

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛЮБИТЕЛЬ

№49

декабрь 2021

Цена:
2 лари

**Лунный
календарь**

стр.32

**Ароматы
ПРОТИВ ВИРУСОВ**

стр.10

**5 эффективных
диет**

стр. 20-21

**Гороскоп
на декабрь**

стр.24-25

**Любовь или
зависимость?**

стр. 22

Мария Порошина: стр. 16-17

“Я росла в атмосфере любви к искусству”

Вязаная одежда

тренд сезона

Этой зимой стилисты предлагают нам облачиться в вязаные вещи из самых разных тканей, которые не только согреют и подарят комфорт, но и станут частью стильного образа.

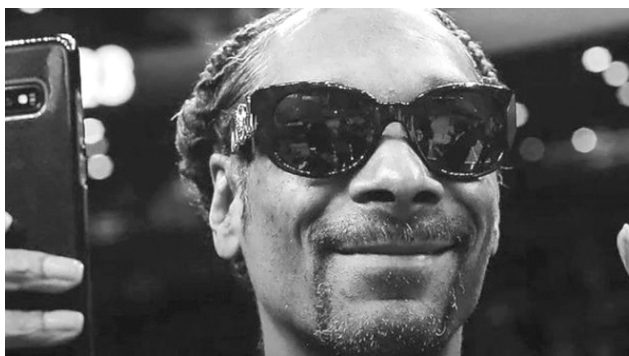


Кашемир: и в пир, и в мир

Кашемировые водолазки, кардиганы и пуловеры согревают, приятны к телу и отличаются долговечностью (при правильном уходе: рекомендуется ручная стирка в холодной воде). Как правило, вещи из кашемира имеют классический крой и базовые нейтральные расцветки, поэтому носить их можно с чем угодно: с джинсами, брюками или юбками. Для яркого образа можно выбрать водолазку оранжевого или малинового цвета. Брюки и кашемировые костюмы фавориты стиля кэжуал в этом сезоне - считают стилисты. Эти вещи согреют в холодное время года в комплекте со стеганым пальто или коротким пуховиком при прогулках по городу.



СНУП ДОГ ПРИВЕЗ В ДЕРЕВНЮ РЕКЛАМУ СВОЕГО НОВОГО АЛЬБОМА



Рэпер Снуп Догг привез рекламу своего нового альбома в деревню Богата в Румынии. Об этом музыкант сообщил в своем Instagram.

Он опубликовал видео, как фургон с изображением его альбома разъезжает по улицам населенного пункта. Пять лет назад рэпер случайно сделал

эту деревню популярной, перепутав в Instagram ее геотег с местоположением столицы Колумбии Боготы, где у него был концерт.

Ранее рэпер поделился снимками с дня рождения голливудского актера Леонардо Ди Каприо. Он единственный, кто выложил фото с мероприятия.

АФФЛЕК О ФИЛЬМЕ “ПОСЛЕДНЯЯ ДУЭЛЬ”



Актер Бен Аффлек рассказал, что им было важно показать историю об отважной женщине в фильме “Последняя дуэль”. Об этом он сообщил в интервью “Известиям”.

“Мы не хотели никому преподать урок, и мы не притворяемся, что открыли нечто новое. Нам было важно рассказать историю об отважной женщине, которая сделала невероятное”, - сказал Аффлек. Он отметил, что история, которая показана в фильме, была на самом деле во Франции в XIV веке.

“То есть ты смотришь кино и поражаешься тому, что ведь так оно и было в действительности! Это только усиливает эффект, вызывает особую эмпа-

тию”, - подчеркнул актер.

Аффлек пояснил, что этот фильм о людях, которые “не способны распознать даже базовые человеческие свойства других людей”, в том числе женщин.

“Мы хотели напомнить о том, как важно иметь в себе силы и способности увидеть людей такими, какие они есть. Обнаружить, что все заслуживают уважения, всем нужна возможность развиваться самим и развивать свою семью, быть счастливым”, - отметил артист.

Он напомнил, что в то время целые слои общества были лишены этих прав. Более того, для многих современных людей ситуация с тех пор почти не изменилась.

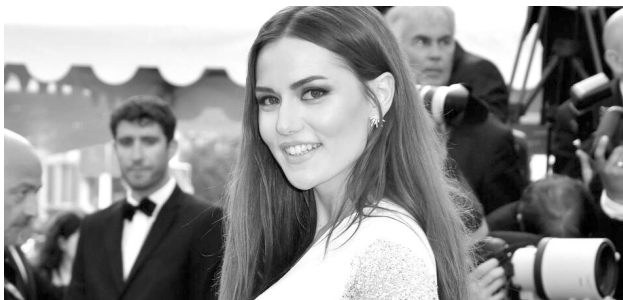
ПОКУПАЙТЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ
100 СКАНДВОРДОВ
С ПОЛНОЙ ТЕЛЕПРОГРАММОЙ



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

АКТРИСА ЭВДЖЕН ОПРОВЕРГЛА ССОРУ СО ЗВЕЗДОЙ “ВЕЛИКОЛЕПНОГО ВЕКА”



Уже очень давно ходят слухи о размолвках звезды “Великолепного века” Бурака Озчивита и его жены, актрисы Фахрие Эвджен. Однако женщина рассказала всю правду в интервью для youtube-канала Magazin Haberleri tv100. Оказывается, никаких конфликтов у пары нет.

Она рассказала, что у нее очень крепкая семья, а любовь - настоящая и сильная. Актриса подчеркнула, что ее муж очень

дорожит отношениями с ней. Кроме того, он не может представить жизни без их общего маленького сына Карана.

“Журналистам просто больше не о чем писать, вот и придумывают разные истории”, - подытожила актриса.

Эвджен и Озчивит познакомились в 2013 году на съемках сериала “Королек-птичка певчая”. Они официально узаконили свои отношения летом 2017 года.

БРЭДЛИ КУПЕР РАССКАЗАЛ ОБ ИЗМЕНЕ С ЛЕДИ ГАГОЙ

Модель Ирина Шейк и актер Брэд-ли Купер разошлись два года назад. В разрыве пары фанаты винят Леди Гагу, которая сыграла одну из главных ролей в фильме “Звезда родилась”. В кинокартине актеры играли влюбленную пару, и слухи о том, что они встречаются, начали распространяться еще в период съемок. Во время исполнения песни Shallow на церемонии вручения “Оскара” Купер и Гага сидели “щека к щеке”, а между ними словно “летали искры”. Через два месяца Ирина вместе с дочкой Леей съехала из лос-анджелесского особняка Купера.

В интервью The Hollywood Reporter Купер вспомнил выступление на кинопремии и рассказал, что страсть, изображенная на сцене, была лишь игрой. Актеры продумали ее заранее, сценка должна была помочь киноактеру не бояться петь перед огромной аудиторией.

“С личной точки зрения это снижает уровень беспокойства, - объяснил он. - Герои как бы влюбляются друг в друга в этой сцене в фильме. Это тот самый поворотный



момент, который случается с ними во время выступления перед тысячами людей... Было бы так странно, если бы мы оба просто сидели на стульях лицом к публике”.

Также Брэдли Купер поделился своим личным отношением к популярной американской певице и актрисе Гаге.

“Она ужасно харизматична и красива. Когда я встретил ее, я подумал: “Если я смогу использовать это, будет здорово... главное, мне не напортачить. Но потом, когда мы начали работать вместе, я понял: нет предела тому, что она может сделать, и нет предела ее самоотверженности”, - рассказал он.

ВЫШЕЛ ТРЕЙЛЕР ФИЛЬМА “НЕ СМОТРИТЕ НАВЕРХ” С ДИ КАПРИО И ЛОУРЕНС



Стриминговый сервис Netflix опубликовал трейлер комедии “Не смотрите наверх” с Леонардо Ди Каприо и Дженнифер Лоуренс в главных ролях. Премьера картины состоится 24 декабря.

Сюжет строится вокруг двух астрономов, которые отправляются в пресс-тур, чтобы рассказать людям о надвигающейся катастрофе в виде летящей на Землю кометы. Но на них не обращают внимания.

Режиссером, сценаристом и продюсером ленты стал Адам Маккей, известный по фильмам “Власть” и “Игра на понижение”. Также в фильме сыграли Мэрил Стрип, Тимоти Шаламе, Кейт Бланшетт, Джона Хилл, Мэттью Перри, Роб Морган и другие.

НАЗВАНА ДАТА ПРЕМЬЕРЫ ФИЛЬМА ПИТЕРА ДЖЕКСОНА ПО АРХИВУ BEATLES

Озвучена дата премьеры фильма Питера Джексона, режиссера “Властелина колец”, по уникальному неизданному архиву группы The Beatles.

Как сообщает телеканал НВО, спустя более чем полвека зрители смогут увидеть кадры репетиции группы, а также послушать ранние версии их песен с альбома Let It Be. Премьера пройдет 25 ноября - фильм смогут посмотреть зрители канала Disney Plus.

Джексон рассказал, что вошел в этот проект буквально случайно - владельцы пленки рассказали ему о находке и сообщили, что начинают работу над документалкой.

“Они просто сказали: “У нас есть

все. У нас 57 часов видеозаписи. У нас есть 130 часов аудиозаписей”. А потом они сказали, что думают снять документальный фильм, используя отснятый материал. Я просто поднял руку и сказал: “Ну,

если... если вы ищете кого-то, кто сделает это, просто... Подумайте... подумайте обо мне”, - рассказал режиссер.

Когда фильм покажут в кинотеатрах, не уточняется.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Повод есть

Причин появления сухости множество. Вот самые распространенные.

Использование гаджетов, работа за компьютером: при долгой фиксации взгляда мы неосознанно начинаем реже моргать, слезная пленка, которая покрывает глаз, не обновляется, и ее структура может начать разрушаться.

Несоблюдение правил ношения контактных линз, использование некачественной косметики, при сухом или загрязненном воздухе. Слезная пленка при этом также подсыхает.

Гормональные изменения, нарушения обменных процессов. Например, синдром «сухого глаза» может развиваться из-за сахарного диабета. Влиять

В ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОБЛЕМА И ЧТО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ПЕСКА» В ГЛАЗАХ?

От чего глаза сохнут

на снижение работы слезных желез могут прием контрацептивов, гормональных препаратов, курение.

Дисфункция или закупорка мейбомиевых желез: расположенные на краях век, они отвечают за увлажнение глаз.

Как себе помочь

При появлении сухости глаз стоит снизить или исключить негативное влияние основных внешних факторов - сухого воздуха (воспользоваться увлажнителем воздуха), чрезмерного использования

гаджетов. Следует на время заменить линзы на очки и попытаться если не отказаться от курения, то хотя бы избегать попадания табачного дыма в глаза. Избавиться от косметики и других косметических средств, которые вызывают раздражение глаз.

