

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК В ЛЮБ

№4

январь 2024

цена:

2,5 лари

**Ванна для**

релакса

стр. 14

**8 лучших**

инвестиций “в себя”

стр. 18

**История из жизни**

Чужие письма

стр. 20, 21

**Ментальная**

арифметика

стр. 26

**Влияние номера квартиры**

на судьбу человека

стр. 30, 31

**Кэти Холмс:**

стр. 16, 17

Как складывается карьера и жизнь  
актрисы и экс-супруги Тома Круза



В зимний период трикотажные вещи незаменимы. Сколько бы статей и видео не создавали блогеры на тему, как вписать летние вещи в зимний гардероб, но с приходом настоящих холодов, комфорт выходит на первый план.



## 5 ТРИКОТАЖНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ТЕКУЩЕГО СЕЗОНА



### ПУШИСТЫЕ СВИТЕРЫ И КАРДИГАНЫ

Конечно, пушистыми могут быть не только свитеры или кардиганы, очень популярны в текущем сезоне костюмы. Однако свитер проще всего вписать в повседневный образ, поскольку костюм может увеличивать вас в объемах и добавлять визуально килограммы.

Пушистый свитер отлично сочетается с кожаными изделиями, джинсами, может быть отличным дополнением в монохромных образах, когда нужна фактура, чтобы сделать комплект глубже и интереснее.



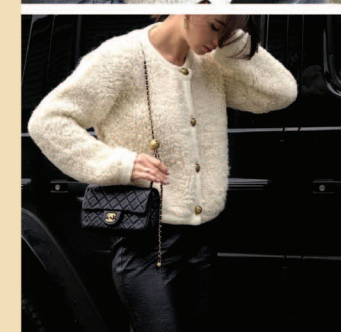
### СВИТЕР С НАПЫЛЕНИЕМ

Если в вашем гардеробе много базовых вещей, которые вас выручают, но душа просит чего-то необычного. Присмотритесь к свитерам с напылением. Общий тренд на металлик не обошел и трикотажные изделия. Носить такую вещь много лет вряд ли получится, но в ближайшей перспективе вы получите очень актуальный комплект. При этом свитер может быть вполне себе базового кроя.

## СВИТЕР С ОРНАМЕНТОМ или В СТИЛЕ APRES-SKY

Хорошая альтернатива зачастую нелепым свитерам с рождественским декором. Свитер с национальным узором добавит новогоднего настроения и домашней уютности образу.

Самый модный свитер с геометричным принтом по кругу в области плеч или Fair Isle. Такой свитер вы сможете надевать в загородных поездках, добавлять к расслабленным образам выходного дня. В отличие от рождественских свитеров подобные можно носить весь холодный период, а не только в период праздников.



## КАРДИГАНЫ В СТИЛЕ ТВИДОВЫХ ЖАКЕТОВ

В зимний период для поклонников твидовых жакетов хорошей альтернативой станет кардиган достаточно плотной вязки, по форме и внешнему виду напоминающий твидовый жакет. Самые удачные сочетания - это неклассические, когда излишняя официальность присуща подобным моделям разбавляется повседневными вещами.



## ТРИКОТАЖНЫЙ ТОП С ОГОЛЕННЫМИ ПЛЕЧАМИ

Один из самых женственных вариантов, который не самый практичный, но определенно привлекает к себе внимание и служит достойной альтернативой вариантам, когда нужно добавить вечерности в образ.

Конечно, приобретая подобные изделия, вы должны четко понимать о их недолговечности. Но, если вы часто обновляете гардероб и не можете без обновок, то стоит поэкспериментировать с образами.

## У СИЕННЫ МИЛЛЕР РОДИЛСЯ ВТОРОЙ РЕБЕНОК



Актриса стала мамой во второй раз – и на сей раз у Сиенны снова родилась девочка!

А вот имя малышки она пока что держит в секрете! О беременности звезды стало известно в августе 2023 года – именно тогда вездесущие папарацци запечатлели ее в Испании с заметно округлившимся животиком. Новорожденная малышка –

первый общий ребенок 42-летней Сиенны и ее бойфренда, 27-летнего Оли Грина. Также у актрисы подрастает десятилетняя дочка по имени Марлоу, рожденная от отношений Сиенны с актером Томом Старриджем – влюбленные расстались в 2015 году после четырехлетнего романа. К счастью, им удалось сохранить хорошие отношения, и свою общую дочь они воспитывают вместе. А с Оли Грином актриса познакомилась в 2021 году на тематической вечеринке в честь Хэллоуина. В одном из своих интервью Сиенна не без гордости подметила, что, несмотря на то, что ее возлюбленный младше нее на целых 15 лет, она считает его мудрым не по годам, и из-за своего «взросления в другую эпоху» и воспитания он очень уважительно относится к женщинам! Так что, по ее мнению, ей очень-очень повезло с избранником!

## АРИАНА ГРАНДЕ РАСКРИТИКОВАЛА ЛЮДЕЙ, ОСУЖДАЮЩИХ ЕЕ

Ариана Гранде ответила пользователям соцсетей, которые раскритиковали ее отношения с Итаном Слейтером. По слухам, певица начала с ним встречаться еще незадолго до расставания с бывшим мужем, Далтоном Гомесом.

«Я никогда не ощущала большей радости жизни, одновременно чувствуя себя настолько глубоко непонятой людьми, которые меня даже не знают, которые соединяют слухи воедино и делают из меня и своих предположений о моей жизни то, что хотят», — высказалась Ариана.

«Я никогда не чувствовала большей защиты и поддержки со стороны тех, кто любит и понимает меня (друзья, семья и фанаты). Я в безопасности, даже среди такого количе-



ства вещей, которых обычно боюсь. Я слушаю себя и доверяю себе, даже когда страх или травма говорят мне не делать этого», — продолжила она.

Гранде также добавила, что реагирует лишь на то, что дает ей энергию.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5-93-200-223

**МАССАЖ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ  
(МЕД, ВАКУМ, СЛИМ), РЕЛАКС  
Тел: 555-25-95-68**

## МЭРАЙЯ КЭРИ РАССТАЛАСЬ С БРАЙАНОМ ТАНАКОЙ ПОСЛЕ СЕМИ ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ

Исполнительница хита All I Want For Christmas Is You (1994) Мэрайя Кэри разошлась с танцором Брайаном Танакой после семи лет отношений. Сообщается, что мужчина хотел завести ребенка, а его избранница — нет. Сыграла свою роль большая разница в возрасте, пишет Page Six. 40-летний Танака еще не имеет де-

тей, в то время как Мэрайя в свои 54 уже воспитывает 12-летних близнецов, которых родила в браке с актером Ником Кэнноном.

Танака работал в подтанцовке Кэри с 2006 года. Встречаться с артисткой он начал в 2016-м. По словам инсайдера, теперь мужчина захотел строить собственную жизнь.



### ЗВЕЗДА ФИЛЬМА «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО» ДЖЕЙМИ ДОРНАН ОТКРОВЕННО РАССКАЗАЛ О СВОЕЙ МОДЕЛЬНОЙ КАРЬЕРЕ

Джейми Дорнан принял участие в интервью Radio Times, где признался, что ненавидел быть моделью.

Ранее актер работал с такими брендами, как Calvin Klein, Dior и Armani, зарабатывая до 10 000 фунтов стерлингов в день. «Я ненавижу, когда меня фотографируют. Я потратил десять лет, получая деньги за то, что люди меня фотографировали. Если вы позволите себе задаться вопросом: “почему?”. Да кто ж вам ответит, просто



примите это», — с сарказмом заявил он.

Дорнан признался, что использовал модельную карьеру как возможность заработать и стать популярным, но не относился к этой профессии серьезно. «По какой-то причине они хотят сфотографировать тебя. Что ж, играй по их правилам, соглашайся, получай от этого удовольствие, наслаждайся этим путём. Что я и сделал, хотя во многом это ненавидел», — добавил актер.

### АКТРИСА ХОЛЛИ БЕЙЛИ И РЭПЕР DDG ВПЕРВЫЕ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ

Актриса и певица Холли Бейли, получившая широкую известность после главной роли в «Русалочке» (2023), родила первенца. Отцом сына стал ее парень, рэпер DDG. Мальчика назвали «Хейло»: в переводе на русский имя означает «Нимб».

Бейли не раскрыла, в какой день родился ее ребенок, но в соцсетях заявила, что сын — это лучшее, что случилось с ней в 2023 году.

Об отношениях Холли и Дэррила (настоящее имя DDG) стало известно в марте 2022-го. Пара появлялась на красных дорожках, но не объявляла о беременности.

Бейли подчеркивала, что считает возлюбленного настоящим принцем. Ему же будет посвящен дебютный сольный альбом артистки,



прежде выступавшей в составе R&B-дуэта Chloe x Halle вместе со

своей сестрой. Дата выхода лонгплея пока неизвестна.

### ПЛАТЬЕ ПРИНЦЕССЫ ДИАНЫ УШЛО С АУКЦИОНА ЗА РЕКОРДНУЮ СУММУ

Вещи, которые когда-то принадлежали принцессе Диане,

даже спустя 26 лет после ее смерти остаются предметом воделе-

ния многих коллекционеров и уходят на аукционах за огромные деньги. В частности, черно-синее вечернее платье от дизайнера Жака Азагури было продано за рекордные 1 143 000 долларов, что в 11 раз превышает его первоначальную цену. Таким образом лот побил рекорд цены одного из ее платьев, ушедшего с молотка, сообщили на странице аукциона Julien's Auctions.

Платье состоит из длинного черного бархатного лифа, расшитого синими звездами, и двухъярусной синей юбки из органзы, украшенной поясом и бантом.

Впервые в этом наряде Диана появилась во Флоренции в 1985 году. Годом позже она надела его во время визита в Ванкувер (Канада). Изначально его выставили на продажу с оценкой в 100 000–200 000 долларов.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Что делать, если больно глотать и отдает в ухо?

**Иногда болезнь может поражать не один орган, а сразу несколько.**

В практике врачей зачастую встречаются такие ситуации, когда пациент называет сразу множество симптомов. Например, болит горло, больно глотать, отдает в ухо. Задача доктора - осмотреть больного, назначить дополнительные исследования для постановки диагноза и подобрать лечение.

### Боль в горле и ухе

Посещение врача в такой ситуации обязательно, потому что симптомы могут говорить о различных заболеваниях. Например:

✓ **ларингит.** Слизистая оболочка задней стенки воспаляется, и при глотании можно ощутить дискомфорт в ушах. Также болезнь может сопровождаться лающим кашлем и сухостью в горле;

✓ **ангина.** Кроме боли, которая отдает в ухо, для этого заболевания характерны высокая температура, налет на языке, боли в мышцах, озноб;

✓ **отит.** Боль имеет непостоянный характер, она усиливается к вечеру. Ее сопровождают высокая температура, потеря аппетита, могут присутствовать гнойные выделения из уха;

✓ **корь, скарлатина, ветряная оспа.** Эти заболевания характерны для детей. Если ребенок жалуется на болезненные ощущения в горле или ухе, которые сопровождаются сыпью, повышением температуры, насморком, следует немедленно вызвать специалиста;

✓ **дифтерия.** Одно из опасных заболеваний, которое может привести к летальному исходу, потому что происходит быстрая интоксикация организма.

Все эти болезни чреваты осложнениями, избежать которые можно, если обратиться вовремя к врачу.

В каждом конкретном случае назначается свое лечение, однако есть и общие правила, позволяющие облегчить боль. К ним можно отнести:

✓ **полоскание.** Для этого подойдут отвары календулы, ромашки, шалфея. Может помочь и теплая соленая вода, а при добавлении в нее соды эффективность увеличится;

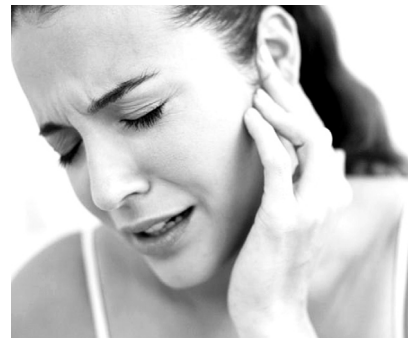
✓ **прогревание.** Применяется только в том случае, если нет высокой температуры. Когда больно глотать слева и отдает в ухо, с этой стороны можно приложить мешочек с теплой солью или компресс из марли, смоченной в водке;

✓ **ингаляции.** Тоже возможны при отсутствии температуры. Можно вдыхать горячий пар от сваренной картошки. Хорошо дышать над отварами лекарственных трав;

### Знаете ли вы, что...

☛ **Шоколад может предотвращать смерть от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, перенесших инфаркт миокарда. Все дело в антиоксидантах, в больших количествах содержащихся в какао. Именно поэтому шоколад полезен пожилым людям.**

☛ **Группа крови влияет на скорость старения мозга. С возрастом размер мозга уменьшается, сосуды склерозируются. Но самое печальное - уменьшается объем серого вещества. Ученые проанализировали снимки мозга и сопоставили связь его структуры с группой крови. Выяснилось, что обладателям I группы повезло - у них больше всего серого вещества. Даже в глубокой старости они защищены от слабоумия.**



✓ **местные антисептики.** Хорошо зарекомендовал себя «хлоргексидин», который убивает большинство бактерий;

✓ **антибиотики.** Зачастую используются препараты пенициллиновой группы или с «цефалоспорином»;

✓ **противовоспалительные средства:** леденцы, таблетки, пастилки.

Лучше всего, чтобы средство, которое вы будете использовать для лечения боли в горле, было комплексным. Тогда достичь результата станет намного проще.

Преимущество подобного препарата в том, что он глубоко проникает в слизистую и точно работает именно в очаге воспаления. В этом помогает действующее вещество - бензидамин. Он оказывает доказанное противомикробное, противовирусное, антибактериальное и антисептическое действие. Это значительно облегчает процесс лечения.

Применяя такое комплексное лечение, можно быстро справиться с болью.

- Больно глотать - самое опасное состояние. Сопровождается температурой от 38 до 40 градусов. Это признаки тонзиллита. Он бывает и хроническим. Обострения часто происходят в холодное время года, когда снижен иммунитет. Другие факторы риска - повышенная утомляемость, пребывание в местах массового скопления людей.

Чтобы облегчить состояние, принимайте противовоспалительные препараты и анальгетики с жаропонижающим эффектом. Побороть болезнь можно только с помощью антибиотиков, поэтому вмешательство врача необходимо.



### Как приготовить содовый раствор для ингаляций

На литр кипяченой воды берут чайную ложку питьевой соды. При заложенности носа в полученный раствор добавляют 1–2 капли йода, мятного или пихтового масла. При бронхите и сильной ринорее вместе с содой желательно разводить чайную ложку морской соли. Раствор подогревают до 40 градусов. В зависимости от самочувствия паром дышат от 5 до 10 минут. Проводить процедуру следует через час после еды 3–4 раза в день.

Содовые ингаляции при кашле:

- ✓ угнетают болезнетворные микроорганизмы;
- ✓ уменьшают отечность носоглотки;
- ✓ подсушивают слизистую оболочку носа;
- ✓ снимают спазм мышц гортани;
- ✓ разжижают мокроту в бронхах, облегчая тем самым отхождение слизи.

Уже после первой процедуры наступает облегчение, но для стойкого ре-

## СОДОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ПРИ КАШЛЕ: ПОЛЬЗА И СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

**Содовые ингаляции устраняют першение в горле, облегчают состояние при сухом и влажном кашле. Как часть комплексной терапии они рекомендованы при бронхите, ларингите, гриппе, ангине, аллергическом рините. Проводить ингаляцию можно с помощью специального устройства и подручных средств.**

зультата ингаляции с содой надо делать 5–7 дней подряд.

Дышать паром нельзя при повышенной температуре тела, легочных заболеваниях, гнойных процессах в дыхательных путях. Противопоказана процедура при сердечных и сосудистых заболеваниях.

Перед тем как делать ингаляции детям, желательно проконсультироваться у педиатра. Продолжительность процедуры для малышей не должна превышать 5 минут.

### Как делать ингаляцию содовым раствором

Если дома нет ингалятора, можно воспользоваться кастрюлей. Раствор готовят в большой посуде. Во время процедуры голову держат над емкостью на расстоянии 25–30 см. При рините дышат носом, при воспалении горла – ртом. Чтобы пар не рассеивался, а раствор медленнее остывал, голову накрывают полотенцем. Таким же образом можно делать ингаляции над чайником, предварительно вставив в носик воронку из свернутой бумаги.

При частых заболеваниях ЛОР-органов целесообразно купить ингалятор. Разновидностей таких устройств много,

но комфортнее всего лечиться небулайзером. Как им пользоваться?

- ✓ Подогретый содовый раствор залить в камеру ингалятора.
- ✓ На шланг надеть насадку: детскую или взрослую маску, ротовой или носовой мундштук.
- ✓ Включить ингалятор.
- ✓ Приложив маску к лицу, дышать медленно и глубоко ртом. При заболеваниях носа используют мундштук.
- ✓ Через 5–10 минут небулайзер выключить.
- ✓ Устройство разобрать, промыть чистой кипяченой водой, высушить.

Ингаляции небулайзером более эффективны и безопасны, чем вдыхание пара над кастрюлей. Процедуры с прибором показаны даже маленьким детям, так как отсутствует риск обжечься. При приготовлении раствора для ингалятора рекомендовано брать вместо воды 0,9% натрия хлорид. В аптеке можно купить и уже готовый препарат для процедур – соду-буфер.

Итак, основные показания к проведению ингаляций – воспалительные заболевания верхних и нижних дыхательных путей. Лечить ЛОР-органы можно как паровым способом, так и небулайзером.

## Опухли лимфоузлы за ушами: причины и лечение

**Лимфоузлы - это своеобразный биологический фильтр, нейтрализующий бактерии, микробы и различные токсины. Их воспаление говорит о том, что в организм попала инфекция, которая способна нанести серьезный вред человеку. Неважно, где опух лимфоузел: за ухом, на шее, в области подмышек или паха – больному все равно необходима профессиональная медицинская помощь.**

### Почему воспаляются лимфоузлы за ушами?

В здоровом состоянии они очень мягкие и прощупываются с трудом. При воспалении лимфоузлы твердеют и увеличиваются. Это часто свидетельствует о проблемах с соседними органами. На воспаление околоушных узлов в основном влияют следующие заболевания:

- запущенный кариес, воспаление десен и тканей ротовой полости;
- воспаления наружного или внутреннего слухового прохода (отит, тубоотит, фурункул и др.);

• инфекционные болезни, называемые простудой (грипп, ОРВИ, фарингит, ларингит, тонзиллит и др.).

Воспаление лимфоузлов часто возникает на фоне появления острых вирусных инфекций, сопровождаемых насморком и плохим самочувствием. Однако, если к этим симптомам прибавились повышенная температура, сильная боль, припухлость в районе ушей, а также постепенное нагноение, то у больного начинается лимфаденит. Это означает, что воспалился уже сам узел. Отсутствие своевременного лечения в данном случае может вызвать у человека общее заражение крови, что грозит летальным исходом.

