

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРУТКА ПЛЮС

№4

февраль 2025

цена:

3 лари

Гороскоп
на февраль

стр. 20, 21

Укротить

СТРОПТИВОГО

стр. 18

Гранат

Витаминная бомба

стр. 14

Упущенные

ВОЗМОЖНОСТИ

стр. 26

Насколько здоров
ваш кишечник?

стр. 6

Ляйсан Утяшева:

“Что не договорила – я дотанцую”

стр. 16, 17



Нескучная рубашка

Рубашка давно перестала быть исключительно мужским предметом гардероба. В женские образы она вписывается легко, стильно и нескучно!



Носить рубашку можно по-разному. Актуальный тренд – многослойные образы, частью которых она становится. Если говорить о классическом варианте, стоит примерить свободную модель с джинсами или брюками. Чем еще ее можно дополнить?

- **Топ.** Сочетайте шерстяной топ с короткими рукавами и круглым вырезом с рубашкой. Ее можно отправить или носить на выпуск. Такой образ будет отлично смотреться с брюками, джинсами, юбкой. Помимо шерстяных топов поверх рубашки можно надеть топы из кожи, прямые и Т-образные топы из трикотажа и плотных тканей.

- **Водолазка.** Рубашку надевают поверх водолазки. Если модель из плотного материала, ее следует носить расстегнутой, как жакет. Рубашка тонкая? Тогда оставьте расстегнутыми две-три пуговицы сверху и заправьте ее в брюки/юбку.

- **Платье.** Наиболее подходящие модели для данного сочетания – платье-трапеция и вязаное платье. Попробуйте надеть под него рубашку, выправив наружу воротник. Дополняют образ грубые ботинки, плотные колготки и подходящая по стилю сумка.

- **Пуловер.** Рубашка с высоким воротником и пуловер будут неплохо сочетаться – получится образ в стиле преппи. Идеальный вариант для них – полосатый принт. Дополните образ прямыми джинсами.

Цвета также должны гармонировать между собой. Комбинирование нейтральных оттенков позволит собрать универсальные образы. Например, пуловер в сером или бежевом цвете будет выгодно смотреться с белой или голубой рубашкой. Неплохо выглядит тандем, в котором цвета переключаются. Так, к бордовому пуловеру можно подобрать рубашку с принтом того же оттенка – в горох или в полоску. ■

СТИВЕН КИНГ ОТКАЗАЛСЯ ГОЛОСОВАТЬ НА КИНОПРЕМИИ «ОСКАР»



Американский писатель, также известный как «король ужасов», Стивен Кинг заявил, что не будет голосовать в этом году за номинантов на престижную премию «Оскар». И предлагает ее отменить, поскольку, по его мнению, неуместно проводить шоу, когда Лос-Анджелес так сильно пострадал от пожаров.

«Не буду голосовать на церемонии «Оскар» в этом году. На мой взгляд, они должны ее отменить. Никакого гламура, пока Лос-Анджелес в огне», — написал Кинг на своей странице в Bluesky.

Такой пост вызвал бурную реакцию у пользователей соцсети. Некоторые утверждают, что, несмотря

на трагические события, нужно продолжать жить и веселиться. Однако мнение Стивена Кинга остается непоколебимым.

«Я слышу все, что вы говорите об «Оскаре», что это — праздник жизни, и шоу должно продолжаться. Это все имеет определенный смысл, но для меня — это похоже на Нерона, играющего на лире, пока Рим в огне. Или в этом случае, носит модную одежду, пока Лос-Анджелес горит», — написал Кинг.

Пока не известно, состоится ли «Оскар» в этом году, поскольку официальных заявлений об отмене еще не было. Известно, что церемония запланирована на 2 марта в Лос-Анджелесе, в театре «Долби».

КЭМЕРОН ДИАС ВПЕРВЫЕ ЗА ПЯТЬ ЛЕТ ПОЯВИЛАСЬ НА КРАСНОЙ ДОРОЖКЕ



Кэмерон Диас впервые за пять лет вышла на красную дорожку. Актриса появилась на премьере фильма «Снова в деле», в котором сыграла главную роль в паре с Джейми Фоксом.

Перед папарацци 52-летняя знаменитость позировала в полупрозрачной черной блузке в сочетании с джинсами и лофе-

рами, а длинное пальто добавило ее образу завершенности.

Последний публичный выход Кэмерон Диас состоялся в 2019 году: тогда она вместе с коллегами Дрю Бэрримор и Деми Мур пришла поддержать актрису Люси Лью — последняя удостоилась чести получить собственную звезду на «Аллее славы» в Голливуде.

Напомним, Кэмерон Диас на 10 лет уходила из кино, чтобы построить семью. Последней её работой стал фильм «Энни» (2014). А спустя год актриса вышла замуж за музыканта Бенджи Мэддена, в браке с которым у неё родилось двое детей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93—200—223

ТИМОТИ ШАЛАМЕ ПРИЕХАЛ НА ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

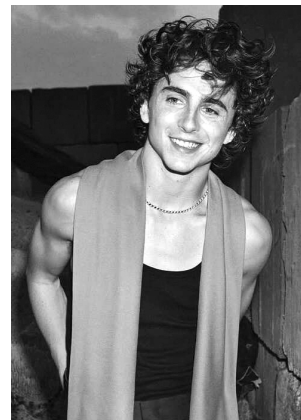
Тимоти Шаламе продолжает промоутировать свой фильм «Боб Дилан: Полнейший незнакомец». В этот раз он побывал на премьере байопика в Лондоне.

На красной дорожке артист появился без любимой Кайли Дженнер, однако на «железном коне»: почетные метры он эффектно преодолел на электро-велосипеде с зеленой корзиной.

Шаламе предстал перед объективами папарацци в белой майке, черно-синей шелковой рубашке с цветочным принтом и в черном костюме со стильным укороченным блейзером и классическими брюками. Аутфит завершили туфли из черной лаковой кожи.

Наряд для актера создала команда бренда Martine Rose. Кстати, в похожем образе есть и фотография Боба Дилана. Фото сделано в 1965 году.

Напомним, фильм



«Боб Дилан: Полнейший незнакомец» рассказывает о начале карьеры Боба Дилана, его переходе от фолка к року и выступление на Ньюпортском фестивале фолк-музыки в 1965 году. Тимоти получил высокую оценку своей ролью.

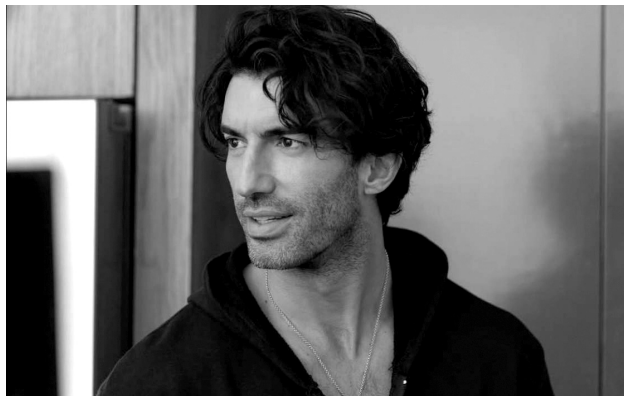
Он признавался, что чувствовал себя увереннее на съемочной площадке, потому что раньше серьезно занимался вокалом.

БАЛЬДОНИ ТРЕБУЕТ ОТ СУПРУГОВ ЛАЙВЛИ-РЕЙНОЛЬДС \$400 МИЛЛИОНОВ

Война между американской актрисой Блейк Лайвли и режиссером и актером фильма «Всё закончится на нас» Джастином Бальдони разгорелась с новой силой. После того, как обе знаменитости подали встречные иски в суд с личными жалобами и обвинениями, Бальдони пошел в новое наступление. На этот раз 40-летний режиссер судится против супругов Блейк Лайвли и Райана Рейнольдса, требуя от звездной пары \$400 миллионов, передает Variety.

Бальдони на 179-ти страницах своего заявления обвиняет супругов в вымогательстве, вторжении в личную жизнь и попытке «уничтожить» его ложными обвинениями в домогательствах.

Джастин утверждает,



что 37-летняя Лайвли «украдала» его фильм, меняла сцены, нарушая его права как режиссера, и требовала полного контроля над выбором одежды для своей героини. Также актриса якобы подшучивала над внешностью Бальдони, советуя ринопластику, и использовала влияние своего

мужа для изменения сценария.

Кроме этого, истец обвиняет Блейк и ее мужа в том, что они, использовали свой звездный статус, пытались оклеветать и уничтожить его.

«Этот иск о двух самых могущественных звезд в мире, которые использовали свою огромную

власть, чтобы украсть целый фильм прямо из рук его режиссера и производственной студии», – говорится в судебных документах.

В поддержку Бальдони выступили и два его пресс-секретаря, заявив, что Лайвли и ее команда инициировали «клеветническую кампанию» в медиа, чтобы получить незаслуженное сочувствие публики и повесить на режиссера вину за собственные ошибочные решения по промо ленты.

Юристы Лайвли уже прокомментировали иск, заявив: «Это классический пример DARVO – отрицание, нападение и перекладывание вины. Женщина выдвигает обвинения с доказательствами, а обидчик пытается сделать ее виновной», – цитирует медиа.

ДЖЕССИКА СИМПСОН И ЭРИК ДЖОНСОН РАЗВОДЯТСЯ ПОСЛЕ 10 ЛЕТ БРАКА



Певица Джессика Симпсон и профессиональный футболист Эрик Джонсон решили разойтись. Супруги были в браке 10 лет и воспитывают троих детей – 12-летнюю Максвелл, 11-летнего Эйса и 5-летнюю Берди.

О разрыве Симпсон сообщила изданию People.

«Эрик и я живем отдельно, преодолевая болезненную ситуацию в

нашем браке. Наши дети на первом месте, и мы сосредоточены на том, что лучше для них. Мы благодарны за всю любовь и поддержку, которые нам достались, и ценим уединение прямо сейчас, пока мы работаем над этим как семья», – отметила певица.

Что стало причиной такого решения – неизвестно. Хотя еще неделю назад Джессика опубликовала общее фото с мужем, напомнив своим подписчикам: «Жизнь коротка. Улыбайтесь, пока у вас еще есть зубы». Кстати, бдительные фанаты еще в ноябре заметили Эрика без кольца на пальце, примерно в то же время, когда Симпсон наметнула на свое «возвращение» к музыке.

Напомним, пара поженилась в июле 2014 года. Они познакомились через общего друга в 2010 году и обручились в ноябре того же года.

ДЖЕССИКА АЛЬБА И КЭШ УОРРЕН НА ГРАНИ РАЗВОДА



«Эпидемия разводов», охватившая известные семьи с прошлого года, может коснуться еще одну голливудскую пару. Ряд зарубежных СМИ сообщил, что брак Джессики Альбы и Кэша Уоррена трещит по швам. Пара уже некоторое время живет порознь.

Впрочем, непонятно, что привело Джессику и Кэша к решению разорвать их супружескую жизнь. Пока что ни одна из сторон официально не подтвердила расставание.

«Независимо от того, что происходит сейчас, похоже, они останутся близкими. Если они подадут на развод, то не из-за какой-то ненавистной драмы. Они все еще вы-

глядят счастливыми вместе. Однако годами Джесс вспоминала, что трудно сохранить искру», – поделился источник с журналом People.

Что интересно, супруги разместили общие фотографии с Рождества и Нового года – все выглядело вполне счастливо.

Напомним, роман между Джессикой и Кэшем начался в 2004 году, когда они познакомились на съемках фильма «Фантастическая четверка». В 2007 году они обручились, а спустя год поженились, устроив скромную церемонию в здании суда Беверли-Хиллз. У них трое детей: 16-летняя Онор, 12-летняя Хейвен и 7-летний Хейс.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Нередко больной долго не догадывается о своей болезни... она же, поражая все органы и ткани, ускоряет старение организма.

Возрастной диабет

Атеросклероз развивается обычно к годам 50-60, а у диабетиков появляется уже к 40. То же самое относится и к следствию атеросклероза – ишемической болезни сердца. Причем человек может не чувствовать боли, и приступы стенокардии проходят незамеченными. Нередко больной долго не догадывается о своей болезни. У женщин с диабетом гораздо чаще бывают и инфаркты. «Диабетический» инфаркт также может начаться без болей в сердце. Поэтому диабетик должен особенно беречь свое сердце. Регулярно делать ЭКГ, постоянно, а не раз от разу, принимать сердечные препараты.

У всех диабетиков с возрастом повышается артериальное давление, но больные могут этого и не чувствовать. Между тем от высокого давления поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт. Поэтому давление надо контролировать, измеряя не реже двух раз в день. И, конечно же, регулярно

принимать средства для снижения давления.

При этом нужно знать: диабетикам противопоказано большинство препаратов, эффективно понижающих давление и одновременно предотвращающих приступы стенокардии. «Пропранолол» («Анаприлин») «Оксспренолол», «Нифедипин» и «Верапамил» вызывают повышение уровня сахара в крови или резкое его снижение. Клофелин также может повысить сахар.

Давление трудно снизить без мочегонных, однако и они противопоказаны при диабете. С осторожностью надо принимать нитроглицерин, сустан и нитронг. Но это не значит, что лечиться нечем. Есть целая группа препаратов, которые не только снижают давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. Это препараты типа каптогена, знапа и моноприла.

Как уже говорилось, диабет поражает почки – развивается диабетическая нефропатия, ведущая к повышению давления и почечной недостаточности. У пожилых к ней почти всегда



присоединяется пиелонефрит: сладкая моча – отличная среда для размножения бактерий. Как и другие заболевания, пиелонефрит долго протекает скрыто. Чтобы вовремя его обнаружить, регулярно сдавайте мочу не только на сахар, но и на общий анализ, и на анализ по Нечипоренко. Пожилые люди склонны к циститам, к тому же они легко простывают и часто страдают от недержания мочи. С этой проблемой тоже можно справиться, если лечить пиелонефрит с циститом и поддерживать низкий уровень сахара в крови.

Диабет и атеросклероз поражают сосуды, поэтому у пожилых нередко трофические язвы на ногах и, что еще хуже, гангрены. Первые признаки нарушения кровообращения – зябкость ног, онемение, мурашки и боли при ходьбе. При диабете снижается чувстви-

тельность, и больные не чувствуют, что натерли ногу или поранились. А любая, даже небольшая ранка у диабетика быстро инфицируется. Поэтому ноги надо содержать в абсолютной чистоте, аккуратно подстригать ногти, следить, нет ли признаков нарушения кровообращения. Замечено, что у женщин, больных диабетом, климакс наступает раньше и протекает тяжелее, с нервными расстройствами, способствуя прогрессированию. А на фоне повышенного сахара возникают воспалительные заболевания женских органов. Поэтому важно консультироваться у гинеколога-эндокринолога.

Во время климакса из костей активно вымывается кальций, они становятся хрупкими, ломаются даже при незначительных травмах. Диабет и здесь вмешивается.

Названо самое вредное мясо

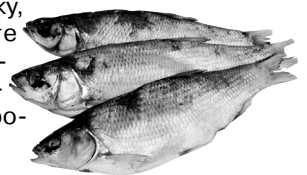
Это мясо с большим сроком годности. Будьте бдительны, покупая мясо импортного производства. Смотрите, что написано на упаковке. Чем дольше срок годности, чем дальше страна-производитель, тем больше времени занимает транспортировка, тем больше в продукте нежелательных химических веществ – консервантов.

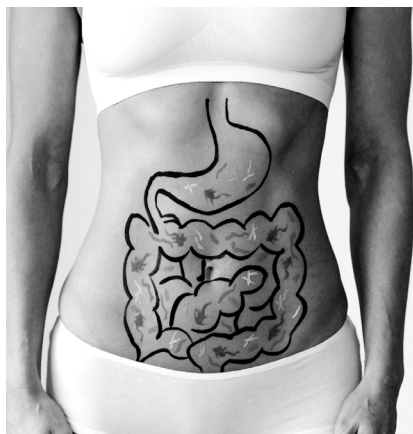
Дело в том, что замораживают и размораживают такую продукцию по несколько раз. Ничего хорошего от всего этого организм не получит.

Вяленая рыба опасна для здоровья, и соль тут ни при чем

Вяленая рыба очень часто становится рассадником паразитов. Все из-за условий, в которых ее вя-

лят – рыбу оставляют на солнце или в хорошо проветриваемом помещении. Даже если там стерильно чисто, от мух продукт не застрахован. Оно время от времени будут садиться на тушки. Если все-таки хотите съесть вяленую рыбку, приобретайте ее у проверенных производителей и продавцов.





Насколько здоров ваш кишечник?

Кишечник - это уникальный механизм, по своим функциям и строению не уступающий даже головному мозгу. От его здоровья зависит состояние всего организма.

функции. Из этого ученые сделали вывод: причины депрессивных расстройств, панических атак и неврозов могут лежать вовсе не в голове, а в кишечнике!

Меню для бактерий

Первое и главное, что вы можете сделать для своего ЖКТ, - разнообразить питание. Однообразие рациона грозит не только дефицитом витаминов, но и обеднением микрофлоры.

Бактерии «любят» продукты, содержащие клетчатку: отруби, цельнозерновые каши, зелень, овощи. Рекомендуется съедать не менее 30 наименований растительных продуктов в неделю.

✓ *Хуже всего на кишечную микрофлору влияет тяжелая пища с обилием консервантов, усилителей вкуса и трансжиров.*

Важным элементом питания являются пробиотики и пребиотики.

Начните с анализов

Если у вас имеются проблемы с ЖКТ (запор, диарея, частое вздутие, боли в животе или неприятный запах изо рта), сдайте анализы. Базовый минимум: копрограмма, анализы на паразитов, посев кала на флору, анализ на скрытую кровь.

Причиной нарушения работы ЖКТ могут быть пищевая непереносимость (например, целиакия), паразитоз, дисбактериоз, желудочно-кишечные заболевания, различные инфекции. Частая причина диареи и вздутия - синдром раздраженного кишечника. О механизмах его возникновения до сих пор неизвестно, но имеются протоколы, которые помогут облегчить симптомы и улучшить качество жизни. Для консультации стоит обратиться к врачу-гастроэнтерологу.

Пробиотики - это полезные бактерии, которые поступают с пищей и заселяют кишечник. Выбирая пробиотический препарат, отдавайте предпочтение тому, в котором содержатся бактерии *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* Shirota.

Они устойчивы к воздействию желудочной среды и могут свободно перемещаться по всему пищеварительному тракту. Также пробиотики можно получать из ферментированных продуктов - квашеных овощей, кисломолочных продуктов (в идеале - кефир, сыворожка, простокваша), комбучи.

Пребиотики - балластные вещества, которые служат питанием для полезного микробиома. Они содержатся в крахмалистых продуктах (рис, батат, картофель), в бананах, цикории, корнеплодах, спарже, луке.

Правила здорового кишечника

☀ Начиная утро со стакана теплой воды. Этот ритуал помогает «разбудить» желудочно-кишечный тракт. Через 20-30 минут можно завтракать.

☀ Соблюдайте три простых правила: ешьте, только почувствовав голод; употребляйте пищу в состоянии покоя; тщательно пережевывайте каждый кусок.

☀ Желательно отказаться от перекусов: кишечник будет работать как часы, если вы станете питаться дробно - 3-4 раза в день, желательно в одно и то же время.

☀ Учитывайте дневные циклы организма. Кишечник наиболее активен утром и днем, вечером его деятельность замедляется, поэтому не стоит в это время перегружать его жирной пищей, мясом и сырыми овощами. Овощи и фрукты тщательно мойте, чтобы не занести в пищеварительный тракт «лишнего».

По бактериальному составу кишечника можно определить не только заболевания человека, но даже его возраст, вес и регион проживания! Именно микробиота решает, что будет для организма благом, а что - злом. Если кишечник начинает «сбоить», а микробиота резко меняется, это может привести к неприятным последствиям.

Где живут иммунитет и эмоции

Около 80% иммунной системы человека расположены в кишечнике, а микробиота является ее важной частью. В задачи иммунной системы входит защита организма от вторжения вредоносных бактерий, вирусов, грибов, а также избавление от собственного «брака» - раковых клеток.

Каждый вид кишечной микрофлоры по-разному влияет на работу иммунитета. Например, нехватка клеточных посредников, синтез которых стимулируют определенные бактерии, делает иммунную систему излишне агрессивной к своим же клеткам!

Но кишечная микробиота выполняет не только иммунные функции, но и производит нейрохимические вещества - триптофан, мелатонин и даже дофамин (всего более 30 медиаторов). С их помощью происходит «обмен информацией» между органами, в том числе с головным мозгом.

