

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№23

июнь 2021

цена:
2 лари

Лунный
календарь

стр.32

Когда массаж
не полезен?

стр. 14

Гороскоп
на июнь

стр.20, 21

Знаменитые
ПИТОМЦЫ В СЕТИ

стр.42

Выжить среди
КОЛЛЕГ

стр.28

Кристина Орбакайте

“Все мои дети самостоятельны”

стр.16-17



РАБОЧИЙ УГОЛОК

Чтобы организовать рабочее место в доме, необязательно превращать одну из комнат в кабинет. Вот что предлагают взять на заметку дизайнеры.

Оцените свою квартиру и подумайте: есть ли в ней пространство для рабочей зоны - это может быть уголок в гостиной, спальне или даже на лоджии. Решите, куда вы поставите компьютер, понадобится ли вам тумба для хранения документов. Отделить рабочее место можно при помощи перегородки, ширмы или напольного стеллажа. Что еще важно учесть?

Стол - всему голова. Вокруг стола будут выстраиваться остальная мебель и декор. Выбирая стол, помните о том, что его поверхность должна быть большой, чтобы вместить все необходимые рабочие инструменты. Дизайнеры рекомендуют остановиться на минималистичных деревянных моделях.

Освещение. Желательно, чтобы уголок для работы находился возле естественного источника света. Если у вас нет возможности поставить стол у окна, используйте искусственное освещение - настольную лампу, настенные или напольные светильники. Точечные лампы можно закрепить на стеллажах.

Полки и тумбы. Чтобы сэкономить пространство, задействуйте все уровни для хранения вещей. Над столом повесьте полки (шкафчики) для книг, а также специальную доску, где можно размещать графики и расписание. Под стол поставьте тумбу для документов и не забудьте о различных подставках и разделителях.

Декор. Приятные глазу вещи будут вдохновлять и мотивировать. Почему бы не поставить на рабочий стол оригинальный откидной календарь, симпатичный горшок с комнатным растением, забавную кружку для перерыва на кофе?



ИТОГИ ЕВРОВИДЕНИЯ-2021



В ночь с 22 на 23 мая в Роттердаме завершилось долгожданное для многих поклонников мероприятие – международный песенный конкурс “Евровидение-2021”.

В 2020 году конкурс отменили из-за пандемии коронавируса, и в нынешнем году его все-таки удалось провести. Причем, несмотря на обстановку, некоторым поклонникам посчастливилось присутствовать в зале на арене Ahoу. Правда, они смогли занять только 20% зала. Для этого им было необходимо предоставить отрицательный результат теста на COVID-19, полученный не ранее чем за 24 часа до начала мероприятия.

Несмотря на сравнительно небольшое количество зрителей, шуму в зале было достаточно. На трансляции Евровидения можно было услышать и крики восторга, и возгласы негодования.

ТОП-10: ФАВОРИТЫ КОНКУРСА

Главным событием финала конкурса конечно же стало объявление победителя. Первое место на Евровидении заняла итальянская рок-группа Måneskin. Музыканты выступили с песней “Zitti E Buoni” и получили 524 балла. Решающими стали голоса зрителей, которые подняли группу на первую строчку.

Всего на 25 баллов рокеры обошли представительницу Франции, занявшую второе место. Певица Барбара Прави получила 499 баллов.

На третьей строчке оказался исполнитель Gjon's Tears, представляющий Швейцарию. Он получил 432 балла.

За тройкой лидеров следовала Исландия (378 баллов), Украина (364 балла), Финляндия (301 балл),

Мальта (255 баллов) и Литва (220 баллов).

Российская исполнительница Манижа заняла девятое место. В результате Манижа вошла в топ-10 с 204 баллами, заняв девятую строчку.

Замкнула топ-10 Греция, набрав 170 баллов.

ПО НУЛЯМ

А вот негодование у зрителей в зале вызвало 26-е место у Великобритании. Скорее, не именно место, а количество баллов. Певец Джеймс Ньюман получил ноль баллов от жюри, а после – столько же от зрителей.

Арена Ahoу разразилась криками и возгласами. Однако сам Ньюман не показал разочарования. Напротив, артист встал с улыбкой, а его команда поднимала флаги Великобритании в знак поддержки.

Однако фанаты возлагали большие надежды на танцевальную композицию “Embers”. Некоторые были уверены, что это лучшее, что Великобритания представила за последние годы.

Жюри и зрители также невысоко оценили выступление представителей Германии (3 балла), Испании (6 баллов) и Нидерландов (11 баллов).

Теперь поклонники конкурса будут ожидать следующего песенного праздника. Благодаря рокерам из группы Måneskin Италия будет встречать европейцев на своей земле в 2022 году.

Måneskin – итальянская рок-группа, членами которой являются главный вокалист Дамиано Давид, басистка Виктория де Анджелис, гитарист Томас Раджи и барабанщик Итан Торкио. Группа получила известность после того, как заняла второе место в одиннадцатом сезоне итальянского шоу талантов X Factor четыре года назад.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О НОВОЙ “МИСС ВСЕЛЕННАЯ”



26-летняя жительница Мексики Андреа Меца победила в международном конкурсе красоты “Мисс Вселенная – 2020”, который был отложен из-за пандемии коронавируса. Красавица обошла 73 конкуренток из разных стран мира и получила заветную корону. В Сети можно найти интересные факты о девушке, признанной самой красивой во Вселенной.

У Андреа мексикано-китайские корни. Она родилась в городе Чиуауа Мексике в семье Альмы Кармоны и Сантьяго Мезы. У нее есть две младшие сестры и целых 40 двоюродных братьев и сестер.

В 2017 году девушка окончила Автономный университет Чиуауа по специальности “инженер-программист” и стала работать по специальности.

Кроме того, Андреа – про-

фессиональный визажист и модель.

Карьеру в модельном бизнесе она начала в 2016 году, когда ей был 21 год – тогда ее отправили на конкурс “Мисс мира”. Она прошла отбор и на следующий год представила свою страну на этом конкурсе. Андреа удалось завоевать титул первой вице-мисс.

Мексиканка активно борется за права женщин. Она сотрудничает с Муниципальным институтом по делам женщин, выступающим против гендерного насилия и неравенства.

Девушка увлекается экстремальными видами спорта – сэндбордингом (езда на сноуборде по песчаным дюнам, барханам или насыпям в карьерах вместо снежных гор) и скалолазанием.

Также у Андреа есть еще одно творческое хобби – она любит заниматься пением.

Андреа является вегетарианкой, так как неравнодушна к окружающему миру и животным.

У девушки собственный бизнес – бренд спортивной одежды Andrea Meza Activewear, сообщает “Сплетник.ру”.

Красавица ведет блог в Instagram, на который подписался уже 1 миллион человек.



ПРИНЦ ГАРРИ ЗАЯВИЛ, ЧТО ЕГО СЕМЬЯ ЧУТЬ НЕ ДОВЕЛА МАРКЛ ДО СУИЦИДА

Представители королевской семьи едва не довели супругу принца Гарри Меган Маркл до самоубийства. Об этом заявил принц Гарри в эфире шоу “Я, которого ты не видишь”.

По его словам, мысли о суициде у его жены появились из-за строгих правил монаршей семьи, а также из-за многолетних нападок

СМИ. Принц утверждает, что в королевских покоях Маркл пришлось столкнуться с жесткой критикой и расизмом, и он сожалеет, что не смог защитить ее от нападок своих родственников.

“Они не остановятся, пока она не умрет. Я не могу потерять еще одну главную женщину в моей жизни”, — сказал Гарри.

ХАЙДИ КЛУМ РАССКАЗАЛА О БРАКЕ С ГИТАРИСТОМ ТОКИО HOTEL



Модель Хайди Клум рассказала об отношениях со своим мужем Томом Каулицем - гитаристом немецкой группы Tokio Hotel.

Пара поженилась в 2019 году. Хайди Клум старше своего супруга почти на 16 лет, но разница в возрасте не мешает ей вновь почувствовать себя влюбленным романтиком.

“Скоро мне стукнет 48, и я замужем в третий раз, и мой третий брак — это просто прелесть”, — рассказала Клум.

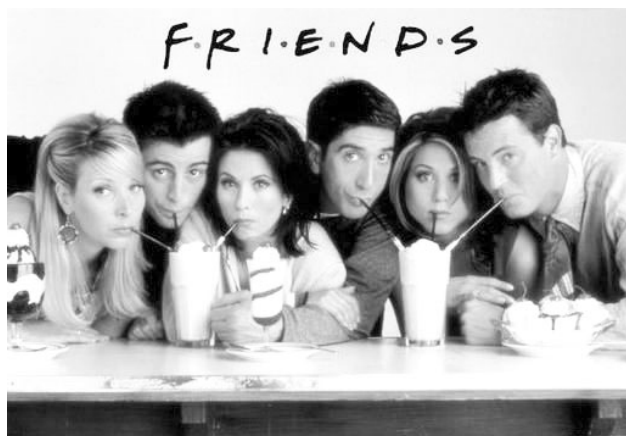
Модель назвала 31-летнего музыканта второй поло-

винкой, которую она “накопец-то нашла”, передает Entertainment Tonight.

“Я, словно большой романтик, совершаю много странных поступков, например, повсюду оставляю записки и много делаю для него, это так прекрасно, когда твой партнер отвечает тебе тем же”, — рассказала модель.

Хайди Клум была замужем за певцом Силом с 2005 по 2014 год, а с 1997 по 2002 - за стилистом Риком Пипино. До третьей свадьбы Клум и Каулицц встречались на протяжении года.

ПОЯВИЛСЯ ТРЕЙЛЕР СПЕЦВЫПУСКА “ДРУЗЕЙ”



Трейлер спецвыпуска легендарного сериала “Друзья” заставил фанатов ситкома впасть в депрессию. Почти никто не обсуждает сюжет и диалоги. Большинство поразило то, как постарели любимые герои.

Если, например, Дженнифер Энистон почти не изменилась, то вот остальные поседели, располнели, а от обаяния красавчика Чендлера вообще ничего не осталось. Но самое главное - его речь. Она стала чуть заторможенной и невнятной.

“Я украл банку для печенья, на которой были часы, и отдал ее Лизе Кудроу, потому что она однажды посмотрела на нее и подумала, что это настоящие часы. И я отдал их ей”, - рассказывает Мэттью Перри. Сам Мэттью Перри не раз был замечен в проблемах с наркотиками. Именно они и стали причиной таких кардинальных изменений во внешности. Специальная серия “Друзей” выйдет в конце мая. За последние пятнадцать лет звезды ситкома встречались всего раз.

КАНЬЕ УЭСТ РАСТОЛСТЕЛ ДО 136 КГ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ С КАРДАШЬЯН

Канье Уэст сломал стереотип о холостяках, которые должны выглядеть лучше, чем женатые. После развода с Ким Кардашьян рэпер, похоже, решил заесть стресс и растолстел до 136 килограммов. Один только список любимых продуктов музыканта уже поднимает холестерин в крови. Так, Канье за один прием пищи может употребить семь сосисок в тесте, 12 ломтиков бекона,

четыре картофельных оладьи, стопку блинов и все это запить шоколадным молочным коктейлем или кофе с восемью ложками сахара.

На обед бургеры и картошка фри, на ужин - пицца. Есть еще и перекусы чипсами, конфетами, арахисом или мороженым. Такие дикие переживания, беспокоят окружение Уэста, они уже привели к проблемам со здоровьем.





ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19 ЧЕМ ОПАСНЫ И КАК ЛЕЧИТЬ?

Восстановление после коронавирусной инфекции занимает от месяца до года. За это время могут дать о себе знать различного рода осложнения.

Когда коронавирусная инфекция только появилась, врачи были обеспокоены тем, как быстро вылечить пневмонию. Однако вскоре стало понятно: не менее серьезную опасность представляют последствия COVID-19, которые могут коснуться и тех, кто перенес заболевание бессимптомно или в легкой форме.

Удар по нервной системе

Во время активной фазы болезни происходит потеря обоняния и вкуса. Эти симптомы могут сохраняться до двух месяцев после выздоровления. Некоторые замечают изменение восприятия вкуса и запахов. Так, чаще всего вызывают негативную реакцию мясо, яйца, молочные продукты. Появляется иллюзия гнилостного запаха, горечи или жжения. Эти изменения влияют на работу гиппокампа и орбитофронтальной коры головного мозга. Как итог - снижение работоспособности, нарушение памяти, перепады настроения.

Восстановление нервной системы может занять от 6 до 12 месяцев. Если же пациент жалуется на головную боль, головокружения, неустойчивость при ходьбе (вплоть до падения), возможно нарушение кровоснабжения центральной нервной системы.

В любом случае следует обратиться к врачу!

Проблемы с дыханием

Нередко люди, переболевшие COVID-19, сталкиваются с фиброзом (замещение соединительнотканым рубцом ткани легкого), особенно при высоком проценте поражения легких. Именно поэтому всем перенесшим инфекцию рекомендуется сделать компьютерную томографию грудной клетки. Данная процедура позволяет выявить фиброз.

Также в течение 3 месяцев после отрицательного теста могут сохраняться следующие симптомы.

✓ Сухой кашель или с незначительным количеством мокроты. Если приступы изнурительного кашля повторяются часто, появляется боль в грудной клетке.

✓ Першение в горле, ощущение, будто слизистая онемела (как при аллергической реакции). Это происходит потому, что вирус изменил чувствительность слизистой дыхательных путей.

✓ Одышка, причем не только во время физической нагрузки, но и во время отдыха.

Если данные симптомы заметно снижают качество жизни и не исчезают спустя 2 месяца, обратитесь к пульмонологу. Врач назначает медикаментозную терапию в сочетании с физиотерапией.

Кожные заболевания

По некоторым данным, коронавирусная инфекция может ухудшать состояние кожи, волос и ногтей. А все потому, что в тканях COVID-19 вызывает процессы аутоиммунного воспаления. Результат - кожные высыпания, шелушение эпидермиса, ощущение зуда. У переболевших в легкой форме иногда встречаются красные пятна на кожных покровах (страдают лицо, шея и руки), усиление венозного рисунка на ногах.

Пациенты также сталкиваются с выпадением волос, ухудшением состояния ногтей. Так организм реагирует на заболевание и прием антибиотиков. Самостоятельно решить

Что советуют врачи?

Чтобы предупредить тяжелые последствия коронавирусной инфекции, очень важно контролировать течение хронических болезней. После выздоровления пройдите профилактическое обследование. Это особенно актуально для пациентов, страдающих от патологий сердца, легких, гипертонии, сахарного диабета. Соблюдайте диету, которую пропишет врач, и делайте дыхательную гимнастику.

эти проблемы - задача практически невыполнимая. Вам помогут дерматолог и трихолог.

Сердце и сосуды

Иногда на фоне инфекционного процесса развивается миокардит - воспаление сердечной мышцы. Вас должны насторожить ноющая, давящая или приступообразная боль в левой части груди. Другие характерные симптомы миокардита - учащение пульса, повышенная утомляемость, одышка, синюшность эпидермиса, отеки на ногах и в области лица.

Еще одна опасность, которая грозит перенесшим COVID-19, - острый коронарный синдром. Он сопровождается болевыми ощущениями в груди, которые возникают внезапно (длительность - не более 20 минут). Боль может отдавать в левую руку, нижнюю челюсть, область между лопатками. Важно вовремя вызвать скорую помощь. Врач проведет тропониновый тест, определит уровень миоглобина, проведет ЭКГ.

Нарушение работы почек

Около 30% перенесших коронавирусную инфекцию сталкиваются с ухудшением работы почек. В зоне риска пациенты с полиорганной недостаточностью и те, у кого на фоне COVID-19 развился иммунный нефрит. При этом наблюдаются отеки в области лица, изменение цвета мочи, боли в пояснице, скачки артериального давления.

Пожилым пациентам коронавирус «оставляет на память» синдром раздраженного мочевого пузыря из-за поражения нервной системы. Он проявляется учащенными позывами в туалет, ночным недержанием мочи, неполным опорожнением мочевого пузыря. К сожалению, данный синдром не поддается лечению, но можно научиться с ним жить, следуя рекомендациям врачей.

По статистике, у 10% людей, перенесших COVID-19, наблюдается ухудшение зрения.

Все чаще появляются истории: женщина узнала о том, что станет мамой лишь во время родов. Звучит, конечно, неправдоподобно. И все же такое бывает!

Я не заметила беременность

Случаи, когда женщина в течение девяти месяцев не подозревает о том, что вынашивает малыша, - это так называемая скрытая беременность. Она протекает без типичных симптомов и внешних признаков: нет ни выпирающего живота, ни токсикоза, ни заметного увеличения веса.

Почему подобное происходит? На то есть несколько причин, а иногда и их совокупность.

Тест "обманул"

Если при использовании теста на беременность используется недостаточное или, наоборот, избыточное количество мочи, он может показать ложный отрицательный результат. И, даже заподозрив неладное, женщина будет винить в изменениях в организме усталость, капризы погоды, обострение хронических заболеваний. Особенно если у нее присутствуют кровянистые выделения, принимаемые ею за месячные.

Нарушения цикла

При ряде заболеваний (в частности, эндокринных нарушениях, синдроме поликистозных яичников) могут наблюдаться нарушения менструального цикла. Месячные в этом случае идут нерегулярно или вовсе отсутствуют, а женщина даже не подозревает, что на самом деле причина этого - ее интересное положение.

Нередко скрытая беременность на ранних сроках сопровождается признаками прерывания (боли внизу живота, кровянистые выделения), и женщина воспринимает эти симптомы как болезненные менструации.

Использование гормональных контрацептивов (в частности, прием таблеток или установка внутриматочной спирали) также влияет на цикл: менструации становятся скудными или исчезают совсем. Женщина уверена, что не беременна. Между тем надежность таких контра-

цептивов хоть и очень велика, но все же не предохраняет от наступления беременности на 100%.

Климакс

С началом менопаузы месячные становятся нерегулярными, а со временем и вовсе исчезают. Однако в этот период нельзя терять бдительность - необходимо 2 года с момента последней менструации использовать методы контрацепции. Ведь яичники еще могут функционировать, поэтому беременность способна наступить в любой момент.

В этот период женщина может ощущать скачки настроения, головокружение, тошноту, а зачастую и прибавку в весе. Так похоже на климакс! А через 9 месяцев он может оказаться кричащим комочком в пеленках.

Физиологические особенности

При беременности живот может и не увеличиваться визуально (или увеличиваться незначительно). Это бывает, например, если у женщины избыточная масса тела с отложением

В чем опасность?

Опасность скрытой беременности заключается не в том, что рождение ребенка нарушает планы женщины, а в том, что она, не подозревая о своем положении, продолжает вести привычный образ жизни - с неправильным питанием, вредными привычками, приемом лекарственных препаратов. Все это может нанести ребенку большой вред. Да и процесс неожиданных родов способен привести к осложнениям как для матери, так и для малыша. Избежать подобного поможет внимательное отношение к своему здоровью и регулярное посещение врача-гинеколога.



жира в области живота и широкий таз, тогда и прибавка в весе станет не слишком заметной. Имеет значение и расположение плода, а также его вес и количество околоплодных вод. Кроме того, живот долгое время может практически не расти при загибе матки.

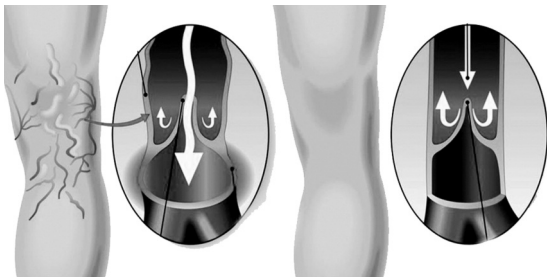
Другой вариант: обнаружив, что набрала лишние килограммы, женщина принимается от них избавляться (сидится на диете, увеличивает интенсивность физических нагрузок). В итоге к моменту родов она может весить даже меньше, чем до беременности.

Если плацента расположена по передней стенке матки, женщина порой не ощущает интенсивные шевеления плода.

Психологические причины

Некоторые женщины настолько боятся материнства, что впадают в глубокое отрицание и не понимают, что беременны. Тошнит по утрам? Виновата некачественная пища. Что-то шевелится в животе? Значит, скопились газы в кишечнике. Подобная ситуация более характерна при нарушениях психического здоровья. С такими пациентками должен работать психиатр, чтобы они не отказались от новорожденного и не проявляли к нему негативных чувств в дальнейшем.

Однако подобное возможно и при здоровой психике. Например, у замужних женщин, имевших связь на стороне, - из-за страха, что об измене сразу узнает муж. Или у девочек-подростков: они боятся гнева родителей, которые узнают, что их дочь уже ведет половую жизнь.



Природа не испытывает мужские вены так, как женские, для которых особой нагрузкой является беременность. А если она не первая, то вены тем более нуждаются в поддержке.

ВАРИКОЗ РАЗВИВАЕТСЯ С РОЖДЕНИЯ

Плохо и для мамы, и для крохи

В венах находится около 80% крови, циркулирующей в организме. А при варикозе ее здесь скапливается еще больше. Но хуже всего то, что болезнь отрицательно влияет на кровообращение в плаценте. Во второй половине беременности объем циркулирующей крови будущей мамы увеличивается на литр, чтобы обеспечить растущую потребность малыша в кислороде и питательных веществах. Но при варикозе большая часть этого дополнительного литра застаивается в расширенных венах, что плохо и для мамы, и для крохи.

Природа тклет «паутинку»

Природа в сжатые сроки буквально из ничего создает организм ребенка: сначала тклет «паутинку» венозного русла, чтобы к моменту рождения была сосудистая сеть «временка». Активно функционировать она начнет через год, когда малыш встанет на ноги. К этому сроку младенческая «паутинка» должна рассосаться, а разветвленная система периферических вен трансформироваться в единую нить ствол. Так происходит почти у всех варикозное расширение вен этим людям не грозит. Но у некоторых «временка» не рассасывается к году, а продолжает существовать. Такая незрелость венозного русла передается по наследству. А пусковым механизмом развития варикоза в таких случаях часто становится беременность.

Женщины страдают варикозной болезнью в 4 раза чаще мужчин.

Если в роду был варикоз

Обнаружить это отклонение поможет ультразвуковое исследование вен доплерография. Опасности для малыша оно не представляет. Пройдите это обследование, если в роду были случаи варикоза или если у вас уже есть сосудистые звездочки или синюющие под кожей варикозные узлы. При подтверждении диагноза флеболог подскажет, как защитить вены во время беременности.

Растяжки у беременных образуются и на стенках вен, заставляя их расплзаться под давлением крови.

мамы более растяжимыми. Это необходимо, чтобы роды прошли благополучно, без разрывов. Только у этого гормона есть побочный эффект растяжки. Они гормонального, происхождения. Бывает, что будущая мама в какойто момент просыпается утром и обнаруживает их у себя на груди, животе и бедрах.

Примерно такие же растяжки образуются и в стенках вен, заставляя их расплзаться под давлением крови, что приводит к формированию варикозных узлов.

Что предпринять

Вам придется носить компрессионный трикотаж (чулки или колготки). В том числе и летом, когда вены испытывают повышенную нагрузку изза жары. Позаботьтесь о бандаже, начиная с 45го месяца беременности, согласовав это со своим гинекологом. Не поднимайте тяжести (больше 3 кг), запишитесь в бассейн, где есть программа для будущих мам. Дренажные упражнения помогают венам перекачать застоявшуюся в них кровь и способствуют укреплению их стенок.

Прогестерон оставляет растяжки

Главным гормоном беременности по праву считается прогестерон. Он не только способствует ее сохранению, но и делает ткани будущей

После родов

Если во время беременности возникли проблемы с венами, после родов внимательно относитесь к выбору контрацепции. Пусть лучше это будет презерватив или внутриматочная спираль. А вот противозачаточные таблетки и препараты типа «депо» (их вводят под кожу) использовать нежелательно. В их состав входит прогестерон, который может усугубить варикоз. Риск образования тромбов повышают содержащиеся в этих препаратах эстрогены (в дозе более 50 мкг). Если угроза варикозного расширения вен высока или у вас есть это заболевание, применять эти лекарства нельзя.

В. Лобова, флеболог, врач высшей категории.