### Лечение воспаленных лимфоузлов за ушами

Для постановки верного диагноза и назначения правильного лечения врач всегда тщательно прощупывает лимфоузлы, чтобы определить степень их увеличения. Если воспаление вызвано вирусным заболеванием, то сначала лечат последнее. При выполнении указаний врача ни в коем случае не согревайте больные лимфоузлы! Ведь так инфекция распространится дальше.

Когда опухли лимфоузлы за ушами, доктор после проведения осмотра обычно назначает антибиотики широкого спектра, антигистаминные препараты и общеукрепляющие средства. Ощущение боли снимают с помощью анальгетиков, а устранению отеков способствуют физиопроцедуры.

Во время лечения гнойного лимфаденита применяются антибиотики, а также проводятся вскрытие и обеззараживание гнойников. Если опух лимфоузел под ухом, это может быть признаком онкологии. Все новообразования удаляются на ранних стадиях. Старайтесь не допускать какой-либо самостоятельности в лечении и принимайте лекарства только после совета врача.

**Когда немеет язык, это не болезненное, но неприятное ощущение. Нормальным оно считается, когда вы вернулись от стоматолога или выпили ледяной воды, но, если онемение происходит часто, пора выяснять его причину.**

## Почему немеет язык, и как с этим бороться

### Почему немеет язык?

Онемение языка в медицинской практике считается одним из видов парестезий. Это ощущение покалывания и ползания мурашек, которое возникает при нарушении чувствительности какого-либо участка тела.

Причины того, что немеет язык, могут быть следующими.

✓ **Курение.** Рецепторы языка реагируют онемением на некачественный или слишком крепкий табак.

✓ **Перепады температур.** Употребление ледяной или горячей жидкости может привести к мурашкам в языке.

✓ **Реакция на медикаменты.** Сильнодействующие средства при длительном применении повреждают нервные окончания, а у некоторых препаратов онемение языка - это побочный эффект.

✓ **Аллергия.** Слизистая оболочка рта может отреагировать покалыванием на зубную пасту, освежитель дыхания или жевательную резинку.

✓ **Анемия.** Язык часто немеет при дефиците железа и витаминов группы В.

✓ **Заболевания пищевода.** Кратковременное онемение провоцирует рефлюкс, когда содержимое желудка забрасывается в глотку и полость рта.

✓ **Нервные расстройства.** Депрессия, нарушения сна и частые стрессы иногда приводят к снижению чувствительности отдельных частей тела.

✓ **Климакс.** Гормональные изменения в этот период иногда повышают чувствительность слизистых оболочек, а иногда вызывают их онемение.

✓ **Функциональные расстройства во время беременности.** У некоторых женщин на фоне скачков давления в последнем триместре периодически немеет кончик языка.

Онемение языка - это не болезнь, но оставлять этот симптом без внимания не стоит. Если язык или другие части тела часто теряют чувствительность, нужно обратиться к врачу и проверить здоровье.

### Что делать, если немеет язык?

Если вы посетили специалистов и убедились, что здоровье в полном порядке, но язык время от времени покалывает, избавиться от этого ощущения помогут простые рецепты:

✓ 3 капли йода и 1 ч. л. соды растворите в стакане теплой воды;

✓ 1 ст. л. ромашки, шалфея или коры дуба залейте кипятком, остудите и процедите;

✓ 1 ч. л. зверобоя и 1 ч. л. чистотела всыпьте в стакан кипятка и выдержите 25-30 минут.

Любым из предложенных средств полощите полость рта 2-3 раза в день, и неприятные ощущения в языке прекратятся.

Если онемение случилось один или два раза, причин для волнения нет. Но,



когда оно повторяется часто и причиняет вам дискомфорт, не стоит наугад искать причину и откладывать визит к врачу.

О чем сигнализирует организм, когда начинает неметь язык или появляются другие тревожные симптомы, рассказывает эксперт.

Мурашки, покалывания и онемение приходят одновременно, все это - результат нарушения чувствительности. Говоря простым языком, проблемы с нервными окончаниями. Если это единичный случай, повода для волнения нет: возможно, вы долго находились в неудобной позе или зашли с мороза в теплое помещение.

Судороги могут начаться во время занятий спортом. Если вы переоценили свои возможности, мозг посылает сигнал заблокировать мышцы, чтобы избежать перенапряжения. Поэтому рекомендуется делать разминку перед каждой тренировкой.

Но если вы систематически испытываете дискомфорт без видимых причин, нужна консультация врача. Таким образом организм может сообщать о недостатке микроэлементов, гормональных сбоях, неврологическом заболевании или даже инсульте и рассеянном склерозе.

Заниматься самодиагностикой ни в коем случае нельзя, поставить точный диагноз сможет только врач после серьезного обследования. Мы же собрали основные симптомы. С их помощью, зная о своих слабых местах, можно определить, с какой проблемой обращаться к специалисту.

Один случай. Вечером мама с маленьким сынишкой решила выйти перед сном погулять и встретить папу с работы. Малыша одела хорошо-тёплая курточка плюс ботиночки. А чем она защитила лёгкие ребёнка, которому всего год и три месяца? Посмотрите на ладошки таких крох: величина ладошки - это величина их лёгких, и они очень уязвимы.

С малышами в любое время года нужно гулять днём, в солнечную погоду. Вечером, когда холодно, ветрено, моросит дождик, даже собаку жаль вы-

## С МАЛЫШАМИ ГУЛЯЙТЕ ДНЕМ, А НЕ ВЕЧЕРОМ

**Я бывшая медсестра. Трудовой стаж - 40 лет, из них пять лет на скорой помощи и десять последних - в должности старшей медсестры. Я просто обязана поделиться своим опытом, тем более что межсезонье - опасное время для здоровья детей.**

гонять на улицу. Оставила бы мама ребёнка с бабушкой и шла бы одна встречать мужа, раз уж это так необходимо. Тогда и беды бы не случилось.

Малыш у этой женщины заболел пневмонией, и спасти его не удалось. Она говорит, что не было ни кашля, ни на-

сморка. В моей практике такое случалось не раз - вызывали скорую к ребёнку, у которого тоже никаких симптомов. Но родителей тревожило, что он вялый, отказывается есть-пить. Врач, прослушав грудную клетку такого малыша, может сразу определить пнев-

монию и принять срочные меры. Кашель и сопли появятся потом, главное же - не запустить болезнь.

Никогда не забуду другой случай. Приехали мы по вызову - горе-мамаша бежит по дому с дочкой полутора лет на руках. Все окна открыты, на улице ноль градусов. Девочка в одних трусиках, уже вся синяя от холода. Спрашиваю: "Почему при открытых окнах у вас ребёнок раздет?" - "А мы дочку закаляем". При этом мамаша сама в тёплом халате. Через двое суток девочки не стало. Организм не справился с пневмонией. У ребёнка тоже не было ни кашля, ни соплей. Нагляделась я на таких мам...





## Как снизить сахар в крови: 3 простых способа

**Эти простые и действенные советы по снижению уровня сахара в крови пригодятся вам даже в случае, если у вас нет диабета, но вы стремитесь поддерживать организм в лучшем состоянии.**

Если вы не можете представить своей жизни без сладкого, отдавайте предпочтение горькому шоколаду. Он может помочь выработать инсулин и тем самым снизить уровень сахара в крови. Это подтвердилось исследованием с порцией не более 30 г в день.

Кстати, простая прогулка в течение 15 минут сразу после еды была даже более эффективной для контроля уровня сахара в крови, чем длительная 45-минутная прогулка в любое другое время дня.

**О** том, что снизить уровень сахара в крови помогают гормоны, знают все, однако многие забывают о том, что также существуют естественные способы помочь сохранить уровень глюкозы в норме. Диетологи рекомендуют простые меры вроде соблюдения диеты и определенного образа жизни для контроля уровня сахара в крови. Это не только подтолкнет ваши цифры к здоровому диапазону, но также может помочь похудеть и чувствовать себя бодрее, что можно считать приятным бонусом.

Что касается диеты, специалисты рекомендуют включить в повседневный рацион. Содержащаяся в ней клетчатка оказывает благотворное влияние на гликемический контроль и даже может нормализовать сахар. Согласно исследованию, увеличение потребления растворимой клетчатки в еде может предотвратить скачки уровня глюкозы в крови. Потребление цельнозерновых культур на завтрак без добавления подсластителей (в том числе варенья, меда и других сладостей) - лучший вариант.

### Прогулка после еды

Те, кто живет с преддиабетом или диабетом, часто встречает напоминания о важности физической активности. Эта рекомендация относится и к тем, кто пока не столкнулся с серьезными сложностями, но переживает за уровень сахара. Многочисленные исследования показывают, что работа мышц и циркуляция крови могут его снизить. По данным Harvard Health, как силовые тренировки, так и аэробные упражнения снижают уровень HbA1c, даже если они не приводят к потере веса.

Даже если ваш график не позволяет ежедневно посещать тренажерный зал, вы можете воспользоваться преимуществами упражнений, просто прогулявшись после еды. Исследование, опубликованное в журнале Diabetes Care, показало, что ходьба после принятия пищи значительно улучшает гликемический контроль у пожилых людей.

### Лишний стакан воды

Когда вы стараетесь управлять уровнем сахара в крови, вам может показаться, что вы постоянно работаете над тем, чтобы удерживать углеводы, калории и сахара ниже определенного порога. Гидратация, напротив, - это та категория, которую вам не нужно ограничивать. На самом деле, употребление большого количества воды в течение дня может помочь вашему уровню сахара в крови оставаться в пределах нормы. Чем больше воды приходится использовать вашим почкам, тем лучше они вымывают лишний сахар. Один недавний метаанализ шести исследований показал, что употребление большого количества воды снижает риск развития диабета 2 типа.

### Лечь спать вовремя

Все специалисты в один голос утверждают, что хороший ночной отдых способен нормализовать самочувствие, в том числе показатели глюкозы. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), сон менее семи часов в сутки может повысить резистентность к инсулину и сделать вас более голодными на следующий день, настраивая вас на неправильный режим питания и выбор продуктов с высоким содержанием углеводов и сахара. А более раннее исследование показало, что недостаток сна может привести к нарушению метаболизма глюкозы. Пересмотреть свои привычки сна вряд ли получится за одну ночь, тем не менее, если ложиться спать в одно и то же время это способствует более продолжительному и продуктивному сну.

### Держим сахар под контролем

✓ Разбейте в кружку одно свежее яйцо (желательно домашнее). Отдельно выжмите сок одного лимона. Процедите его через марлю и соедините с яйцом. Хорошо взбейте и сразу выпейте эту смесь натощак. Через 1 час можно есть и пить. Принимайте такое средство 3 утра подряд 1 раз в месяц в течение года.

✓ Смешайте 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника с 1 ст. ложкой луковой шелухи. Залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут и дайте настояться. Добавьте 1 чайн. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Пейте по 1/2 стакана за час до еды. Курс лечения - 6 месяцев.

✓ Разведите в 3 л козьего молока 100 г свежих дрожжей. Поставьте банку в прохладное (но не холодное) место на 3-4 дня. Когда молоко заквасится, принимайте по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Всего нужно выпить 2 трехлитровые банки смеси. После этого проверьте уровень сахара в крови и при необходимости приготовьте еще одну банку лекарства.

**МИЛИУМЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ЛИЦЕ. ЭТО УГРИ, ЗАПОЛНЕННЫЕ КЕРАТИНОМ, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ ШИШКУ БЕЛОЙ.**

## **МИЛИУМЫ НА ЛИЦЕ: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕЛЫХ ПРЫЩИКОВ**

### **Особенности милиумов**

Что такое милиумы? Милиумная киста — это небольшая белая шишка на коже. Белый цвет ей придает скопление кератина (белка кожи и волос), а также ороговевших клеток и кожного жира. Милиумы — это доброкачественные и временные подкожные ороговевшие кисты, которые имеют вид небольших твердых белых папул.

Милиумы возникают, когда мертвые клетки кожи не отслаиваются. Вместо этого они попадают под новую кожу, твердеют и образуют милиум. Кисты часто встречаются группами. Множественные кисты называются милиями.

Милиум может возникнуть у людей всех национальностей и возрастов. Однако чаще всего они встречаются у взрослых людей с жирным типом кожи. Милиумы обычно обнаруживаются на лице, губах, веках и щеках. Однако их можно найти и на других частях тела, например на туловище или гениталиях.

Их часто путают с состоянием, называемым жемчугом Эпштейна. Это состояние предполагает появление кист бело-желтого цвета на деснах и во рту новорожденного. Милии также часто ошибочно называют «детскими прыщами».

Милии не вызывают проблем. Они не болят и не чешутся. Усиление таких симптомов, как воспаление, боль или зуд, могут быть признаками акне.

### **Причины появления белых угрей**

Милиумы могут появиться под влиянием разных факторов. Основные причины появления белых угрей объясняет дерматолог:

✓ **Милия может возникнуть по разным причинам.** Они часто связаны с повреждением кожи, например, солнечным ожогом или обра-

зованием волдырей, а также с определенными кожными заболеваниями, такими как розацеа или дерматит. Они также могут быть связаны с использованием тяжелых средств по уходу за кожей и макияжа, которые закупоривают поры”.

Милиум также может возникнуть из-за:

- ✓ повреждения кожи в результате сыпи, травмы или воздействия солнца;
- ✓ длительного приема стероидных препаратов; генетических факторов;
- ✓ аутоиммунных заболеваний.

Почему появляются милиумы под глазами? Основная причина появления милиумов под глазами может быть разной. У некоторых людей это может быть следствием травмы или проведения косметических процедур. Кроме того, кожа под глазами более тонкая и больше подвержена влиянию солнечного света.

Различают первичные и вторичные милиумы. Подавляющее большинство первичных приходится на врожденные милиумы, которые возникают спонтанно и появляются еще при рождении. Тем не менее существует процент первичных милиумов, которые могут сформироваться из-за редкого генодерматоза (наследственной генетической патологии кожи) у детей и взрослых. Вторичные милиумы появляются в связи с основной патологией кожи, лечением или травмой кожи.

Милия также может развиваться, если кожа теряет естественную способность к отшелушиванию. Это может произойти в результате старения.

Риск появления милиумов возрастает, если человек не соблюдает правил гигиены и плохо ухаживает за кожей, а также использует косметику, которая забивает поры. Перхоть, розацеа и экзема тоже повышают риск возникновения белых угрей.



### **Как избавиться от милиумов**

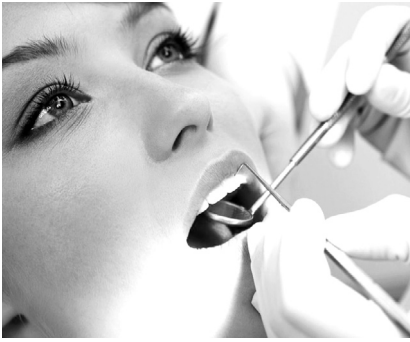
Милиумы могут исчезнуть сами по себе через несколько недель после появления. Тем не менее иногда их удаляют хирургическим путем, о чем рассказывает дерматолог:

«Лечение милиумов обычно включает профессиональное удаление их дерматологом. Это может включать такие процедуры, как дермабразия, микродермабразия, химический пилинг, криотерапия или лазерная абляция. Не рекомендуется пытаться удалить милиумы в домашних условиях, так как это может привести к повреждению кожи и инфицированию».

Как убрать милиумы дома? В домашних условиях можно использовать безрецептурные отшелушивающие косметические средства с салициловой кислотой, альфа-гидроксикислотой или ретиноидом. Эти средства помогут удалить мертвые клетки кожи.

Чтобы предотвратить появление милиумов, дерматолог советует поддерживать регулярный уход за кожей, включающий нежное отшелушивание для удаления омертвевших клеток кожи и использование некомедогенных продуктов, которые не закупоривают поры. Регулярное использование солнцезащитного крема также поможет предотвратить появление милиумов, связанных с повреждением солнцем. Поскольку дети тоже могут быть склонны к образованию милий, рекомендуется научить их правилам ухода за кожей как можно раньше.

Милиумы возникают из-за загрязнения пор отмершими клетками и кожным жиром. Это небольшие белые шишки, которые возникают преимущественно на лице у детей и взрослых. Часто они проходят без лечения, но иногда требуют хирургического удаления. В домашних условиях не стоит удалять милиум, поскольку это может привести к инфицированию.



# УДАЛИЛИ ЗУБ

сяцев. *Может, хирург повредил нерв?*

Да, такие осложнения после обезболивания, как нарушение иннервации, бывают нередко. Как правило, такое состояние может продлиться около полугода.

*уменьшилось. Вчера ходила к врачу, сделали рентген, который показал, что воспаления нет. Но лунка почему-то не затягивается и ноющая боль не проходит. Может, врач чего-то не заметил?*

Это похоже на альвеолит. Сходите на консультацию к другому врачу, покажите ему рентгенологический снимок.

## Осколок выйдет сам?

**?** *Удалили верхнюю шестерку. Зуб весь раскрошился, и трудно было от него избавиться. После этого сделали снимок зуба для контроля, на нем видно, что часть или осколок зуба остался внутри. Хирург-стоматолог пообещал, что он выйдет сам. Возможно ли это?*

Возможно, что часть этого зуба и выйдет сама, но пока она находится в лунке - это очаг инфекции, который может вызвать воспалительный процесс. Лучше всего не дожидаться, а пойти к специалисту и очистить лунку полностью.

## Может, сделать это позже?

**?** *Стоит ли удалять восьмой кариозный зуб на 5-й неделе беременности или лучше подождать более позднего срока? Что опаснее: очаг инфекции в организме (кариес) или стресс, полученный во время удаления зуба?*

Безусловно, инфицированный зуб более опасен, чем вмешательство, и для вас, и для малыша. Наиболее оптимальными сроками для посещения стоматолога являются с 10 по 20-ю неделю беременности.

## Губа осталась онемевшей

**?** *Мне удалили нерв из нижнего зуба. Нерв долго не могли найти, но после удаления зуб запломбировали. Вроде бы все хорошо, но на подбородке и немного на губе осталась заморозенность. Врач сказал, что это пройдет, но не проходит пару ме-*

## “Немулид”

**ем как конфеты...**

**?** *Недавно удалили шестой зуб. Удаление было очень сложным и длительным. Врач прописал «Немулид» по 3 таблетки 2 раза в день и полоскание отваром ромашки. Прошла почти неделя, отек спал, в лунке имеется сгусток. Но «Немулид» не помогает вообще, ем его как конфеты. Только «Кетонал» спасает, да и то боль утихает только на 1-2 часа. Врач говорит, что все так и должно быть...*

Боли после сложного удаления зубов очень сильные и могут сохраняться до 2 недель. Обратитесь к стоматологу, у которого вы удаляли зуб. Возможно, необходим прием антибиотиков. Чтобы ускорить заживление лунки, используйте для гигиены полости рта эффективные средства с антибактериальными компонентами: триклозан в сочетании с сополимером.

