкой укропа или петрушки.

## РЫБА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

**Морская рыба — окунь или форель — 2 шт., помидоры черри — 300 г, лук репчатый 1 шт., 6-7 зубчиков чеснока, несколько листочков базилика, лимон, оливки без косточки — 0,5 стакана, белое сухое вино — 1/2 стакана, оливковое масло — 2 ст. л., соль, перец по вкусу, сахар — 1 ч.л., панировочные сухари.**

Сперва беремся за помидоры: моем, разрезаем напополам, выкладываем в форму для запекания, сбрызгиваем оливковым маслом и запекаем в духовке при температуре 180 градусов 15 минут. Чистим рыбу, удаляем жабры, делаем по три надреза с каждой стороны. Голову и хвост не трогаем — Дракон предпочитает рыбу целиком. Солим и перчим по вкусу. Нарезаем лук полукольцами, рубим базилик, добавляем пропущенный через пресс чеснок и пассеруем до прозрачности лука. Выкладываем в форму для запекания луково-чесночную смесь, сверху кладем рыбу, добавляем запеченные по-



мидоры и оливки. Выжимаем из лимона сок, смешиваем его с вином и сахаром, поливаем рыбу. Сверху посыпаем панированными сухарями или хлебными крошками. Запекаем рыбу в духовке 25-30 минут при температуре 180 градусов.

## АНАНАСОВЫЙ ПУНШ С ЦИТРУСОВОЙ ВОДКОЙ

**400 мл ананасового сока, 200 мл водки, 100 мл минеральной воды, 300 г ананаса, 1 лимон, 3 веточки мяты.**



Нарежьте ананас небольшими кусочками. Срежьте несколько полосок лимонной

цедры, из лимона выжмите сок. Отделите от стеблей листья мяты. Сложите в кувшин ананас, цедру и мяту, разомните длинной ложкой. Влейте водку, лимонный и ананасовый соки и долейте минеральной водой. По желанию перед подачей добавьте в кувшин кубики льда.

## ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА

**Ананас 1 шт., мандарины 2 шт., киви 1 шт., яблоки 1 шт.**



Приготовьте необходимые ингредиенты. Фрукты по-

мойте и обсушите. Разрежьте ананас пополам и аккуратно вырежьте серединку. Мякоть ананаса порежьте на кубики. Мандарины почистите и разделите на дольки. Киви почистите и порежьте на небольшие кубики. Из яблок удалите серединку и порежьте так же на кубики. Переложите порезанные фрукты в подготовленный ананас. И подайте к столу.



### КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ ЗИМОЙ

**Дни стали короче, на улице похолодало, включили отопление. Всё это большой стресс для цветов. Давайте вспомним, как ухаживать за комнатными растениями зимой.**

**Убедитесь, что света достаточно**  
Зимой световой день совсем короткий, и от этого особенно страдают цветущие растения — герани, розы, бегонии и фуксии. Помогите им пережить сложный период:

поставьте растения ближе к окну, подсветите с помощью фитоламп, вытирайте пыль с листьев — чистыми они легче поглощают свет.

#### Не переливайте

Многие растения зимой входят в фазу покоя: рост останавливается, обмен веществ замедляется. Поэтому поливайте цветы не чаще раза в неделю и только тогда, когда земля в горшке подсохла.

Вместо частого полива рекомендуется опрыскивать растения чистой водой из пульверизатора, а почву — рыхлить. Это позволит воздуху лучше проникать к корням. Такой способ называют «сухая поливка».

#### Какие растения нужно поливать часто, а какие — нет?

\* Суккуленты и кактусы запасают влагу в листьях, поливать их практически не надо.

\* Растения с крупными декоративными листьями поливайте умеренно и только тогда, когда земля в горшке подсохла на 1 см в глубину.

\* Цветущие растения любят воду, но поливать их нужно осторожно. В пере-

увлажнённой почве могут подгнить корни, и растение погибнет.

\* Тропические растения (азалия, циперус, аир) любят переувлажнённую почву. Поливайте их чаще и обильнее, чем остальные.

**СОВЕТ. Используйте для полива отстаившуюся водопроводную воду комнатной температуры, иначе корни растений пострадают от термшока, из-за чего у них могут опсть листья.**

#### Увлажняйте воздух

Здорово, если у вас есть увлажнитель воздуха: он поможет пережить зиму и растениям, и людям. Что делать, если его нет?

\* Поставьте рядом с растениями поддоны с галькой или керамзитом и залейте водой. Она будет испаряться и увлажнять воздух.

\* Регулярно проветривайте: ненадолго открывайте форточки или окна. Так помещение не выстудится и растения не успеют замёрзнуть. Но следите, чтобы холодный воздух не попал на листья.

\* Опрыскивайте растения прохладной водой несколько раз в неделю. Это предотвратит потерю влаги.

**ВАЖНО! Некоторые растения, например фиалки, не рекомендуется опрыскивать, так как начнут гнить листья.**

\* При повышенной сухости воздуха

составьте растения рядом друг с другом, устроив нечто вроде природного уголка: вместе им легче сохранить вокруг себя влажный микроклимат.