Для уменьшения проявлений синдрома раз в 30 мин. следует делать перерывы во время работы за компьютером и выполнять зарядку для глаз. Подойдут частое моргание в течение 30-60 сек., вращение глазами яблоками. Можно сильно зажму-



рить глаза на 5 сек., а потом их широко открыть на такое же время.

Внимание!

Если и дальше беспокоит сухость глаз и дискомфорт усиливается, увлажняющие капли не избавляют от дискомфорта, нужно обратиться к офтальмологу, чтобы установить истинную причину сухости глаз и подобрать лекарство.

Вероника КИЙКО,
врач-офтальмолог.

ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ ЛЕГКИЕ? ДОМАШНИЙ ТЕСТ ЗА 5 МИНУТ

В пору пандемии коронавируса, а также в разгар сезона простуд и гриппа совсем не лишним будет проверить свои легкие. Нет-нет, бежать на КТ не понадобится. Все, что нужно, это 5 минут времени. Итак, приступим.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь на 10-15 секунд задержите дыхание.

О патологии в легких могут свидетельствовать:

- ✓ невозможность глубоко вдохнуть полной грудью;
- ✓ боль в грудной клетке;
- ✓ головокружение и тошнота при попытке сделать вдох;
- ✓ кашель.

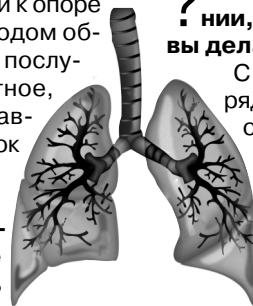
2. Прислонитесь спиной к стене или спинке стула - в какой части спины вы ощущаете движение при вдохе и выдохе?

Волноваться не о чем, если при дыхании вы ощущаете поперемен-

ное легкое давление спины на опору по всей прислоненной к опоре поверхности. А вот поводом обратиться к врачу может послужить боль или неприятное, мешающее дыханию давление на какой-то участок спины.

3. В течение 20 секунд попробуйте непрерывно пропеть звук «а-а-а».

Поводов для беспокойства нет, если все вышло без сучка и задоринки. Если 20 секунд вам показались вечностью или вы вообще не смогли выполнить упражнение, это повод посетить врача.



4. Теперь ответьте себе на следующие вопросы.

? Всегда ли в спокойном состоянии вы дышите через нос или иногда приходится дышать ртом?

Здоровый человек всегда делает вдох через нос, за исключением случаев произнесения длинных фраз. А вот выдох возможен и через рот.

? Находясь в спокойном состоянии, сколько вдохов и выдохов вы делаете в минуту?

С вашими легкими все в порядке, если в покое вы делаете от 8 до 12 дыхательных циклов (вдох-выдох) в минуту.

? Делаете ли вы перерыв между вдохом и выдохом, между выдохом и следующим вдохом?

Дыхание здорового человека непрерывное, ровное, без пауз.

И еще, если вы храпите или ваш голос садится по утрам, это тоже веский повод побывать на приеме у терапевта.



ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ОНКОЛОГИЮ?

Многочисленные исследования показали, что лишь в 30% случаев в возникновении онкологии виновата генетика.

В 70% случаев развитие болезни провоцируют внешние факторы.

поэтому большинство людей достают сигареты при стрессе и тревоге.

✓ *В 15% случаев рак легких возникает из-за загрязненного промышленными предприятиями и выхлопными газами воздуха.*

аллергические реакции, а также нарушить баланс внутри организма и спровоцировать рост клеток.

✿ Отдавайте предпочтение натуральной косметике и бытовой химии. На таких средствах, как правило, есть значки сертификации BDIH, ECOCERT, ICEA, Nature.

✿ Не используйте тару из пластика с маркировкой 3 (PVC), 6 (PS), 7 (other) и старайтесь не нагревать пластиковую посуду в микроволновой печи, особенно если не знаете ее маркировку.

У каждого заболевания есть свои предпосылки, в том числе у онкологии. Это значит, что рак можно предотвратить, скорректировав образ жизни.

Как появляется онкология

Механизм возникновения рака давно изучен учеными. Здоровые клетки деформируются в раковые и начинают бесконтрольно расти. Иммунная система не замечает «поломку» сразу и не успевает вовремя среагировать. Образуется опухоль, которая становится больше и распространяет метастазы по всему телу.

Американские исследователи сравнили две группы людей. Первые занимались спортом, правильно питались и не имели вредных привычек. Вторые вели нездоровый образ жизни, мало двигались и злоупотребляли алкоголем и курением. Участники из второй группы оказались в зоне риска по онкологии.

Также ученые проанализировали случаи возникновения рака и выяснили: в 82% случаев люди могли бы избежать рака легких, если бы отказались от курения и занялись спортом. А изменение питания уберегло бы 28% людей от рака кишечника и 30% от рака поджелудочной железы. Есть о чем задуматься!

Смог и дым от сигарет

Курение повышает вероятность заболеть не только раком легких, но и другими видами онкологии: раком языка, щек, органов ЖКТ. После 20 лет курения риск онкологии легких возрастает в 10 раз и увеличивается с каждым годом.

Дым сигарет содержит до 60 видов канцерогенных веществ. Эти вещества оказывают влияние на ДНК человека и способствуют бесконтрольному росту клеток.

Чередование глубоких вдохов и выдохов при курении успокаивает,

Индекс массы тела

Ожирение повышает риск колоректального и других видов рака. Доказано, что люди с избыточным весом входят в группу риска по 13 видам онкологии. Ожирением считается индекс массы тела 30 и выше, но лучше держать ИМТ в пределах от 18 до 25.

Из продуктов, которые повышают вероятность онкологии, можно выделить следующие: колбасы, особенно сырокопченые, рафинированный сахар, соленые продукты, алкоголь. Также есть исследования, что 50 г красного мяса в день (ежедневно) увеличивают риск колоректального рака на 18%.

Чтобы снизить риск болезни, стоит добавить в рацион зеленый чай, куркуму, листовые овощи, ягоды, крестоцветные овощи. Последние содержат много глюкозинолатов, которые обладают противораковым действием. Эти соединения уменьшают рост аномальных клеток.

✓ *Жареные мясо и овощи содержат больше вредного вещества акриламида, тогда как в отварных и приготовленных на пару его нет.*

Избавьтесь от токсинов

Токсины проникают в организм не только с пищей, но и с косметикой, лекарствами, а также через бытовые предметы.

✿ Внимательно изучайте этикетку косметических и бытовых средств. Обращайте внимание на следующие компоненты: формальдегид, свинец (lead), пропилен-гликоль (PPG), триклозан, парабены. Эти вещества могут вызвать

Минимизируйте стресс

По мнению ученых, стресс может стимулировать развитие онкологии.

Недавнее исследование, проведенное на мышах, позволило установить, что при пребывании животных в состоянии хронического стресса их лимфатическая система подвергалась изменениям, вследствие которых раковые клетки распространялись с большей скоростью и легкостью.

Очень важно снизить количество стресса в жизни. Если самостоятельно это сделать не получается, обратитесь за помощью к психологу. Стоит рассмотреть природные успокоительные, не вызывающие привыкания, и нормализовать сон.

Откажитесь от освежителей воздуха

Американские исследователи пришли к выводу: лимонен, синтетическое химическое вещество, которое содержат цитрусовые освежители воздуха, является фактором риска онкологии. В воздухе вещество вступает в реакцию с озоном. Образуется формальдегид, который связан с возникновением лейкоза и рака носоглотки. Чтобы снизить риски, сократите количество ароматизирующих средств в доме. Опасаться стоит не только лимонена, но и фталата и дибутилфталата.

Пищевые канцерогены повышают риск онкологии.

Вирус папилломы человека и рак. Есть связь?

По мнению ученых, вирус папилломы человека вызывает рак шейки матки, ротоглотки и прямой кишки. Важно понимать: с ВПЧ живут многие люди, и у большинства он не становится причиной онкологии. Только у примерно 10% жителей планеты вирус запускает негативные процессы в организме, которые провоцируют развитие рака.

Каждый день мы ходим на работу, отводим детей в школу, покупаем авторучку, куртку, пирожок - решаем дела насущные. Все это время стараясь не обращать внимания на больной зуб, который» как назло, опять ноет и не дает спокойно жить. И так проходят дни, недели, месяцы... а потом...

Если вовремя не лечить зубы...

А что может случиться потом? Как на состояние нашего здоровья могут повлиять не вылеченные вовремя зубы? Об этом и поговорим.

Бережем деньги и время

Многие люди уверены, что посетить стоматолога нужно лишь тогда, когда заболит зуб. Да не просто заболит» а с такой силой, что терпеть эту боль будет просто невозможно!

Между тем, это фатальное заблуждение. И вот почему.

Во-первых, зуб может разболеться в очень неудобный момент (а так обычно и происходит, к сожалению). Стоит уехать в командировку или на отдых в другую страну - и здравствуй, зубная боль! Совсем некстати. Правильнее лечить зубы на начальном этапе, пока не появилось воспаление. Во-вторых, вовремя не вылеченный зуб - это почти всегда острая боль, отек и даже киста.

Кроме того, лечение на начальном этапе заболевания потребует гораздо меньше времени и денежных затрат.

А если все же не лечить?

Как говорят сами стоматологи, есть много заболеваний, которые

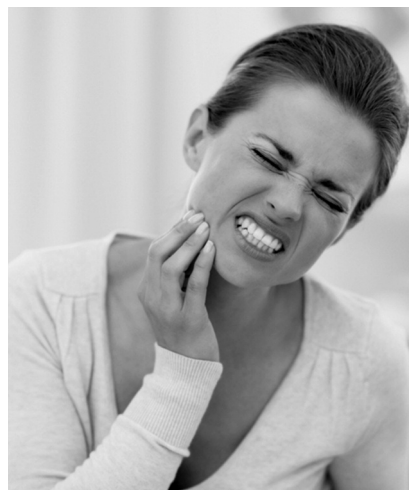
можно получить в комплект к невылеченным зубам. Среди них инсульт, гастрит, дерматит и некоторые другие недуги, которые с первого взгляда связать с кариесом или пульпитом сложно.

Невылеченные зубы становятся причиной инфаркта и ишемической болезни сердца. Наибольшему риску подвергаются люди с хроническим пародонтитом, так как бактерии, размножающиеся в пародонте, могут попасть в кровь и стать причиной образования тромбов со всеми вытекающими, как говорится.

При отсутствии значительного количества зубов повышается нагрузка на пищеварительную систему за счет некачественного пережевывания (измельчения) пищи. Это, в свою очередь, приводит к хроническому гастриту, язве желудка, панкреатиту.