## Лунка почему-то не затягивается

**?** *Неделю назад удалили шестой нижний зуб. Десна была воспалена, и все сопровождалось флюсом. Врач посоветовал вечером этого дня полоскать полость рта водой с солью и все. Но через 2 дня рана загноилась и десна вокруг нее припухла. Возможности посетить врача не было, стала полоскать рот раствором соды с йодом и принимать линкомицин. Рана очистилась, воспаление*

Для укрепления зубной эмали полезно жевать горькие лимонные косточки - в их состав входят фосфор и кальций, которые просто необходимы зубам.

## В канале остался обломок иглы

**?** *Врач направил на рентген для лечения зубов. Снимок показал, что во время предыдущего лечения в канале остался обломок иглы. Это опасно?*

Если удастся иглу извлечь, то зуб залечат заново. Когда не удастся, делают рентген, чтобы выяснить, есть ли изменения в костной ткани. Если они имеются, зуб или удаляют, или проводят операцию и извлекают иглу. Ее удалить нельзя и в костной ткани нет изменений? Тогда за зубом наблюдают. Протезировать такой зуб можно, но гарантии качества не будет.

## Через какое время можно есть?

**?** *Мне недавно удалили зуб мудрости с надрезом. Но стоматолог не сказал, когда можно есть и чистить зубы. Что можно принимать как обезболивающее? Я действовала на свой страх и риск. На будущее хотелось бы знать, как правильно себя вести?*

Можно кушать сразу же, как только пройдет заморозка. Желательно отказаться от горячей еды и напитков, можно есть теплую пищу. В день удаления зуба не чистите. Начиная со следующего дня, щадя область около удаления. Не лезьте руками в лунку. После еды полощите рот раствором хлоргексидина. Для обезболивания подходит «Кетонал». Отека можно избежать, прокладывая каждый час к щеке в области удаления лед, обернутый в салфетку, на 10 минут. Если в течение 5 дней отек не спадет, обратитесь к врачу.

# Что лучше - БАД или лекарство

**...или лучше "Дону" проколоть?**

**?** У меня деформирующий остеоартроз коленных суставов (I-II степени). "Арта" вроде признана лекарственным препаратом, а "Протекта"-не лекарство, а пищевая добавка. Но если сравнить состав, то у "Протекты" он лучше, чем у "Артры". Или, может, проколоть "Дону"?

Лечение должно быть комплексным. Вы должны не только принимать хондропротекторы, но и проколоть нестероидные противовоспалительные препараты, пройти физиотерапевтическое лечение-лазер, магнит, электрофорез, ставить компрессы с бишофитом. Наилучший эффект дают внутрисуставные инъекции, а не таблетки. Уточнить, какой препарат для вас лучше, сложно, ведь у каждого индивидуальный организм. В последнее время ортопеды часто назначают новый комбинированный препарат "Терафлекс". Его употребляют и внутрь, и наружно в форме мази. А "Арта" по своей эффективности лучше, чем БАДы.

**Массаж вообще нужен?**

**?** Или это деньги на ветер? Если да, то как часто его нужно делать?

Массаж, бесспорно, нужен. Но количество курсов подбирается индивидуально. Есть ведь разный массаж-оздоровительный или лечебный, который делают при определенных заболеваниях. Если человек занимается физкультурой, хорошо два-три раза в год дополнительно пройти 10-15 сеансов массажа.

При длительной задержке мочи происходит отравление организма продуктами обмена. Состояние человека становится тяжелым. Появляются отеки, головная боль, тошнота, рвота, язык становится сухим, иногда человек может терять сознание, бывают судороги, понижается кровяное давление. Постепенно к этому добавляются расстройства мочевого пузыря, сильные боли внизу живота. Все это провоцирует нарушение в работе других

**Делаю грядки стоя на коленях...**

**?** Для тех, у кого есть дача, боль в коленях-сплошное мучение. Делаю грядки, рылкую землю, сею семена стоя на коленях. Но не вредно ли работать в такой позе при артрозе коленных суставов?

Если поставлен такой диагноз, коленные суставы надо поберечь. Многократно повторяющиеся движения, рывки и резкие выпадения противопоказаны. Избегайте необдуманных физических нагрузок. Даже ходьба при артрозе не должна быть длительной, так как сверхнагрузка на суставы способствует их дальнейшему разрушению.

**Диагноз поставил не врач...**

**?** Мужу 78 лет. Уже год у него болят, краснеют и опухают большие пальцы ног. Что можно принимать при подагре? Диагноз поставил не ревматолог, а сам муж - по интернету.

Вашему мужу нужно обследоваться, выяснить, нет ли других заболеваний суставов. А еще проверить, как работают почки, сердечно-сосудистая система. Подагра может быть симптомом других заболеваний, в том числе онкологических. Недавно у одной моей пациентки был выявлен уровень мочевой кислоты, почти в десять раз превышающий норму. Оказалось, что причина - в злокачественной опухоли.

**У меня копчик болит уже неделю...**

**?** Боль отдаёт в левую ягодицу и усиливается, когда наступаю



на левую ногу или сижу на левой ягодице. Не ударялась и не падала. Обратилась к неврологу. Он направил к хирургу. Хирург утверждает, что это могут быть последствия застарелой травмы, и поставил диагноз кокцигодиния под вопросом. Мне 25 лет, родов не было. Я прочитала, что этим заболеванием страдают женщины после 40 лет, после тяжелых родов или получившие травму...

Под диагнозом кокцигодиния может скрываться не одно заболевание. Кокцигодинией в медицине называют копчиковую боль - отложение солей в суставе между крестцом и копчиком. Такое заболевание действительно чаще встречается у женщин старше 40 лет. Также кокцигодинией называется синдром мышц тазового дна, а проще говоря-блокада или спазм крестцово-копчикового сочленения, возникающий из-за травм или даже неправильного положения тела во время сна или долгого сидения. Спазм может случиться в любом возрасте. Здесь вам вполне помогут наружные средства. Снимают суставные боли и воспаления пиявки, противовоспалительные кремы и гели. Таблетки и инъекции, как показывает опыт, эффективны не всегда.

## ПОСЛЕ СТРЕССА - ЗАДЕРЖКА МОЧИ

**Заметила, что это же происходит и после простуды. Вообще нет позывов! Восстанавливается мочеиспускание долго, до полугода. Анализы в норме. Уролог, невролог, терапевт проблем не видят. Может, дело в лекарствах?**

органов: сердца, кишечника, легких.

Что делать при задержке мочеиспускания? Как можно скорее обратиться к хорошему, опытному врачу для обследования и лечения. Промедление здесь

неуместно, ведь задержка мочеиспускания, кроме вышеперечисленного, может привести к летальному исходу из-за отравления организма мочевой кислотой.

Если добраться до больницы самостоятельно не

можете, вызывайте скорую. Тем временем попытайтесь помочь себе: откройте водопроводный кран и слушайте звук текущей воды, выпейте травяной чай или холодную воду.

Положите на низ живота теплую грелку. Можно посидеть в теплой ванне, добавив в нее отвар ромашки. Эта процедура иногда снимает спазмы и тем самым помогает самостоятельно сходить в туалет.



Действительно ли вреден глютен, чем и кому он может быть полезен, рассказываем в статье.

## ГЛЮТЕН: ПОЛЬЗА И ВРЕД, В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ

### Что такое глютен

Это различные типы растительных белков, таких как глиадин и глютеин. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) глютен - это клейковина, то есть эластичная белковая масса, остающаяся после удаления из теста крахмала.

Глютен содержится в ячмене, пшенице и ржи. Клейковина используется в пищевой промышленности для улучшения текстуры хлебобулочных изделий и в качестве стабилизатора и загустителя. Именно поэтому глютен можно обнаружить не только в самих зернах. Глютен встречается в макаронах, хлебе и хлебных изделиях: чипсах, крекерах, а также в пиве, соусах с добавлением муки.

### Польза глютена

Злаковые продукты с содержанием глютена важны для человеческого организма. Растительный белок полезен для людей благодаря аминокислотному составу. В 100 граммах пшеницы содержится около 12 граммов белка, 60 граммов углеводов и всего 2,5 грамма жиров. Пшеница, овес, ячмень содержат различные витамины и микроэлементы, такие как:

- ✓ витамин группы В;
- ✓ витамин Е;
- ✓ калий;
- ✓ кальций;
- ✓ магний;
- ✓ фосфор;
- ✓ цинк и медь.

Ячмень также богат витамином Н (биотином), который участвует в синтезе ферментов, регулирующих обмен углеводов. Рожь содержит большое количество марганца и селена.

Некоторые исследования показывают, что люди, которые потребляют цельное зерно два раза в день, меньше подвержены сердечным заболеваниям. Глютен также может действовать как пребиотик, питая «хорошие» бактерии в организме.

Именно поэтому человек, выбирающий безглютеновое питание, может лишиться многих полезных веществ. Ограничения безглютеновой диеты нередко формируют дефицит

железа, кальция, фолиевой кислоты, витамина В12 и жирорастворимых витаминов А, D, E, K.

### Вред глютена

Как пишут ученые из Гарварда, глютен в основном представляет собой проблему только для тех людей, кто имеет аллергию и целиакию. Большинство может есть эти белки всю жизнь без каких-либо побочных эффектов.

Более того, научная работа, опубликованная в журнале The BMJ в 2017 году, говорит, что соблюдение безглютеновой диеты людьми, не имеющими на это медицинских показателей, может оказывать негативные эффекты на здоровье. Например, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Глютен не опасен для людей без целиакии. Отказ от этих белков у здоровых людей не улучшает состояние здоровья и не помогает в похудении. Продолжительная безглютеновая диета может привести к дефициту питательных веществ.

### Непереносимость глютена

Непереносимость этого семейства белков может быть обусловлена тремя основными механизмами.

#### ЦЕЛИАКИЯ

Это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором поражается тонкий кишечник. При целиакии развивается стойкая непереносимость глютена и любых продуктов, в которых он содержится. Основные симптомы целиакии связаны с развитием синдрома мальабсорбции - состояния, когда питательные вещества покидают организм, не успев усвоиться. Это может привести к развитию заболеваний и даже к смерти.

При этом непереносимость глютена может появиться в любом возрасте.

Проявления целиакии:

- ✓ расстройство пищеварения (диарея, реже запор);
- ✓ тошнота или рвота;
- ✓ вздутие и боль в животе;

✓ неврологические расстройства и депрессивные состояния;

- ✓ слабость и чувство усталости;
- ✓ потеря в весе;
- ✓ мышечная гипотония;
- ✓ остеопороз;
- ✓ анемия;
- ✓ дерматит;
- ✓ стоматит;

✓ нарушения репродуктивной функции у взрослых;

✓ задержка физического развития у детей.

По данным международной гастроэнтерологической организации (WGO), люди с целиакией не должны употреблять продукты, содержащие пшеницу, рожь или ячмень. Также им нужно соблюдать безглютеновую диету в течение всей жизни. Большинство случаев заболевания можно предотвратить, употребляя овес, однако зерно должно быть очищенным от иных примесей.

Распространенность этого заболевания в западных странах составляет примерно 1% от общего населения, но заметно растет в других частях света. Целиакия - заболевание редкое, почти всегда начинается в детстве и обнаруживается в 1-й степени родства с частотой 10-20%. Болезни могут быть подвержены люди с сахарным диабетом первого типа и другими аутоиммунными заболеваниями. Тяжелые проявления целиакии могут появиться у 17% женщин во время беременности или в послеродовом периоде.

#### АЛЛЕРГИЯ НА ПШЕНИЦУ

Аллергия на пшеницу - это реакция иммунитета на различные пшеничные продукты. В зависимости от типа контакта с аллергеном она может быть разделена на четыре категории:

- ✓ классическая пищевая аллергия, которая поражает кожу, а также желудочно-кишечный или дыхательный тракт;
- ✓ анафилаксия при физической нагрузке;
- ✓ профессиональная бронхиальная астма и ринит;
- ✓ крапивница.

Аллергию на пшеницу не стоит путать с целиакией, поскольку проявляются эти заболевания по-разному и влекут разные последствия. Кроме того, в первом случае организм реагирует именно на пшеницу, а не на глютен.

### **НЕЦЕЛИАКИЙНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ГЛЮТЕНУ**

Нецелиакийная чувствительность к глютену (НЦЧГ), или Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS), проявляется так же, как целиакия, но при этом не относится ни к аллергическим, ни к аутоиммунным состояниям. В среде ученых этот тип чувствительности к глютену изучается только с 2011 года, поэтому исследований проведено мало. Пока даже неизвестно, приводит ли к появлению чувствительности именно глютен. Возможно даже, что другие вещества, содержащиеся в пшенице, влияют на картину заболевания.

По данным WGA, часть пациентов испытывают меньше проблем с желудочно-кишечным трактом при переходе на безглютеновую диету. И при этом у них нет ни целиакии, ни аллергии на пшеницу. Несмотря на субъективное улучшение самочувствия, которое испытывают люди с такой диетой, клинические исследования об истинной частоте и причинах данного синдрома в настоящий момент противоречивы.

Многие люди называют себя аллергиками на глютен и начинают ограничивать свой рацион без обследования у специалиста. Если человек подозревает у себя чувствительность или аллергию, необходимо обратиться к лечащему врачу или гастроэнтерологу.

Американский журнал *Heathline* считает, что улучшение общего состояния у людей при переходе на безглютеновую диету может быть связано с отказом от продуктов с высокой степенью обработки, таких как фаст-фуд, выпечка и сладкие хлопья. Эта еда также содержит много калорий, сахара и нездоровых жиров.

### **Как может проявляться аллергия на пшеницу**

Аллергия на пшеницу - это иммунный ответ на любой из белков, присутствующих в пшенице, включая глютен. Чаще всего встречается у детей. У 65% несовершеннолетних реакция проявляется к 12 годам.

Основные симптомы аллергии на пшеницу включают:

- ✓ тошноту и рвоту;
- ✓ понос;
- ✓ раздражение рта и горла;
- ✓ крапивницу и сыпь;
- ✓ заложенность носа;

- ✓ раздражение глаз;
- ✓ затрудненное дыхание.

Симптомы могут быть как легкие (длятся в течение нескольких минут после употребления пшеницы), так и очень тяжелые и опасные. Человек с аллергией на пшеницу иногда может иметь аллергию и на другие зерна, такие как ячмень или рожь.

### **Какие продукты содержат глютен**

К зерновым продуктам, содержащим глютен, относятся:

- ✓ ячмень;
- ✓ перловая крупа;
- ✓ рожь и изделия из нее, в том числе ржаная мука и ржаной хлеб;
- ✓ пшеница и изделия из нее, включая манную крупу, цельнозерновую муку, выпечку и макароны;
- ✓ булгур;
- ✓ полба;
- ✓ кускус;
- ✓ спельта.

Большинство видов хлеба и крекеров содержат глютен. Единственный способ узнать наверняка - прочитать список ингредиентов и проверить, какие зерна используются. Некоторые жидкости и напитки, такие как уксусы, соевые соусы, часть заправок для салатов, пивные напитки, некоторые виды вина, тоже могут иметь в составе глютен. Иногда его можно обнаружить в готовых блюдах и полуфабрикатах.

### **Безглютеновые продукты**

Цельнозерновые крупы, не содержащие глютен:

- ✓ киноа;
- ✓ рис;
- ✓ бобовые;
- ✓ гречка.

Свежесобранные фрукты и овощи не содержат глютен. Однако часть обработанных плодов могут быть с глютенем. Его добавляют в качестве ароматизатора или для других целей. Поэтому обращайтесь особое внимание на консервированные и замороженные плоды фруктов и овощей, сухие смеси и предварительно нарезанные плоды в упаковках.

Список продуктов, которые обогащены белком и разрешены при безглютеновой диете:

- ✓ бобовые (фасоль, чечевица, горох, арахис);
- ✓ орехи и семена;
- ✓ говядина, свинина или баранина;
- ✓ мясо птицы;
- ✓ свежие морские продукты;
- ✓ некоторые продукты из сои (например, тофу).

Если вы хотите избегать глютена, обязательно проверяйте перед употреблением мясные продукты, например хот-доги, пиццы с мясом, колбасы. В них могут присутствовать эти белки. Также нужно проверять перед едой:

- ✓ заменители мяса, например вегетарианские гамбургеры;
- ✓ мясное ассорти;
- ✓ мясной фарш;
- ✓ белки, которые были добавлены в соусы или приправы.

Особую проблему при соблюдении безглютеновой диеты может вызвать запрет на употребление хлеба и других изделий из муки. Но эти продукты легко заменить. Например, можно есть макароны из гречневой или рисовой муки, хлебцы из кукурузной муки, десерты из миндальной и черемуховой муки.

### **Пример безглютенового рациона**

#### **ЗАВТРАК**

- ✓ молочная каша без глютеновой крупы;
- ✓ гречневая каша с маслом и отварной курицей;
- ✓ 2 вареных яйца + овощи.

#### **ОБЕД**

- ✓ грибной суп;
- ✓ рыбный суп;
- ✓ гороховый суп-пюре;
- ✓ борщ с говядиной.

#### **УЖИН**

- ✓ каша из безглютеновой крупы на молоке;
- ✓ рыбные или мясные котлеты с рисом, гречкой или запеченным картофелем;
- ✓ запеканка из творога.

#### **НАПИТКИ**

чай; кофе; морс; сок; кефир.

### **Мифы и правда о глютене**

Раскрученная информация о вреде этих белков преувеличена. Нет научных доказательств, что для людей, не страдающих непереносимостью или целиакией, глютен несет какую-либо опасность.

В течение длительного времени пшеница и рожь были главными продуктами питания на значительной части земного шара. Поэтому за редким исключением люди адаптированы к такой пище. Большой вред здоровью может нанести бесконтрольное применение популярных сегодня безглютеновых диет.



**С** давних пор известно оздоравливающее действие горячей ванны при простудах, а также для облегчения мышечной боли после физических нагрузок. Кроме того, эта процедура чрезвычайно полезна для внутреннего очищения организма: от тепла поры раскрываются, и вместе с потом выходят токсины.

## Антистресс

Японские исследования утверждают: достаточно регулярно принимать ванну по 10 минут, чтобы исцелить многие физические и психологические недуги. Горячая вода расслабляет, улучшает кровообращение и снижает кровяное давление. Кроме того, ощущение тепла, которое обнимает ваше тело, поможет снять стресс, успокоиться, замедлиться.

После ванны температура тела быстро опускается до нормальной. Это способствует быстрому засыпанию и более качественному отдыху в ночное время. Поэтому такая процедура рекомендуется при бессоннице и повышенной тревожности.

## Правила целебной ванны

Для приёма ванны лучше всего выделить особенное время, когда вас никто не будет тревожить. В идеале отключите телефон. Посвятите это время только себе и настройтесь на расслабление.

✓ Температура воды должна быть комфортной для вас. Однако, если

**Горячая ванна не только очистит кожу, но и поможет расслабиться и снять стресс, заодно оздоровив организм. Только нужно делать это правильно.**

# ВАННА ДЛЯ РЕЛАКСА

любите ванну погорячее, но при этом у вас есть заболевания сердечно-сосудистой системы, отнеситесь к этой процедуре с осторожностью.