Обычно сигналы от ЖКТ поступают в островковую часть мозга, в лимбическую систему, префронтальную кору, гиппокамп, миндалевидное тело. Эти же отделы отвечают за ощущение страха, мотивацию, память и другие важные личностные

Больше двигайтесь! Недостаток движения замедляет работу ЖКТ.

У большинства пациентов синдром Жильбера протекает бессимптомно или с минимальными проявлениями.

СИНДРОМ ЖИЛЬБЕРА: НУЖНО ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ?

Синдром Жильбера - это доброкачественное наследственное заболевание, связанное с нарушением обмена билирубина, которое приводит к его накоплению в крови - гипербилирубинемии.

Механизм развития гипербилирубинемии

Билирубин - это пигмент, образующийся при распаде гемоглобина в процессе разрушения эритроцитов. Он существует в двух формах:

1. Неконъюгированный (непрямой) билирубин - токсичен и плохо растворим в воде. Для его выведения из организма он должен быть преобразован в растворимую форму в печени.

2. Конъюгированный (прямой) билирубин - образуется в результате соединения непрямого билирубина с глюкуроновой кислотой под действием фермента УДФ-ГТ.

При синдроме Жильбера активность УДФ-ГТ снижена на 30-70 процентов, что приводит к накоплению неконъюгированного билирубина в крови. Этот процесс усугубляется при факторах, усиливающих распад эритроцитов или снижающих функциональность печени, таких как:

- ✓ стресс
- ✓ голодание
- ✓ физические перегрузки
- ✓ инфекционные заболевания
- ✓ обезвоживание

Причины синдрома

Причиной синдрома является мутация в гене UGT1A1, который кодирует фермент уридиндифосфат-глюкуронозилтрансферазу (УДФ-ГТ). Этот фермент играет ключевую роль в превращении непрямого (неконъюгированного) билирубина в прямой (конъюгированный), который легко выводится из организма с желчью. У людей с синдромом Жильбера активность УДФ-ГТ снижена, что затрудняет этот процесс.

При синдроме Жильбера показатели в анализах остаются нормальными, за исключением уровней общего и непрямого билирубина, характерно колебание от нормы до невыраженного повышения (30-40 мкмоль/л).

Клинические проявления

У большинства пациентов синдром Жильбера протекает бессимптомно или с минимальными проявлениями. Основным симптомом является периодическая желтуха, вызванная повышением уровня непрямого билирубина. Желтуха может проявляться в виде:

- ✓ желтушности склер глаз;
- ✓ реже - пожелтения кожи.

Другие возможные, но неспецифические симптомы:

- ✓ общая слабость;
- ✓ быстрая утомляемость;
- ✓ дискомфорт в животе;
- ✓ головные боли.

Риск для здоровья и заболеваний печени

«Синдром Жильбера считается доброкачественным состоянием и уже не рассматривается как заболевание, скорее как генетическая особенность», - отмечает эксперт.

Однако пациентам с синдромом Жильбера следует избегать бесконтрольного приема препаратов и БАДов, т.к. некоторые вещества могут быть токсичны из-за сниженной работы УДФ-ГТ (например, иринотекан, ацетаминофен и толбутамид).

Помимо этого, синдром Жильбера связан с повышенным риском желчнокаменной болезни, в связи с чем рекомендуется мониторинг УЗИ желчного пузыря.

Нет доказательств того, что синдром Жильбера повышает риск развития цирроза, рака печени или других патологий, если отсутствуют дополнительные факторы повреждения печени.

Нужно ли лечить синдром Жильбера

Пациентам с синдромом Жильбера не требуется специфическая терапия. Гипербилирубинемия при синдроме Жильбера не приводит к токсическим повреждениям органов, а симптомы обычно незначительны.

Использование желчегонных препаратов, гепатопротекторов, препаратов урсодеззоксихолиевой кислоты не снижает уровень билирубина у пациентов с синдромом Жильбера.

Временное снижения уровня билирубина может происходить при



приеме кортикостероидов, которые увеличивают поглощение билирубина печенью, фенобарбитала или препараты на его основе, которые усиливают активность УДФ-ГТ. Однако в большинстве случаев снижать уровень билирубина не требуется.

«Более того, последние исследования демонстрируют антиоксидантные и противовоспалительные эффекты билирубина», - рассказывает врач. - Популяционные исследования показали, что у пациентов с синдромом Жильбера ниже риск заболеваний сердца, атеросклероза, рака легких и толстой кишки, а также риск смерти от всех причин».

Рекомендации по образу жизни при синдроме Жильбера

Лицам с синдромом Жильбера рекомендуется (как и всем) вести здоровый образ жизни:

1. Рациональное, разнообразное питание (например, Средиземноморский тип питания):

- Избегайте голодания и соблюдайте режим питания.

- Ограничьте потребление насыщенных жиров, красного мяса и продуктов переработки (сосисок, колбас, бекона и др.), консерв, рафинированных продуктов, сладостей.

- Включите в рацион больше фруктов, овощей, круп и нежирного белка.

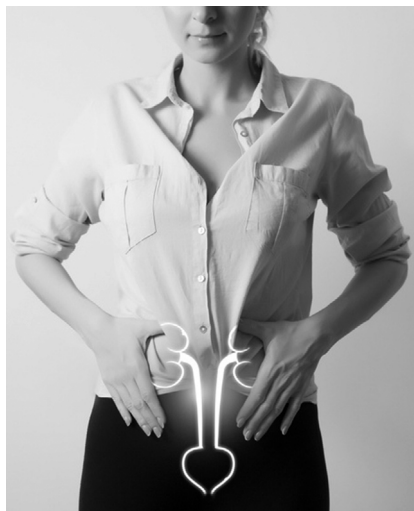
2. Контроль физической активности, поддержание здорового веса: регулярные умеренные физические нагрузки полезны, но избегайте изнурительных тренировок.

3. Контроль стресса: психоэмоциональные факторы, нарушение сна могут провоцировать повышение билирубина и усиливать недомогание

4. Контроль приема лекарств: перед использованием любых препаратов, добавок проконсультируйтесь с врачом.

5. Регулярное медицинское наблюдение: проводите профилактические осмотры, контроль УЗИ органов брюшной полости

«Синдром Жильбера - это состояние, которое в большинстве случаев не требует лечения и не оказывает серьезного влияния на качество жизни. Однако важно соблюдать рекомендации по образу и приему препаратов», - напоминает гастроэнтеролог.



Женщины переживают больше

Что интересно, женщины более чувствительны к стрессу, в отличие от мужчин.

У мужчин при стрессе активизируются участки мозга, которые отвечают за планирование и действие (реакция «борьба или бегство»). У женщин - за визуализацию, когнитивную и эмоциональную обработку опыта. Вот почему слабый пол склонен «зависать» на травмирующем событии, переживая его снова и снова. Это сопровождается сохранением постоянно высокого уровня стрессовых гормонов. Плюс ко всему женская многозадачность и генетически заложенное желание уберечь детей от опасности усиливает стрессовую нагрузку: все время нужно находиться в состоянии «боевой готовности».

Какие изменения вызывает стресс

✓ **Нарушается менструальный цикл.** Гормональный дисбаланс на нервной почве может вызвать нарушение овуляции, скудные (геморрея), короткие (олигоменоррея), редкие (опсоменоррея) менструации. На фоне сильного длительного стресса месячные даже могут совсем пропадать - развивается так называемая аменоррея военного времени. Все силы организм бросает на борьбу за выживание, поэтому репродуктивная функция попросту выключается.

✓ **Диффузный токсический зоб.** Это наследственное аутоиммунное заболевание, связанное с повышенной выработкой тиреоидных гормо-

Как стресс влияет на женское здоровье

Типичные проявления стресса - головная боль, спазм желудка, выгорание, раздражительность. И это только верхушка айсберга. Для более чем тысячи заболеваний причиной служит постоянный стресс.

нов щитовидной железы. У женщин встречается в 5 раз чаще, чем у мужчин. Среди провоцирующих факторов - психические травмы, длительное нервное перенапряжение.

✓ **Стрессорное бесплодие.** Каждая третья женщина не может забеременеть из-за хронического стресса.

✓ **Онкопатологии молочных желез.** Более половины случаев рака груди развивается под воздействием постоянного нервного напряжения. А все из-за повышенной чувствительности молочной железы к гормону, особенно к пролактину. Это вещество синтезируется в процессе кормления, при оргазме, а также при хроническом стрессе. Повышенная выработка пролактина сказывается на состоянии молочной железы. Вначале развиваются доброкачественные изменения, которые под влиянием негативных факторов (неправильная диета, нарушение сна, неподходящая дозировка оральных контрацептивов) могут трансформироваться в онкологию.

✓ **Иммунодефицит:** от частых ОРВИ, молочницы, цистита до обострения хронических заболеваний. Все эти проблемы могут развиваться на нервной почве.

✓ **Расстройство пищевого поведения.** Женщины заедают стресс в 10 раз чаще, чем мужчины. Это связано с влиянием женских гормонов: при стрессе снижается выработка эстрогенов, следом падает уровень серотонина - «гормона счастья», а синтез кортизола, наоборот, растёт. Эти процессы вызывают сильное чувство голода, хочется сладкого, мучного - продуктов, дающих быструю энергию.

✓ **Патологии плода.** Когда беременная женщина постоянно нервничает, уровень кортизола в организме будущего малыша повышается. Это увеличивает риск развития заболеваний сердца и сосудов ребенка и может стать причиной врожденных аномалий - асимметрии в

расположении ушей, пальцев, конечностей плода.

Если чувствуете постоянный эмоциональный дискомфорт, симптомы становятся все более выраженными, появились соматические (телесные) реакции, обращайтесь к специалисту. Может потребоваться помощь нескольких специалистов: психолога, гинеколога-эндокринолога, а в некоторых ситуациях еще и эндокринолога (из-за чувствительности щитовидной железы к стрессам).

Не забывайте про магний

Чтобы справиться с раздражительностью, стрессовой неустойчивостью, гормональными сбоями, женщинам необходим магний. Им богаты орехи, тыквенные семечки, зеленые овощи, зерновые продукты. Также женский организм любит витамины группы В. Например, В6 нормализует менструальную функцию, восстанавливает силы и энергию после какого-то волнения, сложной ситуации (его источник - мясо, морская рыба, орехи). Витамины С и Е способствуют восстановлению энергии и сил, помогают их поддерживать. Немаловажную роль играет витамин D. Есть специальные витаминные комплексы, которые помогают противостоять стрессу. Для профилактики стресса откажитесь от нездоровой пищи - жареных блюд, копченостей, консервантов. Эти продукты уменьшают сопротивляемость стрессу и его последствиям.

Предотвратить стресс будет проще, если регулярно высыпаться - полноценный сон обеспечивает восстановление нервной системы. А также правильно и полноценно питаться - голодный человек «закипает» гораздо быстрее. Полезно периодически менять обстановку - путешествия помогают сменить картинку перед глазами и своевременно перезагрузиться.

Гинеколог-эндокринолог

Инсульт называют ударом не случайно. Как правило, он происходит внезапно. Однако в некоторых случаях болезнь намекает о своем приближении.

МИКРОИНСУЛЬТ НАМЕКАЕТ О СВОЕМ ПРИБЛИЖЕНИИ

То ли спазм, то ли тромб...

Пациенты называют эти сигналы микроинсультом, а доктора - малым инсультом. Последствия обширного инсульта намного трагичнее. Но даже микроинсульт - проблема очень серьезная. Нельзя оставлять его без внимания.

Врачи называют микроинсульт транзиторной ишемической атакой или преходящим нарушением мозгового кровообращения. Возникает он в результате спазма сосудов головного мозга или при образовании тромбов, приводящих к неполной, временной закупорке сосудов.

Симптомы малого инсульта похожи на симптомы инсульта большого: затруднение речи, головокружение, слабость и онемение в конечностях. Часто пациенты жалуются, что отлежали руку или отсидели ногу. Это продолжается недолго - от нескольких минут до нескольких часов и проходит, казалось бы, без следа. Однако, как показывают МРТ и КТ, сосудистые кратковременные нарушения плохо влияют на головной мозг. Поэтому лечение малого инсульта не должно отличаться от лечения инсульта.

Симптомы малого инсульта

- ✓ Онемение, внезапная потеря чувствительности какой-либо части тела.
- ✓ Затруднения речи.
- ✓ Потеря координации, трудности при ходьбе.
- ✓ Сильная беспричинная головная боль.
- ✓ Потеря памяти.
- ✓ Гиперчувствительность к звукам и яркому свету.

Не упусти момент

Микроинсульт можно без последствий ликвидировать, если воспользоваться так называемым терапевтическим окном и доставить пациента в больницу в течение 4,5 часа после приступа, лучше в специализированное учреждение, где лечат инсульты и могут оперативно выполнить УЗИ сосудов, питающих головной мозг; МРТ головного мозга, исследовать работу сердца и получить результаты анализов, которые обнаружат риск развития большого инсульта.

По статистике, у 60% больных, столкнувшихся с микроинсультом, через некоторое время происходит полноценный геморрагический или ишемический инсульт. После деталь-



ного обследования важно восстановить стабильное кровоснабжение головного мозга. Для этого нужно устранить проблемы, которые привели к развитию малого инсульта.

Причины развития инсульта

- ✓ Причин возникновения инсульта много. Жаркая погода приводит к обезвоживанию и сгущению крови, отсюда высокая вероятность возникновения тромбов.
- ✓ Рискуют получить удар и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом под знойным солнцем. Особенно опасно долго находиться с опущенной головой в согнутом состоянии. В такой позе увеличивается нагрузка на сердце и сосуды, это провоцирует разрыв сосудов. Повышенный риск у пациентов с аневризмой.
- ✓ Острое нарушение кровообращения могут спровоцировать курение, злоупотребление спиртными напитками, психологическое переутомление, стрессы.
- ✓ Врожденные и приобретенные хронические заболевания тоже играют неприятную роль в развитии удара. Бдительность надо проявлять больным стенокардией, гипертонией, сахарным диабетом. Они должны постоянно наблюдаться у своего врача и регулярно принимать назначенные препараты.
- ✓ К категории риска относятся люди с атеросклерозом сосудов головного мозга и извитыми сонными артериями. Обнаруживается такая патология во время дуплексного сканирования сосудов головного мозга. Проявлять к себе особое внимание важно людям с обмороками и головокружениями.

Специалист по сосудам, врач высшей категории

Сам себе доктор

ОТ БЛЯШЕК В СОСУДАХ ПРИГОТОВЬТЕ ТАКОЙ БАЛЬЗАМ.

Орехи сморщатся – бальзам готов

Ядра грецких орехов засыпьте в 3-литровую банку (приблизительно 1,5 кг) и залейте свежим медом. Банку закройте полиэтиленовой крышкой. Настаивайте несколько дней в теплом месте (будет несильное брожение). Затем закатайте металлической крышкой и поставьте в холодное место на 2-3 месяца.



Когда вытяжка будет готова, орехи сморщатся, как как сухофрукты. Настой слейте - основа для бальзама готова. Разотрите 30 г пчелиной пыльцы и добавьте в готовый состав. Чтобы не было атеросклероза, принимайте бальзам в течение месяца по 1 десертной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Через 2 недели курс повторите.



Как развивается этот недуг

При болезни Бехтерева воспаление изначально затрагивает место соединения крестца и подвздошных костей. Затем распространяется на поясничный отдел позвоночника и «ползет» вверх по всему позвоночнику. В дальнейшем воспалительный процесс может захватить любые суставы тела - от тазобедренных до суставов пальцев. Воспаление суставов при этом заболевании, к счастью, редко бывает «жестоким». Во многих случаях его можно легко подавить с помощью лекарственных средств.

Гораздо хуже, что при болезни Бехтерева происходит окостенение связок позвоночника, его межпозвоночных суставов и дисков. Идет постепенный процесс сращения позвонков между собой, позвоночник теряет свою гибкость и подвижность. Без должного лечения за несколько лет может наступить полная обездвиженность позвоночника, когда практически все позвонки срастаются в одну негнущуюся костную структуру. Это состояние называется анкилозирование.

Похожие симптомы

Симптомы анкилозирующего спондилоартрита поначалу могут очень напоминать проявления банального остеохондроза. Пациент жалуется на боли в области поясницы, причем зачастую вполне умеренные. Они легко устраняются при помощи нестероидных противовоспалительных препаратов и не вызывают у большинства врачей

Анкилозирующий спондилоартрит, он же болезнь Бехтерева, поражает чаще всего молодых мужчин. Женщины болеют реже. В среднем болезнью Бехтерева болеет примерно 3 человека из каждой тысячи.

БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА: НЕ ОСТЕОХОНДРОЗ, НО ОЧЕНЬ НА НЕГО ПОХОЖА

сомнений: «Остеохондроз в чистом виде». Сомнения начинаются позже, когда к поясничным болям добавляется припухание и болезненность одного или нескольких суставов. Опытный врач в такой ситуации должен обратить внимание на воспалительный характер болей в спине и суставах: боли усиливаются во второй половине ночи, между тремя и пятью часами утра, и слегка утихают днем, особенно после полудня. На возможный диагноз указывает и ярко выраженная утренняя скованность поясницы, также исчезающая к обеду, и молодой возраст больного. Остеохондрозом обычно болеют пожилые люди, а болезнь Бехтерева чаще всего начинается в 20-30 лет.

Кроме того, у половины больных уже в самом начале заболевания можно обнаружить воспаление глаз (их покраснение и ощущение, будто песок в глазах), повышенную температуру тела и снижение веса. Но главным признаком болезни является нарастающая тугоподвижность позвоночника и ограничение подвижности грудной клетки при дыхании. Больной человек двигается так, словно вместо позвоночника у него вставлена палка, - наклоняться и поворачиваться больному приходится всем телом.

Меняется и внешний вид человека

В начальной стадии болезни исчезает нормальный поясничный изгиб позвоночника, поясница становится плоской и прямой. В более поздней стадии грудной отдел позвоночника «застывает», сильно ссутулившись, - формируется так называемая «поза просителя». Ноги больного при ходьбе всегда

остаются слегка согнутыми в коленях.

Запущенную болезнь уже не спутать

В запущенной стадии заболевания больного уже трудно спутать с больным остеохондрозом, особенно, если поражение позвоночника сочетается с воспалением суставов. И диагноз на этом этапе большинство врачей ставят без труда. К сожалению, такой запущенный недуг и лечить уже практически бесполезно - слишком большие изменения происходят к этому времени в организме. Лечение болезни Бехтерева нужно начинать гораздо раньше, пока еще не произошло окостенение всего позвоночника и воспаленных суставов. А для этого необходимо как можно раньше поставить правильный диагноз.

Чем опасна болезнь Бехтерева

Она опасна не только тем, что со временем обездвиживает весь позвоночник и суставы, но и своими осложнениями. Наибольшую опасность представляет поражение сердца и аорты. Оно возникает у 20% больных и проявляется одышкой, болью за грудиной и перебоями в работе сердца. У трети больных развивается амилоидоз - перерождение почек, нарушающее их работу. А уменьшение подвижности грудной клетки способствует заболеваниям легких и развитию туберкулеза. Чтобы предотвратить осложнения, необходимо в наиболее ранние сроки выявлять, диагностировать и лечить болезнь Бехтерева.

**Ревматолог,
врач высшей категории**

Полностью излечить болезнь Бехтерева пока невозможно.

Врачи пытаются сочетать различные средства, но они позволяют лишь сдерживать развитие заболевания.

СВОИХ ГОРМОНОВ НЕ ХВАТАЕТ

Кортикостероидные гормоны вырабатываются надпочечниками как ответ организма на воспалительный процесс. Когда своих гормонов не хватает, в организм вводятся искусственные кортикостероиды, снимая воспаление в суставах. Как любые гормональные средства, кортикостероидные гормоны вызывают привыкание - физическое и психическое. При регулярном приеме кортикостероидов организм человека перестает вырабатывать этот гормон сам, надпочечники атрофируются. Лишний вес, появление волос на лице, язвенная болезнь желудка - и это не все негативные последствия длительного приема кортикостероидов. Особенно опасен для больных болезнью Бехтерева остеопороз, вызываемый приемом кортикостероидов. Повышенная хрупкость костей ведет к переломам, а вынужденная неподвижность из-за гипса может стать для таких больных роковой.

Однако несмотря на все риски лечение кортикостероидными гормонами может значительно улучшить состояние больного.

Как снизить до минимума вредные последствия преднизолона и других подобных препаратов?

✓ Принимать в одно и то же время, обильно запивая обволакивающими желудок жидкостями - киселем или кефиром. Это снизит раздражение желудка. Если гормоны вводятся с помощью инъекций, больному важно не допустить развития остеопороза. Для этого надо больше гулять, делать лечебную гимнастику. Во время движения в кости поступает больше кальция, укрепляющего их.