На каждый день

Чтобы при беременности помочь венам, почаще отдыхайте, подложив под ноги подушку.

Полезно знать

- ✓ В здоровой вене клапаны открываются в одну сторону, поэтому кровь движется в едином направлении.
- ✓ При варикозе клапаны неисправны, и кровь может течь обратно.
- ✓ Неравномерное давление крови расширяет вены.

С каждым килограммом венам все тяжелее

Эти советы помогут выносить малыша и не усугубить варикоз.

✿ При варикозе нельзя поднимать больше 3 кг, но будущая мама постоянно носит на себе груз в 24 раза больше допустимого. С этим ничего не поделаешь. Просто носите антиварикозное белье и отдыхайте почаще, подложив под ноги

валик. А самое главное не превышать нормативы прибавки веса (от 7 до 12 кг), чтобы с каждым новым килограммом венам не становилось тяжелее.

✿ В первые 3 месяца беременности без риска для вен можно набрать 13 кг,

потом можно прибавлять по 300500 г в неделю.

✿ Примерно с 45го месяца беременности старайтесь спать на боку. В положении на спине беременная матка давит на проходящие по соседству крупные вены, которые собирают кровь от нижних конечностей. Кровь начинает застаиваться в них, растягивая сосудистые стенки.

ФАРИНГИТ: когда горло болит

Что такое боль в горле, знают все, и практически все считают, что это совершенно нормальное явление при простуде. Однако простой дискомфорт может обернуться довольно серьезным заболеванием — фарингитом. Рассказывает врачоториноларинголог Светлана Мосолова.



Виды заболевания

Фарингит — воспаление слизистой оболочки глотки — может быть острым и хроническим. Будучи одним из проявлений ОРВИ и гриппа, острый фарингит — результат воздействия вирусов на нашу слизистую.

А вот у хронического фарингита может быть множество причин:

- ✓ частое раздражение слизистой глотки химическими жидкостями и парами алкоголя, курение, вредные газы;

- ✓ частые и длительные голосовые нагрузки;

- ✓ затрудненное носовое дыхание;
- ✓ хронический гайморит со стеканием слизи или гноя по задней стенке глотки;

- ✓ хронический тонзиллит, когда инфекция в миндалинах переходит и на глотку;

- ✓ гастроудоденальный рефлюкс, когда кислое содержимое желудка попадает на заднюю стенку глотки, раздражая ее и вызывая воспаление.

Хронический фарингит имеет периоды ремиссии и обострения. Порой достаточно немного переохладиться или долго говорить, например, как лекторы, дикторы и учителя, или принять раздражающую пищу, например, погрызть семечки, и стадия ремиссии перейдет в обострение.

Симптомы недуга

Боль и жжение в глотке при глотании, иногда общее недомогание.

При осмотре, в зависимости от формы фарингита, а он бывает катаральный, гипертрофический, атрофический, можно увидеть покраснение в глотке или, наоборот, бледность задней стенки глотки, наличие на ней фолликулов, покраснение и выбухание боковых валиков глотки, просвечивающие сквозь слизистую кровеносные сосуды.

В чем опасность

Фарингит причиняет много дискомфорта заболевшему, но не имеет каких-то угрожающих жизни последствий. Однако часто идет рука об руку с каким-то другим заболеванием, которое может нанести удар по организму. Будь то хронический гайморит, гастроудоденальный рефлюкс или хронический тонзиллит со всеми его грозными осложнениями. Кроме того, инфекция может «спускаться» на голосовые связки и вызывать охриплость голоса и кашель.

Как лечить

- ✓ Исключить действие провоцирующих факторов: вдыхание вредных

веществ, прием алкоголя, воздействие резких перепадов температур.

- ✓ При лечении любых форм фарингита необходим полный отказ от курения!

- ✓ Пройти курс лечения гастрита или гастроудоденального рефлюкса, гайморита или тонзиллита.

- ✓ Соблюдать щадящую диету: не употреблять в пищу слишком горячее, холодное, кислое и острое.

- ✓ Медикаментозное лечение, а это может быть и прием антибиотиков. Любое медикаментозное лечение должно проводиться по назначению и под контролем врача!

- ✓ Не обойтись и без местного лечения — это могут быть полоскания, смазывания, орошения растворами антисептиков или травяными настоями, лечение продуктами пчеловодства.

Здесь важна систематичность: если врач назначил полоскать или смазывать глотку пять раз в день, то нужно это выполнять! При несоблюдении количества процедур вряд ли можно ждать эффекта от местного лечения.

- ✓ Также врач может назначить физиолечение, общеукрепляющие процедуры и закаливание.

Если не хотите столкнуться с хроническим фарингитом, заботьтесь о здоровье своего горла. И в этом вам поможет закаливание, отказ от курения и алкоголя, регулярная замена зубной щетки, своевременное лечение заболеваний глотки и ротовой полости, повышение иммунитета!

Чулки или эластичные бинты должны быть на ногах с утра до вечера не только в течение беременности, но и во время родов. Размер и степень компрессии устанавливает флеболог после обследования. Надевают такие колготки утром, не вставая с постели, на приподнятые ноги: в таком положении

ЧУЛКИ ИЛИ БИНТЫ?

? *Врач порекомендовал мне (6 месяцев беременности) носить компрессионное белье из-за варикоза. Что лучше: чулки или бинты?*

Ольга.

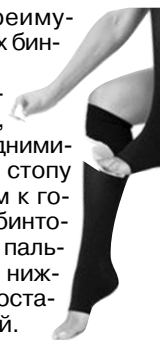
сосуды сохраняют форму, близкую к идеальной.

Эластичные бинты менее эффективны и причиняют много неудобств. Процедура их наложения

отнимает время, бинты сбиваются, сползают, оставляют вмятины на коже, да и ходить с забинтованными ногами по улице жарко и неудобно.

Единственное преимущество эластичных бинтов — цена.

Чтобы забинтовать их правильно, лежа в кровати поднимите ногу, держите стопу под прямым углом к голени и начинайте бинтовать от основания пальцев до колена или нижней трети бедра, оставив пятку открытой.





Состояние зубов напрямую влияет на самочувствие. Например, кариес может привести к воспалению сердечной мышцы. Боли в голове и в спине могут быть вызваны состоянием зубочелюстной системы.

Как больные зубы здоровье разрушают

Голова раскалывается...

Как головная боль может быть связана с зубами? У симптома много причин - от повышенного внутричерепного давления до перенапряжения жевательных мышц. Связь с зубами кроется в анатомии. Зубочелюстная система - это зубы, кости и мышцы. Самая большая жевательная мышца является самой сильной в организме. Когда она спазмируется, может казаться, что болит голова, дискомфорт концентрируется в области виска.

Почему жевательные мышцы болят?

Отсутствует какой-то зуб (или несколько), зубы неправильной формы или располагаются в неправильном положении. Это формирует прикус, который меняется ежедневно, ведь зубы естественным образом изнашиваются. Из-за большого количества сахара зубочелюстная система современ-

ного человека разрушается быстрее, чем раньше. Возрастает нагрузка на жевательные мышцы, ведь им приходится работать за себя и за разрушенные зубы.

В момент эмоционального или физического напряжения мы стискиваем зубы. Это еще одна причина боли в жевательных мышцах.

Также вредна жевательная резинка. Это средство гигиены, используйте ее не дольше 3-5 минут, чтобы очистить зубы от остатков еды. Если жевать ее постоянно, жевательные мышцы устают.

Нащупайте точку боли

Как определить, что голова болит из-за проблем с жевательными мышцами? Когда ощущаете этот симптом, сожмите зубы и пощупайте лицо. В области висков и ниже будете ощущать, как под пальцами двигается жевательная мышца. Если точка боли и сжатия мышцы совпадают, причиной головной боли является спазм жевательной мышцы.

Бессонница

Во время сна происходит важный для организма процесс - нерв-

ная система отдыхает. Важно, чтобы сон был полноценный. Мешать сну может скрежетание зубами во сне. Поверья бабушек, что он появляется от глистов, - миф. Это следствие стресса и депрессивного состояния. Постоянный бруксизм - лишняя нагрузка на зубы, которая приводит к быстрому разрушению, стачиванию, изменению прикуса.

Контролировать ночной скрежет зубами человек не может, нужна помощь специалистов. Зачастую пациентам с такой проблемой рекомендуют ношение спецустройства - капы или шины, которые представляют собой идеальный супинатор. Надевается такое устройство на нижнюю челюсть.

Неправильный прикус меняет осанку

При неправильном прикусе первый и второй шейные позвонки встают неправильно относительно друг друга. Организм в попытках это исправить приводит к другим нарушениям. Могут начаться боли в спине.

Ю. Щитова, стоматолог, врач высшей категории.

ПРИ ПОДАГРЕ НАДО ХУДЕТЬ

Постарайтесь придерживаться строгой диеты. Избегайте продуктов, богатых так называемыми пуриновыми нуклеотидами, например, блюд из мяса или рыбы, щедро приправленных горчицей и хреном. Если уровень мочевой кислоты высокий, помогут специальные препараты.

Несмотря на то, что вы похудели, все равно есть лишний вес. А организму тяжело постоянно носить на себе лишний 30-килограммовый груз. Это перегружает все суставы, осо-

? У меня подагрический артрит голеностопных суставов. Делала уколы, массаж, пила таблетки, но все равно хожу с трудом. Что еще можно сделать? Мне 54 года. У меня сейчас мочевая кислота в норме. С июля сижу на строгой диете, похудела на пять килограммов - до 113. И еще вопрос: полезен ли массаж?

Г. Фадеева.

бенно те, которые задеты подагрическим артритом. Вам надо продолжать худеть. Возможно, на суставы еще наслонился артроз. Он останется, даже когда приступ подагры пройдет и воспаление суставов уменьшится. Советую сделать УЗИ или МРТ

больных суставов. Исследование покажет, нет ли, кроме подагры, других изменений.

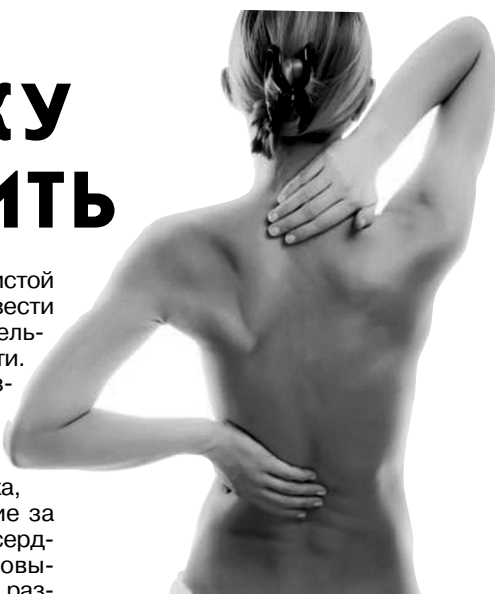
По поводу массажа. Не уверен, что он поможет. Нужно сначала обследовать суставы, а затем врач решит, как вам помочь. Возможно, проблема в



мягких тканях или в хондрокальцинозе, когда вместо хряща в полости сустава образуется, условно говоря, камешек - кальцинат. Это считается псевдоподагрой.

А. Ивашковский, ревматолог.

ПЛОХУЮ ОСАНКУ МОЖНО ИСПРАВИТЬ



- Почему почти у всех есть проблемы с позвоночником?

- Позвоночник - главная опора нашего тела. Без позвоночника человек не мог бы ходить и даже стоять. Большая частота заболеваний позвоночника у современного человека обусловлена не только прямохождением, но и малоподвижным образом жизни, неправильной осанкой.

- Искривление позвоночника формируется в детстве или это может возникнуть и у взрослых?

- Сколиоз чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте. Это, к сожалению, распространенная патология и не такая безобидная, как может показаться, поскольку имеет отдаленные последствия во взрослом и пожилом возрасте. Причины искривления самые разные - родовые травмы, рахит, травмы и болезни опорно-двигательного аппарата из-за инфекционных заболеваний и неврологических патологий. Чаще всего сколиоз развивается на этапах интенсивного роста человека: от 4 до 6 лет и от 10 до 14 лет. Во взрослом возрасте тоже могут возникать проблемы с осанкой, но они чаще всего обусловлены травмами и малоподвижным, сидячим образом жизни, приводящим к ослаблению мышечного корсета, который держит позвоночник.

- Чем опасна плохая осанка?

- Искривление позвоночника затрагивает работу практически всего

организма - от сердечно-сосудистой до нервной систем. Может привести к развитию хронической дыхательной и сердечной недостаточности. При грудном сколиозе ребра изменяют свое положение: углубляясь в грудную клетку, они сдавливают легкие и, как следствие, уменьшают объем воздуха, который могут вместить легкие за один вдох. Тяжелее работать и сердцу: с развитием заболевания повышается артериальное давление, развивается гипертония, тахикардия. Людям, страдающим сколиозом, часто ставят диагноз «ишемическая болезнь сердца». Это заболевание характеризуется нарушением кровообращения в сердечной мышце. Из-за сдавливания сосудов и позвоночных артерий нарушается кровоснабжение мозга, как следствие - страдают когнитивные функции. У детей со сколиозом часто возникают проблемы в обучении, так как им тяжелее запоминать и усваивать новое. Могут развиваться СДВГ и другие серьезные заболевания.

- Реально ли исправить осанку в зрелом возрасте?

- Исправить сколиоз легче в детстве, поскольку мышцы и связки имеют высокую эластичность. Но и во взрослом возрасте искривления можно исправить, хотя для этого потребуется больше времени и сил. Чтобы исправить осанку, необходимо регулярно выполнять упражнения на специальных тренажерах, укреп-

лять мышцы спины, пройти курс у специалиста, владеющего техникой мануальной коррекции.

- Каковы меры профилактики, чтобы держать спину ровно?

- Хорошо себя зарекомендовала лечебная физическая культура (ЛФК), но при условии, что она выполняется регулярно. Для разных видов искривления нужна специальная ЛФК. Так, при сколиотической деформации рекомендуются упражнения, легко выполняемые в домашних условиях. Их задача - постепенное наращивание нагрузок. Также для профилактики эффективны занятия йогой, ушу, плавание. На тонусе мышц и подвижности суставов благоприятно скажется ходьба по 5-7 километров в день. Особенно это показано людям, ведущим малоподвижный образ жизни, фактически всем жителям мегаполиса. Занимайтесь физкультурой каждый день после работы или до нее, в выходные и через 6-12 недель ваша осанка улучшится.

Во-первых, стул раз в три дня считается нормальным, как и трижды в день. Во-вторых, не увлекайтесь оливковым маслом натощак. Не стоит так издеваться над пищеварительной системой; она не успела проснуться, а вы уже даете масло. Оно оказывает резкий желчегонный эффект. Желчь сразу же забрасывается в протоки поджелудочной железы, а это вредно.

С возрастом кишечник становится менее активным: мышцы стенок ослабевают, пища застаивается - случается запор. К тому же человек с годами все

В туалет хожу раз в три дня...

? Не знаю, как справиться с запором. По утрам принимаю пол-ложки оливкового масла, запиваю стаканом воды - и все равно в туалет хожу раз в три дня. Что делать?

Виктор Федорович.

меньше двигается. Хозяин сидит - кишечник стоит. Важно также, сколько пьете. Чтобы кишечник хорошо работал, надо употреблять полтора-два литра жидкости, из них воды - пять-шесть стаканов. Она для кишечника, как бензин для машины.

Можно ли принимать слабительные при запо-

ре? Это решает ваш лечащий врач. Сегодня популярны так называемые наполнительные слабительные с натуральными компонентами, которые нужно запивать большим количеством - 300-400 миллилитров - воды. Эти средства безопасны, не вызывают привыкания, появления болезненных

сокращений в кишечнике. Их можно приготовить и самому, замочить на ночь семена льна в кефире или йогурте и выпивать смесь утром. Разбухшие семена наполняют кишечник и улучшают перистальтику. Так же действуют семена подорожника. Их тоже предварительно замачивают в воде. Рецепт такой: 1 ст. ложку семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, процеживают и употребляют 2 раза в день в конце приема пищи.

Если есть проблемы со зрением

Рыбный рассольник с рисом

1 л воды, 500 г любой жирной рыбы с хребтом, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 3 соленых огурца, 1/2 стакана риса, 1,5 ст. ложки томатной пасты, 5 шт. перца горошком, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук и морковь нарежьте кубиками и обжарьте на масле. Огурцы натрите на терке, выложите к овощам и тушите 5 минут. Добавьте рис. Пасту разведите в 0,5 л воды, вылейте в кастрюлю с овощами, доведите до кипения и тушите 30 минут. Затем опустите картофель, куски рыбы и специи, долейте 1,5 л теплой воды и варите до готовности.

Черничное желе

1,5 стакана замороженной черники, 200 г желатина, 3 ст. ложки сахара, 2,5 стакана воды.

В двух стаканах горячей воды разведите сахар, остудите до комнатной температуры. Желатин замочите в 100 мл холодной воды и оставьте для набухания. Стакан оттаявших ягод раздавите вилкой (можно взбить блендером), смешайте с подслащенной водой и процедите через 2 слоя марли. Желатин подогрейте на водяной бане до растворения. Смешайте морс с желатином. На дно кремлянок разложите оставшиеся ягоды, залейте смесью и уберите в холодильник до застывания. Вместо черники можно взять ягоды черной смородины.

Свекольный салат с сыром

1 крупная свекла, 200 г мягкого сыра (желательно козьего), сок 1 лимона, семена подсолнечника (или любые другие семена), растительное масло, зелень салата, перец, соль.

Свеклу заверните в фольгу и запеките в духовке целиком. Затем нарежьте ее тонкими кружками (или натрите на крупной терке). Выложите на блюдо зелень салата. На салат уложите кусочки сыра, посыпьте все это семенами подсолнечника (семечки можно слегка подсушить на сухой сковородке). Смешайте растительное масло с соком лимона, солью и перцем по вкусу. Полейте салат получившейся смесью и подавайте к мясу, рыбе или отварному картофелю.



СВЕКЛА БОГАТА ФОСФОРОМ, НАТРИЕМ, ЙОДОМ, УКРЕПЛЯЕТ РОГОВИЦУ ГЛАЗА.

ОФТАЛЬМОЛОГИ МОГУТ НАЗНАЧАТЬ ПАЦИЕНТАМ ДИЕТУ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОНА НЕОБХОДИМА?

Лечебная диета для тех, у кого проблемы со зрением

Если в меню много холестерина...

Холестерин способен откладываться на стенках сосудов, формируя бляшки, сужая просвет сосуда, что приводит к ухудшению кровотока. Это касается и сосудов глаз.

Одно из заболеваний, при котором нельзя допускать такой ситуации, - гипертоническая ангиопатия сетчатки. Она развивается у людей с высоким артериальным давлением, причем такая проблема может проявить себя не только у гипертоников или пожилых.

Высокое давление вызывают недостаток сна, стрессы на работе, чрезмерные физические и психологические нагрузки, избыточный вес.

В таком случае необходимо отказаться от продуктов, богатых холестерином. Это в первую очередь фастфуд. В нем огромное количество углеводов, рафинированных жиров и насыщенных жирных кислот, которые плохо сказываются на здоровье.

Сетчатка сладкое не любит

При проблемах со зрением нужно полностью отказаться от газировок, даже если на этикетке написано слово «диетическая». В них много сахара. Например, в одном стакане кока-колы примерно 5-6 чайн. ложек сахара. Не каждый человек сможет выпить настолько сладкий чай или кофе, но ортофосфорная кислота, которая тоже присутствует во всех газировках, приглушает избыточную сладость. Из-за этого мы выпиваем намного больше газировки, чем пили бы, если бы почувствовали сладость в полной мере.

Переизбыток сахара сказывается на сосудистых стенках. Особенно вредно это для сетчатки пациентов, страдающих гипертонической ангиопатией. Не удивительно, что ангиопатия развивается при диабете. Избыток сладкого повышает проницаемость сосудистых стенок в глазах. Итог - отеки и кровоизлияния.



Тортики, булочки, виноград и варенье содержат много сахара. Опасность таится даже в вареных овощах: картофеле, моркови, свекле. При варке в них становится больше сахара. Его количество тут же возрастает во всех салатах и гарнирах, где они используются.

Полезные для глаз продукты

✓ Ешьте сырую морковь. В ней много витаминов (А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, D, С, Е, РР), макроэлементов (хлор, магний, натрий, калий, фосфор, кальций) и микроэлементов (кобальт, молибден, селен, хром, фтор, марганец, йод, медь). Только ешьте в сыром виде.

✓ Для глаз очень полезны шпинат и брюссельская капуста.

✓ В петрушке содержится витамин В12, необходимый для питания сетчатки глаза.

✓ Рыба богата полезными жирными кислотами.

✓ Ешьте картошку. В ней много калия, который необходим для укрепления кровеносных сосудов глаза. От перенапряжения часто краснеют глаза, постарайтесь почаще есть блюда из картошки.

✓ Петрушка предотвращает излишнюю сухость глаз.

✓ Шиповник - это признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки глаза. Так что пейте настои и компоты с ним.

✓ Витамин С, которым богаты цитрусы, необходим для защиты глаза от инфекций, а также для предотвращения возрастных заболеваний.

Н. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории.

Черника помогает лучше видеть в сумерках, поэтому во Вторую мировую войну английские летчики ели ее перед ночными вылетами.

Холодец - сильно концентрированный мясной бульон. Это не блюдо на каждый день, но тем он и хорош, что, появляясь на нашем столе, создает атмосферу праздника. Кому холодец полезен, а кому нет?

СУСТАВЫ И СВЯЗКИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ХОЛОДЕЦ

Кому полезно?

✓ В холодце очень много природного коллагена. Он полезен тем, кто заботится о красоте волос, ногтей, кожи и зубов.

✓ Употребление холодца укрепляет соединительную ткань. А это хрящи, позвоночник, стенки сосудов, клапаны сердца. Поэтому холодец полезен быстрорастущим подросткам. Развитие соединительной ткани у них часто не успевает за ростом организма.

✓ Беременным холодец полезен для профилактики растяжек на коже. Естественно, не острый и в небольшом количестве.

✓ Для выздоравливающих после инфекционных заболеваний, переломов и вывихов. Холодец - питательный продукт, богатый витаминами группы В и минеральными веществами. Он положительно действует на ткани суставов и костей, способствует увеличению гемоглобина в крови, улучшает аппетит и самочувствие, восстанавливает силы.

Для кого это блюдо вредно

✓ Для людей с заболеваниями почек, желчного пузыря и печени. Хо-

лодец может раздражать паренхиму почек за счет экстрактивных веществ. Большое содержание жира вредно при дискинезии желчного пузыря.

✓ При заболеваниях сердечно-сосудистой системы. атеросклерозе нельзя злоупотреблять едой, содержащей холестерин, к которой относится и холодец.

✓ Холодец - калорийный продукт, поэтому не полезен тем, кто следит за весом. Если очень хочется, то ешьте понемногу и в сочетании с большим количеством свежих овощей.

Не варите холодец из мяса старых животных - с годами в их костях накапливаются тяжелые металлы.

Сделайте его полезнее и вкуснее

✓ Не нужно варить холодец 6-7 часов. Трех-четыре часов достаточно, чтобы извлечь весь природный желатин. Если варить слишком долго, вкус его ухудшается, а многие полезные вещества распадаются. Не бойтесь, что холодец не застынет. Положите в кастрюлю дополнительно кусок свиной кожи, после двух часов варки выньте его.

✓ Дайте бульону немного остыть в кастрюле и снимите весь жир с поверхности. В идеале холодец должен



быть совершенно прозрачным. Во время варки вовремя и полностью снимайте пену, так как она содержит вредные вещества.

✓ Добавляйте пряности. Больше всего в этом блюде уместны корень петрушки, черный перец горошком, горчичные зерна, гвоздика, лавровый лист, свежий мелко нарезанный чеснок.

✓ Лучший источник коллагена: свиные ножки и рулька. Лучше не использовать свиную голову, в ней слишком много жира.

✓ Если добавить при варке свиной или говяжий язык, то получится деликатесное блюдо.