✓ Принимая ванну, важно расслабить мышцы шеи. Положите под голову свёрнутое полотенце или используйте специальную подушку.

✓ Возьмите с собой запас питьевой воды или чашку травяного чая. В процессе организм потеряет жидкость, и её необходимо сразу восполнять.

✓ Дышите правильно. Настройтесь на расслабление, слушайте свои ощущения. Контролируйте мысли. Медленно и глубоко вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Чтобы сосредоточиться на дыхании, положите одну руку на грудь, другую на живот.

✓ Время приёма ванны строго не ограничено. Вам должно быть комфортно, но перегреваться нельзя. Помыться можно под душем до принятия ванны (по японской традиции), а можно после неё.

## Ароматерапия

Добавьте в воду несколько капель эфирного масла. Будьте осторожны с ароматами: некоторые из них могут вызвать возбуждение нервной системы или головную боль. Выбейте масла, которые способствуют расслаблению и хорошему сну, налить.

## Домашнее спа

**Включите тихую расслабляющую музыку и зажгите свечи-так приём ванны превратится в настоящий релакс. Можно погасить свет и погрузиться в приятную полудрёму.**

**Ароматические свечи или точечные благовония создадут особую атмосферу.**

**После ванны увлажните кожу маслом, сделайте массаж кистей и ступней, мягко помассируйте кожу головы, выпейте травяного чая (лучшая ромашкового или мятного).**

**Слишком горячая ванна может не расслабить, а, напротив, взбодрить. Также эта процедура противопоказана тем, у кого есть гинекологические заболевания, эпилепсия, болезни кожи.**

пример, лаванду, ромашку, сандал, мандарин.

По правилам, масло добавляется не напрямую, а в составе солюбилизатора, который поможет растворить его в воде. В этой роли могут выступать мёд, жирные сливки, морская соль, пенка для ванны.



Для крепкого сна. Смешайте в солюбилизаторе масла ромашки и мандарина (по 3 капли), лаванду и ладан (по 5 капель) и вылейте в горячую ванну. Такая смесь хорошо расслабляет.

Для снятия тревожности. Смешайте масло бергамота (10 капель), ветивер и мускатный шалфей (по 5 капель). Эта смесь нормализует давление и способствует выработке серотонина и дофамина, укрепляет иммунитет и даёт душевное спокойствие.

При стрессе и бессоннице. Заварите 300-500 г хвои 1 л кипятка, дайте настояться полчаса и процедите. Добавьте к настою эфирные масла лаванды (5 капель) и кедра (3 капли), молоко (2 ст. л.). Полежите в ванне не меньше 20-30 минут, причём температура воды должна постоянно быть 36-38°. При необходимости подливайте горячую воду.

Хвойную ванну рекомендуется принимать 1-2 раза в неделю, курсом из 12 процедур. Это заметно укрепляет нервную систему, помогает справиться со стрессом.

Эмоциональная перезагрузка. Смешайте по 1 ст. л. кокосового масла (нерафинированного), мёда и сахара и 5 капель масла сладкого апельсина. Натритесь этим скрабом. В воду добавьте несколько капель масла сладкой мяты и ложитесь в ванну. Эта ароматная смесь поможет вам расслабиться и зарядиться положительной энергией.

	Опочивальня	Словотёзка	Счастье, удача								
				Разведка в США		Мир растений	Граница либо межа			Крокодил при Чебурашке	
		<b>1</b>	Оброк в старину				Француз. географ				
							Трусцой по парку				
Зубная ...	Плотная х/б ткань	Страна в Африке	Мясная лепешка	Яровой злак		Часть кузницы					
			Думающий орган				Русло реки		UFO		
И гамадрил, и бабуин	Жидкое тесто			Звук грома		Порода собак					
<b>2</b>	Предмет мебели	Царь-рыба					Прикольное дерево вампиров		Стихи под музыку		
			Мяч в воротах	Член сената							
	Лыковая обувь	Благородный газ			Школьная двойка	Ребристая котлета	Мертвец	Живой ...			
			Гостиница			"Остовый" ветер					
	Простак, глупец	Молодые пчелы	Колесо	Северная обувь	Имя Стендаля		Военный цвет	Соляной раствор			
			Контакт кулака и лица				Бурятский танец				
	Азербайд. город	Глазница	Халцедон, самоцвет	Часть свиной туши	Линейка прибора						
						Страсти так и кипят!	Яма с солдатам				
Взрыватель в бомбе	Язык мой - ... мой			Раздел механики							
			Женское пальто	Идеал талии	Ракита						
Морской рак	Профессия учёного										
			Нашла хвост Иа								
Английская мера объема	Кавказ. старейшина										
											



## Лицо с обложки



### КЭТИ ХОЛМС:

## как складывается карьера и жизнь актрисы и экс-супруги Тома Круза

Сценарий жизни Кэти Холмс напоминает голливудский блокбастер. Она быстро стала популярной и остается востребованной и любимой миллионами артисткой. Как складывается личная и творческая жизнь Кэти?

### НАЧАЛО КАРЬЕРЫ КЭТИ ХОЛМС И РАСЦВЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ

Кейт (Кэти) Ноэл Холмс — актриса, продюсер и сценарист. Она родилась 18 декабря 1978 года в городе Толедо (штат Огайо, США). Стала младшей из пяти детей в семье адвоката Мартина и домохозяйки Кэтлин.

В школе Холмс принимала участие в театральных постановках, но не планировала связывать жизнь с актерским ремеслом. Когда Кэти исполнилось 14 лет, она начала посещать модельную школу, а в 18 приняла участие в конкурсе моделей и талантов, где ее заметил продюсер и предложил пройти пробы.

Холмс сомневалась, но решила воспользоваться возможностью. Прибыв на прослушивание, девушка прочитала монолог из романа «Убить пересмешника» и покорила

киноделов, которые дали ей роль в драме «Ледяной ветер» (1997).

В 1998 году Кэти прошла кастинг в сериал «Бухта Доусона», в котором сыграла одного из главных персонажей. Лента транслировалась до 2003 года и принесла Холмс широкую популярность. Параллельно она снималась и в других проектах. В 1998-м юная актриса появилась в картине «Непристойное поведение», которая хоть и получила неоднозначные отзывы, принесла девушке награду MTV Movie+TV Awards.

Следующие работы Кэти были не столь заметными. Актриса появлялась в картинах:

«Экстази» и «Убить миссис Тингл» (1999); «Вундеркинды» и «Дар» (2000); «Покинутая» (2002); «Поющий детектив» (2003).

Первую главную роль после «Бухты Доусона» Холмс получила в ко-

медийно-драматическом фильме «Праздник Эйприл» (2003).

По каким фильмам известна Кэти Холмс? Самой знаковой работой в ее карьере стала супергеройская картина 2005 года «Бэтмен: Начало», которую снял один из самых талантливых режиссеров современности Кристофер Нолан. Помимо этой ленты, звезда участвовала в таких проектах: «Шальные деньги» (2008); «Не бойся темноты», «Романтики» (2010); «Опасный квартал», «Клан Кеннеди» (2011); «Рэй Донован» (2013–2020); «Посвященный», «Дни и ночи», «Мисс Медоуз» (2014); «Женщина в золотом», «Прикосновение огнем» (2015); «Происшествие монументального масштаба», «Дорогой диктатор» (2017); «Кода» (2019); «Секрет», «Кукла 2: Брамс» (2020).

Кэти интересно не только блистать на экране, но и находиться за камерой. В 2016 году она стала режиссером драмы «Все, что у нас было» и исполнила в ней главную роль.

Второй режиссерский проект знаменитости пришелся на 2022 год. В мелодраме «Одиноки вместе» Холмс сыграла ключевого персонажа и написала сценарий к фильму.

В апреле 2023-го состоялась премьера картины «Редкие предметы». Как сообщает издание о кино и телевидении Deadline, сейчас знаменитость трудится над созданием проекта «Девушка Уотергейт».

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ АКТРИСЫ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Кинематограф не единственная страсть Холмс. Понаблюдать за ее актерской игрой зрители могут и в театре. В 2008 году Кэти дебютировала на Бродвее в постановке «Все мои сыновья». Опыт увлек звезду, и теперь ее можно увидеть на сцене гораздо чаще. В 2023 году актриса сыграла главную роль в представлении «Странники» по пьесе Анны Зиглер.

### ОТНОШЕНИЯ КЭТИ ХОЛМС

В период съемок в культовом сериале «Бухта Доусона» Кэти Холмс состояла в отношениях с партнером по ленте Джошуа Джексоном («Одна неделя»). Роман быстро подошел к концу, а в 2000 году на горизонте появился Крис Клейн («Флэш»). В 2003 году пара объявила о помолвке, но в начале 2005-го их любовная история закончилась.

Вскоре Кэти встретила нового возлюбленного. Им стал Том Круз («Интервью с вампиром»). В апреле 2006 года у пары появился ребенок. Как зовут дочь Тома Круза и Кэти Холмс? Малышку назвали Сури. Спустя полгода после ее рождения

партнеры сыграли свадьбу в Италии.

Кульминация любовной истории — 2012 год. Актриса подала на развод. Почему развелись Том Круз и Кэти Холмс? Официальных комментариев не давал ни один из партнеров, однако это не помешало фанатам строить собственные догадки. Одна из самых распространенных версий — увлечение Круза саентологией. Холмс опасалась религиозного движения и не хотела, чтобы их дочь воспитывалась в саентологической религии, как того желал Том.

Одна глава жизни Кэти закончилась, но тут же началась другая. Звезда вступила в отношения с актером, певцом и стендапером Джейми Фоксом («Джанго освобожденный»). С ним она была до 2019 года, а затем на любовном фронте наступило затишье.

В 2020-м у Холмс начался роман с шеф-поваром и экс-актером Эмилио Витоло («Внутри Эми Шумер»), который подошел к концу в 2021 году. Следующие отношения тоже не продлились долго. Семь месяцев 2022-го актриса была вместе с музыкантом Бобби Вутеном III. Как обстоят дела в личной жизни Кэти в 2023 году, доподлинно неизвестно.

**Интересные факты**

Холмс часто играет обаятельную улыбчивую девушку, которая моментально располагает к себе. Неудивительно, что и в жизни Кэти очень оптимистичная, общительная, готовая к новым вызовам и знакомствам.

Вот еще несколько любопытных фактов о звезде:

\*У нее ирландские, английские и немецкие корни.

\*В 2008 году запустила первую собственную линию одежды.

\*Считает Риту Ору стильным источником вдохновения.

\*Поделилась в интервью, что в восторге от работ режиссера Стивена Содерберга и стремится к его уверенности, спокойствию и эффективности на съемочной площадке.

Кэти считают одной из самых привлекательных и стильных звезд. Знаменитость рассказала изданию о моде и красоте Elle, что выглядеть на все 100 ей помогают стилисты. Однако не только их старания заслуживают похвалы. Холмс и сама активно работает над поддержанием идеального внешнего вида. Она занимается боксом и йогой, бегом, велоспортом.

Словно главная героиня собственного фильма, Кэти Холмс пережила взлеты и падения, плотно закрепилась в индустрии развлечений. Она продолжает радовать поклонников новыми проектами и доказывает, что ее творческого запала хватит на многие годы.



## ХОЧУ ПОНРАВИТЬСЯ СВЕКРОВИ

**Недавно я вышла замуж. Семья мужа приняла меня хорошо-все, кроме свекрови. С ней отношения так и не получается наладить. Можно ли с этим что-то сделать?**

А зачем вам нравиться свекрови? Нравится вы должны супругу-мужчине, которого выбрали, а он выбрал вас.

Понимаю, вопрос щекотливый, ведь некоторые после свадьбы вообще начинают воспринимать родственников мужа как своих собственных. Однако следует иметь в виду, что есть, например, свекрови, к которым в принципе невозможно найти подход в силу их характера. И что же в таком случае делать?

Чтобы избавиться себя от ненужных моральных страданий, примите как факт: вы должны относиться к родным супруга с уважением и

стремиться наладить с ними контакт. Это обязательный максимум, норма вежливости. Но если по каким-то причинам они не делают шаги навстречу вам, не стоит из-за этого расстраиваться. Это их выбор.

Важно также обратить внимание на то, как сам мужчина реагирует на сложившуюся ситуацию. Если он ставит материнское мнение выше вашего, есть риск, что такие отношения просуществуют недолго.

У партнёра на первом месте должна быть собственная семья: только тогда получится выстроить доверительную и крепкую связь.

## ДЕЛАТЬ С СЫНОМ УРОКИ - ОДНО МУЧЕНИЕ!

**Как только сажусь с сыном за уроки, превращаюсь в мегеру. Могу кричать, ругаться, один раз даже чашку разбила в гневе. Ну что я за мать такая?..**

То, что вы выходите из себя в моменты, когда приходится вместе с сыном делать уроки, ещё не делает вас плохой мамой. Вы отличная мама, просто тоже живой человек, который может испытывать разные эмоции.

Не пытайтесь гасить их к себе,



лучше решите вопрос раз и навсегда. Примите как факт: помощь с домашним заданием-это не то, в чём вы компетентны. В конце концов, вы не учитель, чтобы помогать сыну.

Есть два варианта развития событий. В первом вы отдаёте уроки на откуп ребёнка, и это становится исключительно его зоной ответственности. Во втором вы нанимаете репетитора, который делает с ним урок, подтягивает по сложным для него предметам.

Также не мешает разговор с ребёнком. Объясните ему свои периодические срывы и попросите прощения, аргументировав тем, как сложно вам даётся решение его задач. Сын должен вас понять.



# 8 ЛУЧШИХ ИНВЕСТИЦИЙ «В СЕБЯ», КОТОРЫЕ ПРИНЕСУТ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ

**В современном мире, где ритм жизни не останавливается ни на секунду, порой так сложно остановиться и спросить самого себя, на что тратятся ваши деньги и как сделать этот процесс более осознанным и продуктивным. Кредиты, квартиры, накопления, покупки и вложения - а где в этом списке находятся ваш собственный комфорт и благосостояние?**

**Р**ассказываем, как потратить свои сбережения так, чтобы это не только помогало достигать поставленных целей, но и приносило максимальное удовольствие и пользу.

### **ВКЛАДЫВАЙТЕ В СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Сегодня мир динамичен и очень быстро меняется. Чтобы стать лучшим из лучших, необходимо постоянно совершенствоваться и вкладывать деньги в личное образование, постоянно приумножая набор полезных компетенций и навыков. Причем проводить регулярный «апгрейд» важно как для сотрудников компании, так и для частных специалистов.

Развивайте свои уже имеющиеся навыки, получайте новые знания, чтобы стать более конкурентоспособным на рынке труда.

### **РАССЧИТАЙТЕСЬ С КРЕДИТАМИ**

Если у вас появились свободные деньги, то постарайтесь досрочно погасить кредит, если таковой име-

ется. Если же кредитов несколько, то лучше расставить приоритеты и решить, какой стоит погасить первым.

Аналогичная ситуация и с жилищным кредитом: если есть возможность, постарайтесь платить больше, чем требуется, чтобы уменьшить срок кредита или сумму платежа в следующие месяцы.

### **ЗАВЕДИТЕ ФИНАНСОВЫЙ ДНЕВНИК**

Финансовый дневник - отличный способ отслеживать свои расходы и доходы. Советуем начать с разбора ваших затрат по категориям: коммунальные платежи, аренда, платежи по кредитам, питание, такси, обслуживание автомобиля, развлечения, отдых и путешествия, детские кружки и дополнительные курсы, спорт и красота, расходы на лечение и так далее.

Финансовый дневник поможет вам понять, как вы тратите свои деньги и где можно сэкономить.

Очень возможно, что вы будете поражены тем, какие суммы уходят в месяц на тот же латте из кофейни

каждый день или на питание вне дома. И здесь речь идет не о том, чтобы лишать себя всех радостей жизни. Скорее, вы поймете, как лучше оптимизировать некоторые расходы.

Вести финансовый дневник можно бесплатно или пользоваться электронными приложениями за небольшие деньги.

### **ИНВЕСТИРУЙТЕ С УМОМ**

Если вы планируете приумножить свой капитал, то здесь нужно начать с азов, а именно - с расширения своих базовых знаний в области финансов.

Вы можете купить книгу или курс по финансовой грамотности, которые помогут вам лучше понять, что такое бюджетирование, инвестирование, кредитование и страхование. Это даст вам возможность четко сформулировать свои финансовые цели: как строить бюджет, как планировать крупные покупки и как регулярно откладывать деньги. Еще один вариант - это проконсультироваться с инвестиционным советником.

### **ВКЛАДЫВАЙТЕ В СВОЙ КОМФОРТ**

Мы часто забываем о том, что личный комфорт является неотъемлемой частью успеха. В погоне за престижной работой и улучшением своего финансового положения, не забывайте о главном - о себе и своем благополучии. Например, ремонт и обновление квартиры или дома может сделать ваше жилище более уютным и комфортным, что будет способствовать улучшению настроения и повышению качества жизни. Также можно потратить деньги на то, что необходимо для работы или учебы: качественный и производительный ноутбук, телефон с большим запасом памяти, комфортное кресло или хороший монитор.

Из неочевидных, но важных советов можно назвать следующее: постарайтесь больше баловать себя. Так, покупка качественных продуктов питания может помочь улучшить ваше здоровье и вкусовые привычки. Иногда имеет смысл платить больше за еду высокого качества, чтобы избежать негативных последствий для здоровья в будущем. То же относится и к покупке качественной одежды и обуви: ведь они объективно прослужат дольше и не потеряют своей внешней привлекательности. Кроме того, это может помочь улучшить ваш образ и повысить самооценку.

### **ЗАНИМАЙТЕСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ**

Зачем терпеть зубную боль и

тратиться на обезболивающие, или же носить старые очки, тем самым провоцируя ухудшение своего зрения? Если у вас появились свободные средства, то незамедлительно запишитесь на прием к зубному врачу, сдайте нужные анализы, и решите свои проблемы как можно скорее. Ведь если терпеть, откладывать «на потом», рассчитывая, что все как-нибудь само пройдет, в итоге придется заплатить больше: ведь лечить осложнения будет гораздо дороже.

### **ВКЛАДЫВАЙТЕ В СВОЕ ВРЕМЯ**

Ранее ученые из Гарвардского университета провели исследование, в ходе которого выяснили, что траты на покупку свободного времени являются наиболее эффективным способом повысить уровень счастья. В исследовании приняли участие более 7000 человек из разных стран мира. Участники исследования должны были ответить на вопросы о том, как они тратят свои деньги и как это влияет на их уровень счастья.

Результаты исследования показали, что люди, которые продуктивно тратят деньги на покупку вещей, увеличивающих их свободное время и освобождающих их от ежедневной рутины (таких, например, покупка робота-пылесоса для уборки дома или посудомоечной машины), гораздо более счастливы, чем те, кто тратит деньги на общепринятые «счастливые покупки» (спонтанные покупки). Ваше время бесценно, поэтому здесь вывод очевиден.