Кроме того, состояние кожи также меняется не в лучшую сторону благодаря попаданию в кровь и желудочно-кишечный тракт бактерий, которые находятся в очаге воспаления. Например, может появиться дерматит, экзема, акне. Бактерии вызывают патологические процессы и в организме в целом.

А что уж говорить про состояние самой полости рта при невылеченных зубах! Не удивляйтесь, если ангина станет постоянным спутником, а хронические отиты, синуситы и



конъюнктивиты станут преследовать часто и подолгу.

Болезни горла также могут спутать планы и отправить на больничный. А виной всему обычный кариес.

Давайте также вспомним про тройничный нерв, который связан с деятельностью работы мозга. Иногда случается так, что запущенные случаи с зубами запускают механизмы появления хронической мигрени. Попробуй догадайся, что для лечения мигрени надо было вовремя вылечить зубы!

Теперь подумайте, у вас все еще нет времени или желания, чтобы вылечить зубы?

Простое правило

Подытоживая все вышесказанное, напомним, что для здорового функционирования всех органов и систем обязательно посещение врачом с целью профилактического осмотра. В списке врачей, наряду с терапевтом, обязательно должен быть и стоматолог, и гинеколог для женщин. Это поможет вовремя выявить патологии на сегодняшний день и принять своевременные меры для предотвращения проблем в будущем.

Известно, что главной причиной развития внутрибольничной пневмонии являются бактерии, которые обитают во рту. Длительное пребывание в постели и снижение иммунитета способствуют распространению инфекции и развитию воспаления легких. Но если хорошо ухаживать за полостью рта и регулярно чистить зубы,

ЧИСТИМ ЗУБЫ

Если у больного зубы в порядке и обеспечен хороший уход, ему удастся избежать внутрибольничной пневмонии и быстрее выздороветь.

язык и пространство между зубами, можно защититься от больничной инфекции. К сожалению, тяжелые больные не могут самостоятельно ухаживать

за полостью рта, поэтому их родственники ежедневно должны помогать совершать утренние и желательные вечерние процедуры. К сожалению,

многие стационарные больные нуждаются в удалении зубов и лечении запущенного кариеса. Врачи рекомендуют в этом случае для полоскания полости рта использовать раствор хлоргексидина. Если у больного зубы в порядке и обеспечен хороший уход, ему удастся избежать внутрибольничной пневмонии и быстрее выздороветь.



Опасное сочетание

? *Мне 82 года. В своем возрасте имею уже много хронических заболеваний и, соответственно, приходится принимать много разных препаратов. Какие-то постоянно, а другие - по требованию, от случая к случаю. Но вот вопрос: а все ли они сочетаются друг с другом? Может быть, какие-то лекарства нельзя смешивать?*

Анна Григорьевна Назаренко.

входят антигистаминные вещества (например, супрастин), которые уменьшают воспалительные реакции: чихание, слезоточивость и другие. Побочный эффект приема антигистаминных - слабость, сонливость. Поэтому, выпив и то, и другое, вы можете утратить бодрость на весь день, а за руль после таких препаратов лучше вообще не садиться.

Что делать. Если вы принимаете комбинированные лекарства от простуды с антигистаминными веществами, на время откажитесь от препаратов от аллергии или же принимайте препараты второго-третьего поколения (зодак, эриус, телфаст и другие), которые меньше воздействуют на нервную систему.

Лоперамид + кальций

Одно из самых известных средств от диареи - имодиум (лоперамид), способствует закреплению стула. Схожим эффектом обладает и кальций, который содержится в некоторых биодобавках. Одновременный прием этих препаратов может неожиданно стать причиной противоположной проблемы - запора.

Что делать. Если у вас появился жидкий стул, то на время прекратите прием препаратов с кальцием, пока принимаете лоперамид. Даже если кальций был назначен вам врачом, пропуск пары доз не скажется отрицательно на состоянии ваших костей.

Аспирин + ибупрофен + диклофенак

Многим пациентам старше 50 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы врачи рекомендуют ежедневно принимать сердечный аспирин. Он способствует разжижению крови и препятствует образованию тромбов. Но проблема в том, что многие, принимая аспирин, одновременно в качестве болеутоляющего средства принимают препараты НПВС (ибупрофен, диклофенак, нимесил, мелоксикам, найз и другие), которые значительно снижают эффективность аспирина. Кроме того, и у сердечного аспирина, и у НПВС есть побочное действие на слизистую желудка, поэтому при постоянном совместном приеме они мо-

гут стать причиной эрозии или даже язвы желудка.

Что делать. Если вы принимаете сердечный аспирин, препараты НПВС принимайте с интервалом 8 часов, либо же не принимайте вовсе. Все эти препараты пейте только после еды либо под прикрытием препаратов, защищающих слизистую желудка (омепразол и другие). Кстати, от боли во многих случаях помогает парацетамол, который никак не взаимодействует с аспирином.

Варфарин + НПВС

Варфарин относится к группе антикоагулянтов - препаратов, снижающих свертываемость крови. Чаще всего его назначают для лечения мерцательной аритмии, при которой в сердце образуются тромбы. Однако препараты НПВС также обладают эффектом снижения вязкости крови. Поэтому варфарин в сочетании с препаратами НПВС значительно повышает риск опасных кровотечений.

Что делать. Если вам приходится принимать варфарин, избегайте обезболивающих из группы НПВС. Вместо них можно использовать парацетамол - в большинстве случаев он хорошо заменяет НПВС.

Статины + флуконазол

Статины (мертенил, аторис, розулип, розукард и другие) назначают для снижения уровня холестерина. Флуконазол (флюкостат, дифлюкан) - противогрибковый препарат, который назначается против кандидоза - молочницы, поражающей половые пути и слизистую рта. Почему опасно их сочетать? Статины перерабатываются ферментами печени, а флуконазол тормозит действие этих ферментов, что приводит к чрезмерному накоплению статинов в организме. В больших количествах статины могут вызывать поражение мышц.

Что делать. Поскольку флуконазол принимают обычно короткими курсами (1-2 дня), то на этот срок целесообразно отменить статины, одновременно снизив количество продуктов с содержанием холестерина (красное мясо, сыр, яйца) в рационе до минимума.

-Если вы принимаете несколько лекарств одновременно, лучше посоветоваться с врачом или же, как минимум, внимательно прочитать инструкцию к препарату. Ведь некоторые лекарственные средства не сочетаются друг с другом, а другие содержат одно и то же действующее вещество, что может вызвать нежелательные, а порой и опасные побочные эффекты. Какие же препараты не стоит принимать одновременно?

Парацетамол + обезболивающие

Многие лекарства от ОРВИ содержат парацетамол - он снижает температуру и избавляет от головной боли. Если одновременно принять и обезболивающее, которое также содержит парацетамол, вы можете превысить допустимый лимит парацетамола в день. Это может быть опасно для печени. Наибольший риск появляется, если в день принять более 7 граммов парацетамола, но даже 4 граммов может быть достаточно.

Что делать. Читая инструкции обращайтесь внимание на название действующего вещества, особенно в многокомпонентных препаратах. Лекарство может быть названо обезболивающим или жаропонижающим и содержать тот же парацетамол. Имейте в виду, что у парацетамола есть множество синонимов: ацетаминофен, АРАР, АС и ацетам.

Средства от простуды + антигистаминные (от аллергии)

В состав некоторых лекарств от простуды (ринза, анвимакс и другие), так же, как и в препараты от аллергии,

Верапамил + атенолол, метолол

Верапамил и атенлол, метолол (или же другие из группы бетаблокаторов с окончанием «ол») - все эти препараты предназначены для лечения различных сердечных патологий. Они снижают частоту сердечных сокращений, поэтому их сочетание может привести к сильному замедлению сердцебиения - брадикардии и внутрисердечной блокаде, а в худшем случае - даже к остановке сердца.

Что делать. Ни в коем случае не принимать эти препараты самостоятельно» даже если раньше вы принимали и тот, и другой по отдельности. Если же прием препаратов назначил врач, необходимо контролировать пульс несколько раз в день, записывая его в дневник. При появлении брадикардии (менее 40 уд/мин) нужно обратиться к врачу.

Лизиноприл, каптоприл + верошпирон

Лизиноприл, каптоприл (и другие ингибиторы АПФ с окончанием «прил») - препараты для борьбы с повышенным артериальным давлением. Верошпирон (спиронолактон) - один из важнейших препаратов для борьбы с сердечной недостаточностью. И те, и другие повышают концентрацию калия в крови и при одновременном приеме могут привести к его переизбытку, а это опасно нарушениями ритма и проводимости в сердце.

Что делать. Регулярно сдавать анализ крови на калий, а также ограничить употребление продуктов с высоким содержанием калия (бананы, чечевица, пастернак, брюссельская капуста, брокколи, петрушка, листовые салаты и прочая зелень, а также зеленые овощи). Однако, если вы принимаете только один из препаратов, употребление калийсодержащих овощей возможно, но в меру: в день не более 150-200 граммов.

**Ирина Аршинова,
врач-кардиолог,
терапевт, кандидат
медицинских наук.**

Клетки иммунной системы, словно суровые бойцы внутренних войск, защищают организм человека. Они уничтожают чужеродные бактерии, вирусы, грибы и прочие патогены, которые каждый день грозят нам вторжением. Чем крепче иммунитет, тем надежнее защита.

АИТ: ИММУНИТЕТ ПРОТИВ ЩИТОВИДКИ

Почему возникает АИТ, можно ли избежать заболевания, как происходит диагностика и лечение? На эти и другие вопросы ответила врач-эндокринолог Елена СЮРАКШИНА.

Однако бывает и так, что в настройках иммунной системы происходит сбой. И тогда ее бойцы вдруг начинают атаковать свой собственный организм. Примерно так, в самых общих чертах, и возникают аутоиммунные заболевания. В их числе - и очень «популярный» в наши дни аутоиммунный тиреодит (АИТ). Это болезнь, при которой иммунная система человека начинает разрушать структуру щитовидной железы, уничтожая ее клетки.

Тиреодит разбушевался

- Почему, на ваш взгляд, АИТ так часто диагностируют в наше время, какие факторы его провоцируют?

- Аутоиммунный тиреодит - это, действительно, одно из самых распространенных заболеваний современного человека. Стрессы, инфекции, вирусы, грибковые поражения, вредные привычки, неправильное питание, - все это ведет к снижению иммунной системы и как следствие - к возникновению аутоиммунных заболеваний.

- Правда ли, что женщины гораздо чаще, чем мужчины, заболевают АИТ? Якобы он выявляется у одной из 10 взрослых женщин. Так ли это на самом деле?