✓ Если воспаление сосредоточено в каком-то одном суставе, часто применяют инъекции препаратов, содержащих кортикостероиды. Они разовые и приносят временное, но существенное облегчение. Кроме того, разовое введение препарата не вызывает побочных эффектов.

Сосуды глаза

При гипертонической болезни необходимо обязательно посещать офтальмолога. Это поможет сохранить зрение.

Гипертоническая ретинопатия

Что это такое? Если страдает сетчатка, то это уже не ангиопатия, а ретинопатия («ретино» - сетчатка, «патия» - какая-то проблема). Гипертоническая ретинопатия часто развивается у людей с плохим контролем артериального давления.

В отличие от проблем с сосудами глаза, ретинопатия нуждается в лечении, часто немедленном и агрессивном. Если этого не сделать, возникает атрофия зрительного нерва, и восстановить потерянное зрение практически невозможно.

Возрастная макулодистрофия

У системного атеросклероза и гиперлипидемии (когда в крови больше плохих жиров, чем нужно) есть много глазных проявлений. Некоторые из

них можно увидеть на поверхности глаза в виде желтоватых и белесоватых скоплений под конъюнктивой. А некоторые могут спровоцировать развитие очень опасных глазных заболеваний, в том числе возрастного изменения сетчатки - возрастной макулодистрофии. Снижение зрения из-за нее обнаруживается за годы до появления первых симптомов. Такие обследования глаз и зрения при высоком давлении может быть вдвойне полезным.

Анатомия зрительного нерва

Внутри зрительного нерва есть канал, в котором проходят сосуды, питающие сетчатку. Если канал узкий, то резкий перепад давления или резкое увеличение разрыва между верхним и нижним артериальным давлением может привести к острому нарушению кровообращения. Передняя оптиче-



ская ишемическая нейропатия, тромбоз центральной вены сетчатки, окклюзия центральной артерии сетчатки - это глазные разновидности острого нарушения кровообращения. Зрение при этом снижается за считанные минуты. Восстановление зрения - такая же сложная задача для врача, как восстановление мозга после инфаркта или инсульта.

Внутриглазное давление

Глаукома нередко бывает случайной находкой и при пониженном, и при повышенном артериальном давлении. Гипертоническая болезнь - весомый фактор риска развития глаукомы. Так что почти принудительный визит пациента к офтальмологу в таком случае поможет ему сохранить зрение.

Офтальмолог

От болей в коленях

меня спасает папоротник

Средство, которое я хочу посоветовать, спасает в самых разных случаях. Помогло однажды даже 80-летнему старику. Готовится оно так: накопайте в лесу корней папоротника (примерно 0,5 кг), промойте, измельчите, залейте 1 л столового уксуса и варите на маленьком огне 3 часа, пока не останется 0,5 л жидкости. Ее необходимо перелить в чистую посуду и хорошо закрыть. Этим отваром растирайте колени на ночь.

Анна

Компрессы с валерьянкой на спину помогли...

Прошлым летом, работая на даче, заработал «букет» болячек: остеохондроз, радикулит, люмбаго, боли в позвоночнике... Суставы потеряли подвижность, левая нога стала отниматься. Врач предложил лечь в больницу, но я решил лечиться сам.

Опробовал множество рецептов своих знакомых. В итоге - ожоги на спине, а улучшений - ноль. Стал делать компрессы из обычной аптечной валерьянки. Никто не подсказывал - сам додумался. Сразу почувствовал улучшение. Компрессы на пояснице пришлось держать по 4-6 часов. Сейчас могу даже бегать, а ведь врачи на меня махнули рукой! Так что смело рекомендую свой рецепт.

Михаил

От шпор и косточек на ногах хорошая мазилка

Чтобы избавиться от косточек на больших пальцах ног, а также от шпор попробуйте такой рецепт. Смешайте 1 ст. ложку яблочного уксуса, 1 желток, 1 чайн. ложку аптечного скипидара. Храните снадобье в холодильнике. Чтобы появился результат, смазывать больные места нужно в течение нескольких месяцев на ночь. Яйца, конечно, лучше брать деревенские.

Алла



Никакого майонеза и полуфабрикатов

Если не успели довести печень до необходимости серьезного лечения, восстановиться после праздников можно достаточно быстро. Чтобы поддержать трудягу печень, важно исключить из рациона продукты, которые она не любит. Даже если тазиками есть полезные овощи, но в сочетании с майонезом, без которого многие овощной салат не представляют, спасибо печень не скажет. Поэтому безоговорочно исключайте майонез из своего меню. Раньше его делали из качественных продуктов. Сейчас получают, соединяя отходы высококачественных растительных масел и эмульгаторов, наш организм не в состоянии без потерь переварить этот состав.

Фастфуд и полуфабрикаты богаты нитратами и нитритами, без которых, например, колбаса имеет неаппетитный вид, да и бактерии в ней легко размножаются. Вот почему у промышленно приготовленной пищи долгий срок хранения: качественные, без вредных включений продукты, кроме соленых и квашеных, долго не живут.

Еще одна проблема для печени - еда с высоким содержанием сахара, муки, трансжиров, чем грешат практически все магазинные сладости и выпечка. И даже вроде правильное

Тяжесть в боку, горечь во рту...

Так порой заканчиваются праздники - марафон майонезных салатов, зажаренных до хруста откормленных гусей, шашлыков, заливаемых алкоголем... И от этого всего в первую очередь страдает печень.

овсяное печенье, но из ближайшего супермаркета, только прибавит ей забот. Как и масляные пирожные, торты, печенье, шоколад, какао, особенно если съедены на ночь.

Супертотоксичен для печени и алкоголь, который вызывает разрушение печеночных клеток. Их естественная, свойственная только этому органу способность к восстановлению блокируется.

Не любит печень и жир, ведь чем больше его переваривает желудок, тем большую нагрузку испытывает печень. Поэтому ограничивайте потребление сливочного масла, сала, жирного мяса - особенно свинины и баранины, а также утиного и гусяного. В списке нежелательных блюд - крепкие мясные, куриные и грибные бульоны.

Печени понравятся фрукты

Особенно те, которые богаты пектинами: яблоки, айва, бананы, груши. Если позволяет состояние слизистой желудка, их можно употреблять в сыром виде, если нет - запеченными. Немало важных природных антиоксидантов есть в грейпфрутах, лимонах, лайме, апельсинах.

Для синтеза незаменимых веществ в печени необходим витамин Е, которым славится авокадо. Кроме того, плоды авокадо богаты мононенасыщенными жирными кислотами растительного происхождения. Они нужны для строительства клеток оболочки печени. Нет авокадо? Сделайте частым гостем на столе тыкву: она восстанавливает метаболизм

клеток печени. Непременно пойдут на пользу морковь и свекла, сельдерей и крестоцветные - брокколи, цветная и белокочанная капуста. Не уступает им и морская капуста: в ней много пектина, а сам продукт диетический и малокалорийный. В листьях есть альгиновая кислота, которая связывает химически активные соединения, в том числе соли тяжелых металлов, помогая печени очиститься.

Хорошо действует и клетчатка

Она механически выводит из нашего организма часть лишнего, и печени достается меньше работы. Много клетчатки в свежих овощах и намного меньше - в приготовленных.

Главное - не жарьте овощи в масле. Нет пользы для печени и в овощах, богатых щавелевой кислотой и эфирными маслами, которые ее раздражают. Это шпинат, щавель, ревень, редька, редис, чеснок, хрен, репчатый лук. От них на время нужно отказаться, а вот белок рыбы хорошо ее поддержит. Треска, хек, лосось, карп нетяжелы для переваривания, в них есть важные для печени полиненасыщенные жирные кислоты. Такой же безопасный источник белка - куриное мясо, индейка, телятина. Полезны и кисломолочные продукты с низким содержанием жира: творог, кефир, адыгейский сыр.

Полиненасыщенные жиры есть в семенах льна, кунжута, бобовые богаты калием, растительным белком и клетчаткой. Отличная альтернатива пирожным и конфетам - сухофрукты.

Чтобы пень помогла нам быть энергичными, необходимы сложные углеводы. Это прежде всего каши, но во время восстановления печени их выбор невелик: овсяная, гречневая, пшеничная. Осторожно ешьте овощи с желчегонными свойствами, например томаты, если страдаете желчнокаменной болезнью.

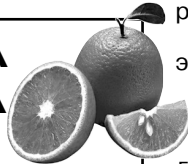
Печень любит небольшие, но регулярные порции еды, в которой минимум специй и соли, теплые напитки.

Гастроэнтеролог

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА МНЕ ПОМОГЛА ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВАЯ КАША

Я перенесла инсульт. Хочу поделиться средством, которое мне помогло, - это лимонно-апельсиновая каша. Расскажу, как готовила ее. Нарезала на дольки по 2 лимона и апельсина. Удалила косточки и пропустила через мясорубку. В массу добавила 2 ст. ложки меда, перемешала и настаивала сутки в

тепле. Потом переложила в банку и хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. ложке с чаем 2-3 раза в день. Такая целебная каша нормализует давление и очищает сосуды. Надеюсь, что мой рецепт пригодится. Всем крепкого здоровья!



Лика

Гречку хвалят диетологи и рекомендуют медики - настолько она полезна. Как крупа влияет на организм, рассказывает диетолог.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ ГРЕЧКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

✓ **Поможет похудеть и накачать мышцы.** Гречневая крупа состоит из 60% сложных углеводов, благодаря чему хорошо насыщает, и человек долго не испытывает голод. Кроме того, гречка полезна и тем, кто не просто хочет избавиться от лишних килограммов, но и набрать мышечную массу.

✓ **Кладезь полезных веществ.** Гречка - ценнейший источник белка - одного из самых богатых и сбалансированных. Такой белок отличается высокой усвояемостью. Гречка содержит много витаминов группы В, особенно В3 (он же ниацин, или витамин РР). Нехватка последнего может привести к диарее, дерматитам и даже деменции.

✓ **Лекарство от старения.** Гречневая крупа входит в список продуктов, способных продлить молодость. Особенно это касается зе-

леной гречки - в этом плане она самая полезная. Гречка богата антоцианами, защищающими от рака и препятствующими старению.

✓ **Придаст сил и укрепит нервы.** Входящие в состав гречки калий, магний, фосфор, кальций, витамин Е улучшают работу мышечной системы и повышают выносливость. Крупа помогает оставаться активным, укрепляет нервную систему.

Гречку лучше есть на завтрак

Вечером она перегрузит желудок перед сном. Крупа должна быть хорошо проварена - не менее 20 минут. Если предпочитаете запаривать гречку, делайте это не меньше 40 минут, иначе может быть вздутие живота. Брожение также может возникнуть, если к гречке добавить кефир, жирное мясо или рыбу.



Дето в том, что царица круп содержит холин - витамин группы В, который играет важную роль в нормальной работе нервной системы.

✓ **Улучшает здоровье сердца.** Гречка помогает организму справляться со скрытыми воспалительными процессами и снижает уровень плохого холестерина. Такими свойствами гречка обязана содержащимся в ней рутину и кверцетину - флавоноидам, которые укрепляют сосуды.

✓ **Поможет при анемии.** Гречка - рекордсмен по содержанию железа. Стоит добавить ее в меню, если нужно повысить гемоглобин и не допустить анемии.

Жжет, как при цистите

? *Периодически я испытываю дискомфорт в интимной зоне и небольшое жжение как при цистите. Что это может быть?*

Елена

Таковыми симптомами могут проявляться очень многие заболевания. Нужно выяснить, после чего конкретно возникают жжение и дискомфорт: после полового акта, менструации, мочеиспускания... Из того, что вы написали, могу сказать, что нужно сдать микроскопический мазок и мазок на бактериологический посев. А дальше с результатами анализов надо пойти на консультацию к гинекологу.

У меня эрозия шейки матки...

? *Гинеколог советует сделать прижигание. А если не прижигать эрозию, что будет?*

Мария

Эрозия шейки матки - это нарушение целостности эпителия, то есть верхнего слоя ткани, которое влечет за собой присоединение вторичной половой инфекции, например вируса папилломы человека

(ВПЧ). Все это может привести к развитию онкологии. Недаром гинекологи часто называют эрозию провокатором рака. Эрозию не всегда прижигают, все зависит от возраста женщины, были ли у нее роды, степени заоблевания и еще многих других факторов. Если у вас обнаружили эрозию, важно слушать вашего гинеколога и проходить необходимое дообследование: цитологический скрининг, кольпоскопию.

Три врача - три мнения

? *У меня две миомы, максимальный размер 45 мм. Один гинеколог советует удалить. Другой советует пить препараты, которые сдерживают рост, но это все гормоны. Третий считает, что надо просто наблюдать. Кто прав?*

Виктория

Лечить миому нужно обязательно, так как это гормонозависимая опухоль. Если ничего не делать и только наблюдать, миома будет просто расти. Все это приведет к операции. Вообще к оперативному лечению показаны узлы более 3 см. Поэтому я бы посоветовала обратиться к гинекологу и обсудить варианты лечения или удаления узлов.

Всю жизнь я не жаловалась на свои зубы, а тут...

Раньше к стоматологу - то два раза всего ходила. А тут как заболел один зуб - хоть на стенку лезь! До центра 10 километров - с такой мукой не дошла бы. Пришлось отправиться в соседний дом - к тете Насте за помощью (она у нас лучше некоторых врачей). Та приготовила крепкий настой зеленого чая и положила туда несколько раздавленных долек чеснока. Велела держать настой во рту, пока боль не пройдет. Недолго подержала, минут 10, и боль отпустила. Дала тетя Настя с собой настоя - мало ли, еще прихватит. Но он больше не пригодился.

Мария



ГРАНАТ ВИТАМИННАЯ БОМБА

В народе этот фрукт известен как эффективное средство для поддержания гемоглобина. А чем еще полезен гранат?

Этот уникальный фрукт - лидер по содержанию антиоксидантов. Он обладает противовоспалительными, антибактериальными, противовирусными свойствами, снижает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолета и полезен даже при диабете 2 типа.

Целебные свойства

В гранате содержится большое количество витаминов (А, группы В, С, Е) и минералов (калий, магний, железо, кальций). В 250 мл свежевыжатого сока - 15% суточной нормы калия и 5% магния.

Этот фрукт действительно богат железом. И хотя железо из растительных источников усваивается лишь на 20%, зато в гранате содержится много витамина С, который улучшает его усвоение. Так что, если употреблять гранат вместе с красным мясом и субпродуктами, это поможет повысить уровень гемоглобина. При анемии прописывают пить гранатовый сок на постоянной основе.

Гранат снижает уровень «плохого» холестерина, а также оказывает мягкое мочегонное действие, что помогает избавиться от отеков. Благодаря витамину С это хорошее средство для укрепления иммунитета, особенно в сезон респираторных вирусных заболеваний. Кроме того, известно положительное воздей-

ствие этого фрукта на здоровье сердечно-сосудистой системы. Большое количество антиоксидантов в составе ускоряет обменные процессы, снижает риск онкологии, замедляет старение клеток.

Известно, что сок граната эффективно снижает уровень глюкозы в крови. Обычно людям с преддиабетом и диабетом ограничивают употребление фруктов, но не граната. Напротив, свежевыжатый гранатовый сок рекомендуется принимать по 0,5 ст.л. четыре раза в день перед едой.

Благодаря противовоспалительным свойствам этот фрукт полезен при артритах. Также он укрепляет сосуды, а при регулярном употреблении снижает артериальное давление.

В косметологии гранат используется как основа масок для кожи и волос. Благодаря содержанию органических кислот такие маски очищают и питают глубокие слои эпидермиса.

Как пить гранатовый сок?

Как и любой сок, гранатовый полезен в определенных дозах. Ведь это быстрые углеводы, которые легко усваиваются и в больших количествах могут вызвать резкое повышение глюкозы в крови.

В соке граната содержится много фруктовых кислот, что может раздражать слизистую желудка и разрушать зубную эмаль. По этой причине его не употребляют в чистом виде, а разводят - водой в пропорции 1:3. Кроме того, следует иметь в виду, что он окрашивает зубную эмаль.

Отвар из кожуры граната

Гранатовая кожура эффективна при воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла. Отвары из сушеной кожуры граната применяются для лечения диареи, улучшения оттока желчи при заболеваниях желчевыводящих путей и печени, для нормализации работы мочевыделительной системы.

Кожуру можно высушить, измельчить и использовать как сырье для отваров или добавления в чай. Для этого ее необходимо промыть и срезать внутреннюю белую часть. Сушат

корки на открытом воздухе в течение недели, затем измельчают блендером, хранят при комнатной температуре в тканевом мешочке.

Для приготовления отвара залейте 1 кипятка 2 ст.л. сушеной кожуры, варите 15 мин., дайте настояться 1 час. Используйте для полосканий горла, а также внутрь - 3 раза в день по 0,25 стакана за полчаса до еды.

Для гранатового чая добавьте к черному чаю 1 ч.л. сушеной кожуры граната, мяту и имбирь по вкусу и залейте кипятком. Настаивайте 15 мин.

Маленьким детям разрешается давать гранатовый сок начиная с 1 года, по 1 ч.л. разведенного с водой (1:1). Постепенно доза увеличивается до 50 мл два раза в неделю.

✓ *Гранатовый сок усиливает действие некоторых лекарств, например статинов.*

Кому нельзя?

Несмотря на очевидную пользу, есть у граната и противопоказания. Прежде всего это заболевания ЖКТ в острой форме и гастриты с повышенной кислотностью, т.к. фруктовые кислоты в составе раздражают стенки желудка. Также с осторожностью следует употреблять гранат при синдроме раздраженного кишечника, аллергиях, геморрое и панкреатите.

Рекомендуется съедать не более 150 г зерен граната в день (или 100-150 мл сока). Превышение нормы может привести к таким нежелательным последствиям, как повышение артериального давления, колиты, запоры, обострение гастритов и язв.

А косточки съедобны?

Косточки граната есть не только можно, но и нужно. Масло в них содержит фитостеролы, которые благотворно влияют на женское здоровье, т.к. поддерживают гормональный баланс (в частности, уровень эстрогенов). Полезно есть гранат в период менструации, а также при менопаузе.

Масло гранатовых косточек содержит витамины А, группы В, С, Е, железо, магний, калий, жирные кислоты, флавоноиды, ретинол, антиоксиданты. Благодаря такому составу оно укрепляет сердечно-сосудистую систему, оказывает противовоспалительное действие, положительно воздействует на память, препятствует развитию онкологии, улучшает состояние кожи и волос, суставов и костной ткани.

✓ *При регулярном употреблении гранат способствует понижению давления. Это важно помнить людям, склонным к гипотонии.*

↓	"Кузница" актёров (аббр.)	↓	То же завершение дела	↗		↘		↘	Передняя часть здания	↓	Сицилийская "Коза"	↓	Абсолютно невоспитанный тип	↓	Вдающийся в берег залив
	Мужское имя (греч. - случай, судьба)		Песни Любы Успенской		Что взывает контролёр?		Самая длинная река Германии	↗							
↙					На какой реке стоит Брюссель?		Элементарная частица		Фанфарный финал		"..., который лопнул", мюзикл		Сокол царской охоты		
	Известный гуслир		Сорт винограда	↙					Верзила, громила	↙			↓		
↗			↓		Во главе факультета	→	Что смягчает буфер?			↓		Домоуправление			
	Герой поэмы Пушкина "Цыганы"		Утка "с бантиком"	→					Роскошная бабочка	→					
↗					Сорт кофе из Йемена		Застёжка на дамской перчатке		Рыба, ползающая по суше		Вечно жалуется на судьбу (разг.)		Краска для Чубайсов		"Выправка" крашавицы
	Рыба из окупёвых		Возвращение долга	↙					Единица силы тока	↗					↓
↗					Летописи древних народов	→						Тяжёлая ноша		Двор донских казаков	
	Дэвид музыкант		Птичий корм	→				Имя девочки Длинный чулок		Обряд по просьбе в православии					
↙	Устойчивый ветер тропиков		Вздор (разг.)		Насмешка-издательство	↙						Трёхэтажный способ обложения			
↙								Пчелиная семья		Титул пушкинского Гвидона	→				
	Поза в классическом танце		Один из "Битлз"	→											
↙							Встречает входящих в мир		Деятельная основа коллектива						
	Вещи, ставшие хламом		Какие-либо средства	↙			Мотоцикл устами рокера	→							
↗							Взбитый десерт		Японская национальная игра						
	Кручёный танец		"Да, были люди в наше ..."		Контрольная служба	↘									
↗							Персональный клоун монарха	→							
	Сказочник, обувший кота		Ступенька для всадника	→											
↗	Средство общения людей						Судьба, обычно несчастливая	→							

☺ ☺ ☺

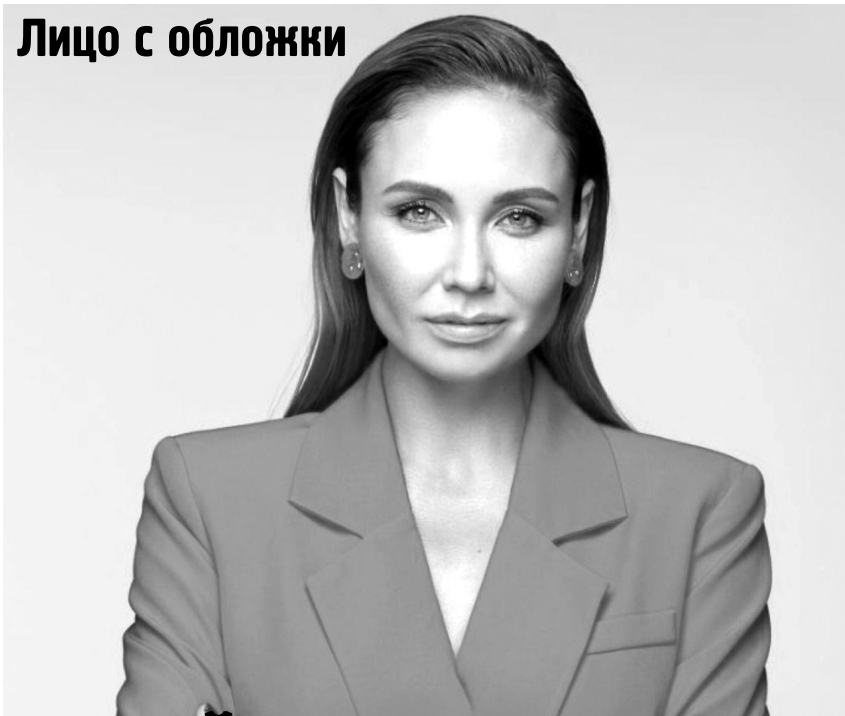
На вопрос: "Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?" 5-летний мальчик ответил честно: "Холостяком, как дядя Толя". Многие удивились, но больше всех - жена дяди Толи.