### **ПУТЕШЕСТВУЙТЕ И РАСШИРЯЙТЕ СВОЙ КРУГОЗОР**

Путешествия - это не только впечатления и отдых, но и возможность расширить свой бизнес-кругозор, увидеть что-то новое и инновационное, что вы потом сможете использовать в своей работе.

Даже если вы будете откладывать небольшую сумму в месяц, за год вы вполне сможете накопить на поездку. Если же покупка готового тура вам пока не по карману, то еще один вариант - это готовиться к путешествию постепенно: сначала приобрести билет, со следующей зарплаты забронировать отель, а уже затем отложить деньги на еду и карманные расходы.

Время, проведенное вне дома, помогает снять стресс и улучшить настроение. Вы сможете новыми глазами посмотреть на мир вокруг, узнать историю окружающей вас архитектуры. Это своего рода «перезагрузка» для нашего организма.



## **ПРИВЫЧКИ БОГАТЫХ ЛЮДЕЙ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

**Хотя богатство можно унаследовать или, очень редко, приобрести по счастливой случайности, многие богатые люди начинали с небольшой суммы и строили свое состояние. Они использовали множество способов сбережения, инвестирования и приумножения своих финансов, и хорошая новость заключается в том, что многие полезные привычки богатых людей можно внедрить в свою жизнь независимо от уровня дохода.**

### **ПРИВЫЧКИ БОГАТЫХ И УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ: СПИСОК СОВЕТОВ**

Говорим сразу — привычки богатых людей вовсе не миф! Они существуют. Члены Финансового совета Forbes работали с клиентами разного уровня доходов и сбережений, в том числе с очень богатыми. В результате у них получился список советов, к которым стоит прислушаться.

#### **НЕ ОСТАВЛЯТЬ ДЕНЬГИ БЕЗ ДЕЛА**

Финансовые привычки богатых людей стоит начать с совета о том, что деньги должны работать. Богатые люди не хранят большие суммы денег без дела. Деньги должны всегда работать на вас.

#### **ЖИВИТЕ НЕ ПО СРЕДСТВАМ**

И нет, речь не о том, чтобы тратить больше, чем вы зарабатываете. Нужно тратить намного меньше, постоянно откладывая часть прибыли.

#### **МОНИТОРЬТЕ ДОХОДЫ И РАСХОДЫ**

Хорошей практикой является постоянный мониторинг источников доходов и расходов. Важно не

то, сколько вы зарабатываете, а то, сколько вы тратите.

#### **ЦЕНИТЕ СВОЕ ВРЕМЯ**

Если время, необходимое на уборку вашего дома, более ценно, чем затраты на клининг, передайте это на аутсорсинг.

#### **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ БЮДЖЕТА**

Легко потерять контроль над тем, куда уходят ваши деньги ежемесячно, когда так много расходов настроено на оплату через автоплатеж. Да и при оплате картой деньги часто тают, как снег, и легко «залезть» в кредитный лимит. Поэтому старайтесь всегда следить за тем, куда идут деньги и где вы можете сэкономить.

#### **ИНВЕСТИРУЙТЕ**

Привычки успешных и богатых людей были бы неполными, если бы в списке не было инвестирования. Регулярно и последовательно инвестируйте сумму, удобную для вас. Например, рассмотрите возможность автоматизации внесения средств на депозитный счет. Увеличивайте свои депозиты по мере увеличения вашего заработка.



# ЧУЖИЕ ПИСЬМА

**Выведенные чьей-то рукой строчки могут многое рассказать. Что чувствовал человек? На что надеялся? О чём переживал? И кому писал все эти письма?**

Так уж сложилось, что в сложных ситуациях Лена умела брать себя в руки. “И так, сначала надо разобраться с документами. Потом похоронное агентство. Ещё сообщить родственникам”, - быстро суетились в голове мысли. Казалось, она говорит о чём-то будничном, а не о смерти мужа, с которым прожила почти тридцать лет.

### КОГДА В ДОМ СТУЧИТСЯ БЕДА

Виктор разбился в среду. На календаре было самое начало зимы. Коварный гололёд, припорошенный снегом.

- Машину проверил? Резина зимняя? - на всякий случай спросила Лена накануне рейса, в который уходил муж. Потом сама подумала: “Какая чушь, ведь Витя уже два десятка лет за рулём большегруза, всё лучше меня знает”.

Но в этот раз предчувствие скребло где-то внутри груди.

После того, как за Виктором закрылась дверь, Лена налила себе чашку крепкого кофе и практически залпом её выпила. “Мама, как ты можешь? Он же горький!” - тут же зазвучали в голове слова дочери. Женщина усмехнулась.

Как там она, Наташка? Как выросла и переехала, так совсем забыла про родителей.

Вечером телефон мужа почему-то не отвечал. Но волноваться Лена не спешила. Решив не надоедать лишний раз супругу, она выпила на ночь успокоительного и крепко заснула до утра.

Проснулась только в десять. Был выходной день. Женщина взяла в руки телефон, посмотрела на десятки пропущенных вызовов. В груди похолодело.

О смерти мужа сообщил его начальник. Ему позвонили первому, ещё ночью. Узнав страшную новость, Лена так и осталась сидеть посреди кровати с телефоном в руках. Понимала, что, наверное, должна заплакать, но тело будто не слушалось.

Вместо этого женщина встала, умылась, почистила зубы. “И так, сначала надо разобраться с документами. Потом похоронное агентство...” Холодная голова всегда выручала её в непредвиденных обстоятельствах.

### НЕОЖИДАННАЯ НАХОДКА

Чтобы хоть как-то отвлечься, Лена решила разобрать вещи мужа. В их семье было не принято

влезать на чужую территорию: у супругов даже шкафы были разные. Но теперь пришло время это сделать.

Женщина подолгу держала в руках рубашки, свитера и домашнюю одежду Виктора. Выкинуть-рука не поднималась. Надо бы отдать... Кому только?

В нижнем ящике обнаружилась обувная коробка. Но обуви в ней не оказалось, зато был ворох писем.

Женщина отчего-то вспомнила самое начало их семейной жизни. “Я тебе доверяю, и ты мне доверяй”, - сказал ей Виктор после того, как ревнивая Лена высказала ему претензии по поводу тесного общения с одной приятельницей. Тогда она взглянула на супруга, и он показался ей скалой. Такой не обидит, не уйдёт и уж точно не предаст.

И вот теперь она сидела перед ворохом чужих писем и, ещё не зная, что внутри, уже чувствовала в груди волнение. Казалось, вот-вот и перед ней раскроется тайна.

### ВСТРЕЧА В ПРИДОРЖНОМ ОТЕЛЕ

“Витя, то, что я пишу тебе-неправильно, но иначе не могу...” Лена начала читать первое письмо и тут же отложила его в сторону. Женщина взглянула на дату в конце письма-десять лет назад.

Наташке тринадцать, подростковые проблемы. Муж сменил работу и перешёл на дальние рейсы. Её саму повысили до старшего бухгалтера.

Лена быстро рассортировала письма, собрав те, где есть имя Олеся, в одну стопку. Стопка оказалась внушительной.

Читала женщина бегло, буквально летая по строчкам глазами... Познакомились они в одном из городов, куда Виктора занесло по работе. Остановившись в придорожном отеле, муж положил глаз на симпатичную женщину на ресепшене.

Судя по письмам, отношения развивались стремительно. "Витенька, родной, скучаю! Как представляю, что ты сейчас находишься рядом с другой, так сердце разрывается!" Другая-это видимо она, Лена.

После предположительных встреч тон писем становился умиленно-нежным, но чем больше времени проходило с редких свиданий, тем более угрожающими были Олесиные письма. "Обещаю, однажды я приеду и всё расскажу твоей жене, глядя в глаза!" Лена сглотнула.

Потом, будто опомнившись, Олеся писала: "Миленький мой, я ведь не со зла, просто не могу терпеть долгую разлуку!" Видимо, Виктор отвечал всё реже, а потом и вовсе замолчал.

В одном из конвертов Лена нашла фотоснимок девушки. Красивая брюнетка с роскошными длинными волосами и такими же ногами. Явно моложе её мужа.

В голове был сумбур. Выстроенная прежде картинка счастливой семьи рушилась на глазах. Но это было только начало. Лена робко взглянула на остальные письма в коробке. От кого же тогда были они?

### **ЛЮБОВЬ С ВАСИЛЬКОВЫМИ ГЛАЗАМИ**

Лена хорошо знала своего мужа. Он мог быть тем ещё романтиком, когда по-настоящему влюблялся. И быстро утихал, когда объект вождения наконец оказывался в его крепких руках.

"Дружочек, - писал Виктор в другом письме, обращаясь уже к другой женщине. - Как ты?" Этот "дружочек" фигурировал почти в каждом послании, так что Лена не сразу узнала, что у "дружочка" есть

имя - Ирина. Причина столь ласкового обращения вскоре стала ясна: Ира тоже была младше Виктора, причём почти на пятнадцать лет.

Девушка отвечала скупой и редкой, зато мужчина пел соловьём аж на несколько листов. Лена долго вглядывалась в почерк, надеясь, что в нём проскочат чужие черты. Но нет, вот они закорючки её мужа, который последние годы и цветов не дарил, и в рестораны не приглашал. Да что уж там, даже слово "люблю" в их семье где-то потерялась.

Зато тут, на бумаге в клеточку, Виктор готов был переплюнуть главных романтиков. "Вспоминаю нашу последнюю встречу. Твою нежную кожу. Хрупкие плечи. Васильковые глаза. Хм. И это писал мужчина, который не мог отличить голубой от бирюзового, когда они клеили обои в спальне.

На глаза впервые навернулись слёзы. Читая, как муж объяснял в любви совершенно незнакомой девице, Лена вдруг почувствовала жгучую обиду. И почему все эти годы она не замечала произошедшие в нём перемены?

Ирина, судя по переписке, не спешила переводить отношения с заезжим любовником в другую плоскость. И даже выслала ему все его письма, написанные дрожащей рукой.

А вот Виктор старался на славу: "Одно только твоё слово - и я подаю на развод!" И дата в конце - восемь лет назад. Наташка в реанимации. Какой-то лихач сбил её прямо на пешеходном переходе. Переломы, внутреннее кровоотечение, сотрясение мозга. Еле поставили на ноги. А он - "одно только твоё слово..."

За дочь Лене было обиднее всего. Не любовь к себе она ещё могла и простить, но Наташка-то в чём провинилась? Виктор всегда мечтал о детях, но после рождения дочери пришлось остановиться-здоровье Лене не позволяло снова стать матерью. Муж смирился.

### **ВИЗИТ В ГОСТИ**

Следующая стопка была перевязана канцелярской резинкой и отличалась от остальных размером-тонкая, всего несколько конвертов с откровениями. Зато какими! "Буду писать тебе на этот

абонентский ящик, так жена не узнает. Кира".

Лена, наконец, как следует разозлилась. Даже собиралась разорвать эту третью связку писем, не читая. Но почему-то остановилась. Надо продолжить, раз уж начала. Следующие пять минут она читала молча. В конце руки сами упали на колени. "Ты спрашиваешь, как Мишка. С ним всё хорошо, растёт не по дням, а по часам. За деньги спасибо, но больше не присылай. Без тебя справимся. Я воспитаю сына одна".

Лена раз за разом перечитывала на редкость скупые письма. Чётко и по делу, никаких "люблю" и "скучаю". Значит, у Наташки есть брат... Сколько ему? Знает ли он о сестре?

Последнее письмо пришло три года назад. Видимо, потом Виктор решил отступить. Лена вспомнила, что как раз в это время у мужа забарахлила поджелудочная, потом ему вырезали жёлчный. Он долго мотался по больницам и твердил, что сильно устал от всего.

Женщина наивно полагала, что сможет стереть из памяти эту коробку с письмами, этих женщин, чьи фотографии стояли перед глазами. Но на следующее утро Лена встала, позавтракала, взяла последнее письмо и отправилась по указанному адресу.

После трёх настоячивых звонков Лене не пришлось открывать. Она уже было ушла, как вдруг услышала голосок.

- Вам кого?

Дверь приоткрылась, и в щель просунулось лицо мальчика. Он был школьного возраста, худощавый, трико пузырилось на коленках.

- Вы, наверное, к матери? Она на смену ушла. Передать что-нибудь?

Лена молчала. Спустя некоторое время еле выдавила из себя:

- А ты Миша?

Мальчуган кивнул. Он всё ещё ждал, что же ответит ему эта странная женщина.

- Знаешь, я зайду попозже.

Лена старалась улыбаться, а сама пятилась к лестнице. Мальчик ещё долго не закрывал дверь. А женщина, преодолев первый пролёт, дальше помчалась как ошалелая. Лена точно знала, что сюда уже больше не придёт.

## Моя работа



# КАК МОЖНО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

**Вне всяких сомнений, данным вопросом периодически озадачиваются очень многие люди. Тем не менее, повысить уровень своей работоспособности вполне реально, и способов для этого существует не так уж и мало!**

### ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ

Для того, чтобы всегда быть бодрыми и полными сил, очень важно хорошо питаться – сбалансированный рацион, обогащенный всеми жизненно необходимыми организму минералами и витаминами, способен творить самые настоящие чудеса! Кстати, существуют продукты, помогающие придать сил и увеличить производительность труда – к таковым в первую очередь относят орехи, курагу, морковь, рыбу жирных сортов, горький шоколад и креветки. Так что имеет смысл регулярно включать данные вкусности в свой рацион! А еще очень важно не забывать в процессе работы про обеденный перерыв, ведь он дает возможность не только хорошенько подкрепиться, но еще и как следует отдохнуть. Кроме того, необходимо стараться выпивать достаточное количество воды на протяжении дня, иначе упадок сил не заставит себя долго ждать!

### КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

Спать необходимо не менее семи-восьми часов в сутки – полноценный и качественный сон придаст бодрости, зарядит отличным настроением и существенно повысит работоспособность! Так что не стоит сидеть за телевизором или за компьютером до середины ночи – в идеале нужно стараться ложиться спать не позже одиннадцати часов вечера, и тогда первые позитивные изменения в организме можно будет почувствовать уже через неделю! От былой вялости в данном случае не останется и следа, и прилив сил будет однозначно гарантирован!

### ОТДЫХ

Не стоит забывать и про отдых!

Полноценный отдых имеет смысл устраивать не только в выходные, но и после работы – лучше всего посвятить свободное время занятиям спортом или общению с приятными людьми, а можно и просто с пользой провести его на свежем воздухе. Эти, казалось бы, элементарнейшие занятия тоже способны придать сил и энергии!

### ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Будет очень полезно обзавестись ежедневником и записывать в него все задачи, которые необходимо выполнить на протяжении дня. Сначала лучше решать более сложные вопросы, а также делать те дела, которые не терпят отлагательств, а затем можно перейти и к более мелким и простым задачам. И, конечно же, лучше не практиковать откладывание на завтра тех дел, которые можно сделать именно сегодня! Такой подход позволяет отлично все успевать, и в данном случае можно будет сохранить уверенность в том, что к концу недели не накопится целая куча несделанной работы, на выполнение коей уже не останется ни желания, ни сил!

### ЧЕТКАЯ ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛЕЙ

Время от времени нужно садиться и мысленно представлять свои цели, формулируя их максимально четко, а иной раз даже фиксируя в своем ежедневнике! Когда человек четко осознает, чего именно он желает достичь и какие именно шаги он готов и будет предпринимать на пути к достижению заветной цели, он сможет намного оперативнее и продуктивнее решать практически любые вопросы!

### ДОЗИРОВАНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Стремление взять на себя слишком много различных обязанностей – это дорога в никуда! Важно стараться делать лишь четко закрепленную за собой работу и не стремиться выполнять еще чьи-либо рабочие обязанности, дабы ему угодить! Дополнительные обязанности имеют свойство отнимать очень много сил, существенно снижая тем самым и уровень работоспособности! Так что лучше постараться сосредоточиться именно на своих текущих рабочих задачах и качественно выполнить свою работу. Разумеется, это вовсе не означает, что никогда и ни под каким предлогом не нужно помогать своим коллегам – безусловно, это делать можно, но только не в ущерб себе и своему состоянию!

### ПОДДЕРЖАНИЕ ПОРЯДКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Порядок на рабочем месте способствует лучшей концентрации и избавляет от необходимости регулярно перерывать весь стол для того, чтобы найти пару нужных бумаг. А это значит, что часть времени не будет потрачена впустую, и негативные эмоции все-таки не смогут взять верх! Лучше всего стараться держать на своем рабочем столе лишь те бумаги и предметы, которые необходимы для работы именно в данный момент!

### УХОД ОТ ШАБЛОННОСТИ


Стараться всегда делать свою работу только «по шаблону» – тоже далеко не самое лучшее решение. Все-таки будет гораздо лучше продумать сразу несколько вариантов решения того или иного вопроса – в данном случае очень велик риск совершенно неожиданно для себя обнаружить, что при использовании новых методов и совершенно иных подходов некоторые задачи можно достаточно успешно выполнить намного быстрее!

### ОБУЧЕНИЕ НОВОМУ И САМОРАЗВИТИЕ

Человеку свойственно постоянно самосовершенствоваться, познавая что-то абсолютно новое и применяя впоследствии полученные навыки в повседневной жизни. Так что время от времени не помешает пройти какие-нибудь интересные курсы, позволяющие повысить квалификацию, или даже освоить совершенно новую профессию! При таком подходе работа будет только в радость, а любые, даже самые сложные задачи, будут решаться легко и непринужденно!

И, конечно же, ни при каких обстоятельствах не следует утрачивать позитивный настрой – как известно, у позитивно мыслящих людей работа всегда спорится!

# Ваш любимый сканворд

	1					Музык. темп		АКВА-стоянка		Абориген Суоми		Собрание на Руси		Пеппи-Длинный...
										Конец (ант.)		Не ка-тион		Часть под-лодки
						1		Тип плода						
										Птица на пашне				
						Бляха носиль-щика		Сборка		Стежка		Полос-кун		
												Табач-ный яд		Неиз-вестное
					Меряет омы		Сторож							
Гриб подбе-резовик									Глаза			Эсперанто		Лья-ная ткань
	Трёх-крылый самолёт		Часть города		Ткачи-ха		...-ляп и гото-во!				Бож-ница			
			Зло, вред (перен.)					Агра-рии Спарты					Иони-ческий остров	
	Плаву-чий знак		Пеще-ра		Соло-менная ...					Боевая маши-на				
								Элтон ...	Камад-рилья					Верб-люд-гибрид
	Южный домик	Рядовой артил-лерии		Нильс-кая кув-шинка	Собака устами ляли							На них зэк по-чивает		
								... вы-работ-ки		Сухая долина		2		
Стадия разви-тия на-секомых	Смехов со шпагой					Копир				Авось-ка				
	2		Спор-тивная игра											
								Море-ходное судно		Прибам-бас к те-лефону				
	Тот, что дороже денег		Боль-ше, чем коллега											
					Снежок по сути									
	Речная прото-ка		Столица Казах-стана											







## ДЕНЕЖНАЯ ЖАБА ПО ФЭН-ШУЙ

Издrevле для привлечения в свою жизнь каких-либо благ (здоровья, успеха в делах, финансов, семейного счастья и др.) люди начали обращаться за помощью к талисманам. Считается, что статуэтки, изготовленные по всем правилам, обладают энергией, способной дать желаемое. Так, для улучшения материального состояния существует «денежная жаба».