- Ученые выяснили, что женский иммунитет менее восприимчив к вирусам, инфекциям, и при этом переносят те же вирусы женщины гораздо тяжелее, чем мужчины. А причина заболевания - в сильном иммунном ответе. Женский организм гораздо чаще восстает против собственных клеток. Именно

поэтому до 70% пациентов с аутоиммунными заболеваниями - это женщины.

Тревожные звоночки

- Как развивается это заболевание: с чего все начинается и к чему в итоге может привести, если не заняться лечением? Какие симптомы, «тревожные звоночки» могут говорить об АИТ? В каких случаях нужно срочно идти к врачу на обследование?

- При заболевании в организме начинают вырабатываться антитела, «враждебные» к ткани щитовидной железы, то есть разрушающие ее клетки - тиреоциты, которые отвечают за выработку тиреоидных гормонов. Происходит лимфоцитарная инфильтрация щитовидной железы, то есть воспаление. Разрастается соединительная ткань, которая со временем может заместить нормальную ткань щитовидной железы.

Среди симптомов - учащенное сердцебиение, сухость кожных покровов, повышенное выпадение волос, слоение ногтей, увеличение массы тела за счет задержки жидкости в организме, отеки. Все это - начальные признаки аутоиммунного тиреодита.

Откладывать поход к доктору эндокринологу не стоит. Без должного лечения аутоиммунный тиреодит может привести к изменению гормонов щитовидной железы, и в таком случае без заместительной гормональной терапии уже не обойтись.

- Каким образом происходит обследование при подозрении на АИТ?



- Диагноз «аутоиммунный тиреодит» ставится на основании УЗИ щитовидной железы, где наблюдается усиление кровотока. Кроме того, врач обычно проверяет титр антител - предельное разведение сыворотки крови, при котором могут быть обнаружены антитела. Это позволяет оценить и наличие антител в крови человека, и коррелирующую с ними силу иммунного ответа организма. Пациенту назначают анализ сыворотки крови на антитела к тиреопероксидазе (анти-ТПО), антитела к тиреоглобулину (анти-ТГ). **- Есть информация о том, что в ряде случаев АИТ долгие годы развивается бессимптомно. Как с этим быть?**

- Хронический аутоиммунный тиреодит действительно долгие годы может протекать без выраженной симптоматики. Поэтому желательно раз в год проходить диспансеризацию - делать УЗИ щитовидной железы, сдавать кровь на уровень гормонов и антител.

- Правда ли, что АИТ не излечим до конца?

- Хронический аутоиммунный тиреодит считается не излечимым до конца заболеванием, однако титр антител снизить все-таки можно. Для этого необходимо, во-первых, наладить здоровое питание - исключить жирную, жареную, копченую пищу. Пить больше воды, ведь именно она очищает лимфатическую систему от шлаков и токсинов. Обязательно ввести физические нагрузки. Это может быть, например, утренняя зарядка, скандинавская ходьба или просто ежедневные прогулки на свежем воздухе.

В сезон простудных заболеваний вдыхайте ароматы эфирных масел - так вы повысите защитные силы организма. А в случае недомогания избавитесь от: заложенности носа, головной боли и слабости.



АРОМАТЫ ПРОТИВ ВИРУСОВ

Важно понимать: натуральные эфирные масла не вылечат вас от острой респираторной вирусной инфекции. Но их можно использовать в качестве дополнительной защиты, чтобы укрепить иммунитет и снизить вероятность заражения.

Как это работает

Все вирусы имеют определенный жизненный цикл. На начальном этапе болезнетворный агент проникает в организм человека через дыхательные пути или слизистые. Затем происходит соединение поверхностных белков вируса с рецепторами клеток. И только после этого - проникновение в клетку и заражение.

Некоторые компоненты эфирных масел нарушают жизненный цикл вируса и снижают его агрессивное воздействие на организм. В результате симптомы простудного заболевания проходят быстрее, и человек чувствует себя лучше уже на 3 или 4 день болезни. Тем, у кого крепкий иммунитет, осенью 2-3 раза в неделю рекомендуется вды-

хать ароматы против вирусов в качестве профилактики.

Куда капать масла

Если вы хотите очистить и ароматизировать воздух в помещении, используйте диффузор. Это небольшой флакон со смесью эфирных масел. Во флакон следует поместить 5-10 бамбуковых или тростниковых палочек (продаются в комплекте с диффузором). Палочки пропитаются составом и наполнят комнату приятным ароматом.

Допустимо капнуть немного масла в увлажнитель воздуха, если у него есть функция ароматизации. Спустя сутки не забудьте промыть специальный отсек. Еще один вариант - добавление масла в аромалампу. При нагревании вода из лампы начинает испаряться и частицы эфирных масел попадают в воздух.

При первых признаках простуды желательно проводить прямые ингаляции. Нанесите немного масла на сгиб локтя или ладонь и вдыхайте аромат в течение 3-5 минут.

Розмарин, бергамот или ромашка?

К самым эффективным в борьбе с „. вирусами маслам относят следующие.

Розмарин. Обладает мощным противомикробным действием. До-

пустимо как вдыхать его аромат, так и наносить эфирное масло на поверхности, чтобы продезинфицировать их.

Чайное дерево. Уничтожает вирусы и бактерии в воздухе. Согласно исследованию американских ученых, масло чайного дерева может замедлять репликацию вируса гриппа А. Для дополнительной защиты достаточно нанести 3-5 капель на ворот одежды перед выходом из дома. Также можно добавлять ватку с нанесенными на нее несколькими каплями масла в аромакулон.

Тимьян. Тимол в составе растения обладает антибактериальным и противовирусным действием. Вдыхайте аромат масла тимьяна по 5-7 минут перед сном, чтобы повысить защитные силы организма, расслабиться и настроиться на отдых.

Ромашка. Масло аптечной ромашки отличается специфическим запахом, напоминающим яблочный. Используйте его, чтобы снизить жар, подавить размножение болезнетворных бактерий и очистить носовые проходы.

Бергамот. Зарекомендовал себя как противовоспалительное средство. Масло бергамота ускоряет отхождение мокроты, способствует облегчению дыхания. Допустимо смешать 2-3 капли эфирного масла с 1 ст. л. оливкового и растереть грудь, чтобы улучшить самочувствие при простуде.

Йодная сетка - проверенный помощник в борьбе со многими заболеваниями. Так, йод провоцирует усиление локального кровообращения, обладает антисептическими свойствами и разогревающим эффектом.

При простуде. Йодную сетку наносят на ночь на крылья носа и переносицу. При сухом кашле - на кожу горла и верхнюю часть гру-

Кому нужна йодная сетка?

ди не чаще двух раз в неделю.

Ушибы и синяки. Это средство поможет избавиться от гематом. Но сразу наносить сетку на синяк не стоит. Если ушиб спровоцирует отек, то йод помешает ему рассосаться. Боли в спине и суставах. При возрастных болях в

спине после физических нагрузок также поможет йодная сетка. Вертикальные линии наносите вдоль позвоночника между лопаток каждый вечер перед сном.

Профилактика грибка. Йод, нанесенный на подошвы ног и срезы ногтей, служит хорошей профи-



лактикой грибковой инфекции. Достаточно обрабатывать ногти таким образом раз в месяц.

10 привычек, которые вредят почкам



1. УПОТРЕБЛЕНИЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ И НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ ПРЕПАРАТОВ

Нестероидные противовоспалительные препараты, которые продаются без рецепта, помогут быстро справиться с острой или хронической болью – зубной, головной, болью в спине или суставах. Но они могут навредить почкам, особенно если у кого-то уже есть заболевание почек или провоцирующие факторы (диабет, повышенное давление, обезвоживание). Согласно исследованию, опубликованному в Archives of Internal Medicine, длительное употребление обезболивающих увеличивает риск рака почки на 50%. Токсичным для почек может оказаться и воздействие контрастных красителей, обычно используемых в визуализации (МРТ или КТ). Контрастный краситель может использоваться для компьютерной томографии, чтобы лучше визуализировать ткань, а также вводится во время коронарной ангиограммы, используемой для диагностики и лечения болезни коронарных артерий. К сожалению, этот контрастный краситель повреждает почки и может привести к острой травме почек. Если у вас нормальная функция почек, возможно, вам не стоит беспокоиться о контрастных красителях. А вот людям со сниженной функцией почек контрастный краситель назначают с осторожностью и обычно после консультации с нефрологом.

2. ЧАСТОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛОНКИ

Рацион питания с высоким содержанием соли (натрия) может повышать артериальное давление и со временем повлиять на функцию почек. Но чрезмерное количество соли оказывает и прямое воздействие на ткани почек, вызывая гипертрофию и фиброз. Увлечение «солененьким» также может послужить причиной появления камней в почках. Вместо соли вы можете добавлять в еду лимонный сок или ароматизатор с травами и специями. Когда вы начнете

это делать регулярно, со временем вам станет легче избегать соли.

3. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ

Обработанные продукты богаты натрием и фосфором. Людям, страдающим заболеваниями почек, следует избегать упакованных продуктов и консервов. Натрий повышает риск заболеваний почек, а употребление обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием фосфора может быть вредным как для почек, так и для костей.

4. ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Почки нуждаются в достаточном водоснабжении, и вы регулярно должны получать достаточное количество жидкости, чтобы почки работали нормально. Поддержание водного баланса помогает почкам выводить из организма натрий и токсины. Обезвоживание вызывает состояние, называемое прerenальной азотемией, которое может привести к острому повреждению и даже к хроническому заболеванию почек. Употребление достаточного количества воды также помогает избежать болезненных камней в почках. Людям с проблемами почек требуется меньше жидкости. Но людям со здоровыми почками следует ежедневно выпивать 2-3 литра воды.

5. НЕДОСТАТОК СНА

Полноценный ночной сон чрезвычайно важен для поддержания вашего общего состояния здоровья и здоровья почек в частности. Функция почек регулируется циклом сна и бодрствования, который помогает координировать нагрузку на почки в течение 24 часов. Недосыпание связано с более быстрым ухудшением функции почек.

6. СЛИШКОМ МНОГО САХАРА

Употребление слишком большого количества сахара может привести к ожирению, что увеличивает риск

высокого кровяного давления и диабета, которые в свою очередь могут привести к заболеванию почек. Особенно остерегаться готовых продуктов следует диабетикам. Поскольку организм не вырабатывает достаточно инсулина, сахар из обработанных пищевых продуктов может накапливаться в крови и приводить к диабетической болезни почек.

7. КУРЕНИЕ

Курение как фактор риска стоит, наверное, в списке каждой болезни. И да, курение повреждает, в том числе почки, нарушая в них циркуляцию крови. У любого курящего человека больше белка в моче, что является наглядным признаком поражения почек.