☺ ☺ ☺

Покупатель:
- Какие у Вас высокие цены!
Продавец:
- Уверяю Вас, это еще по-божески!
Покупатель:
- Оно и видно... А так иногда хочется по-человечески!

☺ ☺ ☺

Я вычитала где-то, что для стройности ног нужно делать упражнение "велосипед". Ночь. Мой муж и дети уже давно видят десятый сон, я укладываюсь в постель и вдруг вспоминаю, что нужно позаниматься. Лежу на спине, кручу воображаемые педали. В темноте удивленный голос мужа:
- И куда это ты на ночь глядя поехала?



ЛЯЙСАН УТЯШЕВА: “Что не договорила — я дотанцую”

Перечислять все, на что способна ее энергия, можно долго, но куда интереснее разгадать источник этой энергии. О цене успеха и роли семьи — Ляйсан Утяшева в честном интервью.

Состоявшись как спортсменка, она могла остаться в медиапространстве как блогер, светская гостья бесконечных московских мероприятий или, в конце концов, в статусе жены Павла Воли. Но амбиции и готовность не просто много работать — пахать! — привели Ляйсан к участию сразу в нескольких популярных проектах и созданию собственного хореографического шоу, в котором она танцует, играет, живет.

- Ляйсан, у вас сейчас невероятно активный период в жизни: танцевальный спектакль, собственные шоу, реалити... Как при таком объеме работы удастся не потерять себя?

- У меня действительно много проектов, чему я безумно рада. И так как я считаю, что бывших спортсменов не бывает, отвечу как спортсменка. Представьте: вы долго выигрываете региональные соревнования, потом становитесь чемпионом или попадаете в сборную лучших из лучших и выходите на международные старты. И вот у вас появляется шанс показать себя. Примерно таким стал 2024 год для меня. Мы с командой много трудились, прошли через разные испытания, и в итоге случилось сразу три проекта в прайм-тайм: «Выжить в...», «Игры без границ» и «Звездные танцы». А ведь еще есть YouTube-шоу «Дерзкая готовка», которое не перестает радовать обратной свя-

зью от зрителей. Невероятно приятно, когда люди пишут, что ждут с нетерпением следующие выпуски, и просят позвать интересных им гостей.

Мой танцевальный проект Carmen P. S. тоже вызывает огромный интерес. Я счастлива, что услышана, рассмотрена и увидена. И хотя я уже 20 лет на телевидении, ощущение такое, будто начался новый этап. Я словно обнулилась, пересмотрела себя, перекроила подходы. Хочется совершенствоваться, тренироваться! Смотрю на своих коллег и понимаю, где мне нужно усилиться. Дисциплина, которой научил спорт, помогает мне и сейчас. Очень ценю результат, свою команду и людей, которые рядом. Как бы высокопарно это ни звучало, но я пришла к результату, к которому шла долгие годы. Быть услышанным артистом — огромное счастье.

- В профессии вы состоялись, даже в двух — и в спорте, и на телевидении. А что из простых мелочей способно радовать вас лично? Маленькие радости Ляйсан Утяшевой — какие они?

- Я всегда стараюсь радовать ту маленькую Лясенку внутри себя, ведь ей пришлось так рано повзрослеть. Наверное, сейчас я пытаюсь восполнить то, что упустила в детстве. Летом я влюбилась в большой теннис, им занимаются и мои дети. Думала, это будет лишь летний флирт, но меня затянуло по-настоя-

щему. Когда играю, испытываю целый спектр искренних эмоций, вижу от восторга, возмущаясь на корте, когда мяч попадает в аут, пытаюсь освоить форхенд и бэкхенд. Дети во время тренировок подбадривают: «Мама, у тебя все получится!» или смеются, когда я неловко подаю мяч. Иногда мы даже участвуем в небольших любительских турнирах, и это очень душевно. На корте я словно снова становлюсь двенадцатилетней девочкой, полной энтузиазма и азарта. Правда, потом приходится ходить на массажи, потому что спина и ноги напоминают о старых травмах.

Особое место в моей жизни занимают танцы. Недавно мы снимали шоу «Звездные танцы», где много репетировали с коллегами, и у каждого был свой путь: кому-то это давалось легко, для кого-то стало серьезным испытанием. Такие моменты напоминают о важности дисциплины. Тебе делают замечания, помогают стать лучше. Когда тренер по теннису с теплотой корректирует движения или в танцевальном зале меня учат чему-то новому, я чувствую заботу и мысленно благодарю за нее. Мы, взрослые, часто забываем, как это важно — простая искренняя забота, поддержка.

- Можете сказать, что ваша жизнь подстроена под рабочий график? Или есть какие-то неприкосновенные вещи, которыми вы не пожертвуете ради работы?

- Есть правила. Старшему сыну Роберту сейчас 11 лет, и столько же лет я не работаю в новогоднюю ночь, хотя предложений было очень много. Мы с детьми тщательно готовимся к празднику — вместе с ними я каждый год встаю на стульчик и рассказываю Деду Морозу стихи, а он, подшучивая, отмечает, что у Роберта и Софии получается лучше, чем у меня. (Улыбается) Работать в дни рождения детей тоже табу. Я никогда не соглашаюсь на выступления или ведение мероприятий в эти даты, потому что знаю, как важно уделить время семье. В свой день рождения или день рождения мужа я могу работать, отношусь к этому философски, но дни рождения детей для нас — особые события, когда мы должны быть рядом друг с другом. Все отпуска мы также проводим вместе. В учебное время у детей плотный график, школа, секция по теннису, так что их расписание почти такое же загруженное, как у нас с мужем. Но когда начинаются каникулы — я с близкими. И за эту возможность очень благодарна своим коллегам и руководству. Они с пониманием относятся к этим периодам. Еще одна важная часть моего расписания — это выходные. Все коллеги знают, что субботу и воскресенье я полностью посвящаю детям, если только не случается что-то экстренное. В выходные дни мой телефон может быть полностью выключен, доступен только семейный номер для связи с бабушкой и дедушкой. Так что, наверное, можно сказать, что мой рабочий график строится вокруг семьи, детей. Всегда должно быть место для праздников, дней рождения, каникул и выходных с близкими.

- Шоу, где вы готовите со звездами, стало продолжением вашего увлечения — вы хорошо готовите и в жизни. Какие еще есть хобби у Ляйсан Утяшевой, о которых мы, возможно, не знаем, и которые могут привести к новому формату в вашей работе?

- Спасибо, что подметили это, но, честно говоря, мне кажется, у меня уже достаточно шоу, поэтому давайте не будем показывать всему миру, как я люблю петь, играть в теннис или вязать крючком. (Смеется) Хочется, чтобы некоторые вещи оставались только для меня. Например, я обожаю обустроить квартиры — часто помогаю подругам, когда они переезжают или делают ремонт. Примерно раз в три года испытываю необходимость что-то поменять, и я мучаю Пашу предложениями обновить интерьер. Кроме того, я, признаться, не самый хороший футболист, но очень люблю этот спорт. Играю с детьми просто ужасно, они надо мной всегда смеются. Это я тоже никому не покажу. (Смеется)

- Вы берете интервью у медийных личностей, а в шоу «Выжить в...» порой приходится решать конфликтные ситуации. Насколько сложно дается такая коммуникация? Бывали ли туиковые ситуации, когда ради результата приходилось идти против себя?

- Думаю, я уже могу позволить себе не переступать через собственные принципы, если что-то мне не подходит. Могу предупредить пару раз, но на третий раз готова принять меры — например, отказать от участия. Пока, к счастью, таких ситуаций не возникало.

- И танец, и интервью — способы взаимодействия со зрителем. Какой формат вам лично ближе и комфортнее? Что проще — передавать информацию с помощью речи или языка тела?

- Я начала танцевать потому, что танцем можно сказать гораздо больше, чем словами. Язык танца настолько многогранен — он отражает внутренний мир, эмоции, восприятие и воображение. И для меня огромное счастье, что танец стал частью моей жизни. Если бы нужно было выбирать между танцем и общением, я бы не смогла — для меня это взаимодополняющие вещи. То, что не договорили, я обязательно дотанцую.

- А в жизни вы из тех, кто считает, что все проблемы решаются в обсуждении, или верите, что порой полезнее промолчать?

- Счастье — это внутренний выбор. Быть счастливым — не значит жить идеальной жизнью, важно научиться не замечать недостатки. Каждый день своим выбором мы можем делать себя счастливыми. Выбирайте радость от того, что у вас есть, а не огорчение от того, чего нет. Выбирайте доброжелательность, благодарность, умение прощать, заботу о себе. Это любимая цитата моей мамы... Ее нет с нами, но ее уроки навсегда со мной. Поэтому я стараюсь не на словах, а на деле транслировать свой выбор.

- Расскажите о вашем хореографическом спектакле Carmen P. S., какими результатами вы особенно гордитесь?

- На создание этого проекта меня вдохновила великая Майя Михайловна Плисецкая и ее «Кармен». До пандемии и во время нее я занималась фламенко с испанским преподавателем онлайн, но все движения в проекте интерпретировала и дорабатывала наш талантливый режиссер-постановщик Анастасия Вядро.

Carmen P. S. — достаточно неформальная постановка для большой сцены. Представляете, за два с половиной года мы посетили около 20 городов, показали спектакль более 30 раз 50 000 зрителям. Везде нас встречают полные залы, это что-то невероятное! Говорят, что мы вывели андеграунд на новый, очень красивый уровень. Не устаю благодарить Настю, ребят танцовщиков, композитора Райана Оттера за саундтрек и, конечно, техническую команду — за невероятную сценографию и светорежиссуру.

Хочется сказать спасибо и всем зрителям, тем, кто поддержал проект, кто был готов увидеть и понять меня в новой интерпретации. Этим проектом я еще раз доказала (в первую очередь себе!): танцевать и учиться можно в любом возрасте, если есть сильное желание и готовность усердно работать. Если есть страсть к своему делу, возраст не помеха.

- Какой из зрителей, когда-либо бывавший на ваших шоу, для вас самый главный? Чье одобрение и поддержка особенно ценны? Чью критику вы способны воспринять, а от какой — отмахнетесь?

- Мой муж. Его мнение важно для меня еще и потому, что он хорошо разбирается в искусстве. Павел сам пишет музыку, очень увлечен творчеством, знает и любит танцевальный мир. Мне важно, что я могу обратиться к нему за честной оценкой. Я всегда спрашиваю его: «Паш, скажи честно, не потому что я твоя Ляшенька, а действительно — хорошо ли у меня получается?». И если что-то не так, он обязательно скажет, но сделает это тактично и аккуратно, выбрав подходящий момент. За это я ему очень благодарна. Когда он увидел мое выступление впервые, он сказал: «Лясь, это магия, я влюбился в тебя еще сильнее». Хотя, казалось бы, куда уж больше! Для меня также очень важно мнение Ирины Александровны Винер, несмотря на то что я закончила заниматься гимнастикой 20 лет назад. Ирина Александровна — человек с огромной насмотренностью и, кстати, была в прекрасных отношениях с Майей Плисецкой. Когда я танцевала классическую версию «Болеро» у Гедимина Таранды, Майя Михайловна присутствовала на одном из выступлений и сказала мне: «Танцуй, несмотря ни на что. С такими стопами, с такими руками — танцевать нужно, даже если болит нога, что-нибудь придумаем». Для меня эти слова моего кумира, великого человека, — как благословение. Майя Михайловна была для меня эталоном

танцовщицы и личности в целом. Одобрение Ирины Винер, когда она увидела Carmen P. S., было для меня еще одним значимым моментом. Она спросила, кто ставил хореографию, ей было интересно прочтение и подход. Когда я объяснила, что это наша совместная работа с молодым режиссером, она сказала: «Как же у нас много талантливых людей, и как здорово, что ты их раскрываешь. Ты идешь на риск, не привлекая известных имен, но он оправдан». Эти ее слова придали мне уверенности.

Ну и конечно, очень важной для меня была оценка моей бабушки, нэнэйки, как я ее называю. Несмотря на преклонный возраст — ей 87 лет — она пришла на шоу в Уфе и смотрела Carmen P. S. на одном дыхании. Когда я спросила, как ей спектакль, она ответила: «Я была словно в другом мире. Лясюша, я тобой горжусь. Моя маленькая девочка стала такой взрослой на сцене». Для меня это было бесценно, ведь моя нэнэйка 5 лет водила меня на тренировки, сидела на трибунах, когда у меня многое не получалось, и всегда говорила, что все получится. Многие свои выступления я посвящаю именно ей. Это невероятное счастье, когда близкие рядом, чтобы разделить счастливые моменты.

- Вы создаете впечатление очень стойкого человека, а по какой причине вы последний раз плакали?

- Недавно я разговаривала со своим дедушкой, который в силу возраста уже многое забывает, путает, иногда он называет меня Зульфией, как мою маму, а мою дочку Софию — Лясюшей. Он спросил: «Как у Лясюши дела в гимнастике? А ты как, Зуленька?». Этот разговор был буквально позавчера...

- Какой из поводов за последний год вызвал в вас осознание «сейчас, в этом моменте, я счастлива»?

- Когда на проекте «Звездные танцы» собралась вся моя семья: дети сидели в зале среди зрителей, Паша сначала был членом жюри на первом концерте, а потом периодически приезжал поддерживать и посмотреть, как идут съемки. Дети были рядом и наслаждались процессом, а я была счастлива, что все мы вместе и мне не нужно рваться домой. Паша общался с коллегами, наблюдал за мной красивой, отправлял мне романтические сообщения. Мы были вместе и на проекте «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». И туда, на съемки, тоже приехали дети, с нами были даже наши собаки Пух и Бусинка. Все сложилось: и семья, и любимая работа.

- В чем находите силу как женщина, что вас питает?

- В свои 39 лет я нравлюсь себе больше, чем в 38, 37, 36 и так далее. Вспомню слова мамы: «Детка, наша порода с годами только расцветает, не вmeshивайся в свою природу». Я и не вmeshиваюсь. А еще, конечно, мой любящий муж заботит обо мне, носит на руках и окружает вниманием. Думаю, это потому, что я позволяю себе быть рядом с ним девочкой, а не сильной Ляйсан, которая все может сама. Этого же я желаю и всем женщинам — ощущать себя девочками, любимыми. Позвольте это себе! С любовью, ваша Ляся.

Психология

Если мужчина согласился вам в чем-то помочь и сделал это без язвительных комментариев, манипуляций и оговорок, не скупитесь на похвалу и благодарность.



УКРОТИТЬ СТРОПТИВОГО

Если ваш мужчина предательски похож на упрямого и несговорчивого героя Адриано Челентано из итальянского хита «Укрощение строптивого», не стоит опускать руки. Выход есть, но действовать нужно деликатно!

Пытаться изменить человека — неблагоприятное дело, особенно когда речь идет о взрослом мужчине со сформировавшимся характером и взглядами на жизнь. Однако женщинам неспроста была дана мудрость! Даже если порой партнер пытается вами манипулировать, ставить собственную выгоду выше всего, уходить от ответственности и т.д., аккуратно воспитать его все же можно.

ТЫ МНЕ, Я ТЕБЕ

Собираетесь в отпуск, но расходитесь во мнениях относительно того, куда лучше отправиться? В таком случае строптивый мужчина может заявить: «Хочешь поехать в экскурсионный тур вместо моря? Так и быть, но я по музеям ходить не стану: буду отдыхать в номере целыми днями». Такие персонажи нередко предлагают альтернативы, которые вряд ли могут быть приняты. Торгуются, точно зная, что их новый вариант выбран не будет, а значит, придется все же пойти ему на уступки.

Что делать? Попробуйте быть жестче и предлагайте свои условия. Например, можно попытаться выторговать для себя нечто ценное таким образом: «Так и быть, мы поедим на море, но ты мне оплатишь несколько экскурсий и будешь вставать раньше обычного, чтобы мы завтракали вместе».

«ЭТО ЗАБОТА ТАКАЯ!»

Вы хотите установить в квартире пару простых тренажеров, чтобы заниматься, не тратя время на до-

рогу до фитнес-клуба. Ожидаемо обращаетесь за помощью к мужу: все-таки, не женская это работа — таскать велодорожки. Но вместо «Да, конечно, сейчас помогу» слышите совершенно другое: «Может, не стоит налегать на тренажеры? Вдруг ты будешь неправильно их эксплуатировать и сделаешь себе еще хуже». Вдобавок мужчина обязательно скажет: «Да и вообще, не нужно тебе худеть, ты мне и такой нравишься!» Со стороны подобное может показаться проявлением заботы, на деле же — демонстрация обыкновенной лени.

Что делать? В таких ситуациях партнера может обезоружить прямо противоположный взгляд на проблему. «Мне приятно, что тебе важно мое здоровье, но ты все неправильно понял. Я уже купила руководство к каждому тренажеру, так что буду выполнять упражнения с умом!» Объяснение может быть другим, главное — оно должно быть обезоруживающим. Мужчине ничего не останется, кроме как прийти на помощь.

БЕДНЫЙ, НЕСЧАСТНЫЙ...

Больше всего на свете строптивый мужчина боится показаться немужественным или слабым. Но порой и в его поведении проскальзывают намеки на усталость, загруженность и бешеный график. Например, супруга может обратиться с просьбой взять на себя регулярный утренний выгул собаки, так как сама опаздывает на работу. Сначала партнер может даже согласиться, но потом... «Я бы с радос-

тью, но для меня так тяжелы утренние подъемы. Ты же знаешь, как много я работаю в последнее время». После такого просить о чем-то у языка не поворачивается.

Что делать? Плыть против течения в данном случае не нужно. В некоторых ситуациях стоит пойти человеку навстречу. Да, придется вставать раньше, зато вы точно будете знать, что пес не останется с утра без туалета. Но если ситуация повторяется, пустите ответную слезу. Решаете, кто поведет машину в путешествии? Не дожидаясь нытья мужчины, поставьте его перед фактом: «Я без сил, перед глазами все двоится, на дороге не ориентируюсь».

ПРИКИНУТЬСЯ ДУРАЧКОМ

Хорошее чувство юмора у мужчины ценит каждая женщина, но порой ироничность и находчивость могут обернуться против нее. Так, партнер на завуалированную просьбу («Так не хочется сегодня готовить...») поведет вовсе не в ресторан, а на кухню со словами: «Дорогая, давай я сделаю тебе массаж, чтобы тебе потом было приятнее стоять у плиты». Такие персонажи не понимают намеков и если при них долго смотреть на понравившееся платье в витрине, то вряд ли можно стать его обладательницей. «Кого ты там увидела? Знакомые?» — партнер сделает вид, будто ничего не понимает.

Что делать? Ничто не помогает лучше, чем четкие формулировки. Хотите шубу — скажите об этом прямо, недовольны занятостью мужа — поднимите этот вопрос вместо того, чтобы ходить вокруг да около. Да, возможно сначала благоверный и попытается по привычке отшутиться, но потом ему придется начать действовать.