✓ Хотите получить более диетический продукт? Используйте молодую телятину на кости, индейку или крольчатину в качестве наполнителя для холодца. Но бульон все равно придется сварить на свиных ножках либо использовать растворимый желатин.

С. Коротких, диетолог, врач высшей категории.

Если кашель замучил

Эти рецепты помогут при бронхите смягчить кашель и вывести мокроту.

✿ Подорожник - хорошее средство при бронхите и трахеите. Нужно залить 2 чайн. ложки подорожника стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

✿ Мать-и-мачеха разжижает вязкую бронхиальную мокроту. Настой готовится так: залить 1 чайн. ложку сырья стаканом кипятка, дать на-

стояться и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. При хроническом затяжном кашле нужно пить по 1/2 стакана горячего чая мать-и-мачехи утром натощак и вечером, перед сном, в течение 3 недель. Потом сделать перерыв и при необходимости повторить лечение.

✿ При затяжном кашле смешивают 40 г липового цвета, 30 г плодов

аниса, 25 г травы тимьяна, 5 г цветков мальвы. Заливают 2 чайн. ложки смеси стаканом кипятка, накрывают крышкой и настаивают 10 минут. Пить нужно по 1/3 стакана 3 раза в день.

✿ Настой корня алтея поможет, если кашель сухой. Он также смягчает симптомы хронического кашля при астме и эмфиземе легких. Заливают 2 чайн. ложки измельченного корня алтея стаканом холодной воды и настаивают 8-10 часов. Пьют небольшими порциями по 1 стакану в день.

При артрозе нужно больше ходить пешком!

? У меня артроз коленных суставов. Слышала, что при таком диагнозе нужно больше ходить пешком. Это правда?

О. Петренко.

Ни в коем случае! При артрозе суставы и без того ослаблены. Наоборот, необходимо снизить нагрузку на них. Конечно, это не означает бесконечного лежания на диване, но от длительных походов или бега надо воздержаться. При артрозе полезно ездить на велосипеде: на суставы не давит ваш вес, а ноги работают в щадящем режиме.



Массаж не всегда приносит облегчение и избавление от недуга. Порой он, наоборот, усугубляет имеющиеся проблемы.

КОГДА МАССАЖ НЕ ПОЛЕЗЕН?

Спектр проблем, которые может решить массаж, довольно широкий - от бессонницы и хронического стресса до снятия болевого синдрома при травмах. Однако далеко не всегда активное воздействие на мышцы и органы приносит пользу. Главными противопоказаниями к массажу являются болезни сердечно-сосудистой системы, онкология, любые повреждения кожного покрова, высокая температура и заболевания крови.

Массаж глубоких тканей

Данный вид массажа воздействует на определенные точки, снимая напряжение и болевые ощущения, нормализуя давление и сердечный ритм. Чаще всего глубокий массаж назначают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сколиозе, артрите, бурсите. Он эффективен при болях в пояснице и показан для улучшения состояния при хроническом тендините ахиллова сухожилия.

С помощью сильных надавливающих на мышцы и фасции специалист улучшает кровообращение в проблемных местах и снимает телесные зажимы. Эта процедура может быть неприятной и болезненной, зато дает быстрый и эффективный результат.

Если у вас есть грыжа, нарушена свертываемость крови и повышена чувствительность костей, перед началом массажа проконсультируйтесь с врачом.

Тайский

В основе тайского массажа лежит представление об энергии, которая течет в теле человека по невидимым каналам сен. Воздействуя на них особым образом, можно восстановить баланс в организме и решить такие проблемы, как бессонница, тревожность, хронический

стресс, а также улучшить работу мочеполовой и пищеварительной систем, ускорит восстановление после травм, повысить гибкость мышц.

Тайский массаж выполняется на полу. Массажист использует большие пальцы рук, локти, голени и вес собственного тела, чтобы проработать энергетические центры. На сеансе он может растягивать и скручивать тело клиента, убирая застои энергии и нормализуя ее течение.

К противопоказаниям относятся: онкологические и инфекционные заболевания, беременность, повреждение мышц, связок, суставов.

Аромамассаж

Через прикосновение массажист воздействует на телесные блоки, а аромат масел влияет на ядро лимбической системы, отвечающей за эмоции и поведение. Сеансы помогают избавиться от бессонницы, снизить тревожность и нервозность, уменьшить аппетит, устранить телесные блоки.

Считается, что один час ароматического массажа по степени релаксации равен 7 часам сна. Хвойные масла во время воздействия оказывают обезболивающий эффект, лаванда и ладан расслабляют и снимают стресс, лавр улучшает работу мозга, а апельсин и розмарин обладают антицеллюлитным эффектом. Ученые из Рурского университета в ходе эксперимента пришли к выводу, что на коже, есть особые рецепторы, чувствительные к сандаловому маслу. Воздействие на них ускоряет регенерацию тканей и заживление ран.

Ароматический массаж не рекомендован людям с высоким давлением и сердечно-сосудистыми заболеваниями, аллергическими реакциями на цветочную пыльцу и некоторые растения, а также беременным, детям до 5 лет и пожилым людям.

Лимфодренажный

Он помогает убрать застои жидкости, нормализовать обменные процессы, улучшить кровоток. Сначала массажист активизирует лимфатическую систему легкими прикосновениями, затем воздействует на нее более активными движениями по линиям лимфотока.

Такой массаж особенно эффективен при отеках, так как способствует выведению токсинов и лишней жидкости из организма. Также его назначают при растяжениях мышц, переломах, целлюлите, проблемах с ЖКТ.

Лимфодренажный массаж противопоказан при тромбофлебите, патологиях сердца и кровеносных органов, варикозе в запущенной стадии, заболеваниях лимфатической системы.




Рефлекторно-сегментарный

Особенность данного вида массажа в том, что массажист рассматривает тело как единую систему, а заболевание видит не локально, а комплексно, в контексте всего организма. Воздействие на больной орган происходит не за счет его непосредственной стимуляции, а благодаря воздействию на рефлекторную зону, связанную с ним.

Врач восстанавливает передачу нервных импульсов от больного органа к спинному мозгу и обратно, благодаря чему гармонизируются его работа и общее состояние организма.

Массаж эффективно применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако если у вас ОРВИ и повышенная температура, туберкулез, венерические заболевания, внутренние кровотечения, сеанс придется отложить.

После массажа в течение получаса рекомендуется отдохнуть.

Дмитрий с ролью в "Тонкой штучке"	2				Град устами метеоролога							Забавная на Востоке
	1		Крымский порт с катакомбами		Остров, знаменитый ромом		Юрий, сыгравший Ипполита		Филиппенко в свите Воланда		2	
Горюх среди монахов	Пятнадцать строк как один стих						"Пробка" в трубе					
			Постель в стенах тюрьмы		Грузчик при кораблях		Тип, что себе не принадлежит		Видеоние в руку		Можжевельный алкоголь	
Домашняя купальня		Голландия сегодня										
				Круг, что чуть вытянут					Бунтарь Пугачев	Малая родина Марка Шагала		Морковкин пигмент
Охота с целью прокорчиться	Монетка в кошельке англичанина		Досаднонадоедливая работа	"Тренировка" военнo-обязанных	Чулочная тянущаяся синтетика							
							Фильм с сотней драк	Снаряд, спрятанный под землей				
Сезон отпусков	Клара - Даша в "Кубанских казаках"		Куст с терпкими сливами									"Острая" страна на глобусе
	1					3	Консервы из сладкого перца					
						Хитрый кувырок акробата						
Загрювок котенка	Оковы ворожеи				Отдых с сигареткой		Собака, гонящаяся за пернатыми	"Тарелка" в деннике				
	Кровосос с "пропиской" за ковром		Кнопка старта на пульте	Дорогие "носилки" султана								
				Привычное имя Клариссы Кристи		Ничто без палочки						
	Дайана - вока-листка Америки	Опасный чай от печки										
				Самый добрый в мире крокодил								
		3										
			Польский город на Висле	Самоварный центр России								
Река, стремящаяся к Аралу												

☺ ☺ ☺

- Тетя Клава, можно я оставлю у тебя свои игрушки на время?
 - А что случилось, Вовочка?
 - Да брата из роддома привезли. Неизвестно еще, что за человек...

☺ ☺ ☺

- Мне теперь придется делать новые дырки в ремне...
 - О! И на сколько ты похудел?
 - Похудел?

☺ ☺ ☺

- Здравствуйте, а ваша собака кусается?
 - Заходите, заходите! Мне и самому интересно, она у меня только второй день...

Лицо с обложки



КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ: «Все мои дети самостоятельны»

– Выглядите вы прекрасно. Как дружить с возрастом?

– Я не ощущаю его. Чувствую, как минимум на 10 лет моложе цифры в паспорте. Считаю, что многие задумываются о возрасте, когда им просто думать не о чем. Вот раньше никогда не понимала долгой затянувшейся депрессии. Да простят меня люди, страдающие этим, но, когда есть семья, дети, любимая работа, как можно уйти в такое пике, не уважать себя, не ценить жизнь, того, что ты добился.

Порой после утомительного перелета не чувствуешь себя комфортно. Тогда делаю разгрузочный день, принимаю ванны с солью, травами... И преобразуюсь, называю себя тогда птицей феникс, потому что возрождаюсь. Я уже знаю свой организм, биоритмы, поэтому, посвятив себе день, без труда вхожу в форму. Хотя в любом случае от возраста ты не уйдешь, все равно начнешь играть возрастные роли в определенном момент. Нет, не надо, конечно, изображать девочку-припевочку. Ведь глаза, душу и эмоции не скроешь. Но нельзя вставать утром и засыпать с мыслью, что мне уже не 20 и не 30 лет. Какой ужас! В возрасте можно найти свои плюсы. И не надо жаловаться, а лучше жить в предлагаемых обстоятельствах. Вот как с пандемией. Мне повезло, у меня это время прошло

гладко. Хотя для любого артиста — это жесткий момент, когда исчезла работа...

– Кстати, самоизоляцию как провели?

– С мужем и дочкой в Майами до конца лета. А с сентября прилетала в Москву, чтобы сыграть в «Современнике» спектакль «Двое на качелях», снималась для новогодних программ. В целом получился своего рода тайм-аут. Обычно я чувствовала, что нужна какая-то передышка. А в данном случае случилась пандемия, все вышло само собой. Дочке на тот момент исполнилось 8 лет, и, конечно, времени на нее не хватало — живу на две страны, часто уезжаю на гастроли. А тут Клавуся узнала, что мама может быть дома, что мама умеет готовить, с уроками помочь, стихи написать... Поначалу сидели в четырех стенах. Потом начали выходить на прогулки, встречаться с друзьями. И я открыла в себе сторону хозяйки, с удовольствием бы что-то делала и раньше, но времени не было.

– А что любите готовить?

– Мы достаточно просто питаемся. Готовила на завтрак сырники, каши, салаты и супы на обед — рыбные, куриные, овощные. А муж делал ужин — запекал рыбу, курицу, мясо. Даже купил небольшой гриль на балкон, правда пользовались им нечасто.

– Вы окончили работу в «Гардемарины-4», где сыграли Екатерину Великую. Многие ваши эстрадные коллеги снимались в фильмах, но никто не выглядит так органично на экране, сцене театра или концертного зала. В чем секрет?

– Я же начала с кино — «Чучела», поэтому всегда рассчитывала на свои актерские способности и силы. Кино было моей мечтой с детства. Хотела идти в театральный или во ВГИК, проговаривала это с бабушкой и мамой. Но планировать у меня никогда не получается, все повернулось так, что меня вдруг потянуло ощутить творческую жизнь на практике. Привлек балет. Даже не он сам, а гастрольная жизнь, я ведь выросла за кулисами. Мне нравился сам процесс — находиться в коллективе, участвовать в постановках, развиваться... Сегодня понимаю, что всему свое время. Наверное, на тот момент я поступила верно. Накапливала опыт, знания, умения... Ведь в РАТИ я поступила после моего первого спектакля «Понедельник после чуда».

Моя творческая юность пришла на 90-е годы и совпала с тяжелым периодом в стране. Казалось бы, возраст благодатный (от 20 до 30) — играй, снимайся, но, к сожалению, этого не произошло. Были «Гардемарины», еще неплохие фильмы, но чувствовала, что я простаиваю. И пошла другим путем, начала делать певческую карьеру, куда меня особо не звали и где никто не ждал. Не знаю, решилась бы сейчас на такой рискованный шаг. Но тогда у меня все шло гармонично, нравилось совмещать кино и эстраду, и это получалось.

– А где вам комфортнее? Или вы синтетическая актриса?

– Мне всегда нужно переключаться с одного рода деятельности на другой. Вот идут гастроли, думаю, сейчас было бы кино — посниматься в павильоне, с утра встал и пошел на работу.

А когда начинаются съемки, в 6 часов подъем, в 8 ты должен быть уже в кадре, то хочется на гастроли, все время передвигаться и порой досыпать в самолете. Но это мой такой неугомонный характер Близнаца. К театру я очень трепетно отношусь и горжусь своими ролями, их немного, но все мне интересно.

А несколько лет назад появились «Двое на качелях». Это была совершенно неожиданная идея Галины Борисовны Волчек. Помню, поговорила с ней, положила трубку, села на стул, а когда муж увидел мое лицо, с испугом спросил: «Что случилось?» Я знала этот спектакль, понимала, какой там объем, как будет сложно. Порой сама себе удивляюсь, когда совершаю рискованные поступки. Это будто не я — другой человек. Знала, что еще шанса, если откажусь, не будет. Тем более с Волчек много лет хотели что-то сделать, часто говорили на эту тему. И я согласилась. Конечно, было безумно тяжело — войти в готовый спектакль. Даже несколько раз подходила к Галине Борисовне и просила искать кого-то другого на мою роль. Но она отвечала: «Нет, моя дорогая, ты уже приняла решение, я тебя

никуда не отпущу!» Кирилл Сафонов — достаточно требовательный партнер, и спасибо ему большое за это. К примеру, на записи новых песен я привыкла работать с аранжировщиком, с которым много лет сотрудничаю, он знает меня, и мы к каждой песне ищем подход. И Кирилл — из тех партнеров, которому не все равно. Мы три года уже играем в «Современнике», так каждый раз перед спектаклем репетируем — либо за день, либо за несколько часов до начала. И я ценю в нем эту черту, если бы не он, такого дуэта и спектакля не получилось бы. Меня приняли в этой роли.

— С годами друзей становится меньше?

— Так в жизни, наверное, у всех происходит. После выпускного вечера в школе уехала на гастроли, пошла совершенно другая жизнь. Я не ходила ни на одну встречу одноклассников, не поучалось. И вдруг меня нашла подруга из класса, теперь созваниваемся с ней, узнаю, как дела у других. Как-то была телесъемка, там тоже встретилась со школьными друзьями и с классной руководительницей. В 20 лет у меня была огромная творческая компания, все было интересно. Потом начали взрослеть, обрести семьями, детьми, обязанностями, проблемами. Считаю, что артист — сложный друг, ты можешь быть на гастролях и пропустить важное событие в жизни близкого, причем не только товарищей, но и членов семьи. Хорошо, что в этом году удалось приехать и побывать у мамы на дне рождения. В прошлом поздравляли ее с Клавой в социальных сетях...

— Думали, что у вас будет трое детей?

— Нет, никогда. Я же не живу по плану.

— Что в ваших детях от вас?

— Они такие разные и при этом мои. Я ведь тоже менялась в зависимости от разных жизненных ситуаций. В юности была достаточно резкая в своих суждениях и поступках, правдолюбка. С годами начала обдумывать поступки. Никита тоже у нас прямолинейный

человек, борец с несправедливостью. Порой лучше бы было, чтобы не договорил, промолчал, но нет — он не может. Денька — дипломат, коммуникабельный. Он развивается по жизни, становится эрудированным, разносторонним, старается придумать свой путь.

Я тоже могу вписаться в любую компанию, несмотря на то, что многие думают, что надменная и неразговорчивая, но на самом деле — это просто скромность. У Клавы такая же природная скромность, и ей также, как мне, приходится бороться с ней.

Она занималась хореографией, музыкой... Ходит в третий класс спецшколы. Говорит без акцента на трех языках — русском, английском и испанском. Хочу, чтобы она попробовала проявить себя в пении.

— А сыновья с вами советуются?

— Они выросли, не особо уже. Клава иногда прибегает посоветоваться в плане одежды, тогда придумываем с ней вместе. И я, признаюсь, рада, что все дети самостоятельны, они делятся со мной уже какими-то победами, достижениями. Мы — другое поколение для них... Вот Никита порадовал, прислал песню на русском языке «Тише, тише», которую сам сочинил, до этого писал только на английском. Недавно позвонил и сказал, что начал репетировать в мюзикле «Безымянная звезда» главную роль в Губернском театре Сергея Безрукова.

— Как он отметит свой юбилей? Обсуждать с вами не будет, просто пригласит?

— У нас традиция. Никита сначала с друзьями, женой празднует, а потом с нами. А я люблю всех собирать вместе. Мои друзья обожают мою маму, папу, он, кстати, приезжал на день рождения Клавы и ко мне собирается. У меня нет комплекса — делить компанию на взрослых и детей. Тем более сейчас все у нас сравнялось. А у Никиты есть разделение, хотя знаю всех его близких. Дени тоже празднует отдельно, может, по следам старшего брата пошел. Ну а дочь пока с нами...



С сыном Дени Байсаровым



С сыном Никитой Пресняковым

— Вы с мужем 17 лет вместе. Что необходимо, чтобы брак был прочным?

— Терпение в первую очередь. Поначалу эйфория, конфетно-букетный период, всепрощение и всепонимание. А потом уже люди обращают внимание на характер, на то, что не нравится друг в друге. Наверное, не надо давить. У меня есть знакомая, которая подкидывает разные книги, тут прочитала «Женщины — с Венеры, Мужчины — с Марса» — почему мы все настолько разные.

И я поняла, что Миша — такой человек, что ему необходимо отсидеться и отмолчаться, даже если произошел какой-то конфликт, мы стараемся не выяснять отношений. А я более эмоциональная, но если была раньше резкая и взрывная, то благодаря Михаилу стала более терпимой, начала анализировать...

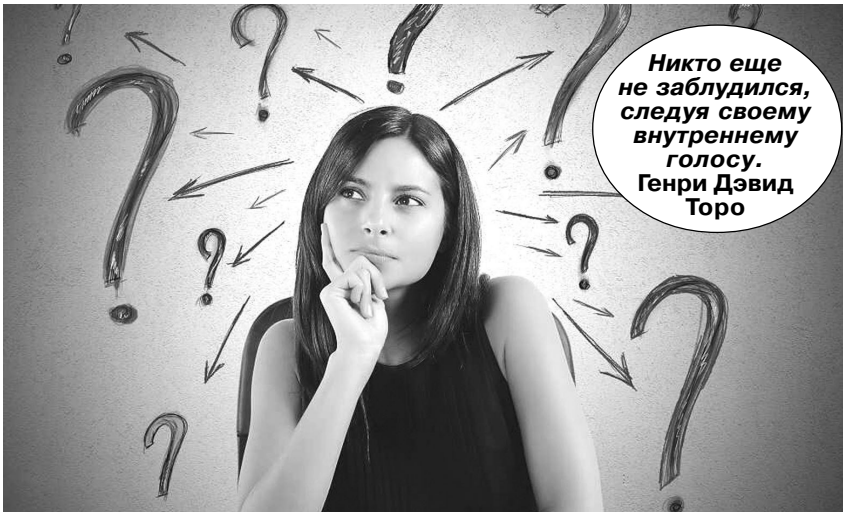
— Какое напутствие дали бы себе 20-летней?

— Использовать все, что дается. Я это старалась делать и продолжаю сейчас. Надо не бояться. В 20 лет я была более неосмотрительной и рискованной, сейчас несу уже большой груз на плечах, поэтому сто раз подумаю, спеть ли мне эту песню или сыграть роль, дать ли интервью... А в юности было все интересно.

Я бы не советовала себе 20-летней, а наоборот, взяла бы от нее ту легкость, с которой начиналось творчество. Мне сегодня порой не хватает тех моих экспериментов.



С мужем и с дочкой



УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ИНТУИЦИЮ

Психологи уверены: развить интуицию вполне реально. Для этого нужно научиться слышать свое тело и считывать сигналы подсознания.

Можно называть это как угодно – чутьем, интуицией, внутренним голосом, подсознанием. Оно дает нам подсказки, но только в том случае, если мы умеем их считывать. На первый взгляд кажется, что все просто. Однако это заблуждение! Чтобы развить свою интуицию, необходимо сделать всего лишь пять шагов.

1. ОСЛАБЬТЕ КОНТРОЛЬ

Люди, которые привыкли все контролировать, настолько заняты, что не замечают интуитивных подсказок. И это неудивительно: как расслабиться и довериться внутреннему голосу, когда нужно напомнить мужу о том, чтобы он заехал в магазин, узнать, сделали ли дети уроки и сходил ли свекровь к врачу. А если прибавить к этому рабочие и домашние обязанности, то о контакте с интуицией и вовсе можно забыть.

Психологи рекомендуют ослабить контроль, отпустить тревогу и беспокойство, которые мешают услышать внутренний голос. Начните с малого – отстраняйтесь от всех дел и забот хотя бы на один вечер в неделю. Постепенно вы перестанете контролировать окружающих и сместите фокус на себя.

2. НАУЧИТЕСЬ МЕДИТИРОВАТЬ

Голос интуиции часто заглушают рациональные мысли и неоспоримые доводы, которые вы прокручиваете в собственной голове. Попробуйте замедлиться. Это позволит

вам вернуться в собственное тело, перестать думать о будущем или прошлом, оказаться в настоящем моменте. Есть и другие способы налаживания контакта с собственным телом – плавание, танцы, прогулки.

Отличная идея – медитировать перед сном. Достаточно 5-10 минут вечером. Когда мы расслабляемся, в голове складывается полноценная картина того, что с нами происходит, неожиданно приходят ответы на волнующие вопросы.

3. ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЭМОЦИЯМ

Нередко эмоции являются ключевым элементом в процессе принятия решения. Предположим, вам нужно сделать непростой выбор. Представьте, что вы его уже совершили. Прислушайтесь к своим эмоциям и переживаниям. Что вы ощущаете? Радость, тревогу, страх? Не пропустите ничего.

Психологи советуют обратить внимание на чувство облегчения, если оно появится. В таком случае, вероятнее всего, вы приняли правильное решение. Можете провести эксперимент: в течение дня выписывать все эмоции, которые будете испытывать. Это поможет выгрузить лишнюю информацию из головы и начать ощущать реальность иначе, более осмысленно. В этом случае интуиция проявит себя более ярко или, по крайней мере, даст о себе знать.

4. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ МУСОРА В ГОЛОВЕ

Чтобы услышать голос интуиции, важно отбросить груз собственного опыта и суждений о внешнем мире, забыть о родительских или иных установках, даже если они кажутся вам единственно верными. Также довольно часто страхи и сомнения перекрывают нам доступ к интуиции.

Представьте, что это мусор, от которого вы хотите избавиться. Для начала озвучьте свои страхи: «Я боюсь, что волнение не позволит мне хорошо выступить на конференции и я подведу начальника», «Страшно, что мне могут разбить сердце», «Переживаю, что покажусь новым знакомым неинтересной» и т.д.

Возьмите лист бумаги и по пунктам распишите, что нужно сделать для того, чтобы ваши страхи не оправдались. Подробный план действий вселит в вас уверенность, и тревога отступит.

5. ДАЙТЕ ВОЛЮ ФАНТАЗИИ

Психологами разработан специальный метод, который позволяет развить интуицию и наладить контакт между левым и правым полушариями мозга.

Выберите сферу жизни, которая на данный момент вас волнует больше всего. Это могут быть работа, личная жизнь, саморазвитие и т.д. Напишите нужное слово на листе бумаги и обведите его в кружок. Затем начните писать рядом ассоциации с выбранной сферой. Подчеркните однокоренные слова, а также синонимы. Вы можете обвести их в кружки и соединить между собой.

Повесьте эту схему на холодильник или на любое другое видное место и смотрите на нее каждый день. Какие мысли и чувства она пробуждает в вас? Считается, что данный метод помогает выйти за рамки условностей, взглянуть на ту или иную сторону своей жизни по-новому.