#### Следите за микроклиматом

Комнатные растения предпочитают не очень высокую температуру воздуха, мы же обычно мёрзнем и хотим, чтобы дома было теплее. Разместите горшки там, где цветам будет комфортно.

\* Поставьте их подальше от батарей или обогревателя.

\* Если растения находятся на подоконнике, убедитесь, что они не на сквозняке и не касаются холодного окна: они могут потемнеть и опсть.

\* Не ставьте горшок ни на холодную, ни на слишком тёплую поверхность, чтобы корни не перегревались и не переохлаждались. Это может привести к гибели растения.

#### Подкармливайте

Большая часть растений не нуждается в подкормке в состоянии покоя. Но гиппеаструмы, цикламены, азалии, эухарисы, каллы продолжают расти и даже цвести. Удобрите их раз в 2 недели и в зимние месяцы.

#### Избегайте пересадки растений зимой

Как и с подкормкой — оставьте эту идею до весны. Зимой растениям нужно просто отдохнуть, а пересадка может стать сильным стрессом. Поскольку в холодный период цветы спят, рост их корней замедляется, а это значит, что им будет труднее приспособиться к своему новому жилищу. В лучшем случае ваш «питомец» будет долго восстанавливаться, в худшем — погибнет. А вот весной уже можно начинать переселять растения в новые горшки.

\* Перенесите в тёплое помещение без сквозняков и держите подальше от батареи отопления, чтобы ему не стало хуже.

\* После переселения не поливайте 2-3 дня, ведь корневая система ещё ослаблена, в таком состоянии растение плохо впитывает влагу, и корни могут загнить. Ну или, как вариант, налейте немного тёплой воды в поддон горшка, чтобы цветок сам попил при необходимости.

\* Когда подмёрзли корни, подкормите «Корневином», если пострадало всё растение — комплексным препаратом «Фундазол». «Эпин» укрепит иммунитет и простимулирует рост новых побегов, а «Циркон» защитит от болезней и не даст погибнуть проклюнувшейся завязи. Обработку (по инструкции) проводите на третий день после возвращения подмёрзшего питомца домой. Затем накройте его полиэтиленовой «тепличкой» на пару суток для более быстрого восстановления.

\* Если предыдущие советы в реанимации не помогли и ствол стал мягким, обрежьте все повреждённые места горячими ножницами, обеззараживая их после каждого среза. Это должно простимулировать появление новых корневых отростков и побегов.

\* Листья не дожили до обрезки, а скрутились и опали? Корни повреждены



## МОРОЗ УКУСИЛ

Как реанимировать комнатное растение, если оно подмёрзло на балконе или у оконного стекла?

сильнее, чем вы думали. Растение нужно срочно пересадить! Первым делом осмотрите его корни: если они без тёмных пятен, значит, спасти ещё можно. Дайте корешкам просохнуть, потом отправьте цветок в горшок с дренажом и подходящим грунтом, полейте тёплой водой и, по желанию, подкормите стимулятором роста по листу.

✓ **СОВЕТ.** Чтобы комнатные растения не подмерзали, отодвиньте их в холода подальше от стекла, а во время проветривания помещения снимайте с подоконника. Обязательно переселяйте цветы в квартиру, когда температура воздуха на улице становится ниже +16 град.



## ЦВЕТУЩИЙ В ДЕКАБРЕ

**Маленький секрет рождественского кактуса раскрывает Екатерина, блогер, биолог с огородным стажем.**

Шлюмбергера, или привычный нам декабрист, — лесной кактус, житель тропиков. И лучший способ стимулировать пышное и долгое его цветение — прохлада. Когда на улице холодает, но ещё нет морозов, отправьте цветок погулять на балкон при оптимальной температуре +10-12 градусов. Но кактус переживёт понижение и до +6. Не поливайте, грунт должен быть почти сухим! Буквально 3-5-7 дней жизни в таких спартанских условиях стимулируют закладку бутонов. Теперь растение можно забрать домой, полить и подкормить калийно-фосфорными удобрениями (выбирайте любое для цветущих). Через 1,5 месяца вы получите одновременное, пышное цветение на ваших окнах. Кстати, зацветёт даже на северных: декабрист очень теневынослив.

## ЦИТАТЫ ПРО ЦВЕТЫ

\* «Порой чувства как цветок — нужно время, чтобы распусться».

*Джейн Остин*

\* «Цветы, как люди, на добро щедры и, людям нежность отдавая, они цветут, сердца обогревая, как маленькие тёплые костры».

*Жанэ Киримизе*

\* «Люблю орхидеи. Говорят, когда смотришь на них, грусть проходит».

*Мария Фариса*

\* «Если в вашей жизни пошёл дождь, сосредоточьтесь на цветах, которые зацветут благодаря этому дождю».