ПЕРЕЛОЖИТЬ НА ЧУЖИЕ ПЛЕЧИ

Когда вы предлагаете строптивому мужу идею, а он встречает ее с воодушевлением, стоит насторожиться. Вскоре становится очевидным: партнер готов поддержать план, но только если основную часть забот вы возьмете на себя: «Хочешь устроить романтический вечер? Я тоже об этом думал. Тогда организуй стол, а я буду готов к пяти». Так инициатива начнет нуждаться в вашей же реализации.

Что делать? Не забывайте уточнять каждую мелочь, когда обращаетесь с идеями. Например: «Мечтаю о романтическом вечере вдвоем. Давай я приготовлю легкие закуски, а ты сходишь за вином». Не бойтесь вовлекать любимого в свои замыслы. Со временем он привыкнет к принципу «все мы делим пополам» и начнет помогать более охотно.

Десять лет я проработала архивариусом в проектной организации. Потом решила кардинально поменять жизнь и заняться тем, что меня давно привлекало, — цветами. За два месяца прошла ускоренный курс по флористике и была отправлена в свободное плавание. Работу удалось найти быстро, правда, она оказалась не той, на которую я рассчитывала.

КЛИЕНТ ВСЕГДА ПРАВ

Все флористы начинают с должности помощников. Да, и в этой профессии есть сотрудники из категории «подай, принеси, убери». На мои плечи с первых дней легла вся тяжелая физическая работа. Я таскала громоздкие вазы, меняла в них воду, мыла холодильники, подметала пол, принимала поставки.

За работу платили мало. До полноценного флориста я дослужилась лишь спустя полгода, и все равно моя зарплата оставляла желать лучшего. Коллеги говорили, что в больших городах платят больше, но в маленьких рассчитывать на повышение ставки не приходилось.

Первое время я не могла понять, что же нравится клиентам. Мои представления о красоте явно не совпадали с их желаниями. Те варианты, которые я предлагала, зачастую меняли на плохо сочетающиеся между собой цветы. «Мне так хочется!» — было единственным аргументом. Но, как известно, клиент у нас всегда прав.

НЕ ЖЕНСКИЙ ТРУД

Постоянная работа в здании давала о себе знать. К концу дня ноги гудели, а руки зудели от порезов и уколов шипами. Оказалось, флористика — это не только творчество, но и рутинный труд.

Самое сложное — зачистка цветов. Они приходят в салон в больших коробках, каждая весит около 20-30 кг. Попробуй потаскай такие! У каждого цветка необходимо подрезать стебель, поставить его в воду. Доставать можно только через несколько часов, чтобы основательно зачистить.

Нужно срезать шипы, убрать часть листы снизу, а также помятые листики и лепестки. Зерна требуется отделить от плевел: даже слегка увядшие цветы флорист должен списать, ставить их в витрину нельзя.

Есть в нашей работе, конечно, и элемент творчества. Каждый цветок требует не только ухода, но и особого подхода. Раньше я посмеивалась над теми, кто разговаривает с цветами, но на практике сама убедилась, что это работает. Обычно я веду беседы, когда собираю букеты. Знаю, что так делают многие



КАК Я СТАЛА ЦВЕТОЧНОЙ ФЕЕЙ

Многие выбирают флористику, чтобы проявить себя, заняться творчеством. Однако на деле оказывается, что эта работа далеко не так легка и привлекательна, как кажется на первый взгляд.

коллеги — видимо, это профессиональная особенность.

СТРАШНОЕ СЛОВО — ПРАЗДНИКИ

Ни один день по загруженности не может сравниться с праздниками. Накануне привозят большие партии свежих цветов, а работать приходится по 12-14 часов практически без перерывов.

Зато люди в такие дни улыбочивые, радостные. Цветы берут без разбора, не ворчат про высокие цены и готовы махнуть рукой на любые оплошности. Радует и то, что руководство оценивает нашу работу в праздники по двойному тарифу.

Порой, правда, бывает обидно: стараешься, битый час составляешь сложную композицию к 8 Марта, а покупатель приходит и выбирает стандартные розы... «Авторский букет — это красиво, но слишком дорого», — говорит. Что ж, я, конечно, понимаю, что просто розы стоят дешевле, но ведь нельзя забывать: каждый букет индивидуален, это ручная работа, особый труд, в который флорист вкладывает душу. И стоит он должен соответствующе.

В составлении композиций помогает насмотренность. Я подписана в соцсетях на нескольких зарубежных флористов, чьими работами особенно восхищаюсь. Я не пытаюсь повторять их букеты, но вдохновляюсь ими. По крайней мере, руководству и покупателям нравится результат.

КАЖДОМУ — СВОЙ БУКЕТ

Клиенты попадают разные.

Совсем не редко заглядывают мужчины, которые просят составить «извинительный букет». Буквально на днях один клиент разоткровенничался. Оказалось, жена расскретила его роман на стороне, и теперь изменщику требовалось вымолить прощение.

Я сделала все что смогла. Вместе мы и букет составили, и даже речь отрепетировали. Только не знаю, помогло ли...

В другой раз в салон пришла девушка, которая долго и придирчиво составляла букет на свой вкус. Я подумала — наверное, собирается подарить важному для нее человеку. Но, оплатив покупку, она поделилась: «Это для меня. Я решила, что иногда нужно себя баловать».

Но чаще всего, конечно, цветы выбирают в подарок. Среди самых популярных — розы, хотя они и капризные в уходе. Некоторые клиенты возмущаются: почему длинные розы стоят дороже? Я терпеливо объясняю: ведь такие розы вырастить гораздо сложнее, чем короткие, и это непосредственно влияет на цену.

Другие посетители специально просят варианты, которые простоят подольше. Тогда я предлагаю хризантемы, герберы, альстромерии. Простые, зато при должном уходе способны радовать глаз 2-3 недели.

Как-то раз мне дали задачу собрать букет из четного количества цветов. Я даже не сразу поняла, в чем дело. Оказалось, нужно на поминки. Что ж, поводы бывают разные.

Илона



ОВЕН



Февраль 2025 года приготовил для вас, Овны, настоящий взрыв активности! Если вы думали, что кипучей энергии уже некуда девать, то в этом месяце вы убедитесь, что возможности безграничны. Жизнь закрутит вас в водовороте событий, и главный вопрос — куда направить этот мощный поток?

Звезды подсказывают: любые положительные изменения в карьере или социальном положении могут перерасти в грандиозный личный прорыв. Важно лишь вовремя распознать перспективы и выбрать направление, которое принесет наибольшую радость и успех. И вот секрет успеха от вашего гороскопа на февраль: занимайтесь тем, что по настоящему вдохновляет! Именно в любимом деле вас поджидает триумф.

Не останавливайтесь и действуйте! Если лень попытается одолеть кого-то из Овнов, помните: бездействие в этом месяце может обернуться упущенными возможностями или даже неприятностями.

ТЕЛЕЦ



Тельцы, февраль 2025 года — ваше время для решительных действий! Даже самые приверженные стабильности из вас увидят перед собой четкую и заманчивую цель. Мощная энергия будет подталкивать вас к ней, и остановить вас смогут разве что только самые отчаянные преграды.

Шанс изменить свою жизнь к лучшему реален как никогда. Однако звезды предостерегают: будьте бдительны в финансовых вопросах, особенно во второй половине месяца. Мошенники могут попытаться вос-

пользоваться вашей устремленностью. Доверьтесь своей интуиции — иногда внутренний голос подскажет больше, чем долгие размышления.

Если вы чувствуете, что перед вами открывается путь к значимым переменам, не сомневайтесь и двигайтесь вперед. Ваша решительность и вера в себя станут ключами к успеху.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецы, приготовьтесь: февраль 2025 года обещает стать месяцем информационных бурь и неспокойных ветров! Потoki новых сведений и предложений будут обрушиваться со всех сторон, и может возникнуть соблазн попытаться успеть везде и сразу.

Однако звезды советуют не расплываться. Пытаясь двигаться одновременно в разных направлениях, вы рискуете потерять ориентиры и силы. Чтобы избежать хаоса, сосредоточьтесь на главном. Избегайте конфликтов и не влезайте в споры — это сэкономит вам энергию и нервы.

Напряженность месяца может оказаться высокой, поэтому важно беречь свое здоровье. Питайтесь правильно, давайте себе время на отдых и старайтесь ограничить потребление алкоголя. Постепенно ситуация прояснится, и вы увидите ту цель, к которой стои-т стремиться.

РАК



Раки, февраль 2025 года станет для вас настоящим оазисом спокойствия в бурном море зодиакальных событий!

Пока другие знаки спешат и волнуются, вы будете наслаждаться ста-

бильностью и уверенностью, которые заложили гораздо раньше. Ваше дальновидное планирование теперь приносит свои плоды, позволяя вам наблюдать за суетой окружающих со стороны.

В деловой сфере все идет по плану. Никакие проблемы или препятствия, которые может принести февраль, не смогут сбить вас с намеченного пути. Ваше упорство и умение преодолевать трудности делают вас практически неуязвимыми для внешних воздействий.

В личной жизни возможны сюрпризы в виде внезапных перемен настроения партнера. Но ваша мудрость и философский подход помогут справиться с этим.

ЛЕВ



Львы, готовьтесь к яркому и трансформационному февралю 2025 года! Возможно, в начале месяца у вас будет чувство, что вас недооценивают, что ваши таланты не замечают, а усилия остаются без заслуженной похвалы. Но не позволяйте этим мыслям омрачить ваш дух.

Эта внутренняя борьба лишь подтолкнет вас к действиям. Вы решите направить всю энергию на реализацию собственных амбиций и желаний. Теперь вы будете действовать ради себя, не оглядываясь на чужое мнение. Это время, когда вы перестанете беспокоиться о том, как выглядите со стороны, и сосредоточитесь на личном росте.

Конечно, завистники и конкуренты могут пытаться помешать вам, но у вас попросту не будет времени обращать на них внимание. Погруженные в свои дела, вы прорветесь через любые преграды, даже не заметив их.

ДЕВА



Девы, февраль 2025 года приготовил для вас приятные сюрпризы! Ваши прошлые старания и упорный труд наконец будут замечены и оценены. Ожидайте заслуженных похвал и, возможно, щедрых наград. Это отличное время, чтобы подвести итоги, проанализировать опыт и сделать выводы для будущего.

Месяц обещает быть богатым на новую информацию и знания. Вы будете учиться, расширять горизонты и применять полученные данные на практике. Ваши навыки обогатятся, а самооценка значительно вырастет. Гордыня? Нет, заслуженная гордость за свои достижения!

Вдохновленные успехами, вы захотите начать новые проекты. Лучшее время для этого — двадцатые числа месяца. Однако помните: времени на тщательную проработку деталей может не хватать. Ваша привычка к педантичности и последовательности может создать ощущение дискомфорта. Не позволяйте этому остановить вас! Будьте решительнее, не бойтесь рисковать и действуйте смелее.

ВЕСЫ



Весы, готовьтесь к захватывающему и динамичному февралю 2025 года! Этот месяц предоставит вам множество возможностей для личностного и профессионального роста. Перед вами откроется сразу несколько путей для повышения образования и совершенствования навыков. Не упустите этот шанс — такие благоприятные моменты случаются нечасто!

Может появиться соблазн отложить некоторые дела на потом, но звезды настоятельно рекомендуют действовать незамедлительно. Решения предстоит принимать быстро, при этом не забывая о повседневных обязанностях — ответственность никто не снимет. Но не переживайте! Ваш энергетический потенциал в феврале будет на высоте, и вы с легкостью справитесь со всеми задачами.

Творческие проекты выйдут на первый план. Ваша креативность и оригинальные идеи помогут кардинально улучшить качество жизни.

СКОРПИОН



Скорпионы, февраль 2025 года приготовил для вас интересные испытания и новые перспективы. Вам предстоит отточить свою деловую хватку и проявить про-

фессионализм. Возможно, вас ждут предложения о новой работе или проекты, требующие от вас максимальной концентрации.

Однако путь к успеху может оказаться сложнее, чем кажется на первый взгляд. Непредвиденные обстоятельства и неожиданные события могут временно застопорить продвижение по карьерной лестнице. Не унывайте, если результаты не придут сразу. Важно помнить: все преграды преодолимы, если верить в себя и свои силы.

Некоторым из вас может показаться, что усилия напрасны, и возникнет желание опустить руки. Но звезды советуют не сдаваться! Прежде чем кардинально менять свою жизнь, убедитесь, что вы внутренне готовы к переменам.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцы, февраль 2025 года станет для вас настоящим испытанием и временем больших возможностей! Работы предстоит много, а режим строгой экономии потребует от вас дисциплины. Для отдыха и развлечений времени почти не останется, но это не повод для грусти.

Месяц подарит вам уникальный шанс расширить горизонты и поднять профессиональные навыки на новый уровень. Вы обнаружите в себе скрытые таланты и поймете, что способны на гораздо большее. Жизнь заиграет новыми красками, и перед вами откроются пути для полного раскрытия потенциала.

Однако будьте осторожны: не поддавайтесь искушению уйти в мир фантазий и построения нереалистичных планов. Сейчас важно быть практичными и действовать здесь и сейчас.

КОЗЕРОГ



Козероги, февраль 2025 года — ваш звездный месяц! Удача будет сопутствовать вам во всех сферах жизни, и вы ощутите прилив сил и вдохновения.

Ваши проекты будут реализовываться с легкостью, а самооценка поднимется до новых высот. Но вы, как истинные профессионалы, сумеете сохранить баланс и не потеряете деловую хватку.

Расширение круга общения откроет перед вами новые горизонты. На встречах и мероприятиях вы не только заведете полезные знакомства, но и решите важные профессиональные и социальные вопросы. Семья станет крепким тылом и поддержкой во всех начинаниях.

Интересно, что, осознав свои

безграничные возможности, вы почувствуете желание помогать другим — тем, кто нуждается в поддержке и советах. И будьте уверены, добро вернется к вам сторицей!

ВОДОЛЕЙ



Водолеи, февраль 2025 года станет для вас временем удивительных открытий и свершений! Звезды готовят для вас возможности показать свои таланты и достичь вершин, о которых вы давно мечтали.

Вы почувствуете невероятный подъем энергии и сможете воплотить в жизнь самые смелые идеи. Ваши планы начнут сбываться один за другим, и качество жизни значительно улучшится. Этот месяц потребует от вас полной самоотдачи, и, возможно, придется отложить привычный отдых и несколько заманчивых поездок. Но не беспокойтесь — такие жертвы окупятся с лихвой!

Результаты не заставят себя ждать. Уже в феврале ваш упорный труд принесет щедрые плоды. Это будут не только финансовые успехи, но и общественное признание. Вы станете заметной фигурой в своем окружении, а некоторые из вас даже могут обрести славу.

РЫБЫ



Рыбы, готовьтесь к захватывающему и динамичному февралю 2025 года! Забудьте о тихом уединении и размышлениях — мир активно врывается в вашу жизнь и зовет к действию. Вы столкнетесь с новыми вызовами, и именно сейчас важно проявить решительность и ответственность.

Вас ждет период активной деятельности, где вы сможете применить свой нестандартный подход к решению задач. На волне этой энергии вы осознаете, сколько возможностей открывается перед вами в 2025 году. Придется выйти из зоны комфорта и изменить привычный образ жизни, чтобы успеть за стремительными переменами.

Да, путь может оказаться непростым, и некоторые могут почувствовать усталость. Но не сдавайтесь! Астрологи рекомендуют вам работать с полной самоотдачей. В итоге вы сами удивитесь, насколько велик ваш скрытый потенциал.



Деньги пришли на счет, и вы планируете их потратить? Ведь сумма смешная, никто и не заметит! Не стоит рисковать. Присвоение чужих денежных средств чревато судебным разбирательством с непредсказуемым для вас финалом.

За обслуживание платить не нужно, а удовольствия от еды не меньше, чем в ресторане!

4 ПРАВИЛА ЭКОНОМИИ, КОТОРЫМ СЛЕДУЮТ БОГАТЫЕ ЛЮДИ

В мире, где финансовая грамотность и умение управлять ресурсами становятся ключевыми факторами успеха, интерес к привычкам богатых людей не угасает. Оказывается, они тоже экономят, что во многом позволяет им сохранять капитал.

Многие считают, что состоятельные люди живут в роскоши и не задумываются о расходах, однако реальность оказывается иной. На самом деле богатые часто проявляют удивительную экономию и стратегический подход к финансам. На чем именно экономят состоятельные граждане, какие привычки помогают им в этом и как их опыт разумных потребительских привычек может быть полезен каждому из нас?

МОДА НА КАЧЕСТВО И ПРАКТИЧНОСТЬ

Костюмы с вычурными логотипами элитных брендов, десятки пар люксовой обуви, часов, украшений, сумок и других аксессуаров, - не то, на что привыкли тратить деньги по-настоящему богатые люди. Огромный дорогостоящий гардероб, как правило, не является вождельной целью для обеспеченного человека. С современной модой на практичность и осознанное потребление в этом просто нет смысла.

Обеспеченные и успешные люди скорее выберут несколько моделей, выполненных из высококачественных материалов, но не станут переплачивать за имя на этикетке. Желание выделиться маркой одежды - удел тех, кто хочет произвести впечатление и «встроиться» в мир богатых и знаменитых: мол, посмотрите, и я могу себе это позволить!

ЗАЧЕМ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ?

Закупаться оптом - полезная привычка. Логика проста: покупать оптом бытовую химию и средства личной гигиены выгоднее, к тому же наличие запасов дает возможность не ездить в супермаркет слишком часто, что позволит сэкономить время и - да! - бензин.

Кроме того, снижается риск попасть в маркетинговые сети, когда вы приходите в магазин за стиральным порошком, а заодно покупаете массу ненужных вещей вроде садового гнома и булочек для хот-дога, хотя изначально не планировали этого делать.

ДОМАШНЯЯ ЕДА — ВКУСНЕЕ И ЛУЧШЕ!

Омары, устрицы, фуа-гра, кофе с золотом... Думаете, что богатые люди не вылезают из ресторанов с мишленовскими звездами? Это далеко не так! Конечно, это не значит, что они вообще не ходят в подобные заведения (многие часто бывают там по работе - например, в процессе деловых переговоров), но ужинать предпочитают дома в кругу семьи. Готовность раскошелиться в элитных ресторанах, как и в случае с брендовой одеждой, чаще демонстрируют представители среднего, а не высшего класса. Обеспеченные люди знают, что деньги любят тишину, и выбирают практичность: ужин выгоднее приготовить дома.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ-ПУСТЫШКИ - УДЕЛ БЕДНЫХ

Походы в кино и боулинг, дорогие парки развлечений, бесконечные платные подписки на различные сервисы, многолюдные шумные тусовки - все это, как правило, не входит в сферу интересов богатых людей. Они скорее предпочтут отправиться на расслабляющий уик-энд или длительные каникулы в какой-нибудь укромный бутик-отель, где будут наслаждаться обществом только самых близких.

Конечно, некоторые скандальные селебрити, наоборот, выберут бурные и дорогие вечеринки напроказ, но для деловых людей выбор очевиден: время — ресурс дорогой, и тратить его на сомнительные удовольствия в компании малознакомых людей не стоит.

Осторожно мошенники «Я ПЕРЕВЕЛ ВАМ ДЕНЬГИ ПО ОШИБКЕ, ВЕРНИТЕ!»

Вам приходит сообщение о зачислении на карту небольшой суммы, а следом кто-то с незнакомого номера слезно просит вернуть ее назад? Не торопитесь ничего перечислять. Для начала проверьте, действительно ли вам пришли какие-либо деньги. Мошенники постоянно оттачивают свои навыки, поэтому симитировать СМС-сообщения от банка им не составит труда, и в этом случае вместо чужих, якобы переведенных по ошибке денег вы можете отдать злоумышленникам свои кровные.

Есть и более изощренная схема: ваш номер указывают на сайте по продажам чего-либо, и сначала вам приходят деньги за несуществующий товар от обманутого покупателя, а вы, в свою очередь, отправляете их жулику, помимо своей воли втягиваясь в преступную схему. После этого вам могут вменить неосновательное обогащение. Поэтому, что бы вам ни писали, не поддавайтесь на уговоры и сразу обращайтесь непосредственно в свой банк. Обычно в офисе предлагают написать заявление об ошибочном поступлении денежных средств. В этом случае банк самостоятельно аннулирует перевод, и никаких претензий с точки зрения закона к вам уже не будет.