Комментарий специалиста

Многие обращаются к шестому чувству, когда нужно принять важное решение. Но есть риск ошибиться. Часто в надежде получить желаемое люди воспринимают собственную гипотезу как озарение, пришедшее свыше. И «подгоняют» реальность под свои убеждения. Затем на них обрушивается разочарование, если планы не совпадают с ожиданиями. Рекомендую вести дневник и записывать в него все свои предчувствия (неважно, подтвердились они или нет) и физические ощущения. Так вы станете лучше понимать себя и почувствуете разницу между вашими предположениями и сигналами интуиции.

Нередко рядом с идеальными женщинами оказываются токсичные коллеги, начальники-тираны и жестокие мужья. Пай-девочки притягивают их как магнит. Стоит ли говорить о том, что самим женщинам подобные отношения приносят мало радости? Но раз за разом они наступают на одни и те же грабли. Корни подобного поведения, как водится, следует искать в раннем детстве.

СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ

Представим себе девочку Машу. Она растет в типичной благополучной семье - мама, папа, брат, бабушки, дедушки. Вот только воспитывают их с братом совершенно по-разному, Маше постоянно приходится слышать: «уступи, не качай права», «не дерзи», «девочки не должны так громко кричать», «твоя задача - позаботиться о брате» - и еще миллион подобных «ты должна, потому что ты девочка».

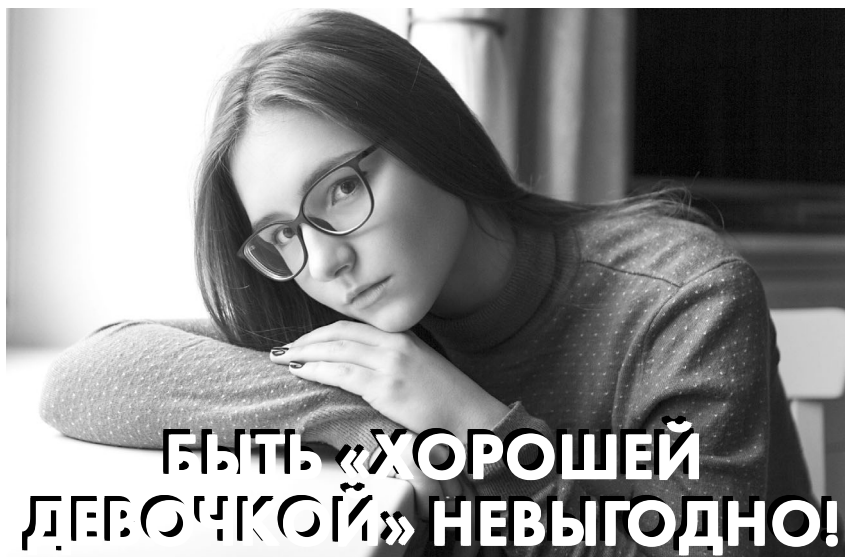
В нашей культуре представительницам слабого пола полагается быть послушными, тихими, скромными, покладистыми. Любое проявление своенравия встречается в штыки и всячески подавляется. На подсознательном уровне будущие женщины усваивают установку «мои желания не важны, сначала я должна подумать о комфорте окружающих и только потом о собственных ощущениях. Если я буду «правильной», меня будут любить».

Маша быстро усвоила правила жизни. Теперь она считает, что проще сказать да, чем попытаться отстаивать свое мнение и объяснить, почему нет. Уверена, что надо быть пассивной, - тогда тебе не придется убеждать окружающих в правильности своих решений, все равно это бесполезная затея. Усвоила, что лицемерие не помешает: если попытаешься честно поговорить о своих чувствах и высказать претензии, то нарвешься на откровенную агрессию. Одним словом - надо быть удобной и соглашаться со всеми.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ МАГНИТ

И вот Маша взрослеет, отправляется в большой мир с желанием заслужить любовь окружающих. Она старается быть хорошей - говорить приятные вещи, помогать, не ссориться, задвигать свои желания и интересы на задний план. Девушка убеждена, что «плохой мир лучше доброй ссоры», «старается всеми силами избегать конфликтов. Она не умеет постоять за себя, никто не научил ее бороться за свои интересы».

Стоит ли удивляться тому, что Маша легко становится жертвой мужчин, склонных к манипуляциям и насилию? Как акулы способны



БЫТЬ «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКОЙ» НЕВЫГОДНО!

Что плохого в том, чтобы быть милой, скромной и всегда готовой помочь? Из таких женщин получаются идеальные работники и примерные жены. Но счастливы ли они сами от этого?

учуять запах крови издалека, так и абьюзеры легко считывают сигнал «моя потребность быть хорошей гораздо сильнее инстинкта самосохранения».

Женщины, подобные Маше, находятся в потенциальной группе риска. Они притягивают к себе мужчин, которые мечтают доминировать над ними. Кому-то, может, и повезет встретить чуткого и любящего партнера, но и здесь есть свои сложности. Человек - существо крайне эгоистичное по своей природе. Если он знает, что может заботиться только о своих интересах и это сойдет ему с рук, то не слишком беспокоится об удобстве окружающих. Рядом с Машей даже вполне приличные мужчины со временем начинают наглеть и вести себя по-свински. Что уж говорить о настоящих абьюзерах... Они прицепляются к пай-девочкам, как клещи, сосут кровь и не отпускают их без боя.

САМА ВИНОВАТА

Очень легко заняться виктимблеймингом и обвинить Машу в том, что она не может за себя постоять и сама связывается с абьюзерами. Но это то же самое, что говорить про жертву насилия: «Она сама виновата, что надела такую короткую юбку». В любом насилии, физическом или психологическом, виноват только насильник. Просто поведение Маши сигнализирует: «Я буду удобной жертвой и не стану слишком сопротивляться».

**Не пытайтесь угодить всем!
Главное – следовать своим
интересам.**

Еще одно обвинение, которое часто бросают в сторону женщин, подобных Маше: ладно, тебе не повезло, ты связалась с абьюзером, но почему ты не сбежала от него, когда подлец показал свое истинное лицо? Почему ты столько лет терпела издевательства и пренебрежение?

Потому что Маша воспитана так, что мнение окружающих для нее важнее собственных ощущений. Чувства других людей волнуют ее больше, чем собственные. Она не верит, что заслуживает хорошего обращения, находит бесконечные оправдания для отвратительного поведения партнера и верит, что если она еще чуть-чуть постарается, будет еще более послушной и покорной, то мужчина оценит ее попытки и станет добрее, нежнее и заботливее.

Машу легко убедить в том, что она на самом деле заслужила мужнины подзатыльники, потому что недостаточно хороша. И борщ у нее невкусный, и посуда до сих пор не помыта, и вообще она отвратительная хозяйка. А еще Маша боится признаться окружающим, что ее отношения с партнером далеки от идеальных. Она не без оснований полагает, что именно ее обвинят в неудачном браке. «Хорошую бабу муж бить не станет» - и прочие вариации этой фразы надежно застряли в ее голове.

Увы, пай-девочкам бывает непросто самостоятельно разорвать этот порочный круг, разрешить себе быть «плохой», научиться отстаивать свои интересы и не позволять окружающим садиться себе на шею. Непросто, но возможно!

Астрология

Гороскоп на июнь 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

В этом месяце, несмотря на трудности и препятствия в делах, вы сохраните не только лидерские позиции, но и сможете приобрести то, о чем раньше и мечтать не смели. Звезды обещают вам удачу во всех делах и начинаниях, поэтому не бой-

тесь рисковать и предлагать союзникам смелые решения и цели. Тем более, что вы будете счастливы и сможете справиться со всеми трудностями самостоятельно, даже если обстоятельства и другие люди настроены против вас.

Июнь будет располагать к активной деятельности и активному отдыху. Многие из вас решат поправить здоровье или привести фигуру в порядок, ради чего освоят новый вид спорта или станут опробовать новые модные методики похудения. Не бойтесь потратить на себя больше, чем планировали раньше: это будет способствовать вашей успешности и тому, что вы станете увереннее себя чувствовать и себя вести.

ТЕЛЕЦ



Июньские дни принесут вам долгожданный результат и приятные минуты только в том случае, если вы научитесь отпускать негатив и не поддаваться панике. Вы научитесь не только красиво действовать в самой трудной ситуации, но и станете привлекательнее для противоположного пола.

Девиз этого месяца для вас – спеши медленно. Все проблемы и трудности в этом месяце окажутся вполне разрешимыми и простыми, так что вы уже не станете переживать из-за того, что дело, о разрешении которого вы так мечтаете, разрешиться совсем скоро и без вашего активного участия. Успех будет доступен только самым упорным и спокойным, мечтающим о достижении поставленной цели. Чем больше терпения и упорства вы проявите, тем больше будет награда за ваш труд.

БЛИЗНЕЦЫ

В июне настанет совершенно новый и приятный период в вашей жизни. Вы будете довольны сюрпризами, которые вам преподносит жизнь и счастливы потому, что вам повезет больше, чем вы ожидали, но в этом месяце не обойдется и без подводных камней, о кото-



рых раньше вы и не догадывались, так что проявите осторожность.

Большинство Близнецов в июне почувствуют крайнее везение и радость, особенно в самом начале месяца. Некоторые проблемы окажутся вполне разрешимы, и вы сможете справиться даже с тем, что

раньше и не надеялись преодолеть. В июне вас ждет повышение или начальник высоко оценит ваши профессиональные качества, поэтому наберитесь терпения и ждите. Некоторые проблемы разрешатся сами собой, поэтому вам не всегда стоит прилагать усилия.

РАК



Несмотря на сниженный энергетический потенциал и работоспособность, вы будете счастливы и сможете открыть в себе совершенно новые качества или творческий потенциал. Многие станут делать то, за что никогда не брались раньше, и сниженное настроение этому никак

не помешает, зато отношения с окружающими могут неожиданно для вас стать хуже. Постарайтесь больше времени проводить в одиночестве, если не настроены на общение. Это поможет вам справиться с собственным настроением и сохранить добрые отношения с окружающими.

В этом месяце не стоит совершать сделки с недвижимостью и брать крупные долги, иначе трудности вам будут обеспечены, особенно с документами или скрытыми условиями. Лучше июньское время посвятить общению с противоположным полом и завершению начатых дел.

ЛЕВ



Первый месяц лета раскроет перед вами новые возможности и знакомства с интересными и влиятельными людьми. Наконец-то появятся предпосылки для карьерного роста, но вполне вероятны препятствия, которые могут помешать достичь поставленной цели быстро.

Что действительно будет хорошо получаться у вас в этом месяце, так это общение и получение новых знаний и полезной информации. Вы без труда будете на-

ходить контакты с совершенно разными людьми и из всего извлекать для себя пользу. Особенно это пригодится Львам, которые захотят быстрого успеха и решат выделиться на фоне окружающих. Вы сможете не только реализовать свои творческие способности, но и произвести достойное впечатление на окружающих.

ДЕВА



Основное ваше внимание в июне будет направлено на самореализацию и деятельность, о которой вы давно уже мечтали. Некоторые дела вы сможете завершить в короткие сроки, некоторые потребуют от вас терпения и снисходительности. Однако не спешите с быстрыми решениями: в вашей ситуации не все ока-

жется так просто, как вы думали раньше.

Энергия Дев будет направлена на активность и деятельность в этом месяце. Приготовьтесь к обилию дел и забот, но некоторые проблемы вы вряд ли решите быстро. Звезды подарят вам возможность дополнительно заработать или получить крупные деньги, однако вам придется много потрудиться прежде, чем вы решите проблему, которая вас беспокоит.

ВЕСЫ



Июнь принесет в вашу жизнь свежесть и новизну, несмотря на то, что вам захочется побыть дома, в тишине или отправиться на отдых у моря. Обстоятельства снова вернут вас в активную жизнь, где произойдет много интересного и яркого.

Несмотря на благоприятные изменения в жизни, настроение окажется подавленным и скучным. Вам захочется одиночества, уединения или общения только с самыми близкими друзьями, но неожиданный поворот событий может заставить вас снова приступить к тому, что вы забросили совсем недавно. Не бойтесь ничего менять в своей жизни: возможно, что вам придется проявить характер и действовать активно и решительно. Результат будет стоить ваших усилий, особенно если раньше все мешало достижению успеха.

Постарайтесь временно не общаться с теми, кто вас раздражает, а если это происходит, то сохраняйте спокойствие. Сейчас не самый лучший период для дружеского общения и взаимодействия.

СКОРПИОН



Июнь может оказаться для вас непредсказуемым месяцем, особенно ближе к концу. В это время вы можете почувствовать, что готовы проявить себя и способны на большее, чем планировали раньше, однако некоторые обстоятельства помешают

вам действовать быстро и быстро принять решение. На пути к поставленной цели вы можете столкнуться с огромным количеством препятствий и неприятностей. Однако некоторые из них будут способствовать вашему опыту и удаче, поэтому придется делать очень многое, чтобы достичь поставленной цели и даже отложить принятие важного решения в вашей жизни. Научитесь действовать активно и идти напролом: в некоторых ситуациях это может оказаться единственным правильным решением.

СТРЕЛЕЦ

Энергетика июня будет способствовать вашему отличному настроению и улучшению здоровья и других показателей. Вы будете счастливы потому, что сможете



сделать быстро то, на что раньше или не решались, или не хватало времени и сил. Но в общении с окружающими могут возникнуть неожиданные трудности, которые вряд ли вас обрадуют.

В этом месяце у вас будет все получаться красиво и легко, кроме общения с окружающими. Препятствия будут связаны или с работой в коллективе и дружеским общением, или с любовью и личными отношениями. Вы можете сами того не желая сделать или сказать что-то, за что будет потом стыдно или неприятно. Однако звезды будут способствовать вашей успешности в делах, которую вы не ждете.

КОЗЕРОГ



Июнь станет спокойным и удачным месяцем для тех представителей знака, которые точно наметили поставленные цели и начали следовать в выбранном направлении. Однако не ждите перемен в отношениях с окружающими: скорее всего, придется разрешать не одну конфликтную ситуацию.

В июне ваше настроение будет спокойным и ровным, однако окружающие сами станут их провоцировать на конфликт. Особенно постараются в этом близкие люди, которые могут сильно испортить вам настроение своей придирчивостью и противодействием. Чтобы не оказаться в неприятной ситуации, проявите характер, на этот раз придется защитить свои интересы и ценности.

Для представителей этого знака июнь будет плодотворным месяцем. Вы сможете не только скрасить свой досуг, но и сделать то, что давно собирались, но не было благоприятной возможности.

ВОДОЛЕЙ



Звезды подарят вам шанс проявить себя и полностью изменить вашу жизнь. Особенно если вы давно планировали перемены, но не было возможности их осуществить. Проявите любознательность и постарайтесь узнать то, что раньше было от вас скрыто.

Представителям этого знака июнь подарит множество интересных возможностей и перспектив. Вы будете довольны тем, что сможете справиться со всеми трудностями и станете работать на перспективу. Тем более что у вас появится шанс проявить себя и сделать то, на что вы долго не решались. Будьте активны и постарайтесь действовать в своих интересах. Тем более, что в июне вы почувствуете небывалое вдохновение и желание полностью изменить свою жизнь в лучшую сторону.

РЫБЫ



В этом месяце звезды подарят вам удивительное хладнокровие, спокойствие и выдержку. Наконец-то вы сможете побыть одни и насладиться одиночеством, во время которого обдумаете свои решения и некоторые жизненные принципы. Уединение будет способствовать вашему

личностному росту и развитию, а еще поможет продумать свои цели и сделать верный шаг навстречу мечте. Однако некоторые обстоятельства могут заставить вас снова вернуться в активную жизнь или сделать что-то новое и совершенно необычное. Так что ваше затворничество вряд ли будет долгим, и вы быстро сможете вернуться в активный ритм.

Как я похудела



КАК УБРАТЬ ЖИР С БОКОВ

Иногда лишний вес уходит, а жир вокруг талии остается. Как вернуть себе стройность?

Жир в области талии является одним из самых стойких. Даже если вы сядете на диету, избавиться от «спасательного круга» быстро не удастся. Необходим комплексный подход!

ДЕЛАЙТЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Это один из самых эффективных способов борьбы с локальными жировыми отложениями. Обертывания действуют в нескольких направлениях. Во-первых, происходит нагрев тела. Под влиянием высокой температуры через поры с потом выводятся токсины и лишняя вода. Во-вторых, улучшаются обмен веществ и кровообращение в проблемной зоне за счет активных компонентов: меда, корицы, перца, кофе.

Смешайте 3 ст. л. меда и 1 ст. л. мелкой соли, добавьте 1 ч. л. молотой корицы. Массирующими движениями нанесите состав на проблемные зоны, оберните кожу пищевой пленкой, укройтесь одеялом. Через 40 минут примите душ и используйте увлажняющее молочко.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТУГИХ ПОЯСОВ

Если резинка на юбке, брюках или нижнем белье слишком тугая, кровообращение в области талии нарушается и появляется внутренний отек. В организме происходит сбой, начинается интенсивный запас жира именно в данной области. Туго затянутый ремень мешает движению лимфы в тканях - это может привести к головной боли. Откажитесь от узкой одежды, пережимающей нижнюю часть туловища, чтобы избежать негативных последствий.

ОСВОЙТЕ АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Чтобы жир сгорал быстрее, уделяйте

больше внимания кардиотренировкам. Вы можете выбрать то, что вам нравится: аэробика, плавание, бег, ритмичные танцы. Ученые из Университета Дьюка (Северная Каролина, США) доказали: чтобы жир на талии начал сгорать, в неделю необходимо пробежать 20 км. Лучший выбор для новичков - интенсивная интервальная тренировка. Например, можно чередовать 3 минуты ходьбы и 30 секунд быстрого бега.

А вот упражнения на пресс не помогут похудеть. Когда вы качаете пресс, мышцы растут, но жир остается. Добиться тонкой талии такими упражнениями невозможно. Наоборот, накачанные мышцы расширяют зону талии, делая ее прямоугольной.

• Если у вас нет проблем с внутренними органами, можно крутить хулахуп. Выбирайте утяжеленные модели с массажным эффектом.

ЕШЬТЕ КЛЕТЧАТКУ И РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

Жир на животе и талии чаще всего является висцеральным, то есть он накапливается вокруг внутренних органов. Исследования показали: если добавить в рацион 10 г клетчатки, то количество висцерального жира уменьшится на 3,7%.

Источником клетчатки могут стать листовые овощи, фрукты, отруби, цельные злаки. Съедайте в день два яблока или три небольшие морковки - и вы «покроете» норму.

Американский ученый Луис Аронн утверждает, что богатый белками рацион помогает снизить риск инсулинорезистентности, из-за которой нередко повышается жир в области живота. Он провел интересное исследование. Рацион контрольной группы женщин был составлен таким образом, чтобы 30% приходилось на белки. В результате участницам удалось сбросить гораздо больше лишнего веса в области талии, чем другой группе, рацион которой включал лишь 16% белка.

Обратите внимание на растительный белок - семена тыквы, конопля, бобовые, орехи, сою. Они дают чувство сытости и уменьшают тягу к вредным продуктам.

МАССИРУЙТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ

Каждый день после душа делайте самомассаж проблемных зон. Это поможет улучшить кровообращение и запустить процесс жиросжигания. А масла и кремы сгладят рельеф кожи.

Массаж лучше проводить натощак или через 3 часа после еды. Разогрейте в руках крем или масло и аккуратно вотрите в проблемные зоны, избегая резких движений. Начинать лучше с круговых движений, потом перейти к пощипываниям и постукиваниям кончиками пальцев.

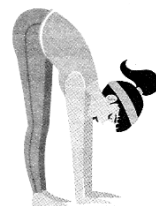
3 УПРАЖНЕНИЯ для ТОНКОЙ ТАЛИИ

Выполняйте простую зарядку каждый день, чтобы сделать талию тоньше.




1 «Велосипед». Лягте на коврик. Руки положите за голову. Совершайте интенсивные движения ногами, будто вы крутите педали велосипеда. Чем быстрее, тем лучше. Можно задействовать верхнюю часть туловища и делать скручивания то к левому, то к правому колену.

2 Наклоны. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, руками коснитесь пола и вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз. Это упражнение противопоказано при проблемах с поясницей, повышенном внутричерепном давлении и мигрени.



3 «Кошка». Встаньте на четвереньки, спина остается прямой. Выдохните воздух из легких. Втяните живот внутрь, задержитесь в этом положении 8-10 секунд. Потом выдохните и расслабьте живот. Повторите 15 раз.

Ваш любимый сканворд

Соснов- ый лес	Ненуж- ные вещи	Астролог заканчивает лекцию: — Козерог, Телец, Овен... На небе, как на земле: одна Дева, а троем наставила рога!				вил мне в дневник какую-то цифру".		Декор. камень	"Слово" лягуш- ки
		"Учитель сказал, что я совсем не знаю математики, и поста-				Разговор на рынке: — Это у вас картошка на посад- ку? — Нет, на взлет!		Показн. рос- кошь	
	Танц. вечер		Ткань с ворсом	...Жег- лов	Река, Тамбов	Шест, рычаг			
4-уголь- ник	Раздел физики					Боевой ключ	Колен- чатый		Духов- ный учитель
			Амино- бензол	Скан- далист	Заяв- ление в суд		Овраг		Руко- ятка лопаты
...ТАСС	Увле- чение					Село в горах	Размы- шение		
Загор. прогулка	Строит. камень		Гир, фильм	Отара				Полу- прямая	
			"Или- ада"			Поло- сатый хищник			
Между- н. дого- вор		Анти- лопа			Маслич. расте- ние	Плаву- чий мост	Удуш- ливый газ	Егип. бог солнца	
			"Ску- пой"						
"Папа" Бура- тино		Супруга				Чернеть		Город на Саха- лине	
	Буква кирил- лицы								
						Улыбка хищ- ника	Набро- сок		Вино- град, хмель
Живот (прост.)	Правит лоша- дьми	Игра актера	... натуго						
				Прогулочное судно					
			Гар- монь				Опера Ген- деля	Деньги, Албания	
	Корсар	Оковы			Прошед. реаль- ность	Нижняя часть одежды			
			Движ. само- лета			Нем. естест- воиспыт.			
	Кате- гория глагола	...сим- метрии			Мате- рик				



ЧУЖОЙ МУЖ

Час пик. Кругом снуют машины, пешеходы так и норовят попасть под колеса. Глаз да глаз нужен! Анастасия, как обычно, одной и той же дорогой возвращалась с работы домой, внимательно следя за движением.

- Фу ты, черт! – невольно выругалась она, выруливая машину вправо.

Белая девятка пронеслась мимо, едва не зацепив бок ее старенького жигуленка. О чем она только не думала в пути. Порой ей хотелось поменять не только машину, но и всю свою рутинную жизнь. Если честно, она устала, смертельно устала. В свои тридцать восемь Настя ощущала себя старухой. Быть в этой жизни и женщиной, и женщиной сложно, практически невозможно.

«Ну и что, что одна, сама со всем справлюсь. Никто не нужен мне больше, с мамой проживу, вместе поднимем детишек», - так рассуждала она.

В последнее время Настя стала замечать, что перестала быть истинной женщиной. Ее уже мало ин-

тересовали наряды, макияж делала наспех. Некогда. «Да на тебя уже страшно смотреть: кожа да кости остались. Присядь, отдохни, сходи куда-нибудь, развейся хоть немножко», - говорила мама. Да некогда, мне, мамуль, дел по горло, не до гостей», - лишь отмахивалась Анастасия.