8. СЛИШКОМ МНОГО АЛКОГОЛЯ

Неспособность справиться с повседневным стрессом без стаканчика горячительного может обернуться гибелью для ваших почек. У тех, кто много пьет (более 1-2 бокалов вина в день), вдвое выше риск хронической болезни почек. Алкоголь вызывает изменения в функциях почек, снижая их способность фильтровать кровь.

9. НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ

Сидячий образ жизни может негативно сказаться на здоровье почек. Регулярная физическая активность связана с регуляцией артериального давления и улучшением обмена веществ, что полезно для здоровья почек.

10. УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛИШКОМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МЯСА

Животный белок производит большое количество кислоты в крови, которая может быть вредной для почек и вызывать ацидоз. Ацидоз - это состояние, при котором почки не могут достаточно быстро вывести кислоту, что приводит к пагубным последствиям для органов.

Рецепты народной медицины

Недержание мочи шиповником лечи

Шиповник - хороший помощник при заболеваниях мочевыделительной системы, энурезе и недержании мочи. Залейте 4 ст. ложки истолченных ягод шиповника и 1 ст. ложку костяники 1 л воды и кипятите 30 минут на маленьком огне.



После этого всыпьте в отвар 2 ст. ложки цветков шиповника. Подождите, пока отвар снова закипит, и снимите с огня. Принимайте в холодном виде по 1 стакану 2 раза в день.

Корни бузины от псориаза

Накопайте корни красной бузины (растение лучше выбирать молодое). Тщательно вымойте и нарежьте кусочками по 3-5 см. Горсть корней залейте 1 л воды, доведите до кипения, кипятите 15 минут на слабом огне. Настаивайте 30 минут и делайте примочки на больные места каждый день, утром и вечером, и так до излечения.

Какие травы помогают при воспалении кишечника?

Муж переболел острым энтероколитом. Какие травы в этом случае советуют фитотерапевты?

О. Мусиенко.

Воспаление слизистой оболочки тонкой и толстой кишок помогают снять лекарственные растения. 2 ст. ложки измельченных веточек вереска обыкновенного залейте 0,5 литра кипятка, кипятите 20 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пить надо по 1/4 стакана 4 раза в сутки после еды. Можно попробовать настойку листьев эвкалипта: 0,5 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта залейте 1/4 стакана 70%-ного спирта, настаивайте 7 суток. Пить надо по 15-20 капель 4 раза в сутки после еды. Полезно принимать аптечный препарат - «Хлорофиллипт», который является смесью хлорофиллов. Назначают по 5 мл 1%-ного спиртового раствора за 40 минут до еды, растворив его в 1/4 стакана кипяченой воды.

ПИТАТЕЛЬНО И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ ПЕРЕХОДИМ НА ЗИМНИЙ РАЦИОН

Холод - нелегкое испытание для организма. Как уж тут о красоте и здоровье думать, когда не успел проснуться, уже спать хочется, не успел поесть - а уже голодно. Однако именно питание поможет нам в холодное время года привести себя в форму - взбодриться, подтянуться, улыбнуться и начать получать удовольствие от любой погоды.

Три задачи

Некомфортная погода, снижение количества свежей клетчатки в рационе и короткий световой день - организм реагирует на эти условия сонливостью, вялостью, повышенным аппетитом, набором веса, плохим настроением. Но давайте вовремя решим эти задачи природы правильно - тогда и получим свою заветную «пятерку» в виде легкого вставания по утрам, оптимистичного настроения, комфортного состояния и прекрасного внешнего вида.

А для этого нам нужно выстроить свой режим питания так, чтобы пища:

- 1) согревала;
- 2) насыщала;
- 3) успокаивала.

Чем согреемся?

Греющий эффект от пищи достигается за счет высокого метаболизма. Сжигаются калории, образуется тепловая энергия. Она идет на обеспечение физиологических процессов, а заодно «плавит» жир на талии.

Лучше всего греют белковые продукты. Почти 30% калорий расходуется на то, чтобы переварить и усвоить такую пищу. Поэтому ежедневно включаем в рацион 1-2 раза в день любой из этих продуктов:

курицу, индейку; постное красное мясо (мякоть верхней части говяжьего бедра и постный филей); рыбу; морепродукты; творог не менее 9% жирности; сыр; яйца.

Чем успокоимся?

Позитивного взгляда на жизнь, даже когда за окном сумрачно, а также хорошего сна и бодрого состояния можно достичь с помощью определенных продуктов, которые следует добавлять в рацион на регулярной основе.

• Морепродукты, мясные субпродукты, листовая зелень, салат, перец, брокколи и другие капуста, цельнозерновые каши, чечевица, бобовые (богаты микроэлементами и витаминами группы В);

Чем насытимся?

С чего начать утро? Если на улице очень холодно, сделайте себе завтрак из «греющих» продуктов с добавлением горячих специй - имбиря, корицы, кардамона, куркумы, чеснока, хрена. Если обед у вас будет нескоро, а день предстоит активный, отдайте предпочтение сложным углеводам - цельнозерновые каши, овсянка, неочищенный рис.

Не забудьте про правильный перекус! Полгорсти сухофруктов или овощных чипсов и 5-6 орешков добавят вашему организму витаминов и микроэлементов.

Обедать в холода лучше всего супом. Во-первых, вы будете сыты, во-вторых, тут же согреетесь, в-третьих, если не переборщите со сметаной и хлебобулочными изделиями к супчику, удержите в норме потребление калорий.

Если до ужина еще долго, о организм, впад в тоску из-за ранней темноты, спать просит кушать - угостите себя зимним напитком с пряностями. Подойдет чай и кофе с молоком и специями, цветочно-травяной сбор с медом.

И вот наконец можно и поужинать! Даже если вы намерены худеть зимой (что не совсем правильно с точки зрения здоровья), не стоит отказываться от ужина, главное - не переесть и закончить прием пищи не менее чем за 2 часа до сна. Целесообразно отдавать предпочтение белковому ужину с овощами и зеленью - это поможет избежать соблазна проверить ночью холодильник. А заодно дать пищу организму, который за ночь будет восстанавливать и наращивать мышцы.

Ольга Бельская.

Яблоки улучшают работу кишечника, сохраняют фигуру стройной и даже способствуют защите от онкологических заболеваний. Когда и в каких количествах их нужно есть?

Целебные свойства яблок

Бледно-желтые, розовые, зеленые, красные - яблоки отличаются внешним видом и степенью сладости, но их состав примерно одинаковый. Достаточно в день съесть один плод, богатый нутриентами и витаминами, чтобы защитить себя от многих заболеваний.

Витаминная бомба

Одно яблоко среднего размера содержит 15% от суточной нормы витамина С, а также витамины А, В1, В2, В6, Е, К. Полезные элементы в его составе - калий, магний, медь и марганец - необходимы для нормальной работы внутренних органов.

На этот фрукт стоит обратить внимание тем, кто следит за весом или часто страдает от сбоев ЖКТ. Клетчатка улучшает работу пищеварительного тракта, ускоряет всасывание питательных веществ и является профилактикой кишечных расстройств. В день можно съесть до 5 плодов.

Кстати, яблоко считается низкокалорийным фруктом: оно содержит около 95 ккал. Хлорогеновая кислота, которой богаты плоды, способствует снижению веса и уменьшает вероятность развития диабета II типа.

Сердце скажет "спасибо"

Чтобы снизить риск сердечно-сосудистых патологий, добавьте в рацион яблоки. Пектин, содержащийся в сочных плодах, снижает

уровень «плохого» холестерина в крови. Также исследования показали, что флавоноиды в яблоках понижают уровень липопротеинов низкой плотности, которые ведут к скачкам артериального давления. Так корректируется давление, сокращается риск возникновения проблем со свертываемостью крови.

Французские ученые пришли к выводу: люди, которые съедают 1-2 яблока в день, реже других страдают от атеросклероза. Плоды также могут предотвратить развитие ишемического инсульта, ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Защита от новообразований

Кварцетин в составе яблок блокирует синтез и высвобождение воспалительных веществ, которые ведут к патологическим клеточным изменениям - считают исследователи из США. Они провели эксперимент, который показал: на фоне ежедневного употребления яблок наблюдается низкая частота встречаемости раковых опухолей во внутренних органах.

Такого же мнения придерживаются и австралийские ученые. Специалисты настаивают: 100 г яблок в день снижает риск появления злокачественных новообразований на 36%. Это связано с большим количеством антиоксидантов и противовоспалительных веществ в составе плодов.

Ежедневное употребление яблока снижает вероятность бронхитов на 10%. Дело в кварцетине: это вещество обеспечивает профилактику иммунных сбоев.



Крепкие кости

С возрастом минеральная плотность костей значительно снижается. Это грозит развитием остеопороза и патологическими переломами. Начните есть яблоки, чтобы исправить ситуацию.

У людей, употребляющих плоды 2-3 раза в неделю, наблюдается активация работы остеобластов (клетки костной ткани) и угнетение остеокластов (разрушители костной ткани). А значит, снижается риск переломов.

Также яблоки могут снижать скорость выведения кальция из организма, который необходим для крепких и здоровых костей.

Стимуляция мозга

Свежевыжатый яблочный сок, по мнению польских ученых, ускоряет метаболизм в нервной ткани, повышает умственную активность и положительно влияет на процессы обработки и хранения информации. Фитонутриенты стимулируют производство новых клеток мозга, в результате улучшаются когнитивные функции.

Съедайте не менее 2 яблок в день, чтобы снизить вероятность развития болезни Альцгеймера, рассеянного склероза и поддержать работу центральной нервной системы.

Для повышения иммунитета

Пищевые волокна, которыми богаты яблоки, стимулируют иммунные клетки кишечника. А кварцетин и другие вещества в составе плодов защищают иммунную систему от негативных факторов, которые встречаются на нашем пути ежедневно. Именно поэтому в сезон простудных заболеваний рекомендуется добавлять эти фрукты в свой рацион.

ЯБЛОКО К ЗАВТРАКУ И УЖИНУ

Яблоко можно добавлять в салаты, горячее и десерты.

Салат «Витаминный». Тонко нашинкуйте 200 г пекинской капусты. Натрите на терке 1 морковь, нарежьте 3 черешка сельдерея кусочками, а 1 яблоко и 1 апельсин кубиками. Натрите на мелкой терке цедру 1 лимона. Соедините все ингредиенты. Заправьте салат сое-

вым соусом, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

Яблочное суфле. Крупное яблоко натрите на мелкой терке. Перемешайте с 200 г творога и 1 взбитым яйцом. Разложите яблочную массу по силиконовым формочкам и поставьте в духовку на 15 минут. Готовое суфле по желанию украсьте тертым темным шоколадом или сахарной пудрой.