### ЧТО СИМВОЛИЗИРУЕТ?

Чтобы понять значение «денежной жабы» (или лягушки), нужно обратиться к восточной культуре. По фэн-шуй этот талисман приносит своему хозяину счастье, удачу, богатство и долголетие. Последнее она дарует благодаря тому, что сама является долгожителем и делится своими годами. Помимо этого, денежная жаба поддерживает энергетический порядок в доме, отвечает за здоровье его жильцов и благоволяет выгодные сделки.

Статуэтки «денежных жаб» пришли к нам из Китая. Почти всегда жаба располагается на горке сокровищ, состоящей из драгоценных камней, монет, золота. Во рту жаба держит две монетки. Там же, в Китае, зародились легенды, рассказывающие о трехлапой жабе.

Первая из легенд рассказывает, что в давние времена жил на свете разбойник, занимающийся грабежом проходящих мимо его логова путников. Все свои награбленные богатства он хранил в пещере и ни с кем не делился. В один из дней люди обратились к Богам, моля их избавить от злого разбойника и вернуть

их деньги. Боги услышали молитвы и потребовали от грабителя вернуть украденное, но вместо этого он проглотил все богатства, чтобы не делиться ими. Тогда Боги превратили злодея в жабу.

Но на этом легенда не заканчивается: когда стало ясно, что он не только не раскаивается, но и пытается убежать, то они лишили его одной лапы. Несмотря на это, грабитель всё равно не хотел возвращать украденное, и тогда Боги сделали так, чтобы каждый раз, когда злодей открывает рот, из него высыпалось все то, что он украл у людей. Таким образом, монеты, драгоценные камни и золото стали выскакивать изо рта грабителя всегда, когда тот пытался что-то сказать. Этим и объясняется вид талисмана.

Вторая легенда рассказывает о лягушке Чань Чу. Характер у этой лягушки был такой же нехороший, как и у грабителя из первой рассказанной нами легенды: она была жадная и злая. Будда лишил её одной лапы в наказание за плохие деяния и заставил нести людям только хорошее, даря им благополучие и бо-

гатство. В некоторых источниках также упоминается, что лягушка дарит людям и долголетие.

### ВИДЫ

Приобретая «денежную жабу», стоит знать, что талисман талисману – рознь. Трехлапые лягушки бывают разных видов и, соответственно, имеют несколько разное значение в притягивании богатства в вашу жизнь.

**Трехлапая лягушка, восседающая на сокровищах.** Такая жаба сулит рациональное пользование деньгами и возможность накоплений. Если вы в очередной раз осознаете, что не понимаете, куда тратятся ваши финансы, а также не можете накопить определенную сумму, – этот талисман для привлечения благосостояния в денежной сфере ваш вариант.

**Трехногая жаба, во рту которой монетка.** Монетка, к слову, с квадратной дыркой по центру, а украшают ее иероглифы. Этот талисман является очень сильным, но для правильной его настройки на работу должны соблюдаться следующие условия: иероглифы на монетке должны быть направлены к небу, а сама монетка с легкостью выниматься изо рта статуэтки. Считается, что чем легче будет доставаться монетка, тем легче будут приходить богатства в дом.

**Лягушка с пустой открытой пастью** работает так же, как и предыдущий вариант, но в данном слу-

чае необходимо положить ей в рот свою «счастливую» монетку или бумажную купюру. Существует примета: если вставленное изо рта вдруг выпало, то в скором времени предвидятся денежные поступления.

**Жаба с золотым кольцом.** Кольцо может быть как во рту, так и на лапке, но означает оно всегда одно: удача в семейном бизнесе.

**Жаба с символом Ба-Гуа.** Данный символ является восьмигранником, где каждая из сторон представляет свою стихию. Такой сувенир выглядит следующим образом: Ба-Гуа, на нем гора монет, а сверху сама жаба. Талисман отвечает за энергетику в доме и сулит всем его жильцам богатство.

**Лягушка и Хотей – Бог достатка.** Хотей, как правило, представлен Буддой с широко открытым от смеха ртом. Поверье гласит, что Бог достатка помогает не только привлечь деньги в свою жизнь, но и возвыситься в карьере, притянуть удачу в начинаниях.

#### КАК ВЫБРАТЬ?

Что касается цвета, то стоит отдать предпочтение жабе золотого или зеленого оттенка. Эти два цвета символизируют благополучие в финансовых делах, что только способствует притягиванию богатства.

Выбирая размер лягушки, необходимо обратить внимание в первую очередь на площадь вашего дома. Так, в маленьких домах не стоит устанавливать крупные талисманы: жильцы будут зациклены на деньгах, что негативно скажется на энергетике семьи. А вот в больших домах, наоборот, стоит располагать лягушку побольше, так как маленькому талисману просто не хватит сил «работать» на большое пространство.

Количество лап у жабы также имеет немаловажную роль. Их должно быть три, как и в рассмотренных легендах. Лягушки с четырьмя лапами уже относятся к другим талисманам (так же, как и с другим количеством лап).

Рот лягушки обязательно должен быть открыт независимо от того, есть в нем что-то или нет. При закрытом рте она сулит трудности в финансовых делах.

При выборе восточного сувенира стоит ориентироваться на натуральные материалы.

- Так как металлы золото, серебро и бронза сами по себе являются символами благополучия в денежных делах, то и жаба из таких материалов принесет большую удачу

своему владельцу. Фигурки из чистого металла обладают силой, превышающей силу остальных материалов в два раза. Причем женскому полу стоит отдать предпочтение серебряной жабе, а мужскому – золотой. Традиционная жаба из бронзы имеет на своей спине созвездие Большой медведицы, что дополнительно открывает путь к благосостоянию.

- Лягушка из розового кварца сулит успех в области культурной деятельности. Актерам, певцам и другим работникам данной сферы стоит присмотреться именно к данному материалу.

- Людям с заниженной самооценкой подойдет жаба из янтаря. Такой талисман, по поверьям, помогает стать увереннее и избавиться от внешних недостатков, то есть стать красивее.

- Страдающим от неразделенной любви рекомендуется выбрать жабу из малахита. Такой сувенир придает внутреннее спокойствие и «лечит» разбитое сердце. Жаба из малахита сулит успех в любых делах, которые вы задумали. Также считается, что малахитовая лягушка защищает от «злых языков».

- При смене места проживания или работы быстрее освоиться поможет хрустальная жаба. Помимо этого, жаба из хрусталя помогает настроиться на нужный лад, отодвинув все лишние переживания.

- Жабы из алмазов и сапфиров помогают избежать конфликтов.

- Талисманы из природного камня жадеита способствуют развитию вашего бизнеса.

- Жаба из материала красного цвета сулит, скорее, укрепление здоровья и долгую жизнь, нежели финансовую составляющую.

- Лягушки из древесины приобретать не стоит, так как вода разрушит материал довольно быстро.

Если говорить о количестве «денежных жаб» в доме, то стоит ориентироваться на размер дома и небольшое правило: жаб должно быть не больше девяти.

#### КУДА ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ?

Для полноценной работы амулета нужно не только его приобрести, но и правильно расположить в доме. Так, жаба не должна стоять:

в ванной и туалетной комнатах: в этих местах «работа» жабы будет гаситься другой энергией, царящей в них;

на полу: считается, что жаба примет это за знак неуважения;

в спальне: жаба поддастся энергии сна и не будет работать в полную силу;

на южной стороне дома: эта сторона считается олицетворением огненной стихии, что негативно влияет на лягушку;

на кухне: то же правило, что и при расположении с южной стороной;

напротив входа: таким образом жаба будет смотреть на выход, в результате чего финансы будут утекать из дома, а не поступать в него; слишком высоко: та же ситуация, что и с дверью, но в данном случае деньги будут уходить через окна.

**Так где же разметить талисман в квартире?** Прекрасно для этого подойдет гостиная, подоконник (при этом жаба должна сидеть лицом в дом) или стена, противоположная к входной двери (опять же, жаба должна сидеть спиной к двери, а лучше – по диагонали). Идеальным вариантом будет расположение лягушки на столе, где совершаются сделки, если у вас есть кабинет, и около фонтана или аквариума. На рабочем столе лучше ставить талисман в левом дальнем углу.

При всем этом трехлапая лягушка считается скромной, поэтому располагать ее в комнате стоит так, чтобы она не бросалась в глаза каждому, кто заходит к вам в дом. Ставить ее лицом туда, где вы чаще всего находитесь, тоже не стоит – жаба не оценит лишнего внимания.

Начнем с того, что «денежная жаба» является активированной сразу, если у нее есть красный предмет (глаза, камушек и т. д.). В остальных же случаях стоит активировать статуэтку самостоятельно. Для активации талисмана стоит выполнить один из несложных ритуалов.

Первый способ, он же самый распространенный, затрагивает воду, которую так любят лягушки. Необходимо поместить статуэтку в емкость с водой на двадцать четыре часа. По истечении суток нужно достать талисман и, не обтирая его, установить на постоянное место. Если мыть талисман два раза в неделю под водой из крана, то вся его сила будет задействована. Также стоит поместить лягушку в чашу с водой на двадцать четыре часа, если вам вдруг неожиданно понадобились деньги.

Второй способ предполагает добавление к жабе красного элемента. Например, можно сделать бантик из красной ленты. Учитывая, что в восточной культуре символом богатства также является колокольчик, можно совместить эти способы: повесить на шею жабе колокольчик с красным элементом. При этом можно произнести молитву на колокольчик, которая сулит финансовый успех.



# Ментальная арифметика: МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СЧЕТУ?

Способы счета в уме были известны еще во времена древних цивилизаций. И сейчас это эффективный метод развития детей. Педагоги и психологи назвали плюсы и минусы ментальной арифметики.

## МЕНТАЛЬНАЯ АРИФМЕТИКА КАК МЕТОД ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Почти 5 тыс. лет назад в Китае и Японии возник способ быстрого счета, основой которого были простые счеты абакус. Схожим методом пользовались в античных цивилизациях Европы, в Индии. В наше время на своей родине этот метод стал обязательным предметом в школе и популярен более чем в 50 странах. В 1993 году было сформулировано понятие «ментальная арифметика».

Что такое ментальная арифметика? Это способ развития интеллекта с помощью быстрого счета в уме. Главным в ментальной арифметике считается комплексное развитие интеллектуальных способностей, а умение быстрого устного счета рассматривается как дополнительный полезный навык.

Как научиться ментальной арифметике? Программа обучения по этому принципу строится на такой общепринятой схеме:

1. Механические упражнения пальцами на счетах абакус.

2. Счет в уме с опорой на визуализацию действий на счетах и образное вычисление. Сами счеты убирают.

3. Упражнения на концентрацию внимания и логику.

Видимым результатом занятий

становится умение делать быстрые вычисления. Но при этом преследуется более важная цель — гармоничное развитие мозга. Наблюдается такая связь этих процессов:

- Главный упор при изучении всех предметов делают на развитие логики, рационального мышления. За это отвечает левое полушарие мозга, которое и получает большее развитие. Правое полушарие, которое отвечает за воображение и творчество, начинает отставать в развитии.

- Занятия ментальной арифметикой помогают совместить логическое, рациональное обучение и творческий подход. При этом значительно наращивается количество нейронных связей между обоими полушариями головного мозга.

Гармоничное развитие обоих полушарий мозга повышает общий уровень познавательных процессов и интеллекта в целом. Группа ученых, которые изучают влияние ментальной арифметики на интеллектуальное развитие, утверждает, что дети при этом не только лучше успевают по предметам математического профиля, но и по гуманитарным, творческим и техническим предметам.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКИ

Как любой метод развития, ментальная арифметика пристально

изучается специалистами. При этом становятся очевидными как положительные стороны метода, так и возможные негативные последствия. Положительные стороны обучения ментальной арифметике:

1. Развитие логического мышления, обучение быстрому счету, которое развивает левое полушарие мозга.

2. Мелкая моторика пальцев при работе на счетах стимулирует развитие обоих полушарий.

3. Активизируется работа правого полушария, особенно на этапе отказа от абакуса. При этом развивается способность совмещать как минимум два вида деятельности — создание образов и соблюдение правил вычисления.

В результате занятий ментальной арифметикой у детей формируются качества, которые способствуют успешной учебе:

- Повышается концентрация внимания, устраняется рассеянность.

- Улучшается память, развиваются сразу несколько ее видов (кратковременная, долговременная, зрительная).

- Развивается абстрактное мышление, благодаря чему легче усваиваются другие науки.

- Решение нестандартных задач тренирует смекалку, воображение, творческий подход к решению проблем.

В целом у детей повышается интерес к учебе, успеваемость. В дальнейшем это даст уверенность в своих силах, позволит избежать стрессов на экзаменах. Усвоенные навыки быстрого счета в уме имеют большое практическое значение в жизни.

Негативных сторон обучения ментальной арифметике меньше, но они есть, их следует учитывать:

- Стремление быстро считать может привести к поспешности и невнимательности. Ребенок в азарте может забывать вдумываться в задание, допускать ошибки.

- Освоение только механического счета может привести к не вполне правильным математическим представлениям.

Кроме того, сами занятия требуют регулярных тренировок, приводят к большой затрате сил и времени. Их интенсивность может перегрузить ребенка, вызвать усталость и даже потерю интереса к занятиям.

## КАК И КОГДА ОСВАИВАТЬ МЕНТАЛЬНУЮ АРИФМЕТИКУ

Занятия ментальной арифметикой эффективны для интеллектуального развития и успешного обучения. Они учат доводить начатое до конца, каждый раз достигать результата, а это важно для форми-

рования характера и личности в целом. Это способствует формированию социальных навыков, развивает привычку быть успешным, что позволит многого добиться в жизни.

Самый подходящий период для освоения приемов ментальной арифметики, как считают педагоги и психологи, — это возраст от 4–5 лет до 12–14. В это время в головном мозге еще активно формируются нейронные связи, он работает интенсивно, позже интенсивность снижается.

Многие родители выбирают для своих малышей школы ментальной арифметики. Группа исследователей рекомендует следить при этом, чтобы малыши занимались ментальной арифметикой от 2 до 4 часов в неделю, причем эффект последует не сразу, он проявится через несколько месяцев.

Занятия ментальной арифметикой не могут заменить изучение обычной классической математики в школе. Умение только быстро делать вычисления не поможет в решении многочисленных и разнообразных школьных задач, где требуются другие знания и логические построения. Но сами методы быстрого счета станут отличным дополнением и полезным навыком при решении задач.

Родителям придется освоить приемы быстрого счета, чтобы помогать детям. Можно ли самому научиться ментальной арифметике? Изучить принципы ментальной математики можно самостоятельно. Но научить им ребенка, если не имеете специального образования и знаний, будет сложно. Подспорьем в домашнем обучении станут соответствующие учебные материалы.

В интернете предложены упражнения, тестовые задания для мысленных вычислений, которые помогут в овладении ментальной арифметикой. Взрослым людям также несложно освоить широко применяемые методы ментальной математики.

Освоение быстрого устного счета эффективно не только для развития детей. Людям среднего и даже пожилого возраста такие занятия дают возможность продлить активную работу мозга, избежать возрастных проблем или отодвинуть их. Они служат профилактикой против заболеваний нервной системы (болезни Паркинсона, Альцгеймера, рассеянного склероза).

Занятия ментальной арифметикой становятся популярным способом развития детей. Но само умение быстро считать лишь подспорье в учебе и полезный навык в практической жизни.



## НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РЕБЁНКА ДЕЛИТЬСЯ!

**Как часто родители говорят своему чаду: “Не будь жадной!” Им кажется, будто они действуют во благо, на деле же-взрачивают будущие комплексы и проблемы.**

Недавно наблюдала на детской площадке следующую ситуацию. Мама гуляла с ребёнком: мальчику было на вид 4-5 лет, не больше. Он увлечённо возводил сооружение из песка, когда к нему подошёл другой малыш, помладше. И тут же заявил свои права на чужие лопатку и ведёрко. Было видно, что старший товарищ свои игрушки отдавать не желает, но тут вмешалась его мама.

“Серёжа, ну мальчик тоже хочет поиграть!”- назидательно сказала она. Серёжа надулся, но лопатку не отдал. Тогда мама подошла и буквально вырвала её из рук со словами: “Надо делиться! Нельзя жадничать!” После этого она с улыбкой протянула игрушки маленькому мальчику и вернулась обратно на скамейку.

Я наблюдала за несчастным Серёжей. Он не плакал, не закатывал истерику. Просто был ошарашен тем, как бестактно с ним обошлись. И кто?! Родная мама! Я могла бы поговорить с этой женщиной, но

лезть в чужие дела не люблю.

Надо сказать, такие ситуации не редки. С чего вдруг родители решили, что ребёнок обязан отдавать его личные вещи, если у него нет на это желания? Представила бы та же самая мамаша, как к ней подходит незнакомая женщина и требует дать ей поносить сумку или очки.

Так чем ребёнок хуже? Он также имеет право не делиться своими вещами, тем более, если в данный момент сам ими пользуется. Максимум, что можно сделать в таком случае-тактично спросить у ребёнка, не готов ли он дать что-нибудь из своих игрушек другому. И всё равно быть готовым к отказу.

Из таких вот детей, которых в детстве заставляли делиться, потом вырастают люди, пытающиеся быть удобными для всех. На работе трудятся за себя и за того парня, а в отношениях страдают, потому что “так надо”. Как жаль, что их родители этого не понимают...

Екатерина.

## БЕСЯТ НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ!

**Я-человек спокойный, но и моё терпение уже на исходе. Девять лет, как я мама, у меня дочь и сын. И всё равно до сих пор мне приходится отовсюду выслушивать советы по воспитанию детей. Так и хочется сказать окружающим: “Может, хватит?”**

Больше всего стараются, конечно, родители мужа и мои собственные. Свекровь хлебом не корми-дай рассказать, как надо обращаться с детьми. “Настеньке вредно сладкое, может начаться диатез”, “к Паше ты недостаточно строга” Я всё слушаю, нехотя улыбаюсь, а сама стараюсь не взорваться и не наговорить лишнего.