Она была загружена работой, которая отнимала много сил, заботой о детях, и прошлая жизнь оставалась там, за поворотом, но память все же изредка возвращала ее туда. В то время, когда Настя хоть и недолго, но была счастлива. Ведь любила она мужа, крепко любила. Готова была на край света за ним бежать, иначе не стала бы столько лет терпеть его выходки. В первые годы замужества все у них было хорошо: любовь, цветы, глаза, полные нежности. Но постепенно быт

превратил отношения в привычку, притупив остроту былых чувств. Николай перестал интересоваться семейными делами. К нему все чаще стали приходиться новые приятели, с которыми он мог уйти на сутки-двое. К примеру, на Новый год он отправился покупать елку и вернулся только третьего числа, без подарков и объяснений. Это уже считалось нормой. Потом начались необъяснимо длинные командировки. Приедет раз в месяц на три дня – и снова в дорогу. Работа, понимаешь, у него такая. Да, Настя не дура, знала, что это за работа, но ради девочек терпела. Какой-никакой отец. Хоть припугнуть им можно. «Вот приедет папка, он вам задаст». Целых пять лет продолжалась эта история. Не поймешь, то ли мать-одиночка она, то ли мужняя жена. Но однажды лопнуло терпенье Анастасии: «Или в семью возвращайся, или больше не приезжай. Душу не трави!» Благоверный тогда лишь облегченно вздохнул, и гордиев узел был разрублен раз и навсегда. Они тихонько развелись и больше Настя Николая не видела. Кроме алиментов ничем о себе он не напоминал.

И все же Настя была благодарна судьбе, за то, что она подарила ей чудесных деток, которые, как цветочки украшали ее обыденность. Настя встряхнула головой, отгоняя навязчивые воспоминания. Что было, то было. Трель сотового телефона отвлекла ее от раздумий. Звонила подруга.

- Настюха, ты где? Мы тебя ждали. Ну, ты что? Забыла, какой сегодня день?! – голос Ирины звучал укоризненно и требовательно.

- Да нет, помню...

«Боже, сегодня же шестое число, день рождения подруги. Как я могла забыть?»

- Уже еду.

Анастасия остановилась около торгового центра, купила цветы и подарок. В этой летней суматохе она совсем стала забывать друзей. Раньше за ней такого не водилось. Или жара так действует? Анастасия взглянула в зеркальце, поправила растрепавшиеся волосы. «Да, я сегодня и не в форме. Ну да ладно. Для кого красоваться?»

- А вот и Настя! – громко объявила хозяйка. – Наконец-то добралась. Садись вот сюда. Ты тут всех знаешь, только с Машей и Пашей не знакома.

Симпатичная пара, по всей видимости, супружеская, дружелюбно улыбнулась на ее приветствие. Опоздавшей, как положено, налили штрафную. Выпили за именинницу. Завязалась беседа, и общительная от природы Настя не отказала себе в удовольствии узнать

поближе новых знакомых. Она чувствовала себя, как рыба в воде даже в малознакомой компании, ведь на работе ей постоянно приходилось общаться. Но сейчас Настя отдыхала: никакой цели не было. Можно вволю пошутить, побалагурить. Несколько удачных каламбуров – и веселье за столом обеспечено. Давно ей не было так хорошо...

Постепенно гости стали расходиться, и Настя почему-то приуныла. Но вот откуда-то появилась запыхавшаяся гитара. К ней потянулся Павел, и Настя заметила, как глаза ее нового знакомого загорелись. Он взял несколько аккордов. В его руках этот давно никому не нужный инструмент ожил. Приятный голос Павла подействовал на Настю успокаивающе и даже завораживающе. Как будто она запуталась в чем-то теплом и нежном: голос мужчины притягивал, а во взгляде чувствовалась непонятная тоска.

- Да хватить тебе брэнчать!

Жена Павла насмешливо поглядела на супруга.

- Кому это надо?

И, махнув на него рукой, удалилась в другую комнату. А Павел, заметив, с каким интересом слушает его Настя, продолжил игру. Он уже привык, что Марию давно не волновали его душевные порывы. За десять лет супружества ей надоело все: и бесконечное брэнчание мужа, и извечный денежный вопрос. Но она знала, что спокойный и домашний Павел всегда будет рядом с ней и сыном. И никакая соперница не в силах заменить ее, Марию. Поэтому, беспечно оставив мужа наедине с другой женщиной, она спокойно ушла рассматривать семейные фотографии хозяев.

Анастасия и Павел и не заметили, как остались одни. Сначала Настя слушала незатейливую игру нового знакомого, потом они о чем-то говорили. Она уже сейчас и не помнит, о чем именно. Так, обо всем. Порой ей хотелось вернуться к другим гостям. Но наблюдая, как при разговоре серые глаза Павла приобретали голубой оттенок, медлила. Она его слушала, стараясь не перебивать. А он говорил, говорил, словно всю жизнь молчал и вот только сейчас обрел дар речи. Было уже глубоко за полночь, когда последние гости стали расходиться. Настя, оставив свою машину на стоянке, вызвала такси. Голова слегка гудела от выпитого, от разговора с чужим мужем, но на душе почему-то было легко.

Шли дни, пролетали недели. Настя уже стала забывать об именах, о Павле. Впрочем, она о нем особо и не думала. Пока однажды по иронии судьбы они не столкну-

лись друг с другом. Накрапывал теплый летний дождь. Рабочая неделя близилась к концу. Настя неторопливо шла домой через любимый парк. Хотя в ее сумочке и лежал зонтик, она его не раскрывала. Зачем? Она любила дождь. Настя шла и думала о чем-то своем. Внезапно она чуть не столкнулась с каким-то мужчиной. Он тоже шел без зонта, опустив голову.

- Настя, это вы?

Она сразу узнала его – это был Павел. Он смотрел на Настю и улыбался. Мокрый, словно взьерошенный воробей, он был похож на мальчишку. «Давайте я вас провожу», - неожиданно предложил Павел.

- Но вы же, наверное, куда-то спешили?

- Да нет, никуда.

Павел проводил Настю до дома, и опять они долго разговаривали. А потом Настя весь вечер думала о Павле. В нем было что-то доверительное, искреннее. И еще ей показалось, что Павел, несмотря на то, что был женат, одинок. Она видела это по его глазам. Она еще много чего видела. Но стоп! Павел – чужой муж, и ей о нем думать не следует.

А наутро Настя опять увидела Павла. Он стоял у подъезда ее дома и предложил проводить до работы. На другой день все повторилось. Павел караулил, когда Настя выйдет из дома, и вместе с ней шел до ее офиса. За это время Настя уже привыкла видеть около своего подъезда Павла. А однажды он не пришел. Целый месяц Настя ждала его, переживала, не случилось ли что. Павел появился также внезапно, как и исчез. И обрушил на нее такое!

- Настя, я не могу жить без тебя! Ничего не говори и не смотри на меня так. Я долго мучился, пока решил прийти к тебе. Нет, я вовсе не спятли. Я люблю тебя, Настя! Разреши мне только видеть тебя, находиться рядом. Больше мне от тебя ничего не надо...

Настя слушала поток, как ей казалось, бредовых слов и не знала, что делать. Павел ей нравился, но он был женат, и разрушать чужие семьи – это не в ее правилах. Она на себе испытала сполна, каково быть одной, и не хотела причинять боль его жене. Между тем Павел проявлял настойчивость. Он приходил к ней домой, приносил гостинцы ее детям. Даже с Настинной матерью подружился. Предлагал свои услуги: то кран починить, то стол подремонтировать, а вскоре стал в этой семье просто необходимым. Хозяйственный и заботливый Павел понравился и Настинной матери, а дочка его просто обожала.

А однажды Павел пришел и ска-

зал: «Я развелся, теперь свободен и хочу жить с тобой, стать отцом твоим детям. Что хочешь делай, но я тебя не брошу». В душе Анастасии долго боролись совесть и любовь, но Павел сумел развеять ее сомнения. Он нежно обнимал Настю и шептал слова любви: «Мне ничего в этой жизни не надо. Хочу только, чтобы ты всегда была рядом со мной, родная. Хочу засыпать с тобой и видеть тебя, просыпаясь». Ну какая женщина устоит против такого? Настя поверила в чувства Павла, и они расписались, а вскоре решили, что для создания полноценной семьи надо строить свое гнездышко. Уехали в живописное тихое село, купили небольшой, но уютный домик. В общем, зажили дружно и счастливо.

...Всю ночь шел дождь. Его тяжелые капли глухо стучали по стеклам окон, заливали клумбы с только что расцветшими георгинами. Анастасия проснулась от его шума. Стараясь не разбудить супруга, встала, подошла к окну и распахнула его. Свежий ветер ворвался в теплый полусонный дом. Вдохнув пьянящий аромат промытой ливнем зелени, Анастасия счастливо улыбнулась. Нежно посмотрела на спящего мужа. Муж! Какое короткое и емкое слово «муж». Сейчас она произносит его с гордостью и нежностью. Своей любовью Павел в сотый раз дал ей почувствовать значимость этого слова. Вот так, нежданно-негаданно чужой муж стал для Насти родным. И еще она сделала для себя одно важное открытие: ей уже не надо было быть сильной. Остаться женщиной и верной женой – вот ее истинное призвание. Печь пироги, блинчики, лепить всей семьей вареники, заниматься детьми и боготворить мужа. Насте казалось, что так было всю жизнь: она, Павел и дети, называющие его папой. Память стерла прежнюю жизнь, как будто ее и не было.

Павел и Анастасия не жалеют, что уехали из города, везде люди живут, работают, растят своих детей. Павел устроился в лесхоз водителем, и для Насти нашлась работа в местной библиотеке. Сейчас они не спеша строят свою жизнь вдали от всех, кто знал и мог осудить их. Но любовь не судят. Она всепоглощающая. И либо она есть, либо ее нет. Героям этой истории повезло: они нашли друг друга и вот уже десять лет счастливы вместе. Незаметно выросли дочурки, подрастал всеобщий любимец – сын Ванюшка. Зачастую летними вечерами Павел и Анастасия, как и прежде, устраиваются на крыльце своего дома. В небе зажигаются звезды, и тихий голос гитары говорит о любви...



ЕСЛИ В КЛАССЕ ЗАДИРА

Ребенок не желает идти в школу, стал хуже учиться, у него обнаружались синяки и царапины? Возможно, в классе появился задира, который его терроризирует!

Несколько месяцев назад у нас дома разыгралась настоящая трагедия. Муж настаивал: «Ты должен уметь постоять за себя!» Бабушка причитала: «Да что же такое творится? Расскажи обо всем учительнице!» Старшая дочь философски размышляла: «Наверняка сам виноват...» И все эти советы были обращены к нашему младшенькому: выяснилось, что у Димы в классе появился задира, который держит в страхе всех ребят.

Начиналось все банально. Я стала замечать, что мой ребенок приходит из школы неопрятный. У Димы на все был ответ: «Неудачно упал/испачкался/задел». Наконец, устав стирать и зашивать его вещи, я насторожилась. Что-то здесь было не так... Присмотревшись внимательнее, я заметила, что Дима в последнее время ходит раздраженный, рассказывает о ночных кошмарах, а вот на вопрос «Как дела в школе?», наоборот, молчит. Или ограничивается емким «Все хорошо».

Чтобы «расколоть» сына, мне понадобилось время. Наконец, в очередной раз придя из школы с боевыми травмами, он признался: подрался. Оказалось, уже несколько месяцев их класс в страхе держал новичок - некий Паша. Будучи сыном состоятельных родителей, мальчуган считал, что весь мир принадлежит ему, а кто с ним не соглашался, начинал терроризировать.

Дима оказался в числе жертв.

Я задумалась: как помочь сыну так, чтобы не сделать хуже? Решив подстраховаться, я начала фиксировать случаи нападок на него: так в моем телефоне, например, появились фото порванной одежды, синяков и аудиозаписи, в которых Дима рассказывал о случившемся. Я не планировала их использовать, но, зная, что они есть, мне было спокойнее.

Супруг заявил однозначно: «Пускай разбирается сам, он же мужчина!», но я понимала, что оставлять ребенка один на один в непростом конфликте нельзя. Так как сама я была не в состоянии поступить мудро, пришлось обратиться за помощью к психологу. Она дала мне инструкцию, которая сработала на все сто! Сегодня, когда конфликт уже исчерпан, я готова поделиться тем, как мы с ним справились.

Всем известно, что задиры самоуверенно полагаются на совет тех, кого обижают и унижают. Если они видят, что жертва боится их, это еще больше подстегивает. Поэтому первое и главное правило - свой страх показывать нельзя. Но как это сделать, когда становится действительно не по себе при приближении обидчика? Психолог дала совет отправить ребенка заниматься спортом. Если речь идет о мальчишке, вариантов много - бокс, боевые искусства, футбол и т.д. Становясь сильнее физически, ребенок чувствует себя увереннее. Наш выбор пал на ай-

кидо: Диме действительно понравилось заниматься. Спустя время он дал Паше первый отпор: когда тот замахнулся на него, сын отразил удар ловким приемом.

Изначально у Димы совсем не было друзей в классе. Он один ходил в школу, возвращался домой, находился на переменах. Задира мог подкараулить его где угодно! Я подключилась к этому вопросу: стала приветствовать его знакомых, приглашать к нам в гости. Мы с сыном проговорили, что мешает ему заводить друзей, и это сработало. Вскоре у него появился приятель Денис. Когда ребята были вдвоем, Паша уже не смел нападать на Диму. Спустя время друзья вместе пошли учиться играть на гитаре, и вскоре ни одни школьные посиделки не обходились без их исполнения. В школе Дима и Денис стали авторитетами, а таких задиры стараются обходить стороной.

Лишь однажды возникла неприятная ситуация. Как-то раз Паша, не выдержав лидерства Димы, собрал своих друзей, и они подкараулили сына у школы. Его друг Денис, как назло, заболел. Ребята напали на Диму, но он повел себя грамотно. Прежде всего, дал им отпор, а когда понял, что силы неравны, стал кричать и звать на помощь? Мимо проходили взрослые и спугнули обидчиков. На следующий день Паша обвинил его в ябедничестве, но сына уже было этим не провести. «Я защищал себя! К тому же толпа на одного - это нечестно», - ответил он.

Я тоже не осталась в стороне. В социальных сетях разлетелось видео, на котором Паша с друзьями нападают на моего сына. С этим компроматом я пришла к классному руководителю. Оказалось, у Павла были проблемы не только с Димой. Спустя месяц из школы его «попросили», чему были рады все в классе.

Задира - это неприятно, но справиться с ним можно. Главное - помнить о том, что замалчивать подобное нельзя. Да, надо подбирать слова, продумывать действия, но однозначно не стоит сидеть на месте. И ребенку объясните: это не ябедничество, а защита его жизни и здоровья, в том числе психического.

Кстати, на примере того, что случилось с Димой, я объяснила сыну, как важно не опускаться до подобного. Он меня услышал и пошел дальше: теперь Дима в школе защищает тех, кого несправедливо обижают. Героем сын себя не считает и вперед не рвется, просто поступает по чести. И я им горжусь.

Алла Лионова.

ЧЕМУ НАУЧАТ В ПРАВОСЛАВНОЙ ШКОЛЕ?

В следующем году моя дочь пойдет в школу. Сейчас я выбираю между общеобразовательным учреждением и православным. На чем остановиться?

Алина П.

Многое зависит от родителей: являются ли они глубоко верующими людьми, какая обстановка царит в доме, как воспитывается ребенок. Если мать с отцом хотят отправить сына или дочь в православную школу просто для галочки, то это лишнее.

В случае, когда дома регулярно происходят ссоры и ругань, а родители далеки от поддержания моральных устоев, ребенку будет сложно воспринимать уроки. Слишком велик окажется разрыв между семьей и школой.



Совсем другое дело, если семья верующая, регулярно посещает церковь, а ребенок с малых лет ознакомлен с основными церковными понятиями. Для него храм и все, что связано с верой, - нечто глубоко чтимое, что он уважает и к чему относится со всей серьезностью. Тогда можно задуматься о поступлении именно в православную школу.

Важно знать, что многие современные православные школы по программе не сильно отличаются от светских. Изучите, какие дисциплины предлагают в школе, пообщайтесь с педагогами и, если есть такая возможность, с учениками - и только после этого сделайте свой выбор.



ЛЮБИМЫЙ НЕ ХОЧЕТ ЖЕНИТЬСЯ

Год назад я встретила свою любовь. Мы вместе, но есть проблема: он не хочет жениться официально. Говорит, это устаревшие традиции. А для меня замужество очень важно. Получается, сейчас я живу в блуде?

Наталья М.

Ранее люди порицали отношения до брака. Так что, если бы этот вопрос был задан еще 50-60 лет назад, осуждения избежать бы не удалось.

Но сейчас времена изменились. Гражданский брак в наше время - дело заурядное, а до венчания и вовсе доходят немногие. Как же быть? Конечно, как и прежде, церковь настаивает на том, чтобы отношения были узаконены. Брак важен для духовной чистоты обоих супругов, а также для счастливого будущего их детей.

Однако, с другой стороны, нельзя заставить человека жениться: это не только бессмысленно, но и неправильно. К такому решению в жизни каждый должен прийти сам. Можно лишь слегка повлиять на

мужчину, если женщина объяснит, как важен для нее именно официальный союз, как много он ей даст. Любящий человек должен прислушаться к этой просьбе и сделать выводы.

Бывают случаи, когда женщина, православная христианка, отказывается жить в гражданском браке и разрывает отношения только лишь потому, что ее избранник не хочет переходить на новую ступень. Это личный выбор каждого.

Есть священники, которые придерживаются мнения: куда важнее штамп в паспорте отношения, царящие между любящими людьми. Порой союз настолько пронизан любовью, уважением, заботой, почитанием, что регистрация становится лишь условностью.

ПОЧЕМУ НА СЛУЖБЕ НАДО СТОЯТЬ?

У меня больные ноги, но, несмотря на это, я всегда отстаиваю службу полностью. А недавно задумалась: почему нельзя сидеть? Ведь так удобнее!

М. Овсянникова.

Только в Православной церкви на службе принято стоять. Почему так? Дело в том, что еще наши предки относились к молитве (а особенно к молитве в храме) как к подвигу. Это было своего рода демонстрацией определенной жертвы Богу, которую приносит православный христианин. Ведь службу надо прочувствовать, ощутить на себе. Это очень похоже на пост: и в том, и в другом случае некоторые лишения позволяют нам очиститься, стать лучше.

Есть и более приземленная причина. В советское время храмов было немного: они с трудом вмещали всех желающих. Если бы внутри располагались скамейки, все бы точно не поместились.

В Православной церкви все же есть скамейки, хотя их и немного. Обычно сидячие места занимают люди, которые не могут долго стоять - например, пожилые, больные, а также дети. Если человек устал или почувствовал себя не очень хорошо, он также может присесть.



ВЫЖИТЬ СРЕДИ КОЛЛЕГ Миссия выполнима!

На работе приходится иметь дело с разными людьми. Чтобы ежедневный труд не превратился в бесконечную пытку, нужно уметь ладить даже с самыми сложными по характеру коллегами.

В общении с коллегами порой приходится проявлять настоящие чудеса выдержки и дипломатии, но награда того стоит - хорошие отношения с сослуживцами сделают вашу жизнь на работе гораздо приятнее.

АГРЕССОР

Есть такой тип людей, которые чуть что - сразу разговаривают на повышенных тонах. В общении с Агрессором важно с самого начала занять правильную позицию. Вы не бессловесная жертва и не позволите так с собой обращаться. Как только собеседник повысит голос, не теряйтесь и твердым тоном скажите: «Не надо на меня кричать, я и сама это неплохо умею». Потом, как будто успокоившись, примирительным тоном добавьте, что криком делу не поможешь, нужно думать, как решать проблему. Так вы одновременно продемонстрируете и крутость своего нрава, и доброжелательный настрой.

СПЛЕТНИК

«Я слышал, как Клавдия Ивановна сказала Пульхерии Дмитриевне...» - примерно так он начинает свой монолог. Сплетник в курсе всего, что происходит в офисе, и не стесняется использовать эту информацию в своих целях. Впрочем, зачастую он распускает сплетни без корыстных мотивов, просто из любви к искусству. С таким челове-

ком лучше не ссориться, иначе оглянуться не успеете, как по офису поползут слухи о том, что вы воруете бумагу для принтера и пьете кровь младенцев. Помните: все, что вы скажете, может быть обращено против вас. В присутствии Сплетника не выдавайте личной информации о себе и не отзывайтесь дурно о других людях.

КАРЬЕРИСТ

Умный, расчетливый, циничный, он идет по головам, чтобы добиться успеха. К коллегам часто относится пренебрежительно. Будьте предельно осторожны в отношениях с Карьеристом. Старайтесь избегать прямой конфронтации с ним, помните о том, что в случае конфликта он будет использовать запрещенные приемы, чтобы выйти победителем. Если вы работаете вместе над одним проектом, то любые договоренности и решения стоит фиксировать в письменном виде, чтобы в случае возникновения проблем вам было что предъявить начальству.

НЫТИК

Человек, у которого стакан не просто наполовину пуст - там вообще нет воды. Все вокруг он видит в негативном свете и любит пожаловаться на жизнь. Общаясь с ним, вы чувствуете, что проваливаетесь в черную дыру, где никогда не светит солнце. Попробуйте использо-

вать тактику, переключения внимания. Когда Нытик в очередной раз начнет жаловаться на свою несчастную жизнь, сочувственно поцокайте языком, но при этом продолжайте гнуть свою линию: «Я так тебе сочувствую, но сегодня у меня выдался непростой день, расскажи мне что-нибудь хорошее». В общении с ним старайтесь сосредоточиться не на проблеме, а на решении: «Да, печально, что так вышло, но давай вместе подумаем, как можно повлиять на ситуацию».

ТРУДОГОЛИК

Как бы рано вы ни пришли в офис. Трудоголик уже там. Кажется, он не спит прямо на рабочем месте, не отрывая взгляд от монитора. На его фоне остальные сотрудники выглядят лентяями и раздолбаями, которые приходят в офис, чтобы пить чай и сплетничать. Хорошо иметь такого человека в соратниках, поэтому постарайтесь подружиться с ним. Как правило, Трудоголикам нравится, когда окружающие замечают их усилия, так что не скупитесь на искренние комплименты. Можете признаться, что хотели бы вкалывать так же самозабвенно, как он, но дома у вас семеро по лавкам, поэтому вы не можете задерживаться на работе. Если у вас получится выстроить дружеские отношения, вы сможете рассчитывать на то, что Трудоголик поможет вам в трудную минуту.

ПРИМАДОННА

Как правило, это женщина, и, судя по повадкам, она явно ошиблась с выбором профессии. Ей бы блистать на сцене больших и малых императорских театров... В бухгалтерии или в клиентском офисе этой особи явно не хватает публичности, аплодисментов и шекспировских страстей. Поэтому на работе она отравляется как может: фонтанирует эмоциями, каждую неделю переживает новую личную драму, плетет интриги. Ее реакции непредсказуемы. Она может полюбить человека за то, что тот поделился домашними булочками и возненавидеть за одно неосторожное замечание. Выступления Примадонны лучше, конечно, наблюдать из зрительного зала, поэтому старайтесь пересекаться с ней как можно реже.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

На днях обещали выложить фотографии с корпоратива. Наконец-то узнаю, почему надо мной уже неделю смеется весь офис.

В сложной ситуации иногда бывает трудно принять решение самостоятельно, приходится обращаться к чужому мнению.

СОВЕТЧИКИ - НА ВЕС ЗОЛОТА

«Не понимаю тех, кто слушает всех подряд! - удивляется 32-летняя Лиля. - Лично у меня есть только два человека, к советам которых я готова прислушиваться. Первый - это мой дядя, который десять лет назад посоветовал идти учиться на факультет журналистики, тогда как остальные твердили про экономический. «Ничего лучше твоих сочинений не читал!» - твердил он мне, и я почему-то поверила. Теперь я работаю в крупной компании и не устаю благодарить дядю за то напутствие. С тех пор, как только передо мной встает дилемма, за советом иду к нему. Ну а второй человек, чьи рекомендации для меня не пустой звук, - моя любимая бабушка. Она, конечно, в современных реалиях разбирается плохо, но что касается взаимоотношений с людьми - тут лучше нее не сыщешь. Когда я собралась разводиться с мужем из-за «разности в характерах», именно она меня переубедила. «А ты не на различия внимание обращай, а на сходства. Ищи общее!» - посоветовала бабуля. Я подумала, а действительно, ведь то, что между нами общее, намного важнее и ценнее».

ВСЕМ НЕ УГОДИШЬ!