РАСТЯЖКА ВМЕСТО ФИТНЕСА

Растяжка стимулирует кровоток в мышцах, что особенно важно при сидячей работе. А еще улучшает осанку и борется со стрессом, бессонницей. Одни плюсы! Разумеется, при ее правильном выполнении.



Стретчинг - это система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах. Существует динамическая и статическая растяжка. Первая повышает температуру тела, доставляет кислород к мышцам и увеличивает диапазон движений суставов. Необходимо выполнять амплитудные упражнения - махи ногами, перекаты и др.

Статическая растяжка предполагает фиксацию тела в определенной позе в течение 30 и более секунд. Так вы сможете подтянуть мышечный каркас, сформировать тонкие и длинные мышцы, обрести стройность.

Это поможет избежать травм

Во время стретчинга соблюдайте следующие рекомендации - так вы снизите риск растяжений и микроразрывов мышц.

Разминка обязательна. Перед тренировкой следует размяться: разогретые мышечные волокна эффективнее растягиваются и меньше подвержены травмам. Сделайте 10-15 наклонов головы, поворачивайте руками и корпусом, выполните 15-20 приседаний и столько же отжиманий.

Не терпите боль. Неприятные ощущения в мышцах при стретчинге

являются нормой. Однако если вы чувствуете острую боль, ни в коем случае не терпите - есть риск разрыва связок. Примите более комфортное положение и сократите время пребывания водной позиции.

Дышите глубоко и медленно. Не задерживайте дыхание во время растяжки, иначе вы не сможете расслабиться. Делайте глубокие вдохи и выдохи - в таком случае улучшается циркуляция крови, и мышцы эффективнее растягиваются.

Не спешите. Если на первой же тренировке вы попытаетесь сесть на поперечный шпагат, то рискуете получить травму. Нарращивайте амплитуду и интенсивность движений постепенно. С каждым днем ваше тело будет становиться податливее, и вы сможете увеличить нагрузку.

Стретч-комплекс для начинающих

Врачи рекомендуют практиковать стретчинг 2-3 раза в неделю, чтобы сохранить подвижность суставов и здоровье спины. Достаточно выделить полчаса перед сном. Растягивать тело следует сверху вниз - от головы к ногам.

1. Шея. Наклоните голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча. Зафиксируйте голову правой рукой. Повторите то же самое на левую сторону. Спина при этом остается ровной. Сделайте 8-10 наклонов.

2. Плечи и руки. Одну руку заведите за спину ладонью вверх, другую - ладонью вниз. Руки максимально

прижаты к спине, локти устремлены вверх и вниз. Постарайтесь сложить пальцы в «замок» (рис. 1). Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем поменяйте сторону.

3. Мышцы груди. Выпрямите руку, обопритесь ладонью о стену и медленно развернитесь спиной к стене. Плечи опущены (рис 2). Поменяйте руку. Повторите по 5 раз на каждую сторону.

4. Ровная осанка. Подойдите вплотную к стене, выпрямите руки и обопритесь ими о стену. Сделайте шаг назад, наклоняясь корпусом как можно ниже, затем еще один шаг. Важно, чтобы ладони не сползли вниз и оставались выше корпуса. Голова является продолжением туловища (не наклоняйте ее), взгляд устремлен в пол (рис. 3). Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите 4 раза.

5. Мышцы спины. Поза «собака мордой вниз» расслабляет мышцы спины, уменьшает сдавливание межпозвоночных дисков. Встаньте на четвереньки, ладони на уровне плеч. Колени на ширине бедер. На вдохе поднимите таз и вытяните руки, спину и шею. Упираясь ладонями в пол, напрягайте мышцы бедер и стремитесь развести лопатки (рис. 4). Проведите в позе 30-60 секунд. Повторите.

6. Мышцы ног. Сядьте на коврик, разведите прямые ноги в стороны, а стопы соедините. Ступни должны быть расположены максимально близко к паховой области. Вы находитесь в положении «бабочка». Надавите руками на колени, стремясь опустить их на пол. Спина при этом остается ровной (рис. 5).



1. Растягиваются двуглавые мышцы плеча и малые грудные мышцы



2. Активны бицепсы и грудные мышцы. Улучшается мобильность суставов



3. В этом положении растягиваются дельтовидные мышцы. Дополнительно исправляется положение позвоночника



4. Задействованы мышцы спины, задней поверхности бедра, большая ягодичная мышца, а также икроножная



5. Активна квадратная мышца бедра. Улучшается мобильность тазовой области

↓	Орлиный нос	Лоб по старинке	↓	Славянский калым	Родствен. пчелы	Лек. растение	→			↓	Сказание	Финский писатель-сатирик	Страховочный трос	↓	
	Карточная игра	↓		→		Заработанное время	Единица площади		Вид игры в бильярд	→			Селение в Киргизии		
	Озерный осадок	→			Римский император	→			↓	Что такое одр		Город в Эстонии	→		
	→					Перечень документов	→						Водоём	Положит. электрод	
Лицо здания	Главная у летчиков мечта		Раневская		☺ ☺ ☺ - Вопрос в кроссворде "Кровососущее существо, 4 буквы". Правильный ответ клещ. Я предположил два варианта: жена и теща. Они слышали мои варианты и сразу доказали мне, что я был прав.					Ветер на побережье				→	
	Монета Лаоса	Нота	→		☺ ☺ ☺ В аэропорту на паспортном контроле инспектор спрашивает еврея: - Откуда прибыли? Еврей внимательно смотрит на инспектора и говорит: - Какие прибыли? Одни убытки!					→					Буква славянской азбуки
	→	Сорт смородины	→							Лесной бык		Карточная игра		→	
	Звание	→								→				Ремонт для судов	
	Сорт груши	Насекомое		Кузница открытий						Озеро в Северной Америке	Ряд поколений	→			
	→						Коралловый остров	↓	Телевидение	→				Моби ...	
Теннисная площадка	Инструментальная пьеса		Протяжный крик		Странопец	↓	Порт на реке Дон		→	Степной пожар	Прокладка в патроне		→		
	→						Норвежская столица		Лошадиный полет	→			Чрезвычайное происшествие	Малая планета	
	Двойка в музыке	→		Птица	→						Чеховский рассказ	Пьеса Бальзака	→		
	Ткань для матросов	Животное для ярма	→			Вид лыжного спорта	→						Англ. радионаутом		
	→		... Клинтон	→				Король - ты жизнь			→		
Род вооруж. сил	Вещи герой	↓	Затылок у топора	↓	Съедобный гриб	→							Карточная партия		
	Житель европейской страны	→			Врун	↓	Залог недвижимости	→							
	→			Одногорбый верблюд	→					Бизнеснавар	→				
	Финский бог	Хвойное дерево	↓	Визант. жен. имя	↓	Зверь-недотрога	↓	Штат в Бразилии	→						

Лицо с обложки



МАРИЯ ПОРОШИНА: «Я росла в атмосфере любви к искусству»

Сейчас Мария Порошина снимается
в продолжении сериала «Медиум»

«Медиум» — адаптация одноименного американского проекта, и у Порошиной здесь главная роль. Ее героиня Анна Островская воспитывает троих детей и обладает способностью видеть сны, которые помогают ей раскрывать многочисленные преступления. В реальной жизни Мария тоже многодетная мать и у нее немало работы.

— Патрисия Аркетт, солирующая в американском «Медиуме», рассказывала, что в какой-то момент ей самой стали сниться сны со смыслом. Как у вас со снами после съемок?

— У меня перемен не случилось. Но мне действительно иногда снятся запоминающиеся сны. Моей мамы не стало два года назад. Я безумно ее любила, для меня мама была другом, учителем, с которым я все время советовалась и в профессии, и в личной жизни, и в воспитании детей. Теперь мне снятся советы мамы — эти разговоры с ней я потом пытаюсь разгадывать. Если нужно сделать сложный выбор в профессиональных или семейных вопросах, то мама дает подсказки — либо благословляет, либо нет. Но это сны. Поэтому, как говорится, доверяй, но проверяй.

— Для кого-то роль медиума и наставника в жизни играет кто-то из родных, для других — подруга, психолог, духовник... У вас, получается, это мама?

— Мама и, конечно же, духовник. Я часто прихожу за советом в храм. Порой просто побыть там, помолиться, приложиться к иконам, вернуться мыслями к Евангелию бывает достаточно. Сразу все сомнения разрешаются.

— Съемки «Медиума» идут в Санкт-Петербурге...

— Благодаря этому я узнаю Питер с разных сторон. К примеру, мы снимались в усадьбе Демидовых. Возникло ощущение, что это моя вотчина. Возможно, потому что помню рассказы бабушки о том, что были у нас в роду какие-то Демидовы... Может, это и сказ-

ки, но когда я увидела необыкновенную красоту, пусть заброшенной, но достаточно хорошо сохраненной усадьбы, то мне захотелось там находиться — трогать камни, фантазировать о том, как там раньше жили люди, что с ними происходило.

Мы снимали в интересных местах, а потом нам рассказывали о событиях, которые там происходили, и людях, которые там жили. Мне это всегда интересно. Даже путешествуя по Турции, где многие выбирают пляжный отдых, я обязательно езжу посмотреть исторические памятники, водопады, раскопки, акведуки... Обычно бегу впереди всех за экскурсоводом.

— Ваша героиня — женщина необычная, но еще более невероятным кажется ее муж — любит, помогает, не ворчит. В жизни так бывает?

— Семейная линия моей героини и ее мужа, которого играет Паша Трубинер, очень яркая. Они — как единое целое! И показывают, что важная составляющая в отношениях — мужское доверие к женщине, безграничная любовь вопреки всему, желание жить ради другого человека и не быть эгоистом в супружеской жизни.

— Вы сейчас в прекрасной форме. Приходится сидеть на диете?

— Камера, как известно, прибавляет 6 — 8 килограммов. Поэтому нам, людям, которые снимаются в кино, приходится следить за фигурой. В жизни мне это не так важно — плюс или минус 4 или 6 кило. Но когда немного поправляюсь, то тяжелее играть спектакли, потому что много подвижных ролей — танцюю на сцене, поэтому стараюсь не набирать больше нормы своего веса. А вообще я очень люблю есть: пельмени, жареную картошку с белыми грибами, гречку с салом с луком. Еще китайскую и японскую кухню. Мы с мамой часто готовили вместе. Но приходится худеть...

— Набор веса чаще всего идет из-за стресса?