Ваш любимый сканворд

	Столица Нигерии						Бог в брахманизме					
	Разветвление речного русла	Еще неразумный ребенок	Простейший механизм		и тупой, и прямой	Что изучает акустика?	Бедро		Их до пола выпускает гласка		Волнообр. листы	
					Удары по металлу				Раструб		Манильская пенька	
	Черноморский курорт		Вулканический "выкидыш"				Деликатес					
				Кряква	"Отец" Тома Сойера	"Шухер!"	Ларец для мощей	Результат авитаминоза		Шанц. инструмент		
Крупа из крахмала	0,4047 г		Европейская столица				Антипод комика					
				Внутр. часть стебля		Время самых длинных каникул						
Хлебная окрошка		Поздний классицизм					Х/б ткань					
				Чудовище озера Лох-Несс					"Живот" по-японски		Бегун на длин. дист.	
	Сеть для ловли мин				Дорога		Много карт, но не колода					
	Озвученная боль		Антипод скупца	Речь, застолье					"Оконный" маргарин	Столетник	Северный ветер	
				Облачение священника		Начало забега						
... Арафат				Звучный вскрик		Албания						
... Курникова		Божественное число				Рабочий стол служителя культа	Тасманово ...					
				Правильный многогранник								



В ПОГОНЕ ЗА ИДЕАЛОМ

Подводя себя под определенные стандарты, мы надеемся, что это принесет нам счастье. Но время идет, а удача не спешит стучаться в дверь.

С одной стороны Ира и Катя были подругами. А как иначе? Все время вместе - сидят за одной партой, живут в соседних домах, обмениваются куклами. Да и родители девочек дружат давно. Однако достаточно было копнуть чуть глубже, чтобы понять: в этой истории не все так просто.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ

— Бочка-бочка! - надрываясь, кричал Павлик, противный мальчишка с соседней парты. Сам по себе маленький, прыщавый, он умудрялся доводить одноклассников до белого каления. Получилось и сейчас - Ира стояла красная как рак, что особенно выделялось на фоне ее черных как смоль волос.

С фигурой у Иры действительно была беда. Бабушка откармила любимую внучку пирожками да булочками. Вечно занятые родители не следили за этим, да и сами считали, что пухлые щечки не помешают. Но Ире мешали.

— Ну ты чего? А меня он спичкой называет - и мне все равно! - философски заметила стоявшая рядом Катя.

«Конечно, тебе легко рассуждать. Сама как тростинка, хоть и ешь за троих», — подумала Ира. Но вслух ничего не стала говорить, лишь расплакалась и припала к дружескому плечу.

В школе их противопоставляли. Тонкая и толстая, веселая и не улыбочивая, общительная и не очень.

Толстой, неулыбчивой и необщительной была Ира, и она очень от этого страдала.

Ира серьезно завидовала Кате. Тому, как она живет, какие у нее родители (хотя те были простыми работягами на заводе). Даже тому, что у них была кошка Муся (ведь ее собственные мама и папа были категорически против любой живности). Исподлобья смотрела на их небогатый, но всегда вкусно накрытый стол, обилие книг за стеклом шкафа и аккуратные Катини прически - мама старалась.

Ира и сама не понимала, чему завидует больше - красоте подруги или тому, что родители у нее не вечно занятые, холодные и безразличные, как у нее самой, а нежные и участливые. Или веселому нраву и легкому характеру, благодаря которому Катя могла похвастаться множеством приятелей. Могла, но не хвасталась, потому что слыла девочкой скромной.

Семья Иры, безусловно, была более обеспеченной, но та холодность и отстраненность вечно занятых родителей, которую несчастная Ира заедала бабушкиными булочками, портила всю картину. Она злилась, по ночам рыдала в подушку, но ничего не могла изменить. Или все-таки могла?

НЕПРИЗНАННЫЙ ТАЛАНТ

Поезд Иры отправлялся с третьего пути. Как символично, ведь именно эту цифру она считала для

себя счастливой. Рядом стояла Катя с заплаканными глазами, наполовину укутавшая лицо в мягкий шарф.

— Мне здесь больше делать нечего, масштаб не тот, - произнесла Ира задумчиво.

У Кати на глазах вновь показались слезы.

Уехать из родного городка Ира решила сразу после окончания школы. Ее подруга собиралась поступать учиться на повара, но для себя она не рассматривала столь приземленный вариант. Очень кстати в столице у Иры жила родная тетя, которая любезно согласилась приютить племянницу на время.

Они с Катей договорились обмениваться письмами. Ира даже оставила ей тетин адрес, однако все конверты, которые вскоре стали приходить, откладывались в ящик стола неоткрытыми. Она ни разу туда не заглянула. А со временем и письма прекратились...

Большой город несказанно воодушевил Иру. Совсем не то, что провинциальная окраина! Она была уверена, что ее призвание - блистать в главных ролях на большой сцене, и принялась обивать пороги приемных комиссий театральных вузов.

Тетя, работавшая гримером в одном из театров, попыталась ей помочь через свои связи, но тщетно. «Даже малейших способностей нет. Вообще нет, понимаешь?» — призналась ей коллега, которая просматривала Иру.

Вместо института пришлось выбрать курсы, а работать пойти в небольшую театральную студию - сначала администратором, потом преподавателем для малышей. Но после родного захолустья и это казалось девушке совсем неплохим началом.

Заработанные деньги Ира исправно приносила тете - та то и дело говорила, что на свою зарплату двоих не прокормит. Жить отдельно? Девушка не раз задумывалась об этом. Но как это устроить? Любящая бабушка была готова помочь, регулярно высылала ей денег, но то были жалкие копейки. А мать с отцом вообще мало интересовались дочерью. Зарплаты же хватало лишь на самое необходимое. Вот если бы найти богатого мужа...

Но Ире достаточно было взглянуть на себя в зеркало, чтобы окончательно разочароваться в жизни.

ТОЩАЯ БЛОНДИНКА

«Вот уж нет!» - разозлилась однажды девушка на саму себя. - Приехать в столицу и прозябать на задворках? Не бывать этому!» В глянцево-журналах и по телевизору

ру она видела стройных красоток, которые покорили столицу. И Ира решила во что бы то ни стало примкнуть к их числу.

Следующие полгода она питалась словно воробушек. Оказалось, сила воли - как мышцы, которые можно прокачать. Отварная куриная грудка и гречка с пустым чаем набили оскомину, но девушка знала, ради чего старается. И результат был налицо! Она похудела, сменила гардероб и блаженно смотрела на свои ножки.

— Ирка, ты ли это? — спросила шокированная мама, приехавшая в столицу. Дочь она не узнала. Ее встретила девица почти модельной внешности. Хоть сейчас на подиум!

Волосы Ирина тоже решила перекрасить. Кто сейчас ходит с черной шевелюрой? Мастер, к которому она пришла в первый раз, до последнего пыталась девушку переубедить. Но Ира не желала ничего слушать.

В салоне она провела целый день и отдала кругленькую сумму. Зато под вечер из дверей вышла пепельная блондинка. Позже оказалось, что этот оттенок требует постоянного подкрашивания. Приходилось бегать в салон. Ира бы разорилась, если бы к тому времени не нашла себе... покровителя.

Иным словом Бориса Олеговича назвать было нельзя. Старше на добрых два десятка лет, умный, опытный, истосковавшийся по любви. Он сидел в комиссии в одном из театров, куда приходила устраиваться Ира. В тот день девушке в очередной раз отказали, а Борис Олегович догнал ее на крыльце, чтобы успокоить. Сначала она хотела сказать дерзость в ответ, потом присмотрелась, подумала и... улынулась. Любые связи пригодятся!

СЕРДЦЕ РАЗБИТО

В уме Ира всегда держала картинку того, какой она хочет стать. Пункты «стройная» и «блондинка» можно было вычеркивать. Оставался «новый гардероб» - с этим помог возлюбленный. Понимая, что молодую избранницу нужно чем-то подпитывать, он легко давал ей деньги на расходы, пусть и немного.

Борис Олегович снял Ире квартиру, и от тети можно было наконец съехать.

- Думаешь, женишься на тебе? - говорила та с укором, пока племянница собирала вещи. Ира в ответ только фыркнула. Больно надо! Она знала, что мужчина женат, воспитывает сына, который вечно чем-то болен, и семью никогда не бросит. Да и хочет ли она сама под венец?

Нет, Ира не хотела. С каждым годом все сильнее становилось желание блистать на сцене. Жаль, режиссеры так и не разглядели в ней талант. Одни отказывали сразу, другие брали исключительно на роли «кушать подано». Она была согласна на все, но втайне мечтала однажды получить главную роль.

Впрочем, спустя пару лет стало ясно: головокружительную карьеру Ира вряд ли сделает. Нужно было что-то менять в жизни. Ей уже тридцать. Приобретенная красота постепенно сходит на нет.

Впервые Ира задумалась о семье. Что, если просто осесть дома, завести детишек, заняться бытом? Быть может, именно в этом ее счастье. Но Борис Олегович разводиться не собирался. Лишь исправно давал ей деньги и оплачивал квартиру.

Однажды все-таки светлое чувство в ее жизни промелькнуло. В театре, где Ира бегала со своим «кушать подано», появился молодой, подающий надежды артист. Иван понравился ей сразу, но вокруг него увивалось столько поклонниц, что пришлось всерьез поработать локтями, чтобы на нее обратили внимание. Вскоре девушка добилась своего. После бурной ночи, проведенной вместе, не было ни угрызений совести, ни стыда. Наоборот, предвкушение чего-то нового. Она влюбилась!

Иван влюбился тоже, но не в Иру. Ему была милее одна из ведущих актрис — чуть моложе и, пожалуй, симпатичнее. Завоевать его не удалось. Даже беременность, наступившая столь внезапно и неожиданно, быстро закончилась. Выкидыш... Она так и не успела сказать Ване, что у них мог бы быть малыш.

НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА

Устав пытаться заслужить свое счастье, Ира решила жить как все. Не требовать любви и денег, не желать неземного счастья. Радоваться тому, что есть. Борис Олегович рядом? Пусть так. Не любовь, конечно, но все же близкий человек. Вторые роли в театре? Что ж, быть может, и ее однажды разглядают.

Серая жизнь стала казаться привычной. Все изменил один случай. Превратил смирение в отчаяние, напомнил о прошлом, заставил всколыхнуться все чувства.

В тот день Ира выходила в спектакле в роли служанки. Два слова - и вот она уже исчезла со сцены. После постановки ей сообщили, что около гримерки ее ждут. Женщина насторожилась. Кто это мог быть?

У двери стояла... Да, она узнала ее сразу! Это была Катя — все те же смеющиеся глаза, добрая улыбка,

ка, объятия, в которые она тут же заключила подругу. Но заметила Ира и еще кое-что — красивое пальто, сережки с рубинами в ее ушах, запах дорогих духов.

А самое интересное - Катя, которая всегда была худышкой, теперь стала настоящей матроной с пышными формами. Пышными, но такими манящими. Они совершенно не портят ее, скорее наоборот. Ира и не думала, что женщина в теле может быть так хороша собой!

— Ирочка, я глазами своим не поверила, когда увидела тебя! Как ты пропала? Почему ты пропала?

Катя сообщила, что пришла на спектакль с семьей, и пригласила подругу поужинать в ресторане поблизости. Ире отчаянно хотелось отказаться, но постеснялась.

Заведение оказалось не из дешевых. Катю сопровождал ее муж - мужчина высокий, широкоплечий, на фоне которого пышная подружка смотрелась Дюймовочкой. Рядом были дети - двое озорных мальчишек, круглолицых и розовощеких.

Ира не хотела знать никаких подробностей из жизни подруги. Впервые любопытство заснуло внутри нее крепким сном. Но Катя начала рассказывать сама. Оказывается, выучившись на повара, она работала в кафе, потом за заслуги была переведена в общепит повыше. Туда однажды заглянул видный начальник, которому Катя и приглянулась. Сыграли свадьбу, муж перевез ее в столицу. Живут, как водится, в хоромах. Катя не работает — посвятила всю себя детям и абсолютно счастлива. Муж ее на руках носит, ни в чем не отказывает.

Ира слотнула комок, не в силах больше слушать эту идеальную историю. Катя сумела вытащить счастливый билет. А она, вылепившая себя с нуля, выгрызавшая каждую победу, вынуждена прозябать на задворках театра и рядом с мужчиной, который никогда не будет настоящим ее.

— Мне завтра рано вставать, еду на фотосессию. Работа... — бодро соврала Ира, вернувшись из уборной, где поправляла поплывший макияж.

Катя с пониманием кивнула и от души пожелала подруге удачи.

— Надеюсь, больше не потеряемся, - прощаясь, сказала она душевно. Ира лишь натянуто улыбнулась.

На улице она смотрела вслед прежней подруге. Наблюдала, как семья неспешно садилась в машину, чтобы ехать в свой уютный дом, наполненный радостью и семейным теплом. Смотрела и думала. Видимо, что-то в жизни она сделала не так. Но что именно?..

Самоанализ



УПУЩЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Пока вы сожалеете о прошлом, в настоящем проходят мимо ситуации, которые могли бы кардинально изменить вашу жизнь.

Каждый из нас хоть раз в жизни жалел об упущенных возможностях. Что-то не успел, чем-то пришлось пожертвовать... Время от времени несбывшееся напоминает о себе болезненными переживаниями.

Навязчивые сожаления переживаниями отнимают силы и мешают жить полноценной жизнью, однако они — неизбежная часть любого выбора. Выбирая что-то одно, мы отказываемся от остального.

МЕЧТЫ ИЗ ПРОШЛОГО

Сожаления о том, что осталось в прошлом, зачастую являются результатом неприятия настоящего. Особенно часто люди сокрушаются о том, что за рутинной не успели исполнить свои ранние юношеские мечты. Хотели научиться петь или танцевать, писать акварелью, забраться на Эверест, прыгнуть с парашютом или еще что-либо, но за повседневными делами на это не хватило ни времени, ни сил.

Важно осознать, что подобные сожаления совершенно бесплодны. По-настоящему вернуться в прошлое и тем более изменить его невозможно. Погружение в страдания приводит к тому, что у человека не остается энергии что-либо изменить в настоящем.

В результате он сбегает от реальности, а свое бездействие оправдывает совершенной ошибкой. Получается замкнутый круг: чем больше мы виним себя за события

прошлого сегодня, тем сильнее будем завтра обвинять за упущенное настоящее.

ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ

Подсознание то тут, то там расставляет свои ментальные ловушки. Попавшись в них, мы начинаем еще больше сожалеть о несделанном. Это происходит в первую очередь потому что упущенная возможность кажется лучше.

Подсознание идеализирует то, что мы когда-то не выбрали, — другую профессию, другого человека рядом, место работы. Правду уже никогда не узнать, и воображение достраивает недостающие детали само, рисуя жизнь в розовом свете.

К тому же, зачастую ошибка выглядит фатальной. Кажется, не соверши вы этот шаг, в настоящем были бы намного счастливее. Однако жизнь непредсказуема, и нельзя заранее предугадать, как могло бы все сложиться.

ПРИМИРИТЬСЯ С НАСТОЯЩИМ

Научиться справляться с сожалениями о несбывшемся можно, изменив свои установки.

Отпустить прошлое. Осознай-

те, что вернуться назад вы не сможете. Необходимо принять себя, свой выбор, свое настоящее. При этом важно прожить все эмоции, негатив и принять свою ответственность за прошлые решения.

Не бояться ошибок. Нельзя относиться к жизни так, словно существует только один правильный путь, а остальное — ошибка. Она многообразна, и одни сценарии не хуже других. Чаще всего то, что кажется ошибкой, на самом деле лишь ступень для развития.

Найти плюсы. Постарайтесь увидеть те преимущества, которые имеете сейчас благодаря «неправильному» решению. Нередко мы так зацикливаемся на отрицании, что не замечаем, сколько положительных моментов происходит в результате «ошибок».

Реальные трудности и разочарования неизбежны при любом выборе. Но есть и хорошая новость: изменив что-то в сегодняшнем дне, вы обязательно получите перемены в будущем.

ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕТЬ!

Вместо того, чтобы переживать из-за упущенных возможностей, лучше сделайте все, чтобы ваша жизнь сегодня играла яркими красками.

Переживаете, что однажды не нашлось время, чтобы освоить игру на гитаре? Но кто мешает вам здесь и сейчас записаться на соответствующие курсы и стать музыкантом — пускай и непрофессиональным? Или пойти обучаться живописи — благо, сегодня можно найти множество соответствующих занятий.

Да, страдать из-за прошлого легче. Жалеть себя, ругать других. Первыми под раздачу обычно попадают родители, которых мы привыкли обвинять в том, что они что-то нам не дали в детстве. Только вот мы сами уже давно не дети. И можем подарить себе то, в чем чувствуем недостаток.

Однажды наше настоящее станет прошлым. Станете ли вы вспоминать о нем с улыбкой или вновь начнете роптать на окружение? Все зависит только от вас.

К КАКИМ ГРЕХАМ ПРИВОДИТ ИНТЕРНЕТ?

Говорю своей внучке: меньше сиди в Интернете, это грех! Но она не слушает. Расскажите, к чему может привести постоянный просмотр соцсетей, а я ей перескажу.

Наталья

При умеренном и грамотном потреблении Интернет не принесет сильного вреда. В конце концов, на просторах Всемирной сети можно найти обучающие материалы, книги и вдохновляющих людей. Но бесконтрольное и бездумное пользование действительно вредно.

Больше всего в Сети люди подвержены гордыне. Они не просто рассказывают о произошедших в их жизни событиях, но и приукрашивают их, хвастаются достижениями.

Остальные, глядя на это, могут испытывать зависть к чужому успеху или достатку. А кто-то может и осудить, ведь в Интернете все мы скрыты за масками и никто не чувствует ответственности за сказанное. Можно нагрубить, оскорбить человека - и остаться безнаказанным.



Социальные сети способствуют праздности, здесь сплетничают и обсуждают других вместо того, чтобы посвятить это время созидательной и полезной деятельности.



СВЕЧА УПАЛА – НЕ К ДОБРУ?

Ставила свечу за здоровье близких, а она упала. Говорят, это плохой знак... Что делать?

Анна

Многие христиане остаются подвержены всевозможным суевериям и в каждом событии и действии ищут какой-то знак. Верят, что цепочка рвется не к добру, а если назвать младенца именем умершего родственника, то его ждет несчастливая судьба. Миф об упавшей свече относится к той же категории.

Церковь говорит: не нужно придавать слишком большое значение обычным вещам. Свеча может упасть у человека дома, если он плохо закрепил ее в подсвечнике, или в церкви, если этот самый подсвечник оказался слишком большим по размеру. В таком случае свечка может покачнуться, упасть, потухнуть, задеть рядом стоящую свечу.

На все это верующий человек не должен обращать внимания. Поднимите, зажгите снова. Человек мнительный, сомневающийся, суеверный непременно найдет этому особое объяснение - «Бог не желает принимать мою молитву», «Это плохой знак» и так далее. Но важно

понимать, что такие мысли - от маловерия.

Свеча - это просто свеча. Главное - та молитва, которую мы произносим, когда зажигаем свечу и ставим ее перед иконой. Важно то, что человек в этот момент в принципе ее поставил, попросил у Бога заботы о близких, проявил милосердие по отношению к ним. Вот на чем стоит сосредоточивать свое внимание.

Подобные суеверные мысли - происки дьявола, который время от времени старается сбить верующего с пути истинного. Но никогда нельзя вестись на его уловки! Бывают люди, которым это дается сложно. На каждую мелочь они обращают внимание. В таком случае можно обхитрить самого себя. Случилось что-то, что встревожило? Стоит сразу же прочесть молитву — самую простую, хотя бы «Отче наш». После этого любые сомнения, даже если прежде они были, должны исчезнуть.

В КАКОЙ ПОЗЕ ЛУЧШЕ МОЛИТЬСЯ?

В церкви все молятся по-разному - кто-то стоя, кто-то на коленях, некоторые сидят. Как все-таки правильно?

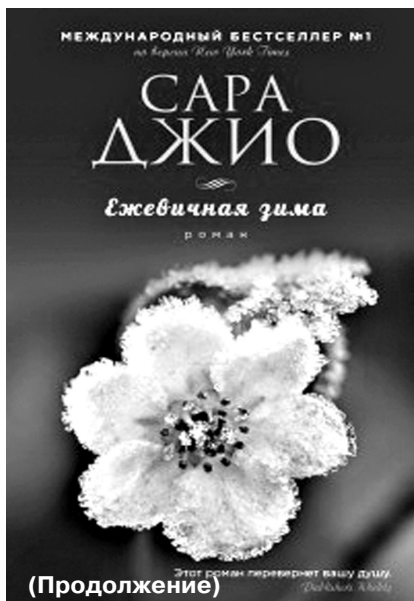
Евгения

Положение во время молитвы зависит от момента службы. Основная часть службы проходит стоя, но иногда кладутся поклоны (в разное время поясные и земные), иногда верующие опускаются на колени. Если вы в церкви, ориенти-

руйтесь на то, как молятся остальные. Смотрите на других прихожан, и вам будет понятно, когда класть поклоны, опускаться на колени или креститься. Сидеть во время службы не возбраняется - если вы устали, можно присесть, ведь лучше думать о Боге сидя, чем о ногах - стоя. Правило простое: если вы можете молиться стоя — молитесь стоя, не можете - присядьте. Но перед Евхаристией благочестие

требует по возможности встать.