40-летняя Татьяна жалуется: «Если уж кому и не повезло, так это мне. У меня полон дом советчиков! Мы с мужем и детьми живем с матерью мужа. До моих родителей тоже рукой подать, они в гости часто навдываются».

Большая семья - это, конечно, хорошо, но с другой стороны, каждый считает своим долгом что-то «умное и полезное» сказать в твой адрес. С утра на работу надену костюм, и слышу со всех сторон: «Этот цвет - абсолютно не твой!», «Тебе не кажется, что он тебя полнит?», «Да что ты все в брюках ходишь? Ты же женщина!» Сложно в таком гуле голосов остаться при своем мнении, но пока мне это удается. Хотя и не просто жить с таким количеством равнодушных людей вокруг. И ладно бы дело касалось только моих нарядов! Помню, искала себе работу - дома кипели страсти. Свекровь настаивала на том, что мне нужна высокая зарплата (явно не хотела, чтобы ее сыночек «пахал на всех»), муж просил, чтобы занятость была небольшой («Вечером жена должна быть дома»), дети надеялись, что офис будет располагаться не так далеко («Ты же сможешь забирать нас из школы на машине?»). Учесть все пожелания



ЧУЖОЙ СОВЕТ - ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Одно мнение хорошо, а два еще лучше - примерно так рассуждают те, кто привык слушать советы со стороны. Но всегда ли это дает положительный результат?

оказалось нереальным, поэтому я в буквальном смысле заткнула уши и выбрала вариант, который понравился лично мне».

НАБИТЬ СОБСТВЕННЫЕ ШИШКИ

«Вы еще верите в то, что кто-то может лучше вас знать, что вам делать?» - спрашивает 38-летняя Ирина. Она с юных лет живет по правилу: слушать только себя! И точка. Когда мать советовала ей не бросаться в омут страстей и не высказывать замуж в 18 лет, Ира стойко пропустила ее рекомендацию мимо ушей. Правда, спустя год пришлось подавать на развод - новоиспеченный супруг оказался тем еще бабником. Против второго брака выступал отец: он узнал, что в узких кругах потенциальный зять прослыл не слишком порядочным человеком. Дочь вновь не послушалась: «У меня своя голова на плечах! А на Витю ты наговариваешь!» Увы, отец оказался прав, а Ира осталась без дорогой техники, которую благоверный утащил с собой после развода. Девушка возмущалась: «Да, я совершила немало ошибок, но все они мои!» Шишек себе Ирина набила немало и продолжает набивать. Недавно она выскочила замуж в третий раз, хотя против были уже все родственники и друзья: слишком темной оказалась биография третьего избранника. Интересно, что из этого выйдет?

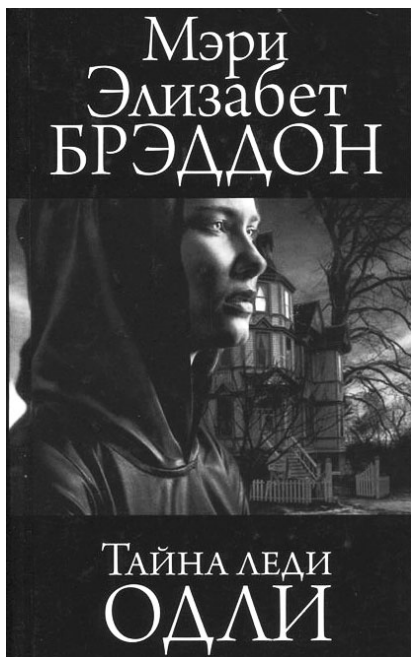
СДЕЛАЛА, КАК СКАЗАЛИ. И КТО ТЕПЕРЬ ОТВЕЧАТЬ БУДЕТ?

«Не могу назвать себя вedomым человеком, - начинает свой рассказ

32-летняя Оксана, - и все же к некоторым советам я прислушиваюсь. Увы, не всегда это приводит к хорошим результатам. Помню, когда мне было восемнадцать лет, я мечтала уехать в большой город. Выбор уже почти был сделан: я чуть ли не билеты на поезд пошла покупать. Старшая сестра отговорила. Сказала: «Зачем тебе столица? Там тебя съедят с потрохами и выплюнут. А здесь ты все время с родными будешь, место свое найдешь». Сестре вторили отец с матерью и многочисленные подружки, которым в свое время не хватило смелости вырваться из нашего захолустья. Не вырвалась и я... Послушалась чужого совета и испортила себе жизнь. Теперь мне 32. За плечами неудачный брак, ребенок, который воспитывается без отца, и работа в местном магазине за копейки. Так и хочется кого-нибудь обвинить в том, во что превратилась моя жизнь. Но кого? Только я одна виновата - не надо было всех слушать».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Всегда найдутся те, кто захочет дать «ценный» совет. Но слушая чужие рекомендации, не стоит забывать про собственную голову на плечах. К любому мнению необходимо относиться критически, взвешивать все за и против перед принятием окончательного решения. Исключение - если в определенном вопросе требуется мнение специалиста (врача, психолога, юриста и т.д.). К его рекомендациям можно и нужно прислушиваться.



(Продолжение. Начало в 21-22).

Флит стрит была пустынна в этот час, и Роберт Одли, находясь в таком состоянии, едва ли удивился бы, увидев компанию Джонсона, бесчинствующую в свете фонарей, или слепого Джона Мильтона, спускающегося со ступенек церкви Святого Брайда.

Мистер Одли сел в кэб на углу Фаррингтон стрит, и экипаж быстро помчался, громыхая, через открытый Смитфилдовский рынок – через лабиринт закоптелых улиц, выходящих на широкий бульвар Финсбери.

«Никто и никогда не видел привидений в кэбе, – подумал Роберт. – Даже Дюма еще до этого не додумался. Он бы сумел это изобразить, если бы такая мысль пришла ему в голову. „Возвращающийся в фиакре“, честное слово, неплохое название. Рассказ о каком нибудь мрачном джентльмене в черном, который нанял экипаж и не сошелся в цене с возницей, обманом заманил его в пустынное место и вдруг обернулся каким нибудь чудищем».

Кэб прогрохотал по крутому подъему к станции Шередит, и Роберт вышел у дверей этого непривлекательного строения. На полуночный поезд было мало пассажиров; Роберт прошелся по длинной пустынной деревянной платформе, читая огромные объявления, длинные буквы которых казались серыми призраками в тусклом свете ламп.

В купе он оказался совсем один. Со всем один? Но разве за последнее время не создал он то призрачное собрание, самое живучее изо всех компаний? Тень Джорджа Толбойса преследовала его, даже в мягком купе первого класса выглядывала она из-за его спины, когда он смотрел в окошко, неслась впереди быстрого поезда в ту чащу, в неосвященный тайник, где покоились бранные останки мертвеца, позабытые и позаброшенные.

«Я должен достойно похоронить своего друга, – думал Роберт, когда про-

Тайна леди ОДЛИ

носившийся над ровными полями холодный ветер обдал его своим ледяным дыханием. – Я должен это сделать, иначе я умру от паники, что охватила меня сегодня. Я должен это сделать, невзирая на опасность, любой ценой. Даже ценой того разоблачения, что вернет безумную женщину из ее укрытия и поместит ее на скамью подсудимых». Он обрадовался, когда поезд остановился в Брентвуде около двенадцати ночи. Только еще один пассажир вышел на маленькой станции – породный скотовод, ездивший в театр посмотреть трагедию. Сельские жители всегда смотрят трагедии. Им не нужны легкие водевили! Им не нужны красивая гостиня, модная лампа или французское окно, доверчивый муж, легкомысленная жена и изящная служанка госпожи, постоянно вытирающая пыль с мебели и докладывающая о гостях; им нравятся достойные монументальные трагедии из пяти актов.

Роберт Одли беспомощно огляделся, выйдя из Брентвуда и спустившись по пустынному холму в долину, лежащую между городком и другим холмом, на котором хрупкое унылое строение – таверна «Касл» – так долго сражалось со своим врагом, ветром, чтобы уступить наконец союзу старого противника с новым и более яростным врагом и окатиться сметенной, словно сухой лист.

– Какая грустная прогулка, – промолвил мистер Одли, глядя на пустынную дорогу, лежащую перед ним, словно одинокую тропу в пустыне. – Грустная прогулка для несчастного бедняги между двенадцатью и часом ночи, в холодную мартовскую ночь, без лунного сияния в черном небе, так что можно и засомневаться в существовании этого светила. Но я доволен, что приехал, – думал адвокат, – если этот бедный горемыка умирает и действительно хочет меня видеть. Я был бы негодяем, если б отказался. Кроме того, она желает этого, она желает этого, и что мне делать, как не повиноваться ей, помоги мне Господь!

Он остановился у деревянной ограды, окружающей дом приходского священника в Маунт Стэннинге, и посмотрел на решетчатые окна этого простого жилища. Ни в одном из них не горел свет, и мистеру Одли пришлось уйти, найдя слабое утешение лишь в долгом созерцании дома, давшего приют той единственной женщине, перед чьей непобедимой силой пала неприступная крепость его сердца. Только груды черных руин осталась на том месте, где однажды таверна «Касл» дала бой ветрам. Холодный ночной ветерок пронесся над несколькими обломками, которые пощадил огонь; кружил над ними, разметал их в разные стороны, швыряя в Роберта кучи пепла и золы, и обуглившись щепки.

В половине второго ночной странник вошел в деревню Одли, и только там он вспомнил, что Клара Толбойс не написала ему, в какой стороне искать коттедж, где находился Люк Маркс.

«Доусон рекомендовал забрать несчастного в дом его матери, – мало помалу вспомнил Роберт, – и наверняка Доусон лечит его. Он покажет мне дорогу».

Следуя своему решению, мистер Одли остановился у дома, где жила Элен Толбойс до своего второго замужества. Дверь в небольшую приемную врача была открыта, внутри горел свет. Роберт толкнул дверь и заглянул внутрь. Врач стоял у конторки из красного дерева, смешивая жидкое лекарство в мензурке, его шляпа лежала рядом. Несмотря на поздний час, он, очевидно, только что пришел. Из маленькой смежной комнатки его помощника доносился звучный храп.

– Извините, что побеспокоил вас, мистер Доусон, – заговорил Роберт, когда врач поднял голову и узнал его, – но я приехал навестить Маркса, который, как я слышал, в плохом состоянии, и хотел попросить указать мне, где дом его матери.

– Я покажу вам дорогу, мистер Одли, – ответил врач, – я сам сию минуту иду туда.

– Он так плох?

– Хуже некуда. Единственное, что может произойти, – это то, что он скоро окажется вне досягаемости любых земных страданий.

– Как странно! – воскликнул Роберт. – Мне показалось, что он не очень пострадал.

– У него мало ожогов. Будь это не так, я бы никогда не посоветовал увезти его из Маунт Стэннинга. Свое дело сделал сильный шок. Его здоровье было подорвано привычкой к алкоголю, и он полностью его лишился после внезапного ужаса той ночи. Последние два дня он был в сильной горячке, но сегодня он немного спокойнее, и боюсь, что еще до завтрашней ночи мы потеряем его.

– Мне сказали, он хотел видеть меня, – заметил мистер Одли.

– Да, – равнодушно ответил врач. – Фантазия больного, без сомнения. Вы вытащили его из горящего дома и сделали все, чтобы спасти его жизнь. Думаю, несмотря на свою грубость, он думает об этом.

Они вышли, и мистер Доусон запер дверь приемной. Возможно, в кассе были деньги, так как едва ли сельский аптекарь мог опасаться, что даже самый дерзкий взломщик подвергнет опасности свою свободу в поисках голубых таблеток, нюхательных солей или александрийского листа.

Врач повел его вдоль тихих улиц, и

вскоре они свернули на узкую дорожку, в конце которой Роберт Одли увидел мерцающий свет, говорящий о том, что кто-то бодрствует у постели больного и умирающего, и казавшийся таким бледным и печальным в глухой час ночи. Он сиял из окошка того коттеджа, где лежал Люк Маркс, у постели которого дежурили его жена и мать.

Мистер Доусон поднял щеколду и прошел с Робертом Одли в гостиную этого небольшого жилища. Она была пуста, лишь на столе с шипением потрескивала сальная свеча. Больной лежал в верхней комнате.

– Сказать ему, что вы здесь? – спросил мистер Доусон.

– Да, да, пожалуйста. Но будьте осторожны, известие может взволновать его. Я не спешу и могу подождать. Позовите меня, когда можно будет.

Врач кивнул и мягко поднялся по узкой деревянной лесенке, ведущей на верхний этаж. Мистер Доусон был хорошим человеком, и действительно, приходской врач обязательно должен быть хорошим, деликатным, добрым и мягким, иначе несчастные пациенты, не имеющие золота и серебра, могут пострадать от мелочного пренебрежения и грубостей, которые не так то легко доказать перед стражами закона, но которые не менее горько переносить в лихорадочные часы болезни и боли.

Роберт Одли сел у холодного очага и печально огляделся. В углах маленькой комнатки притаились тени в тусклом свете сальной свечи. Полустертый циферблат восьмидневных часов, стоявших напротив Роберта Одли, казалось, смущал его своим пристальным взглядом. Ужасные звуки, исходящие от таких часов после полуночи, не нуждаются в описании. В трепетной тишине прислушивался Роберт к тяжелому монотонному тиканью, как будто часы отсчитывали секунды, оставшиеся умирающему, и с мрачным удовлетворением сдерживали их. «Еще одна минута! Еще одна! Еще одна!» – казалось, вторили часы, пока мистер Одли не почувствовал желания швырнуть в них шляпой, в надежде унять этот печальный однообразный отсчет.

Он с облегчением услышал тихий голос врача, выглянувшего с лестницы и сообщившего, что Люк Маркс очнулся и хочет его видеть.

Роберт осторожно, стараясь не шуметь, поднялся по лестнице и снял шляпу, наклонив голову, чтобы войти в низенькую дверцу убогой комнатки. Он снял шляпу перед этим простым крестянином, потому что ощущал присутствие чего-то еще, более ужасного, что витало по комнате и жаждало, чтобы его впустили.

Феба Маркс сидела у изножья кровати, устремив пристальный взор на лицо мужа. Во взгляде ее бледных глаз не было нежности, лишь острое, тревожное беспокойство: она боялась наступающей смерти, а не потери мужа. У камина старушка гладила белье и готовила бульон, который едва ли будет нужен ее сыну. Больной лежал на кровати, голова покоилась на подушках, его грубое лицо было смертельно бледным, а огромные руки беспокойно двигались по одеялу. Феба читала ему; открытое Евангелие лежало среди бутылочек с лекарством на столике у кроват-

ти. Все предметы в комнате были чистыми и аккуратными и несли на себе печать опрятности, что всегда была отличительной особенностью Фебы.

Молодая женщина поднялась, когда Роберт Одли шагнул за порог комнаты, и поспешила к нему.

– Позвольте мне минутку поговорить с вами, сэръ, прежде чем вы побеседуете с Люком, – нетерпеливо прошептала она. – Ради бога, дайте мне вначале поговорить с вами.

– О чем эта девица толкует там? – спросил больной с приглушенным рычанием, хрипло замершим на его губах. Он был свиреп даже в своей слабости. Его тусклые глаза замутил глянec смерти, но они все еще следили за Фебой острым недовольным взглядом. – Чего она хочет? – спросил он. – Я не потерплю заговора против меня и сам хочу поговорить с мистером Одли, что бы я ни сделал, я сам за все отвечу. Если я совершил зло, то исправлю его. Что она говорит?

– Она ничего такого не говорит, сыночек, – ответила старушка, подойдя к сыну, явно не очень подходящему для столь нежного обращения. – Она только говорит джентльмену, как тебе плохо, мой хороший.

– То, что я хочу сказать, я скажу только ему, запомни, – прорычал Люк Маркс И только за то, что он сделал для меня прошлой ночью.

– Конечно, любимый, – успокаивающе ответила старушка.

Она не придавала большого значения настойчивым словам сына, полагая, что это бред. То бредовое состояние, в котором Люку представлялось, как его тащат целые мили сквозь горящий кирпич и известку, швыряют в колodцы, вытаскивают из глубоких ям за волосы и подвешивают в воздухе огромные руки, появившиеся из облаков, чтобы забрать его с твердой земли и швырнуть в хаос; и другие дикие ужасы и галлюцинации, бушевавшие в его расстроеном воображении.

Феба Маркс потащила мистера Одли из комнаты на узкую лестничную площадку. Она была так мала, что два человека едва могли стоять на ней, рискуя удариться о стену или упасть на лестницу.

– О сэръ, я так хотела поговорить с вами, – горячо зашептала Феба. – Вы помните, что я сказала вам в ту ночь, когда был пожар?

– Да, да.

– Я сказала о своих подозрениях и все еще так думаю.

– Да, я помню.

– Но, кроме вас, я ни с кем ни словом об этом не обмолвилась, сэръ, и я думаю, что Люк все забыл о той ночи, я думаю он забыл обо всем, что было до пожара. Он был пьян, когда гос... когда она пришла в «Касл», и я уверена, так ошеломлен и напуган огнем, что все начисто стерлось из его памяти. В любом случае, он и не догадывается о том, что я подозреваю, иначе он всем рассказал бы об этом; но Люк так зол на госпожу и говорит, что если бы она купила ему таверну в Брентвуде или Челмсфорде, этого бы не случилось. Поэтому я хотела просить вас, сэръ, чтобы вы ничего не говорили Люку.

– Да, да, я понимаю, я буду осторожен.

– Я слышала, госпожа уехала из Корта, сэръ?

– Да.

– Она никогда не вернется, сэръ?

– Никогда.

– Но там, куда она уехала, с ней будут хорошо обращаться, не будут жестокими?

– Нет, к ней будут хорошо относиться.

– Я рада этому, сэръ. Прошу прощения, что беспокою вас этим вопросом, сэръ, но госпожа была доброй хозяйкой.

Из комнатки послышался слабый хриплый голос Люка, сердито требующий, чтобы «эта девица перестала зевать», и Феба, приложив палец к губам, повела мистера Одли обратно к больному.

– Мне не нужна ты, – решительно заявил мистер Маркс, когда его жена вошла в комнату, – мне не нужна ты, тебе нечего слушать, что я собираюсь говорить; мне нужен только мистер Одли, я желаю говорить с ним наедине, и чтоб не подслушивала под дверью, дорожку, можешь спуститься вниз и там остаться, и забрать с собой мать.

Слабой рукой больной указал на дверь, через которую его супруга покорно удалилась.

– Я и не хочу ничего слушать, Люк, – сказала она, – но надеюсь, ты ничего не скажешь против тех, кто был так добр и щедр к тебе.

– Я скажу все, что захочу, – свирепо ответил мистер Маркс, – и не собираюсь выслушивать твои советы.

Хозяина «Касл» ничуть не изменили его предсмертные страдания, как бы ни были они скоротечны и жестоки. Быть может, слабый мерцающий свет, столь далекий от его жизни, пытался сейчас пробиться сквозь черную тьму его невежественной души. Возможно, наполовину сердитое, наполовину угрюмое раскаяние вынуждало его делать яростные попытки искупить свою жизнь, такую эгоистичную, пьяную и злобную. Как бы там ни было, он облизнул свои потрескавшиеся губы и, обратив свои запавшие глаза на Роберта Одли, указал ему на стул у кровати.

– Вы поиграли мной, мистер Одли, – начал он вскоре, – вы вытряхнули из меня душу, топтали и швыряли меня по джентльменски, пока я стал ничто в ваших руках, и вы видели меня насквозь и вывернули меня наизнанку, пока не стали думать, что знаете столько, сколько и я. У меня не было особых причин быть вам благодарным, если бы не пожар в «Касл» той ночью. За это я вам признателен. Вообще то я не испытываю особой благодарности к господам: они всегда дают мне то, что не нужно – суп, одежду, уголь, но, господи боже мой, они поднимают такой шум вокруг этого, что я готов швырнуть им все это обратно. Но когда джентльмен идет и рискует своей жизнью, чтобы спасти такого пьяного грубияна, как я, самого пьяного изо всех, то этот грубиян чувствует благодарность к нему и хочет сказать, прежде чем умрет (а он видит по лицу врача, что ему недолго осталось), – спасибо вам, сэръ, я вам обязан.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ПН + 02:45 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Идеальное время для умственной и творческой деятельности. Занимайтесь самообразованием, пробуйте новые методы работы. Дела сегодня будут спориться.</p>	<p>14 ПН + 06:52 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Ответственных дел на этот день лучше не планировать. Вы окантаетесь во власти лени. А вот пойти в кино, театр или ресторан – очень даже стоит. Только ешьте знакомую пищу.</p>	<p>21 ПН - 16:54 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Непростое время. Держитесь подальше от провокаторов. На разномыслие в деловой сфере реагируйте спокойно, не критикуйте решения коллег и руководства.</p>	<p>28 ПН + 18-й лунный день</p> <p>Будет много неожиданного – придется проявить чудеса гибкости и изобретательности, чтобы выйти из каверзных ситуаций, которые обещает этот день. Вечером побалуйте себя.</p>	<p>1 ВТ * 01:40 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Проведите день активно! Побойте что-то новое для себя, не сидите без дела. Можно побывать в команде, отправляться в поездки, встречаться с друзьями и заниматься спортом.</p>	<p>8 ВТ + 02:57 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Высстоящих лучше не беспокоить. Удачно пройдут все возможные собрания, конференции – поучаствуйте в них. День хорош для решения любых «земных» дел.</p>	<p>15 ВТ * 08:13 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Обострится интуиция – обязательно прислушайтесь к ней, особенно в том, что касается новых знакомых. Может произойти интеллект-тесту или иную форму творчества.</p>	<p>22 ВТ + 18:31 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Самое время заглянуть внутрь себя. Задумайтесь, какие ошибки вы допустили и как это отразилось на вашем сегодняшнем дне. Можно ли было избежать этих ошибок? Как?</p>	<p>29 ВТ - 00:01 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Не посещайте многолюдные места. По возможности останьтесь дома: помедитируйте, займитесь йогой, примите расслабляющую ванну с аромамаслами. Раньше ложитесь спать.</p>	<p>2 СР + 01:55 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Нежелательно заниматься делами, требующими конкретики: воображение будет стремиться увлечь в мир иллюзий, станет сложно концентрироваться. Полезно встречаться с искусством.</p>	<p>9 СР - 03:13 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Концентрироваться и принимать решения сегодня очень непросто – важных дел планировать не рекомендуется. Вы склонны витать в облаках, а поэтому рискуете упустить удачу.</p>	<p>16 СР * 09:37 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Задумайтесь над тем, как увеличить доходы, и сделайте первый шаг к этому уже сегодня. Отличный день для прохождения собеседования, вложений, заключения договоров.</p>	<p>23 СР * 20:06 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Будьте смелыми и инициативными – ваши идеи наверняка встретят поддержку. Однако не пренебрегайте к их реализации, не изучив все риски и не поговорив с опычными людьми.</p>	<p>30 СР - 00:15 – начало 20-го лунного дня</p> <p>По возможности проведите день в уединении: пребывание в коллективе чревато конфликтами. Отложите дела, которые требуют конкретики и усидчивости.</p>	<p>3 ЧТ - 02:07 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Не давайте второй половине поводов для ревности, а друзьям и коллегам – для зависти. Сегодня стоит держаться максимально нейтрально, никого не провоцируя, не задевая.</p>	<p>10 ЧТ * 03:35 – начало 13:54 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Подведите итоги уходящего лунного месяца и постройте планы на месяц наступающий. Кстати, начать их реализовывать можно уже сегодня, во второй половине дня.</p>	<p>17 ЧТ - 11:00 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Строить общение будет непросто – особенно с теми, кто стоит на карьерной или социальной лестнице выше или ниже вас. Напомнит о себе старые незавершенные дела.</p>	<p>24 ЧТ - 21:29 – начало 15-го лунного дня</p> <p>В полнолуние могут напомнить о себе старые раны – как физические, так и душевные. В пертом случае сразу же обратитесь к врачу, во втором – к человеку, которому доверяете.</p>		<p>4 ПТ + 02:17 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Энергия дня спокойная и стабильная. Займитесь привычными делами, ничего нового не планируйте. Прежде чем кому-то помогать, задумайтесь, не истощит ли это ваши ресурсы.</p>	<p>11 ПТ * 04:05 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Лечебное голодание, начало диеты или цикла физических упражнений – всему этому Луна дает сегодня зеленый свет. Вероятны приятные встречи и знакомства.</p>	<p>18 ПТ - 12:25 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Обольщения, обманы, иллюзии – вот главные тенденции этого дня. По возможности проведите его в уединении, отложите важные дела. Проверьте любую информацию.</p>	<p>25 ПТ - 23:15 – начало 16-го лунного дня</p> <p>В отношениях с близкими может быть разлад. Следите за словами: есть риск кого-то сильно ранить. Не хвастайтесь успехами: могут позавидовать и сплунуть вашу удачу.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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 	<p>5 СБ + 02:26 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Не ждите от себя трудовых подвигов – энергетика дня куда больше располагает для отдыха. Им и займитесь! Побалуйте себя косметическими процедурами (дома или в салоне).</p>	<p>12 СБ - 04:48 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Луна склоняет к импульсивности, поспешности и опрометчивости. Отложите важные дела, переговоры, не вступайте в конфронтации. Будьте предельно осторожны с огнем.</p>	<p>19 СБ + 13:51 – начало 10-го лунного дня</p> <p>День вряд ли принесет сюрпризы и отличных поводов для реализации привычных задач, выполнения любой монотонной работы. Вечер проведите среди тех, кого любите.</p>	<p>26 СБ + 23:15 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Гармоничный день. Если почувствуете переизбыток сил, направьте его в творчество: попросите, напишите рассказ, сочините мелодию и пр. Полезна физическая нагрузка.</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 	<p>6 ВС - 02:35 – начало 26-го лунного дня</p> <p>От любой активной деятельности лучше воздержаться и поберегите энергию, которой сегодня и так немного. Не тратьте время и силы на пустую болтовню и сплетни.</p>	<p>13 ВС - 05:46 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Постарайтесь противостоять желанию рискнуть, которое будет очень сильным сегодня: потеряете больше, чем приобретете. День хорош для активных торгов и покупок.</p>	<p>20 ВС * 15:21 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Сегодня вы преуспеете во всем, за что ни возьметесь. При желании отправляйтесь в путешествие, сходите на свидание или встретитесь с друзьями.</p>	<p>27 ВС * 23:43 – начало 18-го лунного дня</p> <p>День отличного настроения! Обязательно поделитесь им с друзьями и родными! Устройте пикники или отправляйтесь на прогулку. А еще позвоните какому-то дорогому человеку.</p>
---	--	---	--	---	--	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---



Черная пятница, кибер-понедельник и другие распродажи кажутся уникальной возможностью приобрести товар и при этом сэкономить деньги. На самом деле все не так однозначно.