— Я полною не из-за стресса. Чаще всего набираешь, когда идет гонка — параллельно много разной работы, поэтому не хватает времени для сна, нарушается режим питания. Но я справляюсь. Любимый диетолог и эндокринолог научили меня планировать один



С детьми

разгрузочный день в неделю. Раз в полгода сажусь на какую-нибудь диету — часто это просто правильное питание, чтобы разгрузить организм.

Для его очищения подключаю коктейли с отрубями. Сейчас на съемочной площадке стараюсь выбирать диетические обеды, все мои порции по объему не больше стакана. Беру с собой легкие перекусы, потому что правильно питаться каждые три часа.

— **На спорт времени не остается? Как поддерживаете энергию?**

— По рекомендации врача пью витамин D3, цинк, селен, омегу. Это как минимум. Спорт необходим, но у каждого должны быть свои нагрузки. Когда есть время, совмещаю полезное и необходимое — на прогулке обсуждаем с детьми разные проблемы.

— **Ваша старшая дочь, Полина Куценко, окончила Щукинский театральный институт, играет в спектаклях. К 25 годам она уже научилась справляться с основной бедой актерских детей — сравнениями с родителями?**

— У Полины свой путь. Она обожает

же стала режиссером оперы и драматических спектаклей.

Папа — солист ансамбля «Березка». Поэтому я росла в атмосфере любви к искусству, подсознательно понимая, что это что-то близкое и родное. По поводу моих младших детей пока сложно сказать, какие профессии они выберут. Симе осталось два года до окончания школы, и она действительно собиралась поступить на курсы в школу МВД.

Мы рассматривали профессию юриста или адвоката. Но пока ребенок не определился. Симуша хорошо рисует, занималась в Строгановке, но уже бросила. Помню себя в ее годы: многое хотелось попробовать, сделать выбор сложно. Сима человек ответственный и понимает, что скоро нужно будет принять какое-то решение.

Я успокаиваю: «Детка, не переживай, решение придет, и ты поймешь, чем хочешь заниматься». Дочка сейчас учится в замечательной школе, где есть индивидуальные занятия, факультеты по разным направлениям. Например, молекулярная биология, японский язык, изобразительное искусство, физика и



В сериале «Склифосовский»

знание для ваших самое страшное?

— Когда мама перестает с ними общаться. Если понимаю, что ребенок немного привирает или не слушается, то просто прекращаю с ним разговаривать. Помню, что и для меня в детстве самое худшее наказание было, когда родители просто игнорировали меня. Так продолжалось, пока я не признавала свою вину.

Вот так же происходит и у нас в семье. Мне кажется, что крик, оскорбления, порицания приносят только вред. У нас в семье есть правила поведения: никто не повышает друг на друга голос, старшие отвечают за младших. Каждому даю мелкие домашние задания по уборке, которые они всегда выполняют.

— **Младший ребенок в семье обычно всеобщий любимец. У вас так же?**

— Я бы сказала, что любой ребенок — всеобщий любимец. Материнское сердце тревожится одинаково и за старших детей, и за младших. Но, как говорят, ребенок до семи лет — ангел в доме. Любая его улыбка или поступок вызывают умиление. Андрюше скоро три года, а он у нас уже шутит, как взрослый.

Может быть, ребенок раньше развивается, когда в доме много деток разного возраста, — все они берут пример друг с друга и даже проказничать начинают раньше времени. Андрей достаточномышленный, подмечает все вокруг, обдумывает, прежде чем что-то сделать, никогда не торопится. Несмотря на возраст, наверное, сын — самый мудрый человек в нашей семье. Поэтому мы его бережем, стараемся охранять его спокойствие. А то, что он любимчик девочек, — это абсолютно точно. Но он уже научился оберегать свое пространство.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Мария Порошина родилась 1 ноября 1973 года в семье режиссера Большого театра Наталии Красноярской и солиста ансамбля «Березка» Михаила Порошина. Окончила Щукинское училище. Снялась более чем в 70 фильмах и сериалах: «Всегда говори «всегда», «Ночной Дозор», «Елки», «Челночницы», «Золото Лагина» и др. У актрисы пятеро детей. Старшей дочери, Полине Куценко, 25 лет, сейчас она живет отдельно. Мария воспитывает Серафиму (16 лет), Аграфену (11), Глафиру (5), Андрея (2). Не замужем.



В сериале «Медиум» 2021 г.

профессию и идет, не пользуясь нашими связями. Наоборот, дочь этого стесняется. Для актера самое главное, чтобы было много работы. Желательно хорошей работы, чтобы играть разноплановые характеры. Полина — замечательная артистка.

— **Готовите вместе?**

— Конечно. Можем налепить пельменей, сделать беляши или блины.

— **Когда в семье все творческие люди, сложно выбрать другую профессию. Кто-то из детей хочет быть не актером? И правда ли, что дочь Серафима хочет поступать в школу МВД?**

— Действительно, в моей семье все артисты. Прабабушка пела в самодеятельности, бабушка была артистка театра оперетты, дедушка — конферансье, заслуженный артист, работал в разных театрах Белоруссии. Моя мама была оперной певицей, актрисой, поз-

множество других предметов, но все они за рамками школьной программы. Можно попробовать, чтобы выбрать свое.

— **Работающим мамам помогают няни. Были сложности с ее выбором?**

— С нашей семьей уже много лет чудесные, опытные и надежные няни. Когда больше десяти лет доверяешь няне ребенка, то вы уже становитесь союзниками, уважаете друг друга. С моей работой бывают и спектакли по вечерам, и гастроли. На несколько дней я спокойно могу оставить детей на няню. При этом мы все на связи.

Если я на съемках в другом городе, то сначала ко мне с нянями приезжают младшие дети, потом средние, потом Полиночка. Надолго детей не оставляю, чтобы наш контакт не рушился, не терялись нити любви. Все свободное время мы с детьми проводим вместе.

— **Все дети шалят — какое нака-**



ИСКУССТВО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Психологи утверждают: нечастое безделье является лучшей профилактикой стрессов. Хотите проверить? Обратитесь к голландской философии никсен.

Многие не понимают, почему Нидерланды входят в число самых счастливых стран мира. Все просто: местные жители практикуют философию безделья никсен (с голландского языка переводится как «ничего»). Они не корят себя, если вдруг выдалась свободная минутка.

ЗАНЯТЫ - ЗНАЧИТ СЧАСТЛИВЫ?

Нам с самого детства внушают: надо трудиться - это хорошо. А вот ничегонеделание, наоборот, обществом порицается. Согласно проведенным исследованиям, люди чувствуют себя счастливее, если заняты чем-то. А когда свободны, многие испытывают дискомфорт - время же упущено. Вот мы и привыкаем каждую минуту строить планы.

Вспомните: в Испании существует сиеста, в Италии любят поесть не спеша, в Израиле практикуют шаббат. И это неспроста! Любая философия бездействия так или иначе направлена на снижение уровня стресса. Достаточно посмотреть по сторонам: на работе прессует начальник, сроки, коллеги, дома прибавляются проблемы с супругом, дети транслируют школьные конфликты, друзья жалуются на собственные неудачи. Где

Придерживаясь принципов голландской философии, вы можете снизить уровень тревожности, улучшить качество сна и стабилизировать эмоциональный фон.

уж тут сохранить эмоциональное равновесие?

Борьбу с сумасшедшим ритмом жизни можно начать уже сейчас. Откажитесь от роли белки в колесе. Пытаясь занять каждый час своего времени, вы только повышаете планку стресса. Возможно, вы не думали об этом, но отдохнуть - тоже цель, ведь в голове сразу возникает вопрос: а как отдыхать?

НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. ЭТО КАК?

Во время осознанного перерыва, который пропагандирует философия никсен, можно и нужно позволить своим мыслям блуждать, не останавливаясь ни на чем. Обычно его устраивают, когда мозг «вскипел» от количества обработанной информации.

Перерыв можно делать или коротким - около 15 минут, или длинным - до 1 часа. Начните с малого. Если поймете, что перестроились без проблем, смело увеличивайте количество времени. И ни в коем случае не вините себя за то, что ничего не делаете, иначе весь смысл отдыха автоматически пропадет.

Что можно делать, когда ничего не делаешь? Например, смотреть в окно, наблюдать за окружающими людьми или животными, просто сидеть с закрытыми глазами, слушать приятную расслабляющую музыку, изучать узоры на ковре, перебирать пальцы. Занятие должно отнимать у вас минимум энергии и освобождать мозг от работы.

Для никсен не подойдет: чтение

книг, просмотр фильмов и сериалов, общение в социальных сетях, онлайн-шопинг, спортивные занятия и т.д. Придется отказаться от всего, что предполагает хоть какую-то активность.

Главное, что отличает никсен от остальных дел - в это время вы уделяете внимание процессу, а не результату. Например, посмотреть серию любимого сериала - это достижение результата, напротив него можно будет поставить галочку. А рассматривание узора на ковре - это наслаждение процессом, который ни к чему не приводит.

ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Человеку, который не привык отдыхать, поначалу сложно принять голландскую философию. Дайте себе время! Вот увидите - спустя несколько недель ваша жизнь начнет меняться к лучшему. Вы наверняка поменяете взгляд на привычные вещи, принесете элемент креативности в повседневные дела. Когда мы «нагружаем» мозг, ему становится сложнее обрабатывать информацию. И наоборот: когда расслабляемся, облегчаем ему работу.

КАК ВНЕДРИТЬ НОВУЮ ФИЛОСОФИЮ В СВОЮ ЖИЗНЬ?

Ищите никсен во всем. У вас появилась свободная минутка? Вместо того чтобы тут же схватиться за телефон, настройтесь на ничегонеделание. Осмотритесь вокруг, чтобы расслабиться. Может, вас привлечет пейзаж за окном.

Специально планируйте отдых. Например, поставьте несколько будильников и в течение дня отвлекайтесь от дел, давая себе время на отдых.

Как на работе, так и дома заранее продумайте, что поможет вам испытать наслаждение от бездействия. В офисе это может быть созерцание цветка в горшке на столе, а в квартире некоторые устраивают уголок для расслабления. Поставьте туда ароматические свечи, источник музыки или просто пригласите кота.

НЕ ПУТАТЬ С ЛЕНЬЮ!

Ленивый человек не хочет ничем заниматься. Ему бы на диване полежать да ток-шоу посмотреть. Практикуя философию никсен, вы сознательно настраиваете себя на то, чтобы не делать ничего себе во благо, но четко отведенное для этого время. Так вы уделяете время процессу безделья, чтобы наполниться энергией и затем вернуться к делам с новыми силами и вдохновением.

Дружеские вечеринки мы проводили регулярно - встречались втроем с приятельницами, а те приглашали еще и своих знакомых. Получалась разношерстная, интересная компания. В тот день в ней оказался удивительный мужчина.