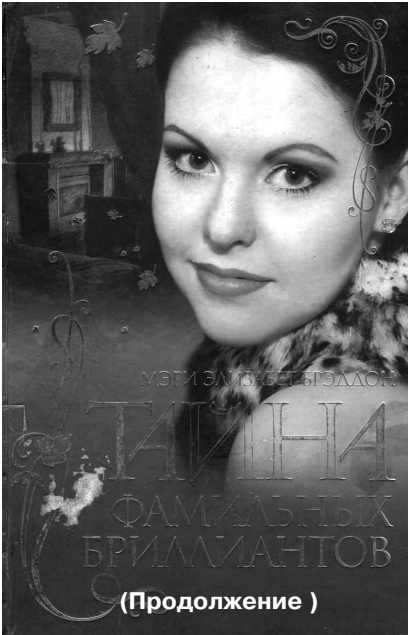
Учителя тоже гнут свою линию. Наша классная руководительница уж слишком участливая. По образованию вроде не психолог, но постоянно пытается донести свой взгляд на процесс воспитания. “У Насти

страдает дисциплина, думаю, всё это идёт из семьи. Как вы дома проводите время с детьми?”

Любят нарушать границы и случайные люди. Ехали недавно в автобусе-нарвались на комментарий какой-то старушки. “Мальчишка у тебя неплохой, - “тыкнула” она мне. - Но уж больно шустрый. Его в спорт отдать надо!” Конечно, бабушка, отдам, спасибо вам большое за совет!

Уверена, мам, теряющих терпение, много. Сил нам и умения ставить на место тех, в чьих советах мы не нуждаемся.

Ирина.



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

самому уху старика. — Постарайтесь, папа, вспомнить, не писали ли вы портрета Генри Дунбара, сына Персиваля Дунбара, знаменитого банкира?

Мистер Керсталь-отец, который не переставал улыбаться, кивнул головой в знак согласия, щелкнул языком, почесал голову и, казалось, погрузился в глубокую думу.

У Лоры снова появилась надежда. — Я помню, что я писал портрет сэра Джаспера Ривингтона, который был лорд-мэром... в каком же это было году... нет, не припомню... знаю только, что я писал его во всем параде! Да, сэр, ей-ей, в его официальном одеянии; он желал, чтобы я его изобразил выглядывающим из окна золотой кареты, чтобы я изобразил, как он раскланивается с народом, и чтобы на заднем плане красовался непременно купол Св. Павла; но я ему сказал, что эта идея неисполнима, я ему сказал, что это невозможно, я...

Лора с отчаянием взглянула на мистера Керсталь-сына.

— Можем мы взглянуть на картины? — сказала она. — Я уверена, что узнаю портрет отца, если только он сохранился каким-нибудь счастливым случаем.

— Так начнемте же сейчас, — отрывисто сказал художник. — Мы будем рассматривать ваши картины, папа.

Бесчисленное количество картин без рам и неоконченные эскизы валялись во всех углах комнаты; иные были приставлены к стене; другие разбросаны на столах, третьи нагромождены на полках. Густые слои пыли покрывали все эти художественные произведения.

— Здесь когда-то была комната ужасов, — весело сказал мистер Керсталь-сын. — Сюда он всегда бросал неудавшиеся или неоконченные картины, эскизы будущих произведений, и то, что ему не удавалось продать, и всякий негодный хлам из мастерской.

Тут была огромная коллекция произведений мистера Керсталь-отца, очень классических и неинтересных; тут были этюды с натуры, уродливые, некрасивые фигуры, набросанные карандашом и мелом; были до крайности приличные портреты джентльменов; но бедная Лора тщетно старалась найти портрет своего отца, тщетно искала среди всевозможных лиц строгое, холодное лицо Генри Дунбара, каким она

себе представляла его в молодости. Тут были портреты пожилых дам с пышными головными уборами и улыбающихся молодых девушек с невинными короткими тальями и с цветами, грациозно выдававшимися на белом фоне их атласных платьев; тут были портреты сердитых пасторов, знаменитых столпов церкви и парламентских ничтожностей с либеральными биллями в руках и напряженно сжатыми губами, как бы говорившими, что они решились провести свое предложение или умереть в палате. Было также несколько портретов молодых людей в мундирах с воинственной наружностью, грозно смотрящих из-за высоких галстуков; на заднем плане этих портретов непременно красовались пирамиды пушечных ядер и в воздухе лопались бомбы. Лора тяжело вздохнула: между всеми этими портретами не было ни одного, который хоть несколько напомнил ей строгое, но прекрасное лицо ее отца.

— Боюсь, что портрет моего отца потерян или уничтожен, — сказала она с грустью.

Но мистер Керсталь-сын не хотел этого допустить. Чернобородый художник в замаранной краской блузе не устоял перед обворожительной прелестью леди Джослин и во что бы то ни стало хотел найти то, что она искала. Он задышался от пыли, но готов был еще столько же проглотить ее, лишь бы доставить удовольствие прелестной леди.

— Не надо отчаиваться, леди Джослин, — весело сказал он, — у нас еще остались две полки для осмотра. Не начать ли нам вот с этой?

Он встал на стул и снял с полки целую кипу картин, еще грязнее прежних. Он положил их на стол рядом с мольбертом своего отца и, обтирая их большим, изорванным шелковым платком, выставлял на показ на мольберте. День был светлый, ясный, и потому не было недостатка в свете.

Мистер Керсталь-отец заинтересовался деятельностью своего сына и следил за молодым человеком с улыбкой и беспрестным киванием головы, ясно выражавшими его удовольствие.

— Да, это приличные, джентльменские портреты, — говорил старик, — никто не может у них этого отнять. Пускай там себе встают

— Когда вы еще жили в Англии, мистер Керсталь, — сказала она, — до вашего отъезда в Италию вы написали портрет моего отца, Генри Дунбара, который тогда был молодым человеком. Помните ли вы это?

Лора с надеждой задала этот вопрос, но, к ее удивлению, мистер Керсталь не обратил внимания на него, а продолжал говорить об упадке новейшего искусства.

— Мне говорили о молодом человеке по имени Мильз и о другом молодом человеке по имени Гольмон Гунт — это настоящие мальчишки, сэр; действительно, не более как мальчишки, а меня уверяли, на когда работы этих сорванцов выставлены в Лондонской королевской академии, то народ толпится около них и приходит в неистовый восторг; тогда как приличный джентльменский портрет депутата какого-нибудь графства не обращает на себя никакого внимания. Так мне сказали, сэр, и я должен этому верить.

Лора с нетерпением слушала эту болтовню о живописцах и об их картинах. Но мистер Керсталь-сын заметил ее нетерпение и поспешил ей на помощь.

— Леди Джослин очень желала бы посмотреть на картины, которые у вас здесь разбросаны по комнате, милый папа, — сказал он. — Позвольте нам взглянуть на них.

Старик улыбнулся и утвердительно кивнул.

— Вы увидите, что это приличные, джентльменские картины, — сказал он. — Вы увидите, что они более или менее джентльменские.

— Вы точно знаете, что никогда не писали портрета с некоего мистера Дунбара? — серьезно произнес его сын, наклоняясь при этих словах к

против меня в академии, пускай отказывают в принятии моих картин на выставку, но никто не смеет сказать, что мои картины не джентльменские. Нет, нет. Возьми чашку с водой и губку, Фред, и смой с них пыль. Мне приятно снова взглянуть на них, сэр. Ей-ей, сэр, я рад, что опять их вижу!

Мистер Фредерик Керсталь послушался, и картины значительно выиграла от прикосновения к ним сырой губки. Операция эта была довольно медленная; но Лора не проявляла нетерпения, ибо желала подробно рассмотреть каждую картину.

Старик очень повеселел при виде своих старых произведений, и начал называть имена их сюжетов.

— Это депутат Слоптона, — говорил он. — Портрет готовился в подарок, но условная сумма не была внесена, и он остался в моих руках. Я не помню, как звали этого депутата; у меня память не так-то хороша, как прежде, но город назывался Слоптон — да, да, Слоптон... Это я помню.

Молодой Керсталь снял с мольберта представителя Слоптона и выставил другой портрет. Но он так же, как и предыдущие, не имел никакого сходства с лицом, которое отыскивала Лора.

— Я этого также помню, — воскликнул старик с восторгом. — Он был офицером на службе ост-индской компании. Я его помню; он действительно был ловкий мальчик. Он заказал мне этот портрет для матери, заплатил треть денег при первом сеансе, а более я не видел от него ни гроша. Он уехал в Индию, пообещав выслать мне деньги с будущей почтой; но я после этого ничего не слышал о нем.

Мистер Керсталь убрал индийского офицера и выставил новый портрет.

Сэр Филипп, сидевший близ окошка и не очень внимательно смотревший на выставку, теперь невольно воскликнул:

— Что за прекрасное лицо!

Это действительно было прекрасное лицо — веселое, молодое, гордо смотрящее на свет — чудное лицо, с некоторым оттенком надменности в изгибе верхней губы, резко выдававшейся из-под густых темных усов, щегольски закрученных кверху. Подобное лицо мог иметь временщик, любимец могущественного короля, какой-нибудь Сен-Марс на вершине своего могущества, или Букингам, когда он с торжеством подходил к трону Людовика XIV, рассыпая по полу бриллианты и алмазы и встречая взгляды Анны Австрийской, полные любви и нежности. Подобное лицо мог иметь только любимец счастья, ба-

ловень судьбы, презиравший всех на свете, считавший себя выше всех и всего. Но Лора Джослин покачала головой при взгляде на этот портрет.

— Я начинаю отчаиваться, что не найду портрета моего отца, — сказала она, — до сих пор я не видела ничего похожего на него.

Старик вдруг поднял свою костлявую руку и указал на картину.

— Я никогда ничего лучшего не делал, — сказал он. — Это лучшее мое произведение. Он был на академической выставке, тому тридцать шесть лет. Да, ей-ей, сэр, тому тридцать шесть лет! И газеты с похвалой отозвались о нем, сэр; но заказавший его возвратил мне картину для каких-то изменений. Выражение лица ему не нравилось; но он заплатил мне за картину двести гиней, и потому я не имел причины жаловаться; и, если бы я остался в Англии, знакомство с ним могло бы быть очень полезно для меня; они были богатые люди в Сити, сэр, очень богатые по банкирской части. Их звали, позвольте, позвольте!

И старик начал задумчиво хлопать рукой по лбу.

— Вспомнил! — вдруг воскликнул он. — Имя их было известно в Сити, имя их было известное — Дун-Дунбар-Дунбар.

— Да, папа, ведь я вас спрашивал об этом имени, полчаса тому назад.

— Право, не помню, о чем ты меня спрашивал, — отрывисто возразил старик, — но я знаю, что это портрет единственного сына мистера Дунбара.

Младший Керсталь взглянул на Лору Джослин в полной надежде, что ее лицо сияет радостью, но, к удивлению его, она казалась еще более грустной.

— Память вашего бедного отца изменяет ему, — сказала она вполголоса, — это не портрет моего отца.

— Нет, — сказал Филипп Джослин, — это вовсе не похоже на Генри Дунбара.

Мистер Фредерик Керсталь пожал плечами.

— Я вам говорил, — прошептал он, — я вам говорил, что мой отец совсем потерял память. Желаете вы досмотреть остальные картины?

— О да, если это вас не затруднит!

Мистер Керсталь принес последнюю кипу картин. Некоторые из них представляли вымышленные головки, другие — эскизы больших исторических картин. Портретов же было всего четыре, и ни один из них не выказывал ни малейшего сходства с лицом, которое Лора ждала увидеть.

Старик по-прежнему улыбался, когда его сынставлял картины

на мольберте и временами делал замечания, которые молодой человек выслушивал с почтительным вниманием.

Когда выставка закончилась, баронет и его жена поблагодарили художника за любезность, и Филипп заказал копию с той картины, которая так понравилась его жене в Лувре. Фредерик Керсталь проводил гостей до лестницы. Так завершилась попытка Лоры Дунбар отыскать портрет своего отца.

## XII ПИСЬМО МАРГАРИТЫ

Бесцветной и бесцельной казалась жизнь бедному Клементу Остину после того, как Маргарита покинула его в Шорнклифе, когда через день или через два он возвратился в Лондон. Клемент сказал матери, что они расстались с Маргаритой, не объясняя почему.

— Я горько разочаровался, мне больно даже говорить об этом, — сказал он, и добрая мать не решилась расспрашивать его.

— Нечего делать, приходится мне этим довольствоваться, Клемент, — отвечала старушка. — Мне кажется, в последнее время мы переходим от одной загадки к другой. Но я не жалуюсь: пока ты со мной, мне больше ничего не надо.

Клемент возвратился в Лондон. Жизнь потеряла для него всякую прелесть; как отживший старик, он осознал, что золотые мечты его юности рассеялись; семейное счастье, почетная, полезная деятельность — все пропало безвозвратно, и нечего ему ждать от будущего, кроме вечного упокоения после пустой, неудавшейся жизни.

— Я таким стариком стал, матушка, — говорил он, — таким разочарованным, дряхлым стариком.

Деловому человеку, привыкшему к работе, нет ничего тягостнее бездействия.

Клемент осознал всю тяжесть такого положения, но у него не хватало духу начать жизнь сначала, хотя многие крупные торговые дома непрерывно старались заманить к себе хорошо известного всем кассира банкирской фирмы «Дунбар, Дунбар и Балдерби». Он не решался снова попытать счастья. Разочарование его было слишком жестоко, он боялся войти в новое соприкосновение с людьми. Час за часом, день за днем проводил он в грустных думах о былом, когда счастье казалось ему таким близким. И как глуп он был, как непростительно глуп! Ведь верил же он в Маргариту Вильмот безгранично, считал ее олицетворением правды и добра.

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



## ВЛИЯНИЕ НОМЕРА КВАРТИРЫ НА СУДЬБУ ЧЕЛОВЕКА

**В течение жизни мы можем не раз менять квартиру, переезжать в другой район или даже город. Наверняка вы замечали, что в одном доме вам хорошо и уютно, а стены другого давят, появляется одно желание – быстрее съехать из этого жилья. Специалисты по фен-шуй утверждают, что нет квартиры с хорошей или же плохой энергетикой, но энергетика хозяев и помещения может не совпадать.**

### ЭТАЖ ДОМА И ЕГО ЭНЕРГЕТИКА

Считается, что самыми благоприятными для жизни являются дома, в которых 3,5,7, 9, 12 этажей. Если же квартира расположена в доме, где 4,8 или больше 12 этажей, это не совсем хорошо.

Особенно тяжело тем, кто живет в высотках, на последних этажах, т.к. может не хватать энергии на освоение пространства, из-за чего кажется, что дома дискомфортно, неуютно, нет стабильности, создается ощущение, что ты подвешен в воздухе. В этом случае, чтобы сгладить это негативное влияние, нужно хотя бы теплое время года проводить на даче и как можно чаще совершать пешие прогулки, которые помогут восстановить связь с землей.

Желательно выбирать этаж для проживания осознанно. Но если вы оказались на каком-то этаже, так могла распорядиться судьба, чтобы вы

смогли выучить определенный кармический урок.

**1 этаж** – прочная связь с землей, появится чувство стабильности и устойчивости. Но все ваши психологические проблемы, которые вам не удалось решить, проявятся в виде болезней. Важно избавиться от негативных чувств и установок.

**2 этаж** – человек, проживающий на этом этаже, не должен уходить от своих проблем, ему придется действовать и принимать решения. Нужно быть честными с собой и другими. Тем, кто предпочитает мечтать и рассуждать, вместо того чтобы действовать, будет сложно.

**3 этаж** – тем, кто выбрал этот этаж, придется всего добиваться самостоятельно, что поможет стать выносливее, сильнее, легко преодолевать

трудности и препятствия. У такого человека жизнь будет сложной, но он может гордиться собой, т.к. смог всего добиться благодаря своим усилиям.

**4 этаж** – здесь селятся не очень общительные люди, возможно, даже конфликтные, им тяжело налаживать отношения с другими. Кармическая задача обитателей 4 этажа – научиться понимать и слышать других, это поможет найти новых друзей и знакомых.

**5 этаж** – чтобы жизнь была гармоничной, важно не замыкаться на семье, домашних делах, нужно заниматься общественной деятельностью.

**6 этаж** – те, кто поселились на этом этаже, должны сами себя материально обеспечивать, самостоятельно зарабатывать, им нельзя зависеть от других людей.

**7 этаж** – людям, живущим на этом этаже, предстоит пройти путь духовного развития, необходимо проанализировать свою жизнь и начать самосовершенствоваться. Нет смысла просто жаловаться на жизнь, пришло время ее улучшить.

**8 этаж** – те, кто выбрал этот этаж, привыкли мыслить негативно. Если справиться с этой плохой привычкой, жизнь наладится.

**9 этаж** – у людей, проживающих на

этом этаже, есть дар предвидения, нужно его развивать.

**10 этаж** – здесь селятся прирожденные лидеры, их судьба – вести за собой людей, проявлять активность. Если эту энергию не реализовывать, то может начаться череда болезней.

**11 этаж** – те, кто поселился на этом этаже, должны тренировать ум, у них призвание к интеллектуальной работе.

**12 этаж** – этот этаж наделяет своего хозяина большой силой воли, он может много добиться, если сможет справиться со своими эмоциями.

### **КОД ДОМА И ЕГО РАСШИФРОВКА**

Чтобы определить код вашей квартиры или дома, нужно сложить все цифры, пока не получится одно. Например, вы живете в квартире 65. Складываем 6 и 5, получается 11. Это не одна цифра, а две. Необходимо опять сложить 1 и 1. В итоге код квартиры – 2. Каждая цифра дает дому определенную энергетику.

#### **1. Квартира 1 – покровитель – Солнце**

В этой квартире будет уютно и хорошо лучезарным, креативным, жизнерадостным людям, неисправимым оптимистом. Это самое лучшее жилье для представителей творческих профессий, т.к. оно помогает раскрыть таланты, лучше работают фантазия и воображение. Если вы хотите начать новую жизнь, то квартира под покровительством 1 – то, что нужно. Подходит она и гостеприимным людям, т.к. атмосфера дома открытая и беззаботная.

#### **2. Квартира 2 – покровитель – Луна**

Это лучшее место для молодой семьи или же влюбленных, т.к. их союз только укрепится, могут родиться дети. Но нельзя селиться в квартире с кодом «2» тем, кто ведет беспокойную жизнь, т.к. напряжение, стрессы будут с каждым днем увеличиваться, у людей с неустойчивой психикой могут обостриться болезни. Помочь может звук текущей воды, чтобы снизить напряжение, успокоить душу, чаще включайте воду.

#### **3. Квартира 3 – покровитель – Марс**

Жилье с кодом «3» наполнено энергией, ее хозяева не смогут жить спокойной и размеренной жизнью. Все решения придется принимать мгновенно, вы не сможете сидеть без дела. Здесь уместно смотреться гаджеты и электроника, а также красный цвет. Если вы живете в квартире



под этим номером, покрасьте стены в алый цвет или же купите предметы декора этого цвета, они принесут удачу. Из минусов – в этом доме могут возникать крупные ссоры. Лучше направить энергию на какое-то дело, тем более, что появится желание действовать. Те, кто ленится, может заработать серьезные заболевания.