«Акция только сегодня!»

Дэн Херман в 1996 году впервые описал «синдром упущенной выгоды». Это навязчивый страх пропустить выгодное предложение, который заставляет нас совершать импульсивные покупки. Этим активно пользуются маркетологи: «Только сегодня все со скидкой 50%. Такого больше не будет!» Не будет и, скорее всего, не было.

✓ **Во время грандиозных распродаж техники около 85% товара продается не по специальной, а по стандартной цене.**

Свет, приятная музыка и аромат

Свет - еще один способ подтолкнуть человека к покупке. Играет роль его интенсивность. Так, в пекарнях чаще всего используют приглушенные тона, чтобы создать ощущение тепла, уюта, домашней обстановки.

Как часто вы слышите музыку в супермаркетах и других точках продаж? Это делается не для того, чтобы поднять вам настроение, а чтобы повысить продажи. Музыкальные мотивы завладевают нашим вниманием, поскольку связаны с воспоминаниями и эмоциями. Исследования показали: музыка может привлечь в магазин даже тех, кто просто проходил мимо и не собирался ничего покупать. Сильнее всего на нас действуют романтические мелодии - обещание любви и счастья.

Также маркетологи побуждают нас тратить деньги, используя запахи. Это настолько мощный способ увеличения прибыли, что он превратился в отдельную отрасль - аромамаркетинг. Специальные агентства разрабатывают ароматы для различных магазинов.

Забывать о рутине

Отправляясь в магазин, мы часто нуждаемся в эмоциональной подпитке. Кажется, что новые туфли непременно поднимут настроение и помогут забыть о рутине. Маркетологи знают об этом. Чаще всего раздачу бесплатных образцов и другие акции устраивают в выходные дни и сезон отпусков. Когда наступает понедельник, вам хочется вернуть себе ощущение праздника и снова совершить покупку.

Желаете приобрести что-то по акции? Вот что советуют психологи.

* Покупайте товар, только если вы знаете его стандартную цену и уверены, что специальная цена действительно ниже.

* Удостоверьтесь в том, что данная вещь была включена в ваш список покупок, а не появилась там спонтанно.

КАК НЕ ПОТРАТИТЬ ВСЕ, ПЫТАЯСЬ СЭКОНОМИТЬ?

Маркетологи придумывают все новые уловки, чтобы заставить нас покупать больше.

* Если речь идет о покупке одежды, задумайтесь: вы действительно будете носить эту кофточку или она отправится доживать свой век в недра шкафа?

вием: нужно потратить в онлайн-магазине определенную сумму. Вместо того, чтобы заплатить за доставку действительно нужных вам товаров, вы «добираете» ненужными до установленного порога, и курьер приезжает бесплатно. Но в результате вы тратите больше, чем планировали. Почему так происходит?

Оказывается, наш мозг болезненно воспринимает даже небольшие незапланированные траты. Психологи уверены: сумма, которой человек лишается, кажется ему в два или три раза выше. Но иногда лучше «потерять» на доставке, чем переплатить за покупку.

«Доставка

совершенно бесплатно!»

Согласно исследованиям, нам проще расстаться с деньгами в реальном, а не в виртуальном магазине. Именно поэтому брендам, представленным в Интернете, приходится использовать различные уловки. Самая популярная - бесплатная доставка. Но с одним усло-

5 ПРАВИЛ РАЗУМНОГО ПОКУПАТЕЛЯ

Чтобы не совершать спонтанных покупок, придерживайтесь следующих правил.

1. Сравняйте цены товаров одного вида на полке. Мы обращаем внимание на красный ценник и покупаем. Но нередко акционный товар стоит дороже остальной продукции.

2. В магазине не отвлекайтесь на телефонные разговоры: рассеянное внимание может провоцировать импульсивные покупки.

3. Не отправляйтесь в магазин, если вы расстроены или, наоборот, возбуждены радостным событием. И те, и другие эмоции вызывают у человека желание тратить без счета.

4. Читайте внимательно условия акции. Часто товар стоит ниже при покупке нескольких единиц. Вы уверены, что вам нужно пять упаковок ромашкового чая вместо одной?

5. Составляйте список покупок и следуйте ему. Чем дольше вы бродите между рядами полок с мыслью: «Что же я собиралась купить?», тем выше вероятность сильно потратиться.

МАСТЕРИЦА



ВЫБИРАЕМ ГРИБЫ ЛЕСНЫЕ ИЛИ ПАРНИКОВЫЕ?

Пользу грибов трудно переоценить. В них есть и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли, причем все в разумных пропорциях. Осталось разобраться, что лучше - покупать грибы или собирать?

Лесные грибы полезнее, но...

- * Парниковые грибы никогда не будут ядовитыми. Их можно смело покупать в магазине и быть на 100% уверенным, что не отравишься. Само собой при условии, что они свежие.
- * Грибы из парников чище, чем лесные, их уже перебрали и отсортировали по размеру. И они есть в любое время. Но парниковые грибы стоят недешево. Как ни крути, даже если покупать грибы в фирменном магазине, лесные все равно будут дешевле. Потому что максимум, что вы потратите на них, - это билет на электричку или автобус. Да и выбор тепличных грибов скудный. Никогда в парниках не выращивали и вряд ли будут выращивать белые, маслята, опята, весенние грибочки сморчки и строчки.
- * Искусственно выращенные грибы беднее по содержанию полезных веществ и не такие вкусные.
- * Правда, лесные грибы, которые выросли в экологически неблагоприятной зоне, кроме витаминов, содержат еще

массу всякой дряни, причем в больших количествах, так как прекрасно усваивают из почвы токсины и радиоактивные отходы.

Не навреди

- * Токсичные вещества накапливаются в первую очередь в спороносном слое гриба, потом в остальной шляпке, потом в ножке. Макро- и микроэлементов в шляпках тоже больше, чем в ножках.
- * Чем выше температура окружающей среды, тем грибы интенсивнее накапливают вредные вещества. В жаркую сухую погоду вредные вещества, попавшие в почву, не вымываются дождями, поэтому особенно опасны первые грибы, появившиеся после засухи.
- * Не стоит собирать грибы вдоль дорог, рядом со свалками и заводами. Стандартная «зона отчуждения» - 30-50 км от крупных промышленных центров.
- * Собранные грибы нужно отварить, в идеале 2-3 раза, слив отвар. Он соберет в себя большую часть солей тяжелых металлов и даже радиоактивного цезия.

ВАШ ПОМОЩНИК - ГЛИЦЕРИН

- * Чтобы придать полам из линолеума блеск, при уборке добавьте в воду немного глицерина. Подойдет он и для мытья ламината и паркета.
- * При помощи глицерина и сухой тряпки из микрофибры можно отполировать зеркало.
- * Глицерин прекрасно решит проблему запотевания стекол в ванной и машине.
- * Кожаные изделия (сумки, обувь) полезно протирать глицерином. Они станут мягче и заблестят. Если появились потертости на кожаной мебели, тоже выручит глицерин.
- * Глицерин можно использовать для полировки мебели и других поверхностей, так как он отлично отталкивает пыль. Нанесите пару капель на салфетку и протрите полированную поверхность. На ней образуется невидимая пленка, защищающая от пыли.
- * Резинка на дверце холодильника потеряла упругость? Натрите ее глицерином, и дверца снова будет закрываться плотно.

Дачные советы



- * При посадке картофеля добавьте в лунки по 1 чайн. ложке суперфосфата - это предохранит урожай от проволочника.
- * Чтобы розы весь сезон были здоровыми, опрыскайте из 3%-ной бордоской жидкостью. Если почки уже распустились, то 1%-ной.
- * Если вы высаживали лук, чеснок, морковь под зиму, их нужно подкормить. Рассыпьте мочевину между грядок из расчета 1 ст. ложка на 1 кв. м. грядки.

Еще со времен дедушки Фрейда мы знаем, что сны - это царство бессознательного. Пока наше сознание отдыхает, подсознание подкидывает нам образы, так или иначе связанные с нашими чувствами, переживаниями, страхами и желаниями. Существуют специальные техники, которые позволяют «договориться» с подсознанием, чтобы в нашем персональном ночном «кинотеатре» показывали исключительно приятные вещи. Или те, которые дадут ответ на давно мучивший вопрос. Такие сны называются осознанными сновидениями.

Подготовка

Если вы живете в центре большого города, и в вашу комнату проникает свет уличных фонарей, вам придется обзавестись тяжелыми непрозрачными шторами или специальной маской для сна. Если вам не повезло с соседями, и они любят устраивать шумные вечеринки на всю ночь, купите в аптеке беруши. Ни яркий свет, ни посторонние звуки не должны отвлекать вас от сновидений. Рядом с изголовьем положите блокнот и ручку. Часто бывает так, что вы проснулись утром с ощущением, будто во сне видели нечто важное, что нужно обязательно запомнить. Но когда окончательно проснулись, потянулись, протерли глаза и встали с постели, оказывается, что сон забыт. Ручка и бумага помогут вам зафиксировать детали, пока они еще свежи в памяти. Если вы будете регулярно вести дневник сновидений, напрягая память, чтобы вспомнить мельчайшие подробности, вам будет проще управлять своими снами.

Перед сном

Важно правильно настроиться. Если вы хотите найти во сне ответ на волнующий вас вопрос или увидеть конкретного человека, то думайте об этом, прежде чем заснуть. Вопрос формулируйте предельно просто и конкретно, тогда у вас будет больше шансов получить вразумительный ответ. Перед тем как окончательно погрузиться в сон, повторяйте про себя: «Я буду осознавать, что сплю». Такая техника называется мнемоническим входением в осознанный сон. Мастера этой техники утверждают, что во время сна они понимают, что все происходит не на самом деле, и могут повернуть события в нужном направлении, например, поговорить с другими «обитателями» сна о проблемах, волнующих самого сновидца.

Утром

Момент пробуждения - самый важный этап в технике управляемых сновидений. Вы сможете лучше запомнить увиденное во сне, если несколько минут после пробуждения



МОЖНО ЛИ ЗАКАЗАТЬ СНОВИДЕНИЯ?

Тем, кто частенько просыпается в холодном поту от преснившегося кошмара, наверняка хотелось бы видеть более приятные сны. Если как следует потренироваться, можно действительно научиться управлять своими сновидениями.

полежите без движения, стараясь сосредоточиться на своих ощущениях и воспоминаниях. Если сон кажется вам незавершенным, и вы так и не получили ответа на свой вопрос, можете попробовать затормозить пробуждение и снова заснуть. Для этого, не открывая глаз, лягте поудобнее и продолжайте думать о событиях прерванного сна, стараясь при этом отключить от своего сознания любые внешние раздражители: сопение мужа под боком, лай собак на улице, пробивающийся в комнату утренний свет. Не отчаивайтесь, если у вас не получится с первого, второго или даже с десятого раза. Осознанные сновидения требуют терпения и регулярных тренировок.

Метод своевременного пробуждения

Человеческий сон делится на несколько фаз. Все самое яркое и интересное происходит в фазе быстрого сна. Она наступает примерно через 90 минут после засыпания и потом повторяется несколько раз за ночь. Трюк заключается в том, что если вы проснетесь во время фазы быстрого сна, вы почти наверняка запомните, что вам снилось. Техника рассчитана на то, чтобы завести будильник и проснуться посреди ночи именно на этой стадии. Продолжительность фаз сна индивидуальна для каждого человека, поэтому не легко бывает угадать, на какое время ставить будильник. Если у вас есть помощник, которо-

му не спится по ночам, поручите ему будить вас в нужное время. Научите его распознавать фазу быстрого сна: в этот период у человека начинают быстро двигаться глаза и слегка подергиваться веки. Другой вариант - попробовать примерно высчитать время наступления фазы быстрого сна. Для этого нужно в течение двух недель каждый день ложиться спать в одно и то же время и попросить любимого мужчину проследить, через какой промежуток вы обычно засыпаете. Прибавьте к этому еще час или около того и можете заводить будильник. Однако считается, что самая продолжительная фаза быстрого сна случается под утро, поэтому можно попробовать поставить будильник на 6 или 7 часов после засыпания.

Экспресс-совет

ГДЕ НАЙТИ ВДОХНОВЕНИЕ?

Вам нужно написать важный текст, но творческая муза отказывается вас посещать? Попробуйте отставить в сторону компьютер, ноутбук, планшет. Электронные носители не способны пробудить в человеке творческую жилку. Возьмите чистый лист бумаги, ручку и попробуйте написать текст от руки. Увидите, у вас получится!



НАНОСИТЕ ПОМАДУ ОТ ЦЕНТРА К УГОЛКАМ. ЭТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ГУБЫ ВЫРАЗИТЕЛЬНЕЕ И ВИЗУАЛЬНО УВЕЛИЧИТ ИХ ОБЪЕМ.

В 2021 году в моде будут яркие оттенки губной помады. Не бойтесь экспериментировать с бордовым, коралловым, винным, терракотовым. Но настоящим хитом станет классический красный, который при правильном нанесении и использовании подойдет каждой женщине.

В моде - яркость!

Помимо красного, в новом сезоне визажисты советуют

присмотреться и к другим оттенкам помад, если вы собираетесь на свидание или вечеринку.

Металлик. Средства с металлическим финишем - на пике моды! Самый актуальный - золотой, который выглядит как жидкое золото на губах. После нанесения промокните лишнее салфеткой.

Черный. Да, черный цвет может смотреться модно и ярко! Покрытие должно быть глянцевым, блестящим, манящим. Матовое сделает

ПОМАДА ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Если повседневный макияж предполагает сдержанность, то вечерний допускает яркость и оригинальность. Какую помаду выбрать для особых случаев?

губы сухими и неухоженными.

Неоновый. Яркий голубой оттенок будет актуален, если вы собрались на оригинальную вечеринку. Имейте в виду: женщинам после 35 лет следует пользоваться им крайне аккуратно, а лучше и вовсе отказаться.

Сливовый. Он станет ярким пятном в макияже и привлечет внимание. Будьте аккуратнее с этим оттенком: его необходимо вовремя обновлять, чтобы он смотрелся аккуратно на губах.

Глянец вернулся!

Помада для особых случаев должна быть не только яркой, но и сияющей. Визажисты призывают сместить внимание с матовых текстур, которые были популярны в прошлом сезоне, на глянцевые. Их преимущество заключается в универсальности. Глянцевые помады делают губы манящими, сияющими.

Дополнить помаду можно прозрачным блеском. Он добавит объем и эффект увлажненности. Иногда бывает достаточно капли блеска, поставленной в центр нижней губы.

Для вечернего макияжа можно поэкспериментировать с глиттерами. Наличие их в помаде делает ее еще ярче и выразительнее.

Правила нанесения

* Прежде чем красить губы, обработайте их легким скрабом: 1 ч. л. сахарного песка смешайте с 1/2 ч. л. растительного или оливкового масла. Помассируйте и смойте состав спустя 5 минут. После нанесите увлажняющий бальзам.

* Перед тем, как накрасить губы помадой, растушуйте на них каплю консилера или тонального крема. Заходить за границы губ допустимо!

* Контурный карандаш мож-

но не использовать, если помада выполнена в форме стика или аппликатора. В этом случае будет легко создать ровный контур.

* Хотите добиться эффекта «зацелованности»? Возьмите тонкую кисть и растушуйте ею границы помады на губах, слегка смазав их. Это должно смотреться аккуратно!

Собираясь на мероприятие, обратите внимание на макияж в целом. Губы с нанесенной на них помадой будут смотреться выразительно лишь в том случае, если остальной мейкап выполнен грамотно. Тон кожи должен быть ровным, ресницы - аккуратно прокрашены. В вечернем макияже хорошо смотрится контурирование - выделите скулы, чтобы они выглядели выразительнее. Не стоит забывать: яркая помада привлекает внимание к зубам. Позаботьтесь о том, чтобы они были в хорошем состоянии, белые и чистые. Также контролируйте, чтобы помада не отпечатывалась на них. Зеркало в сумочке спасет ситуацию.

Интересное решение

Ноу-хау этого сезона - макияж с нанесением двух оттенков помад. Они могут как дополнять друг друга, создавая эффект омбре, так и контрастировать между собой. Наносят их по горизонтали: на верхнюю губу один тон, на нижнюю - другой. Время от времени проверяйте, как лежит помада на губах, помня о том, что цвета обязательно перемешаются между собой.



Днем кожа находится в стрессе: солнечные лучи ускоряют процессы старения, водопроводная вода сушит эпидермис, городской воздух окисляет его, а неправильное питание провоцирует появление воспалений. Ночь - время для восстановления кожи.

Что происходит ночью?

В ночное время клетки обновляются, начинают вырабатывать вещества, которые способствуют поддержанию молодости и выводят токсины. Вот почему так важен полноценный здоровый сон. Если вместе него вы бодрствуете, восстановительные процессы замедляются, организм перестает вырабатывать необходимые вещества и гормоны.

Недосып старит кожу не меньше, чем ультрафиолет. Если вы будете использовать эффективный ночной крем, но при этом спать по пять-шесть часов вместо положенных восьми, о ровном цвете лица и тоне дермы придется забыть.

Гидрофильное масло, молочко или гель?

Не стоит забывать о вечернем очищении кожи. Если не удалить макияж, поры закупорятся, и за ночь могут появиться воспаления.

Одной из лучших систем очищения дермы считается корейская. Она предполагает многоступенчатый уход - нанесение гидрофильного масла, молочка, пенки и только потом тоника и крема.

Корейские специалисты рекомендуют сначала разогреть в ладонях гидрофильное масло и сделать легкий массаж лица, удалив при этом косметику. Затем необходимо умыться с использованием мягкой пенки или геля. Предпочитаете использовать мицеллярную воду? Этот косметический продукт нужно обязательно смывать - желательно не просто водой, а муссом для умывания.

Когда наносить ночной крем?

Если наносить ночной крем на кожу непосредственно перед сном, утром мо-



Раз в неделю вместо ночного крема используйте натуральное косметическое масло, чтобы глубоко увлажнить кожу.

Если вам меньше 25 лет, наносить ночной крем не обязательно.

гут появиться отеки. Это косметическое средство должно впитаться, а коже требуется время, чтобы усвоить все вещества и включить их в работу. Поэтому лучшее время для нанесения продукта - за 1,5-2 часа до отхода ко сну. Убедитесь, что он лежит на лице тонким слоем, не перегружая кожу. Излишки лучше удалить салфеткой или бумажным полотенцем.

Какие компоненты сохраняют молодость?

Выбирая средство, которое будет работать ночью, обратите внимание на его состав. В борьбе с первыми признаками старения хорошо зарекомендовали себя ретинол, коллаген, гиалуроновая кислота.

Ретинол (чистая форма витамина А) разрушается на свету, но в темное время суток помогает клеткам кожи обновляться и регулирует выработку меланина. Коллаген является строительным каркасом, а также поддерживает тонус дермы. Гиалуроновая кислота, в свою очередь, глубоко увлажняет кожу и повышает ее эластичность.

Вместо крема можно использовать ночную маску. Это средство с более насыщенным составом и текстурой. Производители рекомендуют наносить его толстым слоем, ложиться спать, а утром смывать. Однако мой опыт подска-

зывает, что лучше спустя 1 час после нанесения маски промокнуть лицо салфеткой, удалив остатки средства.

Зачем нужны текстильные маски для глаз?



Тем, кто много работает за компьютером, я рекомендую приучить себя спать в маске для глаз. Речь не о косметических патчах, которые лучше использовать утром, а о текстильных (желательно атласных) масках.

Во-первых, кожа век во время использования подобного аксессуара прекрасно увлажняется. Во-вторых, текстильная маска создает оптимальную температуру для работы компонентов крема. В-третьих, гормон молодости мелатонин вырабатывается в темноте. Дополнительно прикрыв глаза, вы обманете организм, который не приостановит синтез этого вещества с первыми лучами солнца.



НОЧЬ – ВРЕМЯ ДЛЯ КОЖИ

Не пренебрегайте ночным уходом за кожей, если хотите выглядеть молодо и свежо в любом возрасте. Какие средства нужно использовать перед сном?

Приятного аппетита



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Не проблема, если сезон сбора зеленого горошка молочной спелости уже миновал. Для салата вполне подходят свежемороженые стручки. Отваривают их, не размораживая, в течение 10 мин.

САЛАТ ПО-КОРСИКАНСКИ

На 4 порции: 200 г макарон-ракушек, соль, 1,5 кг стручков зеленого горошка, 1/2 банки консервированных бобов, 1 баночка сухих томатов в масле, 100 г помидоров, 100 г салями, 100 г сулугуни, 1 пучок кинзы, 5 стол. ложек оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка меда, 3 стол. ложки белого винного уксуса, сок 1 апельсина, перец.

Отварить макароны и стручки молодого горошка. Сухие томаты порубить. Помидоры нарезать четвертинками, салями - полосками, а сыр - кубиками и все перемешать. Кинзу, не нарезая, обжарить в 1 стол. ложке масла и вынуть. Масло со сковороды смешать с оставшимся оливковым, выдать в него чеснок, добавить мед, уксус и апельсиновый сок. Посолить и поперчить. Полить салат маринадом и еще раз перемешать.

ЗАКУСКА С КРУТОНАМИ

На 4 порции: 1 кочанчик салата, 2 стручка сладкого красного перца, 1 пучок редиски, 3 стебля зеленого лука, 1/2 пучка базилика, 100 мл сливок, 250 г йогурта, соль, перец, 2 ломтика хлеба для тостов, 25 г сливочного масла.

Почистить салат, перебрать, вымыть, высушить и разобрать на листики. Сполоснуть и почистить овощи. Сладкий перец нарезать кусочками, а редиску - круглыми ломтиками. Все перемешать.