Дома можно молиться по обстоятельствам. Правило вычитывать лучше стоя, покаянные молитвы - опустившись на колени. Но в целом главное - чтобы вы молились. Лучше лежа кратко обратиться к Богу своими словами, чем вовсе отказаться от молитвы из-за того, что вы устали или заболели и вам не хватило сил стоять, читая полное правило.



– Ежевика выбирает души, чтобы защищать их, особенные души.

Я обратила внимание на то, как листья ежевики лежат на надгробии, как будто обнимают его.

– Даже удивительно, что снежная буря не погубила этот побег. – Мужчина указательным пальцем нежно коснулся белого цветка. – Особенный побег, – снова повторил он, поднимаясь и отряхивая колени. – Что ж, я, пожалуй, пойду... Я просто подумал, что вы захотите узнать о ежевике.

– Спасибо, – поблагодарила я, глядя на него с большей благодарностью, чем могла выразить словами.

Я долго сидела у могилы, думая о ребенке, которого мне не суждено было увидеть и узнать, о том, что мне не пришлось пережить. Первые шаги, первые слова, детский сад, школа, качели и рисунки мелом на асфальте, летний лагерь. Я встала и прислонилась к стволу ивы. Я пришла сюда, чтобы найти Дэниела, а не тонуть еще глубже в моем горе. Я пришла ради Веры. Я глубоко вдохнула и пошла между могилами Кенсингтонов, большинство из которых были украшены мраморными надгробиями и вазонами. Надгробия для богатых людей. Руби Кенсингтон. Илайес Кенсингтон. Мэрилин Кенсингтон. Где же Дэниел? Элеанора Уолш Кенсингтон. Луи Кенсингтон III. Мой взгляд уперся в маленькое надгробие. Детская лошадка-качалка была выгравирована в его верхней части. Мое сердце забилось быстрее, когда я читала надпись. **ТОМАС КЕНСИНГТОН, СЫН ДЖОЗЕФИНЫ КЕНСИНГТОН, РОДИЛСЯ 21 АПРЕЛЯ 1930 ГОДА, УМЕР 9 ИЮНЯ 1936 ГОДА.** Я переписала это в блокнот.

Даты подходили идеально. Джо-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

зефина, должно быть, похитила его, когда ему было три, и через несколько лет мальчик умер. Вот он, маленький Дэниел – как говорит Уоррен, они называли его Томасом, – спит вечным сном под моими ногами. Я покачала головой. Нет, ему не будет покоя без своей матери.

* * *

Я отправилась напрямик в офис, припарковала машину недалеко от здания «Геральд», пролетела мимо куривших сотрудниц из отдела продаж, даже не поздоровавшись с ними, и быстро прошла к своему столу. Я открыла файл с черновиками очерка и, сверяясь с записями в своем блокноте, начала писать. Ева. Кафе «Лаванто». Семья Кенсингтон. Вырезки из старых газет. Показания мистера Иванова в суде. Надпись на надгробии соединила все это в единое целое. Я писала даже во время ленча, хотя обычно уже к полудню бывала голодна как волк. В два часа дня я откинулась на спинку кресла и посмотрела на законченный черновик очерка на экране. Написала последнее предложение, затем вернулась к самому началу. Курсор замигал на заголовке. «Ежевичная зима: майская снежная буря раскрывает тайну мальчика, пропавшего в 1933 году». Под заголовком я уверенно напечатала: «Клэр Олдридж». Не помню, когда я в последний год так гордилась бы своей работой.

Я распечатала текст, получилось пять страниц. Хотя Фрэнк снял меня с этого задания, он наверняка захочет взглянуть на то, что получилось. Но сначала я зашла в офис к Эбби. Она отвлеклась от монитора и повернулась ко мне. Я положила распечатанные страницы ей на стол, потом села в гостевое кресло и дала подруге возможность погрузиться в текст. Эбби периодически поднимала на меня глаза, она выглядела шокированной, потом снова возвращалась к тексту и продолжала читать.

– Вот это да! – Эбби вернула мне бумаги.

– Ну как?

– Это невероятно. Ведь в этом очерке ты обвиняешь всю семью твоего мужа... Ты это понимаешь?

Я пожалала плечами.

– Такова правда.

Эбби засомневалась.

– Правда или нет, но ты же знаешь, что Кенсингтоны никогда не позволят тебе это напечатать.

– Им придется это сделать, – ответила я. – Об этом нужно рассказать.

– Согласна, – Эбби задумалась. – Кстати, что насчет Веры? Ты нашла ее могилу?

Я вздохнула.

– Нет. – Я снова посмотрела на страницы, которые держала в руке. – История кажется незаконченной без этой информации, по крайней мере, для меня.

Моя подруга нахмурилась.

– Что, по-твоему, обо всем этом подумают Кенсингтоны?

– Меня больше не интересует, что они думают. – Я посмотрела в окно, выходящее на улицу, где по тротуару молодая мать вела за руку своего маленького мальчика. На нем был желтый плащ и ботиночки в тон. Я снова посмотрела на Эбби. – Пришло время миру узнать о том, что случилось с Дэниелом Рэем.

Эбби пристально посмотрела на меня.

– Я горжусь тобой, дорогая. Ты прошла долгий путь.

– Спасибо, – поблагодарила я и вышла.

Фрэнк разговаривал по телефону, поэтому я просто положила текст перед ним на стол и прошептала:

– Я знаю, что ты заручил тему, но черновик перед тобой. Я должна была его закончить.

Улыбка босса продемонстрировала его прощение.

Когда я вернулась к себе, мигающий красный огонек на телефоне сообщил, что меня ждет голосовое сообщение. Я набрала пароль и прислушалась: «Клэр, это Ева. Простите, я была на прогулке, когда вы звонили. Странно оставлять сообщение на автоответчике, но я все-таки это сделаю, чтобы не задерживать ваше расследование. Вы спрашивали, где похоронена Вера. Ее могила находится на маленьком кладбище на Первом холме, в северной части города. Девятое захоронение слева, рядом с проволочной оградой. Раньше я чаще там бывала, но теперь в силу возраста я давно не навещала могилу. Я рада, что вы сможете побывать там, дорогая».

Мое сердце готово было выпрыгнуть из груди. Взяв пиджак и сумку, я направилась к выходу, где едва не налетела на Фрэнка.

– Вот это, – произнес он, жестом приглашая меня вернуться к столу и сест, – настоящий шедевр.

Я осторожно улыбнулась.

– Ты действительно так думаешь?

– Да. Это твое лучшее расследование. И стиль... – Фрэнк покачал головой, как будто любуясь пре-

красной картиной, – просто прекрасный. – Он с удивлением посмотрел на меня. – Клэр, ты вернулась.

– Спасибо. Но все эти сведения о Кенсингтонах...

Фрэнк поднял руку.

– Это очерк. Его нужно напечатать. Не волнуйся, я все улажу с редакционной коллегией.

– Ладно. – Я снова встала.

Фрэнк поднял брови.

– Куда это ты собралась?

– Иду еще по одному следу, – ответила я. – Сегодня вечером пришлю тебе готовый очерк по электронной почте.

– Буду ждать с нетерпением, – просял Фрэнк, провожая меня.

Во второй половине дня я оставила машину у входа на кладбище на Первом холме. Ничего похожего на идеально ухоженное кладбище Брайант-Парк. Этот погост, окруженный ржавой проволочной оградой, был совершенно заброшенным. Вокруг надгробий, многие из которых были испорчены граффити, росли сорняки. Из предосторожности я заперла «БМВ» и вошла в ворота, возле которых высились мощные кедры, отбрасывавшие на землю темные тени.

Как сказала Ева? Девятая могила слева. Я двинулась в глубь кладбища, по пути считая надгробия. Никаких украшений, никакого мрамора, простые камни. Кладбище для бедных. Я дошла до девятой могилы и присела на корточки, пытаясь прочесть надпись, но она заросла мхом. Ключом от машины я соскребла мох. ВЕРА РЭЙ. 1910–1933. И больше ничего.

Я покачала головой. Ни единого слова о том, что она была возлюбленной, матерью, дорогой подругой, сестрой, дочерью... Только имя и годы рождения и смерти. Что происходит с этим миром? Здесь такая значительная фамилия, как Кенсингтон, превращает вас в человека особенного, а фамилия как Рэй делает вас человеком ничтожным, о котором вполне можно забыть. Я пристально посмотрела на могилу Веры. Я не позволю им забыть о тебе, Вера.

И тут я с волнением заметила колючую ветку ежевики, обвивающую скромное надгробие. На фоне бархатных зеленых листьев сияли белые цветы. Я вспомнила о том, что мне говорил мистер Мерфи. Ежевика выбирает особенные души и защищает их. Разумеется, она выбрала Веру. Под моими ногами задрожала земля, когда за ветхой оградой по улице на полной скорости промчалась машина.

* * *

На обратном пути в редакцию я думала об Этане. Совершенно оче-

видно, что ему не понравилась тема моего расследования, но как только он прочитает очерк, он поймет, насколько важна эта история. Это мне подсказывало сердце. Мне не терпелось показать ему черновик. Гленда, несомненно, будет не в восторге, но для меня это не имело значения. А вот мнение Уоррена много для меня значило. У него слабое сердце. Выдержит ли он, узнав мрачные секреты своей семьи? Или они причинят ему слишком много боли? Но, в конце концов, он же не знал, что его двоюродный брат не только был похищен, но и приходился ему сводным братом.

Когда я вернулась в офис, Фрэнк уже ждал меня и грыз карандаш.

Я бросила сумку на пол.

– Что случилось?

– Очерк зарубили.

– Кто? Почему?

Он разочарованно покачал головой.

– Я ничего не смог сделать. Тебе придется поговорить об этом со своим мужем.

Мои щеки пылали, пока я торопливо шла мимо кабинетов в офис Этана. Он предупредил меня, что тема ему не по душе, но я не верила, что он и в самом деле зарубит мой очерк.

Когда я вошла, Этан стоял спиной к двери. Я закрыла за собой дверь.

– Как ты мог? – воскликнула я.

Он повернулся ко мне, в руках у него был черновик моего очерка.

– Это хорошая история, Клэр. В самом деле, браво.

– Ты не можешь запретить публикацию. Не можешь!

– Могу. – Его глаза казались далекими, пустыми. Не знаю, что больше всего меня волновало в этот момент, «смерть» очерка или конец нашего брака.

Я села в кресло перед его столом и с шумом выдохнула.

– Послушай, – сказал Этан, усаживаясь на стул, – это решение принял не я.

Я подняла глаза.

– Не ты?

– Нет. Это сделал Уоррен.

– Что?

– Да, – продолжал Этан. – Он знал, что ты работаешь над этой статьей, и просил меня прислать ему черновик по факсу, когда ты закончишь.

– Я не понимаю. Он ничего мне об этом не говорил. Откуда он...

Муж пожал плечами.

– Уоррен прочитал очерк.

Я поджала губы.

– И, насколько я понимаю, статья ему не понравилась.

Этан кивнул.

– Боюсь, тебе придется самой

поговорить с ним. Мой дед – все еще почетный главный редактор.

– Поговорю, – пообещала я, вставая.

– Уоррен вернулся домой из больницы, он еще слаб, но поправляется довольно быстро.

Я кивнула и тут заметила чемодан, стоявший возле стола Этана. Его куртка лежала на дорожной сумке. Очевидно, он собирался куда-то уезжать.

Я озадаченно на него посмотрела.

– Куда ты едешь?

– Ах, это. – Муж встретился со мной взглядом. – Я подумал, что мне стоит пожить некоторое время на острове... Пока мы во всем не разберемся. Мне показалось, что разлука... пойдет нам на пользу. – Он искал в моих глазах одобрения. – За последний год нам через многое пришлось пройти, – продолжал Этан. – Стоит пожить отдельно. За это время мы оба можем понять, что делать дальше.

– Да, – быстро согласилась я. – Разумеется.

К глазам подступили слезы. Я обошла вокруг стола и поцеловала его в щеку. Я знала, что должна немедленно уйти, иначе я рисковала расплакаться прямо в кабинете Этана. Мне не хотелось умолять его остаться. Я хотела, чтобы муж сам захотел этого.

– Что ж, – произнесла я, ощущая комок в горле, – я полагаю, что это... наше прощание.

Я не посмотрела на Этана и не стала слушать его слов, я просто направилась к двери. Я должна была уйти. Мне было душно в этих четырех стенах, воздух как будто сгустился. За дверью я зажмурилась и вспомнила о маленькой парусной шлюпке, которую подарила мне бабушка, когда я была ребенком. Воспоминание, поначалу смутное, стало ясным и настолько отчетливым, что я как будто почувствовала брызги соленой воды на своем лице. Я с радостью играла с этой шлюпкой каждое лето в теплых лужах на пляже, пока однажды в июле я не набралась храбрости пустить лодку в океан. Эту идею подсказала мне детская книжка 1950-х годов, которую я нашла в шкафу в гостевой спальне. Она называлась «Скаффи-Буксир» [9]. Я опустила свою игрушечную лодку в воду и слегка подтолкнула ее. Налетевшая волна тут же подхватила ее своими щупальцами и унесла в океан. У меня разрывалось сердце, когда я смотрела ей вслед. Потом я часто приходила на берег и искала лодку, ругая себя. Я сама оттолкнула ее, и теперь я точно так же оттолкнула своего мужа.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

	<p>7пт+ 10:48 — начало 16:10 — луночного дня</p> <p>Символ — фонтан. Камень — хризолит. Благоприятно для работы и отдыха, учебы или сдачи экзаменов. Организуйте шопинг, встречи с друзьями, вечеринки и походы.</p>	<p>14пт* 19:49 — начало 17:10 — луночного дня</p> <p>Символ — колокол. Камни — аметист, марказит. Продолжайте начатые дела. Проведите день пасивно, не создавая конфликтов. Устройте семейное застолье.</p>	<p>21пт+ 03:41 — начало 23:10 — луночного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, яшма. Растет недовольство и зависть. Будьте осторожны. Ограничьте общение. Занимайтесь мелкими задачами. Полезен отдых.</p>	<p>28пт+ 03:46 — начало 1:00 — луночного дня 07:42 — луночного дня</p> <p>Символ — рог изобилия. Камни — жадит, сапфир. Успешно для переговоров, любой работы и путешествий. Воплощайте планы и мечты — все будет. Затраты скоро окупятся.</p>	<p>1сб+ 09:33 — начало 4:10 — луночного дня</p> <p>Символ — древо познания Добра и Зла. Камни — амazoнит, нефрит. Удачно для активной работы. Не ленитесь, но и не рискуйте. Полезны небольшие нагрузки, работа на земле.</p>	<p>8сб+ 11:35 — начало 11:10 — луночного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — сердолик, опал. Энергии много. Все удастся: работа, переговоры, поездки, ремонт. Все усилия оправдаются карьерным ростом или прибыльью.</p>	<p>15сб+ 21:05 — начало 18:10 — луночного дня</p> <p>Символ — зеркало. Камни — аметист, циркон. Задуманное получится. Начните новую деятельность. Легко удастся дорога, путешествия, занятия от вредных привычек.</p>	<p>22сб+ 04:57 — начало 24:10 — луночного дня</p> <p>Символ — медведь. Камни — обсидиан, агат. Идеально для поездок. Удачны сделки, покупка бытовой техники. Новые дела отложите. Сходите в салон красоты или погуляйте.</p>		<p>2вс+ 09:39 — начало 5:10 — луночного дня</p> <p>Символ — единокор. Камни — бирюза, серпент. Отложите важные дела, визиты к начальству. Занимайтесь бытом, отдохните с семьей. Благоприятна стрижка и окраска волос.</p>	<p>9вс* 12:44 — начало 12:10 — луночного дня</p> <p>Символы — сердце, чаша Грааля. Камни — кварц, гелиотроп. Перенесите важные дела и общение. Не берите и не давайте в долг. Оптимальны занятия творчеством, искусством.</p>	<p>16вс+ 22:20 — начало 19:10 — луночного дня</p> <p>Символ — пук. Камни — агат, моршон. Риск потерь, неудачных встреч. Занимайтесь домом, семьей. Хорошо для отдыха, путешествий. Полезно оздоровление, тренировки.</p>	<p>23вс* 05:59 — начало 23:10 — луночного дня</p> <p>Символ — раковина. Камни — гацит, пирит. Удачно для экспериментов, поиска решений, открытий и перемен. Позитивны встречи и свидания, заключение брака, зачатие.</p>	<p>3пн* 09:46 — начало 6:10 — луночного дня</p> <p>Символы — журавль, облака. Камни — гиацинт, агат. Высок риск нервного напряжения, конфликтов. Завершайте дела. Удачны поездки. Обновите гардероб, купите подарки.</p>	<p>10пн+ 13:09 — начало 13:10 — луночного дня</p> <p>Символ — колесо. Камень — благородный опал. Доверяйте интуиции, не слушайте советы. Предпочитайте мелкие занятия, домашние хлопоты. Вечер проверьте уединенно.</p>	<p>17пн* 23:39 — начало 20:10 — луночного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — празем, джеспилит. Ищите важные дела и встречи. Благоприятны покупки и продажи. Можете сменить работу, заняться уборкой, поменять мебель.</p>	<p>24пн+ 06:42 — начало 26:10 — луночного дня</p> <p>Символ — жаб. Камни — нефрит, жадит. Риск убытков, ошибок, травм. Отложите важные вопросы. Завершайте начатое. Не берите кредит и не носите с собой крупные суммы.</p>	<p>4вт+ 09:53 — начало 7:10 — луночного дня</p> <p>Символы — роза ветров, петух. Камни — сапфир, гелиотроп. Удачны решения любых вопросов. Начните новые проекты, хобби, диеты, оздоровление. Полезны занятия ЛФК.</p>	<p>11вт+ 15:39 — начало 14:10 — луночного дня</p> <p>Символ — труба. Камни — циркон, сапфир. Возрастает вдохновение. Отлично для учебы, поездок, общения. Проявите активность, подавайте идеи. Полезна гимнастика.</p>	<p>18вт* Продолжение 20:10 — луночного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — празем, чароит. Отличный день для творческой деятельности. Стройте планы, продолжайте дела. Полезно оздоровление, физическая активность.</p>	<p>25вт+ 07:07 — начало 27:10 — луночного дня</p> <p>Символ — жезл. Камни — аметист, халцедон. Удачно время для работы, обучения, карьерных смены привычки и инициатив. Успешна работа с коллегами, групповые занятия.</p>	<p>5сре+ 10:04 — начало 8:10 — луночного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — оливин, агат. Времени перемени. Начните новые дела, решайте старые проблемы. Благоприятно для поездки, стрижки, косметических процедур.</p>	<p>12сре 17:07 — начало 15:10 — луночного дня</p> <p>Символ — змея. Камни — агат, моршон. Риск ошибок и затруднений, неправильных решений. Знакомства и предложения разочаруют. Отложите важные дела. Не давайте в долг.</p>	<p>19сре+ 09:58 — начало 21:10 — луночного дня</p> <p>Символ — табу лошадей. Камни — обсидиан. Активность работа на пике. Эффективна работа в команде, общение, занятия наукой и хобби. Удачны поездки и романтические встречи.</p>	<p>26сре+ 07:23 — начало 28:10 — луночного дня</p> <p>Символ — лотос. Камни — плазма, жадит. Удачно для творчества. Приведите дела в порядок, важные вопросы отложите. Уделите время близким, сделайте подарок любимым.</p>	<p>6чт+ 10:20 — начало 9:10 — луночного дня</p> <p>Символ — летучая мышь. Камни — жемчуг, опик. Повышен риск ошибок, травм. Избегайте важных встреч и переговоров. Займитесь рутиной. Погуляйте, посетите баню, спа.</p>	<p>13чт+ 18:30 — начало 16:10 — луночного дня</p> <p>Символы — голубь, бабочка. Камни — агат, опал. Ищите сюжеты. Успешны покупки, сделки. Читайте, устройте разгрузочный день. Проведите время с семьей, на природе.</p>	<p>20чт+ 02:19 — начало 22:10 — луночного дня</p> <p>Самый счастливый день. Символ — слон. Камни — опик, сапфир. Удачно для воплощения целей, отношений. Участвуйте в вечеринках и встречах в неформальной обстановке.</p>	<p>27чт+ 07:34 — начало 29:10 — луночного дня</p> <p>Символ — спрут. Камни — обсидиан, жемчуг. Энергии мало. Занимайтесь привычными задачами, хобби. Полезны прогулки, легкие нагрузки, посещение сауны или бассейна.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊛ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела
---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	--	--

ФАРШИРОВАННЫЕ МАКАРОНЫ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Репчатый лук 1 штука, шампиньоны 250–300 г, растительное масло 1–2 ст. ложки, куриный фарш 400–450 г, крем-сыр 100 г, сметана 100 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, каннелони 8–10 штук, чеддер или другой сыр 100 г, пармезан 50 г, сливочное масло 3 ст. ложки, мука пшеничная 3 ст. ложки, молоко 450 мл.