#### **4. Квартира 4 – покровитель – Меркурий**

На Востоке не любят цифру 4, считается, что этот иероглиф похож на другой, означающий смерть. Что же касается квартиры под этим кодом, ее обитателей больше всего заботит карьера и деньги. Хорошо, если под этим номером расположен офис, его хозяина ждет успех в делах. Один из самых главных предметов в доме – телефон и другие приборы, при помощи которых мы можем получить какую-то информацию.

#### **5. Квартира 5 – покровитель – Юпитер**

Квартира с этим кодом будет свободной и просторной, без лишних вещей. Она может сплавивать и объединять людей, поэтому подходит для важных встреч, приема гостей. Ее хозяева могут быть владельцами большой библиотеки или же коллекции. Они – лидеры по природе, очень сильные личности.

#### **6. Квартира 6 – покровитель – Венера**

Это жилище – уютное семейное гнездышко, где будут хорошо себя чувствовать семьи с детьми. Хозяева – со спокойным характером, отличным вкусом, вкусно готовят. Здесь хорошо всем, в том числе и домашним животным, и комнатным растениям. Если говорить о минусах – можно быстро набрать лишние килограммы.

#### **7. Квартира 7 – покровитель – Сатурн**

Самое подходящее жилье для интровертов или же тех, кто готов рабо-

тать 24 часа в сутки, думает о карьере. Людям, мечтающим о семье, будет сложно жить в такой квартире. Жизнь может превратиться в настоящее испытание, т.к. будут преследовать разные неприятности, будет то холодно, то голодно. Но тем, кто хотел бы в совершенстве овладеть какой-то профессией, мастерством, лучше места не найти.

#### **8. Квартира 8 – покровитель – Уран**

Жильцы этой квартиры будут постоянно думать о деньгах, им важно приумножить свои накопления, не потерять их. Но китайцам нравятся энергетика такого дома, они готовы заплатить большие деньги, чтобы жить в квартире с номером 8. Это хорошее место для встречи со старыми друзьями, для занятий астрологией и духовными практиками. Здесь будут удаваться любые новые начинания. Удачу принесет голубой цвет в декоре.

#### **9. Квартира 9 – покровитель – Нептун**

Дом под этим кодом будет втягивать в себя энергию, как положительную, так и отрицательную. Но 9 – знак долголетия, она помогает справиться со многими болезнями. Жить в этом месте не просто, т.к. там постоянно что-то ломается, приходится часто менять технику и делать ремонт. Может появиться и какая-то зависимость, например, тяга к спиртному или табаку.

Если вы считаете, что номер квартиры вам не подходит, не обязательно куда-то переезжать. Можно с обратной стороны двери приписать число, чтобы энергетика квартиры изменилась. Например, вы живете в квартире 130, т.е. под кодом 4, в которой трудно создать семью. Вам не хватает 2 до номера квартиры под покровительством Венеры. Найдите эту цифру и крепите к обратной стороне двери. Таким простым способом вы можете изменить и свою жизнь, и жизнь близких.





# ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ, ВОСК ИЛИ ШУГАРИНГ: КАКОЙ СПОСОБ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС ПОДойДЕТ ИМЕННО ВАМ

Нежелательные волосы удаляют разными способами. Эффект может быть временным или постоянным.

### ЭПИЛЯЦИЯ

Эпиляция — это удаление волос с помощью специального устройства. Метод предполагает выщипывание волос. Эпиляторы удаляют волосы, захватывая несколько волосков одновременно и удаляя их с корнем. Поскольку волосы удаляются с корнем, для их повторного роста требуется больше времени, чем после бритья, — около 3–4 недель. Иногда после эпиляции волосы становятся мягче и тоньше.

Эпиляторы бывают разных размеров, что делает их идеальными для удаления волос на всех частях тела, включая лицо. Однако у этого метода есть несколько недостатков. После эпиляции многие сталкиваются с проблемой вросших волос, а также с раздражением на коже. Кроме того, эта процедура связана с болезненным ощущением.

### ДЕПИЛЯЦИЯ ВОСКОМ

Для восковой депиляции используется расплавленный воск. Его равномерно наносят на кожу и дают застыть. Затем отрывают полоску вместе с волосами. Волосы выдергиваются с корнем, поэтому результат сохраняется несколько недель. Существуют холодные восковые полоски, но может потребоваться несколько попыток, чтобы удалить все волосы. При восковой депиляции держитесь подальше от ресниц, ушей, сосков и половых органов.

Воск не только удаляет волосы, но и улучшает состояние кожи. Этот процесс удаляет омертвевшие клетки кожи с поверхности и разглаживает кожу. Подходит для чувствительной кожи и редко вызывает раздражение. Иногда могут быть небольшие покраснения и шишки. Обычно это проходит в течение нескольких дней.

При использовании воска вероятность врастания волос выше, поскольку восковая смесь может привести к их ломкости. Кроме того, процедура болезненная.

### ШУГАРИНГ

Что такое шугаринг? Это метод удаления волос с помощью расплавленного сахара. Шугаринг похож на депиляцию воском тем, что предполагает выдергивание волос с корнем, но есть одно существенное отличие. Воск наносят в направлении роста волос, а затем тянут его в противоположном направлении. Это помогает уменьшить ломкость волосных фолликулов.

Кроме того, поскольку паста для шугаринга не прилипает к коже, как воск, она вызывает меньшее раздражение. Шугаринг подходит для любого участка тела, включая лицо. Результаты держатся 3–4 недели.

Что лучше — воск или шугаринг? Это зависит от индивидуальных особенностей: при шугаринге используется ком-

бинация сахара, лимонного сока и воды для создания сиропобразного вещества, которое не такое горячее, как воск, что делает его более подходящим для чувствительной кожи. Тем не менее шугаринг связан с болезненными ощущениями.

### ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Как работает лазерная эпиляция? Лазерная эпиляция работает путем нагревания волосных фолликулов, чтобы остановить рост новых волос. Это переводит их в состояние покоя на длительный период времени, гораздо дольше, чем при бритье, эпиляции воском и шугаринге.

Лазерная эпиляция дает наиболее долгосрочные результаты. Однако медицинский обозреватель Кристин Черни пишет, что процедура удаляет волосы не навсегда. Они могут начать отрастать, но в небольшом количестве, а сами волосы становятся тоньше и светлее.

Чтобы получить результат, нужно как минимум 6–7 сеансов лазерной эпиляции с промежутком от 4 недель. Затем для поддержания достаточно 1–2 сеансов в год. Лазерная эпиляция противопоказана при сахарном диабете, кожных инфекциях, во время беременности и кормления грудью, приеме некоторых лекарственных препаратов. Также важно помнить, что лазер воздействует на темные волоски и может быть неэффективным, если волосы светлые.

### ЭЛЕКТРОЛИЗ

Электролиз — это процедура удаления волос с помощью электрического тока. Специалист-электролог вставляет тонкий электрод в волосную фолликулу под поверхностью кожи. Электрический ток двигается по электроду к нижней части фолликула и разрушает корень волоса. Повреждение фолликула препятствует росту волос и приводит к выпадению имеющихся волос, объясняют специалисты.

Электролизом можно обработать большинство частей тела, включая брови, лицо, живот, бедра, грудь и ноги. Обычно нет постоянных побочных эффектов, но иногда может возникнуть временное легкое покраснение кожи. Продолжительность лечения зависит от нескольких факторов, в частности от участка тела и типа растущего волоса. Как правило, на прием нужно ходить каждую неделю или через неделю. Назначения могут длиться до полутора лет.

Электролиз — единственный метод, одобренный Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США для окончательного удаления нежелательных волос.

Чтобы качественно удалить волосы, важно выбрать эффективный метод. Это может быть эпиляция, шугаринг или воск, которые дают результат на несколько недель. Можно выбрать лазерную эпиляцию или электролиз, которые обеспечивают более длительные результаты. Проконсультируйтесь с дерматологом, чтобы выбрать оптимальный вариант для конкретного типа кожи и волос.

## ЦИТРУС ОТ ПЕССИМИЗМА

В середине зимы приходит самое время для цитрусовых, это как раз те самые моменты, когда без апельсина, мандарина и лимона лучше не оставаться. Цитрусовые имеют много положительных свойств, главное из которых - они способны повышать настроение! И даже аромат апельсина или лимона может заставить нас смотреть на жизнь более оптимистично. Кроме несомненно позитива цитрусовые повышают иммунитет и мобилизуют организм на борьбу против сезонных инфекций.

И все-таки главное, чего нам так не хватает в холода, так это яркого солнечного света, теплых дней и отличного настроения. И если блюда из цитрусовых могут согреть и поднять нам настроение, то это уже настоящая победа над зимой. Кусочек великолепной выпечки и чашечка ароматного чая, и настроение заметно улучшится.



### ЦИТРУСОВЫЙ ПИРОГ

Ароматный и вкусный цитрусовый пирог готовится быстро и очень просто, а результат получается просто превосходный.



**Для приготовления цитрусового пирога к чаю нам понадобятся:** мандарины крупные, без косточек - 5 шт., апельсины крупные - 2 шт., яйцо куриное - 3 шт., сахарный песок - 1 стакан, мука пшеничная - 1,5 стакана, белый шоколад - плитка, масло сливочное - для смазывания формы.

**Способ приготовления:** Мандарины и апельсины очистить, разобрать на дольки, порезать их острым ножом. Яйца разбить, отделить белки от желтков. Белки вылить в отдельную посуду и убрать в холодильник, в это время желтки растереть с половиной сахара до кашеобразного и однородного состояния. Достать белки из холодильника, добавить к ним вторую половинку сахарного песка, взбить до образования густой пены. Осторожно добавить к взбитым белкам желтки с сахаром, а далее тонкой струйкой всыпать муку. Половинку

белого шоколада разломить на мелкие кусочки, добавить в тесто, затем засыпать порезанные на кусочки цитрусовые и медленно перемешать. В форму, смазанную сливочным маслом, выложить тесто и запекать 30-40 минут при 180 С.

Готовый пирог сначала остудить, а уже потом вынуть из формы. В это время шоколад растопить в микроволновке или на водяной бане и аккуратно смазать им весь пирог. К столу цитрусовый десерт подавать комнатной температуры, с зеленым ароматным чаем и хорошим настроением в придачу.

### ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

Как утверждают знатоки, это самый вкусный пирог, который только можно приготовить дома своими руками. А может они чуть-чуть и лукавят, но только самую малость, потому что такая вкуснотища точно достойна того, чтобы ее попробовать! Лимонный пирог получается легким, воздушным, великолепным на вкус и по-домашнему уютным.

**Для приготовления лимонного пирога нам понадобится:** лимоны крупные - 3 шт., сахарный песок - 1 стакан, кефир жирный - 1 стакан, манная крупа - 1 стакан, разрыхлитель - 1 пакетик (1 столовая ложка), мука пшеничная - 1,5 стакана.

**Способ приготовления:** В глубокую миску высыпать манную крупу и залить ее кефиром, далее следует оставить манку на полчаса в теплом месте набухать. В это время яйца взбить с сахаром, лимоны обдать кипятком, а затем натереть его вместе с кожурой на крупной терке. Далее к манной крупе добавить взбитые яйца, натертый лимон, муку и разрыхлитель. Тщательно перемешать тесто, оно должно быть

похоже на густую сметану. В смазанную маслом форму выложить тесто, запекать в духовом шкафу 30-40 минут при 190 С. Проверить готовность зубочисткой или деревянной шпажкой, они должны быть сухими.

Подавать пирог охлажденным, но не холодным, лучше всего комнатной температуры. Лимонный пирог великолепно сочетается с черным чаем с долькой лимона, вкус получается просто потрясающим.



## Зеленый подоконник



# ПОПРОБУЙТЕ ВЫГОВОРИТЬ: ЗАМИОКУЛЬКАС

**Вы замечали, что офисы многих учреждений украшены необычайно красивыми цветами благородного вида? Это замиокулькасы, или, по-простому, «долларовые деревья», снискавшие славу финансового магнита. Рассказываем, как за ними ухаживать.**

Эти растения из семейства ароидных (как монстеры, филодендроны, алоказии) крайне неприхотливы, но листья и корни у них суккулентного типа: плотные, толстые, хорошо запасают воду. Отсюда следуют и все особенности ухода: редкий полив; рыхлый, не задерживающий воду грунт; хорошее освещение.

\* Часто «замики» ставят в самый тёмный угол, но на самом деле чем больше света, тем активнее рост и компактнее куст. Длинные, падающие набок веточки — признак дефицита света.

\* Грунт готовим по принципу 50 на 50. То есть половина торфяного покупного

субстрата и половина разрыхлителей — перлит, цеолит, уголь, пеностекло, серамис, диатомит (на ваш выбор). Сфагнум, кокосовое волокно, вермикулит использовать не стоит: они слишком сильно задерживают влагу.

\* Самый главный секрет ухода — тесный горшок (по размеру корневой) и редкий полив. Жёлтые листья, коричневые пятна на них — это признаки гниения корневой системы. Полив нужен действительно редкий! Поливают «замики» раз в 1,5-2 недели летом и почти раз в месяц — зимой. Грунт должен просыхать полностью до самого дна!

\* Размножается «замик» листовой пла-

стиной, листом или делением куста. В первых двух случаях роста придётся ждать до полугода: сначала лист будет наращивать клубни.

\* Подкормки нужны, как и другим декоративно-лиственным растениям, раз в 2 недели весь период роста. Обычно это весна-лето.

Опрыскивать не надо, иногда протирайте листья влажной тряпочкой — и будет вам «долларовое счастье».

### 7 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЗАМИОКУЛЬКАСЕ

1. Замиокулькас - это суккулент.
2. У замиокулькаса есть клубни (внешне немного напоминают картошку), в них хранится главный запас воды, именно поэтому растение спокойно переносит засуху и простит вам, если вы забудете его полить.
3. В качестве комнатного растения замиокулькас стали выращивать относительно недавно, только в 20 веке.
4. У замиокулькаса нет стебля! Как так, на чем же держатся маленькие листья? Дело в том, что все это и есть один лист, который начинает расти прямо из корня! Нет ствола, стеблей или веток... только листья.
5. Замиокулькас - ядовитое растение! Не стоит сильно пугаться, многие растения ядовиты и при этом прекрасно уживаются с людьми и животными! Просто моем руки, если на них случайно попал сок растения (например при пересадке), в обычном состоянии его не стоит бояться.
6. Замиокулькас цветёт, правда достаточно редко! С этим связана одна интересная примета: замиокулькас называют цветком безбрачия, но если у девушки в доме он все-таки зацветёт, то она обязательно выйдет замуж!
7. У замиокулькаса много интересных сортов: вариегатный (с пестрыми, а иногда и полностью белыми листьями), «чёрный ворон» практически с чёрными листьями, есть круглолистные и карликовые сорта!

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный журнал*

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

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Прототип. Ватман. Пудра. Модерато. Обжора. Лиса. Духи. Мавр. Трель. Шпагат. Ожирение. Акме. Воск. Змеевик. Перу. Вклад. Лотос. Кактус. Улыбка. Рога. Зябрь. Клише. Браво. Полк. Осло. Арба. Трактор. Копи. Вес. Оборот. Скраб. Оран. Роли. Гриди. Звончок. Какао. Ряска. База.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ореол. Попо. Смоква. Дина. Сетубал. Отвес. Крель. Отвага. Рама. Усы. Ребро. Утка. Атас. Баркас. Век. Одр. Ипподром. Акватория. Жезл. Лори. Вдох. Макси. Бронза. Арбитр. Еда. Стаж. Реле. Креп. Короб. Овен. Вето. Оборона. Гаер. Личи. Угол. Полос. Алье. Коса. Критика.

## ЛОСОСЬ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ С ИМБИРЕМ И МЕДОМ

4 кусочка филе лосося (по 150 г каждое), сок и цедра 2 апельсинов, 2 чайные ложки меда, 1 чайная ложка тертого на мелкой терке имбиря, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, свежая зелень для украшения (петрушка, базилик или кинза). В миске смешайте сок и цедру апельсинов, мед, натертый имбирь, соевый соус, оливковое масло, соль и перец. Это будет вашим апельсиновым соусом. Положите лосось в пластиковый пакет или миску и полейте его половиной приготовленного соуса. Запечатайте пакет или накройте миску пленкой. Оставьте лосось мариноваться в холодильнике в течение 15-20 минут. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Выньте лосось из маринада и выложите его на сковороду, кожей вниз. Готовьте 3-4 минуты до золотистой корочки. Переверните лосось и готовьте еще 3-4 минуты до желаемой степени прожарки. Пока лосось готовится, прогрейте оставшийся соус в небольшой кастрюле на медленном огне. Доведите до кипения и варите несколько минут до загустения. Выложите лосось на тарелки, полейте апельсиновым соусом и украсьте свежей зеленью.

## МЯТАЯ КАРТОШКА С АРОМАТНОЙ КОРОЧКОЙ

Картофель — 10 штук, лук репчатый — 1 шт., бекон копченый — 200 г, соль щепотка, черный и душистый молотый перец, копченая паприка, оливковое масло — 60 мл, чеснок сушеный молотый — 1/2 ч. ложки, зелень укропа и петрушки.

Картофель очень тщательно промыть в воде и поставить в кастрюлю с чуть подсоленной водой вариться до готовности. Снять с огня, слить воду, выложить картофель в форму с краями или на глубокий противень. Лук очистить нарезать мелким кубиком, бекон измельчить произвольно. На разогретой сковороде обжарить бекон с луком до хрустящей корочки. Снять с огня, выложить на тарелку. Добавить соль, черный и душистый перец, паприку и чеснок, размешать. Каждую картофелину прижать толкушкой, чтобы получился толстый блин, сверху полить беконным соусом. Поставить в духовку для запекания на 15 минут, в середине процесса еще раз намазать подливой. Свежую зелень мелко нарезать, перед подачей посыпать готовую картошку.

## ТОРТ НА СМЕТАННОМ БИСКВИТЕ

1 стакан сметаны; 1 стакан сахара; 2 яйца; 1 чайная ложка разрыхлителя; 1,5 стакана муки; ваниль по вкусу; 100 грамм орехов. Для крема: 0,5 литра сметаны; 1/2 стакана сахара; ваниль по вкусу. Для пропитки и украшения: 300 миллилитров молока; 3-4 столовые ложки сгущенки; ягоды, сухофрукты, орехи, крошка печенья для украшения по желанию.

Включите духовку на 180 градусов (или 170, если электрическая). Смажьте форму маслом. Взбейте в миске яйца с сахаром до пышной светлой массы. Добавьте сметану, взбейте. Добавьте муку и разрыхлитель, взбейте до однородности теста. Измельчите ножом орехи, добавьте в тесто, перемешайте ложкой. Выложите тесто в круглую форму, поставьте запекаться 20-30 минут. Готовый корж остудите, затем разрежьте на 2 половины. Сварите пропитку: вскипятите молоко, смешайте со сгущенкой. Пропитайте коржи пропиткой. Взбейте крем из сметаны и сахара, добавьте ваниль по вкусу. Разделите крем на два коржа, смажьте, соберите коржи в торт. Украсьте ягодами или другим по желанию.