*Рахманатх Свами*

\* «Сколько бы мы ни говорили о пустоте жизни, иногда достаточно лишь одного цветка, чтобы нас разубедить».

*Анатоль Франс*

\* «В быстро вянущих лепестках цветка больше жизни, чем в грузных тысячелетних глыбах гранита».

*Людвиг Андреас фон Файербих*





## ЁЛОЧКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

**Мука 1 ст. ложка, дрожжевое слоёное тесто 500 г, бекон 150 г, яйцо 1 штука, соль 1 щепотка, оливки без косточек по вкусу.**

Шпажки залейте водой и оставьте на 30 минут. Стол слегка посыпьте мукой и раскатайте на нём размороженное тесто. Нарежьте тесто и бекон лентами. Положите бекон на тесто и аккуратно наденьте на шпажки так, чтобы форма напоминала ёлочки. Выложите заготовки на застеленный пергаментом противень. Яйцо взбейте с щепоткой соли и смажьте им тесто с беконом. Запекайте примерно 15–20 минут при температуре 200 °С. Готовые ёлочки достаньте из духовки и наколите сверху оливки.

## ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ГЛАЗУРЬЮ

**Мука 380–400 г, молотый имбирь 1 ст. ложка, молотая корица 2 ч. ложки, молотый мускатный орех 1/4 ч. ложки, молотая гвоздика 1/4 ч. ложки, разрыхлитель 3/4 ч. ложки, сода 1/2 ч. ложки, соль 1/2 ч. ложки, коричневый сахар 150 г, сливочное масло 140 г, куриный желток 1 штука, ванильный экстракт 1/2 ч. ложки, жидкий мёд 170 г, молоко 1–2 ст. ложки, белый шоколад 100–250 г.**

Соедините муку, пряности, разрыхлитель, соду и соль. Отдельно миксером взбейте сахар и слегка размягчённое масло. Добавьте желток и ваниль. Затем введите мёд и 1 ложку молока. Взбивая на низкой скорости, постепенно всыпьте муку. Разделите тесто пополам. Каждую часть раскатайте между двумя листами пергаментной бумаги в пласт толщиной около 6 мм. Перенесите на противень и уберите в морозилку на 20 минут или в холодильник на 1 час. Затем вырежьте из теста печенье. Остатки теста собирайте в ком, раскатывайте и снова вырезайте печенье. Раскладывайте его так, чтобы между оставалось 2–3 см. Выпекайте при температуре 180 °С примерно 8 минут. Полностью остудите. Разломайте шоколад на кусочки и растопите, помешивая, на водяной бане. Вместо этого можно подогреть шоколад в микроволновке на средней мощности по 10–20 секунд, перемешивая между этими промежутками. Переложите шоколад в кулинарный мешок. Можно воспользоваться обычным пакетом, срезав с него кончик. Сделайте на печенье узоры или покройте их сверху глазурью полностью.

## ТРАЙФЛ С МАНДАРИНАМИ

**Яйца 2 штуки, сахар 230 г, молоко 140 мл, растительное масло 110 мл, мука 240 г, разрыхлитель 1/2 ч. ложки, жирная сметана 500 г, сахарная пудра 100 г, сливки с жирностью 33% 150 мл, мандарины 5–6 штук.**

Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Яйца соедините с сахаром, тёплым молоком и растительным маслом. Взбейте всё миксером до однородности. Муку просейте, смешайте с разрыхлителем и всыпьте к жидким ингредиентам. Тщательно взбейте. Вылейте тесто на противень. Выпекайте корж 25–30 минут до готовности, полностью остудите его и измельчите в крошку. Смешайте сметану с сахарной пудрой. Холодные сливки взбейте миксером в устойчивую пену. Аккуратно вмешайте сливки в сметану. Мандарины очистите, дольки разрежьте вдоль пополам. В стаканы или креманки выложите слоями крошки, крем и мандарины.

## МАНДАРИНОВЫЙ КЕКС

**Мандарины 3–4 штуки, сливочное масло 130 г + для смазывания, сахар 150 г, растительное масло 30 мл, яйца 3 штуки, соль 1 щепотка, разрыхлитель 1 ч. ложка, мука 250 г. Ингредиенты для украшения: шоколад по вкусу, мандарины по вкусу, декоративная посыпка по вкусу.**

Мелко натрите мандариновую цедру, достаточно одной чайной ложки. Из мякоти плодов выжмите 100 мл сока. Размягчённое сливочное масло несколько минут взбивайте миксером с сахаром. Масса должна быть пышной и светлой. Продолжая взбивать, влейте растительное масло, а после вбивайте по одному яйцу. Добавьте мандариновый сок, а через несколько секунд — цедру, соль и разрыхлитель. Перемешайте миксером до однородности. Частицами подсыпайте муку, каждый раз хорошо перемешивая. Выложите тесто в смазанную маслом форму. Запекайте кекс примерно 45 минут при температуре 170 °С. Растопите шоколад на водяной бане и украсьте готовый кекс. Сверху выложите дольки мандаринов и декоративную посыпку.