Лук и грибы нарежьте мелкими кусочками. В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Обжарьте лук с грибами до мягкости.

Закиньте фарш и помешивайте ещё примерно 5 минут. Снимите с огня и слегка остудите.

Крем-сыр взбейте со сметаной, солью и перцем. Добавьте фарш и перемешайте. Макароны отварите по инструкции с упаковки, слегка остудите и наполните начинкой.

Чеддер натрите на крупной тёрке, а пармезан — на мелкой. В сковороде растопите сливочное масло на среднем огне. Всыпьте муку и помешивайте минуту-полторы.

Тонкой струйкой влейте молоко при постоянном помешивании, слегка посолите. Оставьте на огне до лёгкого загустения. Всыпьте в соус сыры и помешивайте ещё несколько минут.

Форму смажьте маслом и небольшим количеством соуса. Выложите в неё фаршированные макароны. Залейте оставшимся соусом. Накройте фольгой так, чтобы она не соприкасалась с содержимым формы.

Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Снимите фольгу и запекайте фаршированные макароны ещё 10 минут.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

Майонез 50 г, растительное масло 1 ст. ложка, соевый соус 1 ст. ложка, горчица 1 ч. ложка, чеснок сушёный молотый 1 ч. ложка, перец чёрный молотый по вкусу, филе куриной грудки 800 г, свежие шампиньоны 250 г, болгарские перцы 4 штуки.

Соедините майонез, масло, соевый соус, горчицу, чеснок и перец. Нарежьте курицу на средние кусочки. Смешайте с маринадом и уберите в холодильник на 1–2 часа. Разогрейте духовку до 180 °С. Если используете деревянные шпажки, замочите их в холодной воде на 20 минут.

Крупно нарежьте грибы и болгарские перцы. Насадите их и курицу на шпажки. Положите шпажки на противень так, чтобы края выступали за бортики, а шашлык не касался дна. Запекайте шашлычки 15 минут. Переверните их и готовьте ещё примерно столько же.



ПОЛЬСКИЙ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Лимон 1 штука, апельсин 1 штука, сушёные яблоки 150 г, сушёный инжир 90 г, сушёные груши 90 г, сушёная клюква 30 г, курага 90 г, чернослив 90 г, бадьян 2 звёздочки, корица 1 палочка, кардамон 2–3 коробочки, вода 2 800 мл.

Выжмите сок из лимона. Острым ножом снимите цедру с апельсина, стараясь не затрагивать белый слой под ней.

Сухофрукты промойте и сложите в кастрюлю. Добавьте бадьян, корицу, кардамон и цедру.

Сухофрукты можно замочить на несколько часов, а после варить в той же воде. Так вкус

выйдет ещё насыщеннее. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на небольшом огне примерно час.

Снимите с огня. Добавьте лимонный сок, по желанию, сахар или мёд. Оставьте под крышкой на несколько часов или всю ночь. Если хотите, процедите перед подачей.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ВАРЕНЬЕМ И ОВСЯНКОЙ

Сливочное масло 100 г, коричневый сахар 115 г, яйцо 1 штука, мука 150 г, сода 1/4 ч. ложки, овсяные хлопья быстрого приготовления 200 г, густое варенье или джем 250 г.



Разогрейте духовку до 180 °С. Полностью застелите пергаментом квадратную форму для выпечки со стороной около 20 см.

Взбейте миксером мягкое сливочное масло с сахаром в пышную массу. Добавьте яйцо. Соедините муку и соду. Введите в тесто. Лопаткой вмешайте 150 г овсяных хлопьев.

Отложите 1/3 теста, а остальную массу распределите по дну формы и утрамбуйте. Сверху выложите варенье.

Руками разотрите отложенное тесто и оставшиеся 50 г овсянки в крошку. Посыпьте начинку. Выпекайте пирог около 30 минут до румяности. Перед нарезкой слегка остудите.



ПЛАН ПОСАДОК НА ЛЕТО

Одна из важных составляющих хорошего урожая – грамотное размещение культур. Зима – самое время спланировать, где и что вы посадите!

Независимо от того, перед вами совершенно чистый участок, который вам только предстоит превратить в сад и огород, или вы хотите произвести перепланировку, это ответственная и увлекательная задача.

УЧАСТОК — ЧИСТЫЙ ХОЛСТ

Ваш участок представляет собой чистое поле? И прекрасно - значит, вы сможете сразу сделать все так, как хочется. Но для начала тщательно изучите свой участок. Что важно знать:

- * расположение участка по отношению к сторонам света;
- * почва песчаная, глинистая или чернозем?

* какой формы участок — классический прямоугольник, квадрат, трапеция, неровный, под углом;

- * где расположены грунтовые воды?

От ответов на эти вопросы зависит расположение основных зон: жилой, зоны отдыха, хозпостройки, а также сада, цветника и огорода.

Удобно, когда дом расположен рядом с входом на участок - не придется сооружать длинную дорожку, которую зимой нужно будет расчищать от снега. Но если рядом проходит шоссе, в доме будет слышен шум от дороги и будет пыльно. В этом случае его лучше расположить в глубине участка. Гараж желательно разместить ближе к выезду с участка, чтобы подъезд к нему не «съед» ценные квадратные метры.

И садовые, и огородные растения любят солнце, но высокие деревья не должны затенять огород. Самые теплолюбивые культуры высаживают на южной стороне. Более холодостойкие - севернее. Оптимально, если источник воды

будет рядом с огородом: не придется далеко тянуть шланги для полива. Если на участке ветрено, посадите ряд кустарников стой стороны, откуда дуют преобладающие ветры.

Располагайте грядки так, чтобы они максимально долго освещались солнцем. На горизонтальном участке грядки располагают с севера на юг. Если он идет под уклон, то грядки копают поперек уклону, чтобы вода меньше стекала.

Для низинных участков подходят высокие грядки, чтобы растения на них не

страдали от застоя влаги. Для наглядности можно нарисовать план участка, отметить на нем стороны света, особенности рельефа и важные нюансы (расположение автомагистрали, газопровода, водопровода, сильное затенение от соседского дома, скважину и т.д.).

ЕЖЕГОДНЫЙ СПИСОК

Если на вашем участке уже есть дом, хозблок и плодоносящий сад, все равно имеет смысл уделить время планированию. Весной некогда анализировать — пора готовить почву и сажать. А вот сейчас можно спокойно оценить, насколько удачно у вас расположены деревья в саду, не мешают ли они друг другу. Отметить, что лучше пересадить или выкорчевать, каких культур не хватает и куда определить новоселов. В огороде важно учесть не только расположение грядок, но и их параметры - за ними должно быть удобно ухаживать. Оптимально - 45-80 см в ширину и 5-10 м в длину. Ширина дорожек - 40 см. Чтобы они не зарастали сорняками, их можно покрыть соломой или листьями старого картона.

Необходимо соблюдать севооборот, то есть чередовать культуры разных семейств. В том месте, где прошлым летом росла капуста, не стоит сажать редис — оба овоща относятся к крестоцветным, а значит, у них одинаковые болезни и вредители. Если культура из года в год растет на одной грядке и переселить ее нет возможности (например, в теплице), то ранней весной почву надо засеять сидератом.

Еще советуем чередовать «вершки» и «корешки». Например, после моркови посадить листовую салат, а не свеклу. Важно помнить и о совместимости культур, если вы увлекаетесь смешанными посадками. Выглядят такие грядки оригинально, к тому же позволяют небольшой участок земли использовать более эффективно.

ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ КУЛЬТУР

культура	+	-
Чеснок	садовая земляника, морковь, салат, томат	фасоль, бобы
Лук репчатый	свекла, огурец, томат, морковь	капуста, редька
Свекла	фасоль, шпинат, капуста, салат	картофель, кукуруза
Фасоль кустовая	картофель, морковь, свекла, баклажан, редис	лук, чеснок
Капуста белокочанная	картофель, сельдерей, огурец, укроп	морковь
Огурец	бобы, кольраби, лук, редька, капуста белокочанная	базилик, картофель
Томат	базилик, редис, спаржа, шпинат, фасоль	картофель, кольраби, фенхель
Перец сладкий	базилик, чабрец, баклажан, петрушка, зеленый лук	перец острый, картофель
Морковь	лук, редис, салат, шалфей, бобы	укроп, фенхель, мангольд
Баклажан	лук, фасоль, перец	фенхель
Картофель	фасоль, капуста, лук, чеснок	томат, фенхель, щавель

Существует несколько версий, почему кошки и собаки не ладят. Так, ученые из Канады полагают, что когда-то кошки в буквальном смысле объедали собак, что привело к сокращению популяции псовых в Северной Америке. Также есть предположение, что собаки гоняют кошек просто потому, что многие из них крупнее и сильнее. Так или иначе, бывают случаи, когда кошку и собаку нужно примирить - например, если хозяин вдруг решил держать их вместе, на одной территории.

ОНИ ТАКИЕ РАЗНЫЕ...

Причина частых конфликтов между двумя животными заключается в разности их характеров.

Собаки — настоящие экстраверты, которые не откажутся от игр, веселья и общения во всех его проявлениях. Они будут первыми идти на контакт, стараться подружиться, обнюхать нового члена семьи, пригласить его поиграть.

Кошки совсем другие. В большинстве своем они индивидуалисты, очень самостоятельные, спокойные. Нарушение личного пространства расценивают как оскорбление и могут дать жесткий отпор желающему познакомиться поближе. Крайне редко они первыми идут на контакт, а нового хвостатого члена семьи рассматривают исключительно как врага, который может нарушить привычный уклад жизни.

ОДИН ПЛЮС ОДИН

У вас уже есть собака, и вы решили завести кота? Расслабьтесь, все не так страшно. Так как собаки - стайные животные, нового питомца они, скорее всего, примут как младшего члена стаи. В стае младшие подчиняются старшим, в ответ получая защиту и покровительство.

Лучше брать котенка или кошку-подростка, так как характер у них еще полностью не сформировался. Взрослая кошка или кот вряд ли будут подчиняться, даже если собака очень крупная и сильная. Конфликтов не избежать...

Если у вас уже есть кошка, а вы хотите завести еще и собаку, следует действовать аналогичным образом. Взрослая кошка с большей вероятностью примет щенка, нежели взрослую собаку.

Некоторые выбирают куда более интересный вариант - взять одновременно и котенка, и щенка. В этом случае малыши будут расти вместе и с малолетства привыкнут друг к другу. Станут вместе спать, играть и вряд ли начнут делить хозяина. Скорее всего, у них получится не просто подружиться, но и создать дружную, веселую команду, которая без зазрения совести бу-



БУДТО КОШКА С СОБАКОЙ!

Считается, что кошка и собака не могут ужиться друг с другом. Однако известно немало случаев, когда эти двое заводили такую крепкую дружбу, которой могли позавидовать даже люди!

дет переворачивать вверх дном ваше жилище.

ПРАВИЛА ДЛЯ ХОЗЯЕВ

Дружба кота и собаки завязывается не в одночасье и требует от хозяина терпения. Чтобы привыкание животных друг к другу проходило более спокойно, лучше первое время держать их в разных комнатах, постепенно знакомя друг с другом. Через некоторое время шипение и рычание сменятся взаимным интересом, а затем дело дойдет и до совместных игр.

Будьте готовы к тому, что взрослая кошка может на пару суток спрятаться в укромном месте и наблюдать за новым членом семьи издали. Это абсолютно нормально. Не нужно пытаться вытащить ее из укрытия и насильно заставить общаться с новым жильцом. Так вы сделаете только хуже. Если животное психически здорово, то рано или поздно оно все равно выйдет из укрытия, и долгожданное знакомство состоится.

Избежать конфликтов питомцев в будущем поможет простое правило: кормить их следует в разное время и ставить миски вдалеке друг от друга. Так вы покажете им, что у каждого есть собственная неприкосновенная территория.

Некоторые животные, особенно собаки, проявляют недовольство и

даже агрессию, когда к их еде проявляет интерес другой питомец. То же самое касается воды — ее лучше наливать в отдельные емкости. Приходя вечером домой, становитесь инициатором совместных игр с кошкой и собакой, старайтесь уделять питомцам время. Так адаптация произойдет гораздо быстрее.

✓ **Кошки в гневе могут быть опаснее собак. Они агрессивно защищают свое пространство, а если противник показывает страх, могут попросту выжить его с территории.**

Лучшее — старожилу!

Именно старожилу должны достаться лучший угол, лежанка, привилегии. Новичок и так готов к ущемлению своих прав на первых этапах, а вот животное, которое привыкло к старому укладу, не вынесет запретов и ограничений. С его стороны любое ущемление прав вызовет ревность и агрессию. Особенно это касается котов! Если берете второго животному собаку, обязательно покажите котику, что он все равно остается главным на территории.

Талисманы и обереги



ТАЛИСМАН ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровье - это то, о чем люди просят чаще всего. Кто хочет исцелиться от недуга, кто предотвратить возможную болезнь. Для этих целей можно сделать универсальный оберег.

Создать оберег на первый взгляд весьма просто. Но чтобы он работал вам во благо, следует учесть множество важных нюансов. Ведь здоровье — это довольно хрупкая структура. Чтобы зарядить оберег нужной энергетикой, необходимо в первую очередь отбросить плохое настроение.

Советуем соблюдать несколько правил.

- * Используйте для создания оберега натуральные материалы - дерево, камни, металлы, бумагу. Они лучше впитывают положительные вибрации.
- * Создавайте оберег в одиночестве или с людьми, которым доверяете.
- * Для активации оберега следует «по-

знакомить» его с одной из стихий. Например, искупать в воде, обжечь огнем, пустить по ветру, зарыть в землю.
* Если оберег сломался, не переживайте, просто сделайте новый. Значит, старый отслужил свое и забрал на себя какой-нибудь из возможных недугов. А вот каким именно будет оберег решает только ваша фантазия. Нет правил, главное, чтобы результат вам нравился.

Травяной мешочек. Хорошо, если все травы вы сможете собрать и высушить самостоятельно. В этом случае они впитывают в себя вашу энергию. Но можно использовать и готовые варианты. Попробуйте сочетать ромашку, череду, тысячелистник, зверобой, чабрец и прочие. Поместите их в холщовый мешочек, туго перевяжите и скажите: «Травы летние, чистые, заветные, здоровье сохраните, от плохого уберегите».

Браслет на руку. Идеально, если вы смастерите его своими руками. Лучше брать натуральные камни, которые сами по себе положительно заряжены. Но можно купить и готовое украшение — обязательно то, к которому у вас лежит душа. Надев его на руку, повторите трижды: «Камень оберегом станет, мне здоровье оставит».

Восковая фигурка. Нужно зажечь свечу и, пока она горит, представлять себя здоровым и крепким человеком. Свеча напитается положительными мыслями, а вам останется лишь собрать расплавленный воск и поместить его в небольшой мешочек, который следует держать рядом с собой ближайшие три месяца. Потом обряд надо повторить. Красная нить. Обычно такой оберег используют для защиты от сглаза, однако и в вопросах здоровья он может помочь. Главное — правильно его заговорить. Носить красную нить следует строго на левой руке, а когда будете первый раз завязывать (самостоятельно или при помощи близких) произнесите: «Долго ниточке виться, долго мне по свету ходить — здоровой и счастливой!» И запомните главное: никому нельзя давать свой оберег! Желательно, чтобы только вы имели к нему доступ и держали его в руках.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и мягкий ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 3 лари.
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

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

Декор лентами

Работа с атласными лентами многогранна и интересна. С их помощью можно задекорировать подушку, мягкие стулья, абажур. Любой предмет в их исполнении становится изящным!

Украсить подушки

С помощью атласной ленты легко сделать на подушке объемный рисунок – например, елочку или любой узор. А вдохновившись техникой энтерлак, можно сделать разноцветную подушку, чередуя цвета лент.



Абажур с изюминкой

Купите готовую основу для абажура и сделайте свой собственный дизайн. Ленты можно расположить друг за другом в определенном порядке, формируя рисунок.



Ц с боку бантик

Что может быть проще, чем завязать бант? Но сколько изящества он добавляет! Используйте это в сервировке стола, декоре свечей, украшении стульев. Выбирайте ленты приятных пастельных оттенков.



Цветам на радость

Цветочные горшки будут смотреться оригинально, если задекорировать их лентами. Для яркости чередуйте атласные ленты насыщенных цветов.

Ставя букет живых цветов в вазу, украсьте ее с помощью нескольких лент, повязанных в разной технике. Эффектно смотрится в сочетании с прозрачной вазой.



Оборки и рюши

Занавески, тюль и шторы заиграют новыми красками, если слегка украсить их лентами по своему усмотрению. Можно пришить стильные оборки по нижнему краю или по бокам. Если хотите сделать узор, лучше выбирать строгий и лаконичный – например, геометрию.





СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ

Свинина - 600 г, чеснок - 4-5 зубчиков, соль по вкусу, смесь пряностей (паприка, орех мускатный, перец черный молотый, перец чили молотый, кориандр, семена горчицы, хмели-сунели) - 2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л.
Зубчики чеснока нарезать вдоль на 3-4 части. В мясе тонким ножом сделать надрезы и нашпиговать его чесночком. В небольшой мисочке смешать масло, соль, смесь пряностей. Полученной смесью тщательно обмазать свинину со всех сторон. Завернуть мясо в фольгу и отправить в холодильник на 3 ч. Поместить свинину в форму для запекания и поставить в духовку, разогретую до 190-200 градусов. Время приготовления - 1 ч. 40 мин. Затем выключить духовку и оставить в ней мясо на 8 ч. (Духовку открывать нельзя). Через 8 ч. вынуть мясо, слить лишнюю жидкость, дать обсохнуть. Нарезать и подавать.



САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Огурец - 1 шт., яйцо - 1 шт., киноа - 1 стакан, тунец - 1 баночка, сметана - 1 ст. л., сыр сливочный - 1 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., масло оливковое - 2 ст. л., перец, соль.
Киноа залить стаканом воды, посолить и отварить до готовности, остудить. Огурец нарезать кубиками. Тунца выложить на сито, чтобы стек сок. Для соуса смешать сливочный сыр, сметану, лимонный сок и оливковое масло. Посолить и поперчить. Выкладывать салат слоями на блюдо с помощью сервировочного кольца: сначала огурцы (подсолить), сверху сеточка из соуса. Затем - тунец (размять вилкой) и соус. Далее - слой киноа и соус. Последний слой - сваренные крутую и нарезанные кубиками яйца (подсолить) и соус. Аккуратно снять кольцо, можно украсить салат зеленью, помидорами черри.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Говядина - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., желатин - 10 г, лист лавровый - 3 шт., соль - 1 ч. л., зелень, перец черный горошком - по вкусу.
Говядину промыть, обсушить, крупно нарезать. Переложить в кастрюлю, залить кипятком до середины емкости, положить лавровый лист, посолить. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 2 ч. За полчаса до готовности положить в кастрюлю лук-виолу, морковь и перец горошком. Мясо остудить, нарезать небольшими кусочками и разложить по формочкам. Затем нарезать морковь, зелень и добавить в формочки с мясом. Провести бульон. Ввести в него желатин, следуя инструкции на упаковке. Залить в формочки с мясом и овощами. Убрать заливное в холодильник на 1,5-2 ч.



САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

Картофель и яйцо - по 3 шт., морковь, свекла и гранат - по 2 шт., курица копченая - 300 г, лук репчатый - 1 шт., орехи грецкие - 1 стакан, чеснок - 2 зубчика, майонез - 250 г (или по вкусу), масло растительное, соль и перец.
Отваренные морковь, картофель, свеклу и яйца натереть на крупной терке. Лук нарубить и обжарить в 1 ст. л. масла. Курицу нарезать соломкой. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде и нарезать. Для соуса измельченный чеснок соединить с майонезом. В центр широкого блюда поставить стакан или банку, смазав снаружи растительным маслом. Выкладывать вокруг стакана слои, смазывая соусом: картофель, половину свеклы, морковь, орехи, половину курицы, лук, яйца, вторую часть курицы и свеклы. Сверху сделать сетку из соуса и украсить зернами граната. Аккуратно извлечь стакан.