Под струей воды промыть пряную зелень и промокнуть салфеткой. Зеленый лук нарезать колечками, а базилик порубить. Взбить сливки с йогуртом, добавить лук и зелень, хорошо перемешать, посолить и поперчить.

Хлеб нарезать кубиками. В сливочном масле поджарить его до золотистого цвета.

Салат разложить на тарелки, полить соусом и посыпать крутонами.



ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ

На 4 порции: 400 г говяжьего филе, 7 стол. ложек растительного масла, 200 г полевого салата, 100 г винограда, 4 стол. ложки яблочного уксуса, соль, перец, щепотка соли, 4 чайн. ложки очищенных тыквенных семечек.

Филе вымыть, промокнуть салфеткой и нарезать тонкими полосками, как бефстроганов. Разогреть 2 стол. ложки растительного масла в большой сковороде и поджарить в нем мясо до золотистой корочки.

Салат разобрать на листья, вымыть и разложить на салфетке. Сполоснуть виноград, оборвать ягоды, разрезать их пополам и вынуть косточки. Смешать с салатом.

Взбить вилкой уксус с оставшимся растительным маслом, добавив соль, перец и сахар. Разложить салат по тарелкам, сверху выложить кусочки филе и полить маринадом. Тыквенные семечки поджарить без масла и посыпать готовое блюдо.



МЕЧТА СЛАСТЕНЫ

с миндальной корочкой

На 16 порций: 42 г дрожжей, 2 яйца, 200 мл молока, 500 г муки, 100 г сахара, 160 г сливочного масла, 1 щепотка соли, тертая цедра 1 лимона. Для крема: 170 г сахара, 40 г крахмала, 4 желтка, 500 мл молока, 1 пакетик ван. сахара, 10 г желатина, 400 г сливок. Для миндального слоя: 100 мл сливок, 3 стол. ложки меда, 100 г сахара, 200 г листиков миндаля.



В теплом молоке растворить дрожжи. Добавить остальные ингредиенты и вымесить тесто.

Для крема: смешать 70 г сахара с крахмалом, добавить желтки и 125 мл молока, перемешать. Разогреть оставшееся молоко вместе с ва-

нильным сахаром. Ввести в молоко желтковую смесь и кипятить 1-2 мин.

Для приготовления миндального слоя довести до кипения сливки с медом и сахаром, добавить миндаль и выложить массу на тесто. Печь около 20 мин. Размешать крем. Желатин замочить, растворить и добавить в крем. Поставить на 30 мин на холод. Взбить сливки и добавить в

желирующий крем. Корж разрезать вдоль, снять верхний миндальный слой. Смазать кремом 4 нижние части. Миндальные слои выложить на крем, прижать и поставить на 2 ч в холодильник. Нарезать на порции.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

с нежным сливочным кремом

На 16 порций: 5 яиц, 120 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г муки, 3 чайн. ложки разрыхлителя, 200 г молотого миндаля, 4 стол. ложки овсяных хлопьев, 12 штук тонких шоколадных вафель, 250 г обезжиренного творога, 50 г шоколадной стружки, 500 мл сливок, 2 пакетика загустителя.



Нагреть духовку до 180 градусов. Яйца смешать с 2 стол. л. теплой воды и пышно взбить. Добавить сахарный песок, ванильный сахар и вымешивать до получения однородной густой массы. Муку просеять и смешать с разрыхлителем, добавить в массу, затем всыпать молотый миндаль и овсяные хлопья. Перемешать. Выложить на противень бисквитную массу и 12-15 мин печь. Корж снять с противня, остудить. Отрезать четверть бисквита и раскрошить этот кусочек в отдельную емкость. Фольгу сложить в несколько слоев. Приложить к срезу бисквита. Часть бисквитной крошки перемешать с творогом и шоколадной стружкой.

Взбить в густую пену сливки. Добавить в творожную массу, перемешать. Крем распределить на корже. Поставить пирог на 2 ч на холод. Перед подачей на стол посыпать пирог оставшейся бисквитной крошкой, украсить вафлями.

НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ

со сливками и шоколадом

На 16 порций: 200 г шоколада, 4 стол. ложки сливок, 50 г сливочного масла, 4 яйца, соль, 120 г сахарного песка, 2 стол. ложки коньяка, 1 щепотка сахара.



Шоколад крупно порубить и сложить в небольшую кастрюлю. Добавить сливки и сливочное масло и, постоянно помешивая лопаточкой, разогреть на слабом огне до полного растворения шоколада и масла.

Белки аккуратно отделить от желтков. Белки поместить в одну миску, желтки - в другую, жаропрочную (предпочтительно металлическую). К желткам добавить 80 г саха-

ра и взбить венчиком или миксером на горячей водяной бане, чтобы масса слегка увеличилась в объеме.

Тонкой струйкой постепенно влить шоколадную массу. Затем ввести коньяк.

С помощью миксера пышно взбить белки, всыпая струйкой оставшийся сахар и соль. 1/3 взбитых белков добавить к шоколадной массе и перемешать с помощью венчика.

Затем добавить остатки взбитого белка и все осторожно перемешать. Выложить массу в неглубокое блюдо и выставить как минимум на 6 ч на холод.

Окуная столовую ложку в горячую воду, отделить от шоколадного мусса небольшие клецки. Порциями разложить по тарелкам и украсить по желанию белой и темной шоколадной стружкой. К муссу можно подать ванильный соус.

ЧЕРНИЧНЫЙ ТОРТ

с воздушным бисквитом

На 16 порций: 50 г сливочного масла, 4 яйца, 120 г сахара, 2 пакетика ван. сахара, 120 г муки, соль, 2 стол. л. какао, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя. Для начинки и украшения: 16 г желатина, 2 яйца, соль, 150 г сахара, 500 мл сливок, 350 мл сока ягод бузины, 1 пакетик ванильного сахара, 50 г черники, 2 стол. л. шоколадной стружки, мята.



Нагреть духовку до 200 градусов. Сливочное масло растопить и остудить. Взбить в пену яйца, 2 стол. л. воды, сахар и ванильный сахар. Смешать муку, какао, разрыхлитель и соль, соединить с яичной массой, выложить в разъемную форму. Выпекать 30-35 мин. Для начинки и украшения. Желатин замочить. На горячей водяной бане взбивать яйца, соль, сахар и 5 стол. ложек воды пока масса не загустеет. Пышно взбить 300 мл сливок. Сок бузины разогреть, растворить в нем отжатый желатин и добавить в крем. Поставить на 30 мин в холодильник. Когда крем начнет желироваться, ввести взбитые сливки. Бисквит разрезать вдоль

пополам. Один корж заключить в кольцо для торта, выложить на него крем, накрыть вторым коржом и поставить на 4 ч в холодильник. 4. Остатки сливок взбить с ванильным сахаром. На поверхность торта выложить 2/3 сливок. Украсить ягодами, шоколадной стружкой и листочками мяты.



ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

Цифры оказывают огромное влияние на жизнь каждого из нас, а нумерологи уверяют - у любого человека есть свой код, который подскажет, как добиться успеха, в каких направлениях стоит развиваться и что скорректировать в поведении, чтобы добиться скорейшего результата.

4: апрель, август, декабрь. Наконец, за четвертое число в коде удачи отвечает последняя цифра в годе рождения.

Так нам стал известен четырехзначный код рождения. Складываем все его цифры между собой, а результат, так же как и в случае с днем рождения, приводим к однозначному виду. После таких вычислений остается только ознакомиться с нумерологическими советами, чтобы узнать, на каких именно сферах следует акцентировать свое внимание.

1. Всем людям сразу не угодить - не стоит даже пытаться. Перестаньте думать в первую очередь над тем, что о вас скажут окружающие. Пора начать жить для себя. Если вы все-таки решите кардинально изменить свое поведение, то будьте готовы к тому, что многие от вас отвернутся. Это будут те люди, которых вы посадили себе на шею. Расстраиваться не стоит - от их отсутствия в своей жизни вы только выиграете.

2. Вам пора задуматься над тем, чтобы заняться самообразованием, повышением квалификации. В современном мире знания и навыки устаревают быстро, поэтому, чтобы оставаться на плаву, нужно постоянно учиться. В профессиональном плане, вероятно, вы достигли потолка. Самое время или сменить род деятельности, или нацелиться на продвижение по службе.

3. Вы самодостаточный, волевой человек. Умеете ставить перед собой цели, а потом добиваться их. Как это часто бывает, у таких сильных людей в окружении бывают «приживалы». Исключите общение с этими токсичными личностями, которые тянут «на дно». Вам нужно двигаться только вперед.

4. Вы любите ходить проторенными тропами, но вот повседневность только раздражает. К тому же вам не всегда просто найти общий язык с теми людьми, с которыми вас сводит жизнь (например, коллеги по работе). Такими темпами и любимая профессия может перестать быть таковой. Переступите через себя - измените, наконец, свою жизнь. Сделайте так, как хотите, и не бойтесь ново-

го. Обратно вернуться всегда успеете.

5. Уделяйте больше времени семье. Учтя, что вы трудолюбив, расставьте приоритеты не всегда будучи правильно. Вы постоянно чем-то заняты, находитесь в центре событий, куда-то спешите. Даже выходные и дни отпуска у вас расписаны буквально поминутно. Родные не всегда с пониманием относятся к вашему стремлению успеть всегда и везде. Отсюда и обиды, упреки. Пересмотрите свое поведение и попытайтесь найти золотую середину.

6. Вы стремитесь к независимости во всем, поэтому вам следует стремиться занять руководящий пост, пускай даже в какой-нибудь небольшой организации. Понятно, что сделать это не всегда легко, поэтому рассмотрите альтернативные варианты - подумайте над открытием своего дела. Не исключено, что к успеху вы придете в сфере своего хобби.

7. Ваши сильные стороны - усидчивость и терпеливость. Вы с радостью беретесь за монотонный труд, который требует отлаженных механических действий. Вам не требуются слава, влияние, руководящие посты или награды. Сконцентрируйте свои усилия на поиске стабильной высокооплачиваемой работы с нормированным графиком. На данном этапе - это главный ваш показатель успешности в жизни.

8. Сфокусируйте все свое внимание на личной жизни. Данная сфера имеет прямое влияние на все остальное. Если будет замечательно на личном фронте, то во всем остальном вас ждет успех. Перестаньте быть излишне требовательным к партнеру (если он имеется) или потенциальному кандидату на это место. Также вам следует перестать вести «двойную» жизнь и играть постоянно какие-то роли. Будьте тем, кто вы есть на самом деле.

9. Измените отношение к своему дому, ведь это не только четыре стены, в которые вы приходите переночевать. Делайте с каждым днем его уютнее и комфортнее, начните ремонт, переставьте мебель, украсьте дизайнерскими вещами. Дом должен стать вашей крепостью, местом, в котором вы будете пополнять силы перед новыми свершениями.

Личный код состоит из 4 цифр. Для определения первой цифры нужно высчитать числовой эквивалент своего полного имени, используя следующие данные:

11: А, Д, З, Л, П, У, Ч, Ы, Я;

22: Б, Е, И, М, Р, Ф, Ш, Ъ;

33: В, Е, И, Н, С, Х, Щ, Э;

44: Г, Ж, К, О, Т, Ц, Ъ, Ю.

Например, полное имя Вера. Следовательно, нужно сложить $33+22+22+11$. Получаем 88. Из полученного числа выбираем наибольшее (в нашем случае это 8) - оно и станет первым числом кода.

Второе число кода определяет день рождения. Сложите цифры того дня, когда вы появились на свет, и приведите их к однозначному результату.

Третьему числу кода соответствует число месяца рождения:

1: январь, май, сентябрь;

2: февраль, июнь, октябрь;

3: март, июль, ноябрь;

На локте бухгалтера	Нежданый презент	...фактор	Экстремизм в политике	Шарик в бульоне	Оптика под ногтем	Праздник в Испании	Отброшенный обществом	Рыба-показунок	И человек, и макака	... Пирамиды	Обручальное на пальце
						Помпа для помыва	Место зверей Дурова	Чашка, лишенная ручки			
	Наставление, поучение	Принтер наоборот	Сарт кофе		Конкурент горных лыж					Тот же вкладчик	Предвыборный забывала
					Сибирские чашкобы			Замыкает кириллицу			
	Небольшая порция чтива	Сказочный куколовод					Головоногий моллюск				
				Ягненок	Вид журавля	Толстошёрстный грызун	Час для потехи	"Компания" СМУ и СУ	Маршрут реки	Кремлевская ...	
	Полная зависимость	Ивановский работник	Сушильный сарай	Графа издержек				Денежка на Кубе			
						Полевое укрепление			Прежнее название губ		
	Коллега Айболита			Утонченное обаяние			Распешаящая шестёрка				
	Морское шатание	Шум из глубины души				Этаж над партером			Естество природы		
			Девичник султана	Кожаный член алеута			Деньги за эппеко				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15

КАРТЕР	УСТУП
ЕНЫ	ТАЕРП
ИНИН	ТАЕРП
МЕДЬ	ТОРЕРО
ИНИ	КВИ
БАШНЯ	КИМОНО
АРА	РАБРОД
РИШАР	
ОБЛАКА	
МАРАБ	
ЕРАДА	
ТМИН	ДАК
РЕХАН	ВЫХЛОП
РЕЛ	ГИ
ОРУЖЕЙНИК	ИДО
ТСБ	ПЕГАС
СЛАЛОМИСТ	КАРА
ТЛИРА	ГОРБУН
УНИСОН	УОКО
ПМБ	ЕССЫДНИК

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Сладкое. Енот. Укус. Диспут. Зулус. Ушу. Ерика. Колчан. Сатирик. Носик. Вагон. Маша. Блеск. Адмирал. Шнур. Анонс. Жемчуг. Фет. Сад. Топливо. Вино. Так. Новина. Ади. Имя. Палаццо. Луг. Ора. Втора.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Скрип. Итого. Манна. США. Жало. Веспуччи. Шарж. Дар. Клад. Единица. Болтун. «Мимино». Овсов. Узус. Раут. Горнило. Амулет. Вобла. Амур. Курица. Яга. Кассир. Где. Офит. Кино. Синева. Смак. Ник. Сток.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

Поздравления

Татьяну БОРЫШНЕВУ
Поздравляем с Днем Рождения!
Желаем здоровья – ведь часто его не хватает,
Веселья желаем – оно никогда не мешает,
Удачи желаем – она ведь приходит не часто,
И также желаем огромного личного счастья!

Твои друзья эрудиты.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия, Тбилиси,
пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы,
фото и скандворды из зарубежных
журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы,
не заказанные редакцией, гонорары не
выплачиваются.



ЗНАМЕНИТЫЕ ПИТОМЦЫ В СЕТИ

Зачастую хозяева заводят питомцу страничку в социальной сети ради шутки. Но некоторые животные становятся настоящими звездами и приносят своим владельцам популярность и доход.

Перед вами подборка самых известных четвероногих блогеров в Интернете. Вы только взгляните на этих очаровательных животных - не удивительно, что количество их подписчиков зашкаливает!

Рыжий кот Боб



Бездомный рыжий кот бродил по улицам Лондона в поисках тепла и защиты и случайно наткнулся на музыканта Джеймса Боуэна. Мужчина переживал не лучший период в жизни: он потерял работу и жилье, лечился от наркотической зависимости. Чтобы заработать, Джеймс играл на гитаре на улице.

Заметив Боба, он отнес животное в ветеринарную клинику. На необходимые коту лекарства музыкант потратил почти все заработанные деньги. В благодарность рыжий кот стал его верным спутником. Боб сидел рядом с мужчиной, когда тот играл на гитаре и продавал газеты. Прохожие не могли пройти мимо очаровательного животного в шарфике, некоторые просили разрешения сфотографироваться с Бобом.

Вскоре его снимки появились в Интернете, а история Джеймса и рыжего кота разлетелась по Сети.

Однажды представитель книжного издательства предложил бездомному музыканту написать книгу о Бобе. Эта история стала бестселлером - только в Великобритании продали один миллион экземпляров. А в 2016 году был снят фильм по мотивам книги.

Увы, прошлым летом знаменитого Боба не стало - он попал под машину недалеко от своего дома и скончался от полученных травм. Для Джеймса потеря друга стала невосполнимой утратой. Теперь он вспоминает о нем, глядя на снимки рыжего друга в Сети.

Брутальная собака Боди



Самой модной собакой в мире можно назвать сибаину по кличке Боди. Однажды хозяева решили нарядить питомца в человеческую одежду и выложили забавное фото в социальную сеть. Снимок Боди в костюмчике стал вирусным, и уже спустя пару месяцев пара стала тратить на съемки животного

больше времени, чем на основную работу. Не зря! Про Боди написали в американских журналах, и вскоре хозяева получили первое рекламное предложение.

Сейчас стильная собака рекламирует многие американские бренды, является официальным лицом известного производителя корма для животных. Недавно вышли в свет книга, посвященная успеху Боди, и короткометражный фильм о нем. Пес приносит хозяевам около 15 тысяч долларов в месяц. Впечатляет, не правда ли?

Усатый кот Гамильтон

Кота по кличке Гамильтон природа наградила необычной внешностью. Из-за особенностей окраса кажется, что у него изысканные усы - не хуже, чем у знаменитого детектива Эркюля Пуаро. Большую часть жизни Гамильтон провел в приюте для животных, однако вскоре его заметил Джеймс Стоу. Мужчина приютил пушистого, красавца. Первые фотографии Гамильтона появились на страничке Джеймса в Facebook, они пришлись по душе пользователям. Вскоре хозяин завел Гамильтону аккаунт в Instagram, и тот быстро стал популярным.

Сегодня в Америке можно приобрести футболку или кружку с изображением удивительного усатого кота, который сделал своего хозяина знаменитым.

Неразлучная четверка



Веймарская легавая Харлоу и такса Индиана наслаждаются вниманием почти двух миллионов подписчиков. Животные искренне любят друг друга и демонстрируют свои чувства, не стесняясь. Недавно в их компании появилось еще два питомца.

Эта история началась с того, что Харлоу тяжело переживал утрату своего друга - таксы Сейдж. Пес скулил по ночам, отказывался от еды и прогулок. Хозяева решили подбодрить питомца и завели еще одну собаку - Индиану. Маленькая такса стала лучшим другом Харлоу: она не отходила от пса ни на шаг, спала у него в объятиях и копировала его поведение.

Эта любовь умилила подписчиков. А когда в собачьей семье появились щенок Риз и взрослая собака Эзра, популярность аккаунта и вовсе взлетела до небес. Неразлучная четверка в одинаковых шапочках, пледах и забавных костюмах собирает большое количество лайков и дарит хозяевам радость каждый день.



МИНИМАЛИЗМ В ИНТЕРЬЕРЕ

Минимализм в интерьере предполагает достаточное количество лаконичных вещей, которые создают комфорт и уют. Как оформить квартиру в этом стиле?

Впервые о данном стиле заговорили во второй половине XX века. С тех пор минимализм претерпел изменения, но основные правила остались такими же. Вот что важно учесть.

Натуральные материалы. Отдавайте предпочтение камню, дереву, коже и другим натуральным материалам. Причем, лучше если это будут необработанные изделия. Акцент на грубой фактуре делает интерьер более современным.

Геометрия. Если говорить о мебели, дизайнеры рекомендуют остановиться на геометрических формах - квадрат, круг, овал. При этом желательно, чтобы мебель была функциональной. Например, диван-кровать, стол-трансформер не загромождают пространство.

Спокойная цветовая гамма. Минимализм не терпит кричащие оттенки - красный, оранжевый, фиолетовый и др. Основной тон оформления - белый, светло-бежевый, светло-серый, коричневый.

Вертикальные жалюзи. Панорамные незашторенные окна - отличный способ добавить помещению света и сделать его визуально больше. Подойдут вертикальные жалюзи. Также используйте лаконичные светильники и торшеры.

Декор. Интерьер в таком стиле предполагает наличие декора. Но не статуэток и других предметов, которые пылятся на полках. Сделайте выбор в пользу картин в деревянных рамках, а также текстиля - подушки и пледы добавляют комнате уюта, контрастные по цвету изделия станут яркими акцентами.





САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

250 г фунчозы, 50 г зеленого лука, 2 моркови, 100 г замороженного горошка или стручков, 250 г шампиньонов, корень имбиря (2 см), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 200 г замороженных очищенных креветок, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. сока лайма, соль, перец.

Фунчозу приготовить по инструкции на упаковке. Зеленый лук крупно нарезать. Морковь нарезать соломкой. Горошек или стручки отварить (5 мин) и откинуть на дуршлаг. Грибы нарезать на четвертинки. Имбирь натереть. Лук нарезать кубиками, чеснок порубить. Масло нагреть в сковороде вок. Положить креветки и жарить 4 мин. Выложить. В ту же сковороду добавить лук, имбирь и чеснок. Жарить 1 мин. Положить морковь, зеленый лук и жарить 2 мин. Добавить грибы и соевый соус. Готовить 3 мин. Добавить креветки и фунчозу. Посолить, поперчить и полить соком лайма.

* Замороженные креветки можно заменить консервированными: они не нуждаются в обжаривании.



САЛАТ С ЦУККИНИ И ФАСОЛЬЮ

30 г кедровых орешков, 2 маленьких цуккини, 2 стебля сельдерея, по 2 веточки базилика и петрушки, 200 г замороженной фасоли, 150 г замороженного горошка, 200 г мелкой пасты, 6 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 250 г моцареллы, соль, молотый черный перец.

Орешки обжарить. Цуккини нарезать кружочками, сельдерея - ломтиками. Зелень порубить. Фасоль и горошек отварить в кипящей подсоленной воде (4 мин). Откинуть на дуршлаг и несколько раз обдать ледяной водой. Пасту приготовить по инструкции на упаковке. Цуккини с сельдереем обжарить на 2 ст. л. масла. Добавить горошек с фасолью и перемешать. Прогреть в течение 1 мин. Дать остыть, перемешать с пастой, маслом, соком лимона и чесноком, пропущенным через пресс. Посыпать орешками, уложить моцареллу, посолить и поперчить.

* Если для приготовления используется крупный шарик моцареллы, его следует нарезать кубиками.



САЛАТ С ТЫКВОЙ И НУТОМ

400 г мякоти тыквы, 1 красная луковица, 1 стручок сладкого перца, 400 г мелкой моркови, 8 ст. л. оливкового масла, 60 мл бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, 250 г консервированного нута, 60 г листового салата, 100 г феты, соль, перец.

Тыкву нарезать крупными ломтиками, лук - дольками, сладкий перец - крупными ломтиками. Морковь очистить. Подготовленные овощи выложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом. Посолить, поперчить и полить 2 ст. л. масла. Запекать 25 мин при 200 градусах. Для соуса уксус смешать с солью и перцем. Добавить оставшееся масло и взбить вилкой. Чеснок пропустить через пресс в масляную смесь. Перемешать. Нут откинуть на сито. Салат порвать. Нут, салат и овощи выложить слоями в бокалы или баночки. Полить соусом и посыпать раскрошенной фетой. Убрать в холод на 30 мин.

* Такой салат отлично хранится в холодильнике в течение 24 часов.



САЛАТ С РИСОМ И ТУНЦОМ

100 г риса, 4 ст. л. рисового уксуса, 1 красная луковица, 1 стручок сладкого перца, 125 г листового салата, 2 авокадо, 2 ст. л. кунжута, 200 г консервированного тунца, 2 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Рис промыть и отварить в 300 мл подсоленной воды. Дать остыть и перемешать с рисовым уксусом. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сладкий перец нарезать полосуками. Листья салата вымыть, обсушить и порвать. Авокадо вымыть и нарезать пополам. Удалить косточки и очистить. Мякоть нарезать ломтиками. Кунжут обжарить на сковороде без жира и дать остыть. Тунец разделить вилкой на небольшие кусочки. Для соуса яблочный уксус слегка взбить с оливковым маслом, посолить и поперчить. Рис, лук, сладкий перец, листовую салат и авокадо перемешать. Полить соусом и посыпать салат кунжутом.

* Чтобы помидоры авокадо не потемнели, сбрызните их лимонным соком.