Антон был старше меня на пару лет, успешный руководитель отдела, экономист. Когда мне шепнули на ушко, что он свободен, я даже не сразу поверила. Чтобы такой мужчина был в одиночестве?! Оказалось, правда.

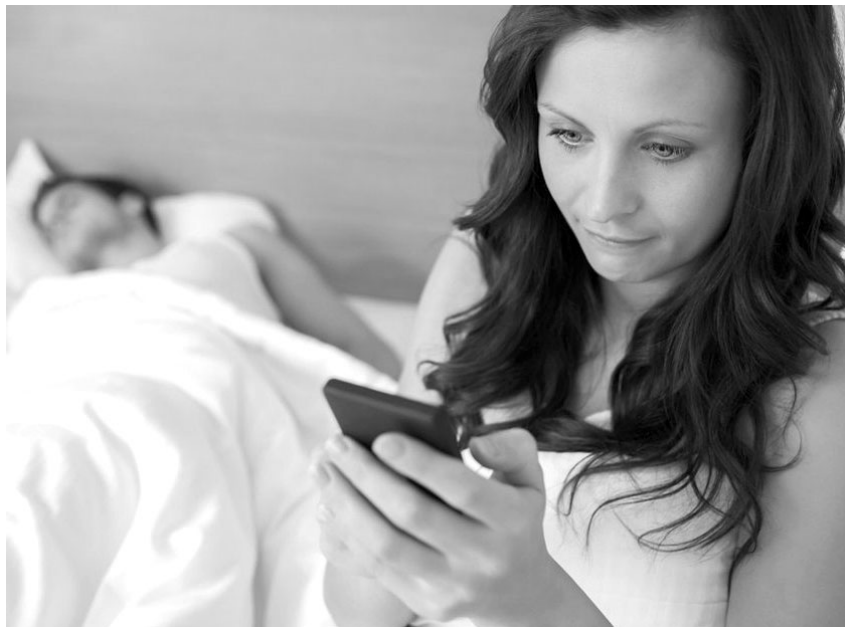
Скажу честно: по сравнению с ним я выглядела заурядно. Невысокая, без выразительной талии и с волосами, требовавшими срочной окраски. Одним словом, когда я поняла, что этот человек мне симпатичен, то даже не посмела сделать шаг в его сторону. Подумала, что здесь мне путь заказан. Но прошел день, другой, третий, а Антон не выходил из головы. Призналась подруге: кажется, я влюбилась. Та, хитро улынувшись, заявила: «Значит, пригласим его еще раз». На следующей встрече я пыталась привлечь внимание мужчины - приделась, сделала макияж, старалась подсесть ближе к нему, заводила разговор. Но меня Антон воспринимал как тумбочку или табуретку, короче говоря, не замечал.

Наверное, я бы бросила все попытки заполучить этого кавалера, если бы однажды та самая подруга не обмолвилась о своей знакомой ясновидящей. Видимо, глаза у меня загорелись, потому что тут же последовал вопрос: «Ты что, Антона приворожить хочешь?» Я тут же соврала, что и не помышляю о подобном, но телефон ясновидящей попросила. На всякий случай. Если не приворожить, то хотя бы посмотреть, а есть ли вообще смысл в моих чувствах или надо заставить себя забыть этого человека.

Спустя несколько недель я отправилась к гадалке. Скачала фото Антона на телефон из соцсети. Также у меня была его дата рождения. Ольга - так называла себя ясновидящая - взглянула на фото, поморщилась и тут же выдала: «По судьбе вам вместе не дано идти». «А если очень хочется?» - тут же выпалила я. Ольга, смазав палец слюной, принялась листать толстую тетрадь. Видимо, это был прейскурант, потому что спустя минуту она назвала сумму. Деньги у меня с собой были.

Женщина ушла в другую комнату и вскоре вынесла оттуда холщовый мешочек. Внутри был травяной сбор, который следовало заваривать мужчине вместо чая и приготавливать при этом особые слова. Я их записала.

Когда настал день икс, меня аж



Я ПРИВОРОЖИЛА МУЖА Хотите верьте, хотите нет!

подташнивало от волнения. Мы вновь собирались с друзьями, и Антон должен был прийти. Я попробовала чудодейственный чай: хотела знать, что ему предлагаю, и чуть не выплюнула - гадость! Пришлось разбавить снадобье вареньем. Самым сложным оказалось дать Антону ту самую чашку. В очередной раз, когда гостям наливали напитки, я проявила инициативу. Поставила перед кавалером чай со словами: «А это тебе, по особому рецепту». Он выпил только половину, потом отставил кружку и поморщился. Я его понимала...

После встречи прошло две недели, и ничего не изменилось. Конечно, я расстроилась. В отчаянии снова созвонилась с Ольгой. Та дала другой рецепт: «Вот, держи порошок - да не бойся, не отравит! Испеки какую-нибудь сдобу, а в тесто подсыпь щепотку порошка. Тогда точно твоим станет».

Я все сделала, как было сказано, и в следующий раз предложила Антону булочку. Он с удовольствием съел угощение. Затем в нашем общении наступил перерыв. Меня жизнь закрутила - сначала затопили соседи, потом подруга в гости приехала, следом на работе важный отчет сдавали. В конце концов, я простудилась и ушла на больничный. Когда Антон вдруг позвонил в мою дверь, я не на шутку удивилась.

В руках у него был пакет с фруктами. «Мне друзья сказали, ты заболела, родители у тебя в другом

городе, подумал вот навесить. Я на минутку!» - объяснил он свой широкий жест. Я подумала, что это лишь эпизод, но когда выздоровела, то вновь столкнулась с Антоном в гостях у общих друзей. Он поответствовал меня как хорошую знакомую, мы даже обнялись.

Не скажу, что наши отношения развивались стремительно. Лишь спустя несколько месяцев Антон пригласил меня на полноценное свидание. Там сказал: «Я не сразу разглядел в тебе ту самую девушку. А потом как будто что-то щелкнуло в мозгу: вот же она!» В ответ я улыбнулась. Не знаю, как такое могло произойти, ведь раньше я не особенно верила в магию. Но факт остается фактом - ясновидящая сделала все, как надо. Когда я все рассказала подруге, той самой, которая телефончик ясновидящей дала, она просто не могла поверить. Разве такое бывает?! Как вы понимаете, Антон до сих пор не в курсе, какие эксперименты я проводила, чтобы завоевать его любовь. Да и не надо ему об этом знать. Месяц назад он предложил съехаться. Надеюсь, там и до официального предложения дело дойдет. Это самое главное, а остальное пусть останется секретом.

Но я вот все думаю, магия это сработала или все же мое собственное желание влюбить его в себя, отношение, внимание к нему и забота?..

Ирина В.

Как я похудела



5 ЭФФЕКТИВНЫХ ДИЕТ полезных для здоровья и фигуры

Не все диеты для похудения являются безопасными для здоровья. Специалисты считают, что лучше всего организм человека переносит средиземноморскую, флекситарианскую, скандинавскую и другие системы питания.

DASH-диета МИНУС 1-2 КГ ЗА МЕСЯЦ

Система питания DASH была разработана врачами для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Рацион составлен таким образом, чтобы человек мог похудеть и облегчить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, при этом не испытывая дефицит витаминов и микроэлементов.

В основе рациона преимущественно продукты с низким гликемическим индексом: овощи - 2 раза в день (за исключением картофеля), зелень, цельнозерновые крупы (раз в день), белковая пища (нежирная рыба, птица, молочные и кисломолочные продукты - 2 раза в день). Мясо (тушеное, отварное) можно есть 2-3 раза в неделю. Такое питание призвано снизить количество «плохого» холестерина и очистить сосуды, а также улучшить обмен веществ и избежать скачков сахара в крови. Количество жиров придется сократить, оставив только растительные: орехи, нерафинированные масла, авокадо. Важным нюансом диеты является сокращение в рационе соли - до 1 ч. л. в день. Суточный объем калорий - около 2000 ккал. Разделите его на пять приемов пищи. Размер одной порции - 200-215 г.

• Эта диета считается профилактикой диабета, онкологии кишечника и молочных желез.

Скандинавская МИНУС 3 КГ ЗА МЕСЯЦ

Главный принцип скандинавской диеты - употребление местных сезонных продуктов. Считается, что они лучше усваиваются организмом, а значит, более полезны. Таким образом, осенью основной упор делается на яблоки, сливы, тыкву и другие овощи. Зимой в рационе появляются квашеная капуста, свекла, весной - всевозможная зелень, а летом - сезонные ягоды, помидоры и огурцы.

Также необходимо включить в рацион фрукты с низким содержанием сахара: киви, авокадо, грейпфрут, гранат. Их можно употреблять круглый год в неограниченном количестве - в свежем, замороженном, сушеном виде.

В качестве источника полезных жиров разрешается есть семечки, орехи, растительные масла, жирную рыбу 2-3 раза в неделю. Также допустимо употреблять лесные грибы 1-2 раза в неделю.



В горячие блюда добавляйте кориандр: острая специя способствует «сжиганию» жировых отложений.

Суточное меню включает 50% растительных продуктов, 25% животных белков, 20% цельных злаков и 5% полезных жиров и молочных продуктов. Норма калорий для женщины должна составлять не менее 1500-1600 ккал в день.

Флекситарианская МИНУС 2-3 КГ ЗА МЕСЯЦ

Флекситарианство - это «гибкое» вегетарианство, при котором в основном рационе нет мяса, рыбы и молочных продуктов. Возможен и другой вариант, когда животные продукты не исключаются совсем, но сильно ограничиваются в суточном меню. Обычный прием пищи на 50% состоит из растительных продуктов, 25% приходится на белок - это могут быть бобовые, тофу, растительное молоко, семечки. Продукты животного происхождения



разрешено употреблять 1-2 раза в неделю, остальные дни должны быть полностью вегетарианскими.

Рыбе отдается большее предпочтение, чем мясу. Допустимо добавлять в ежедневный рацион яйца и молочную продукцию (раз в день). Суточная норма калорий при такой диете должна быть 1600-2000 ккал.

Специалисты ВОЗ называют флекситарианство самым разумным и правильным подходом к питанию. Диета помогает нормализовать уровень холестерина, сократить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Она обеспечивает психологический комфорт, улучшает метаболизм.

Средиземноморская МИНУС 2 КГ ЗА МЕСЯЦ

Средиземноморская диета уже несколько лет держится на первой строчке рейтинга лучших диет от американского журнала U.S. News & World Report. Ее особенность в высоком содержании клетчатки и полезных жиров. Основой питания являются рыба, морепродукты, овощи, фрукты, цельные злаки, орехи, оливковое масло, зелень, сыр. Та-

кие продукты, как красное мясо, рафинированная мука и сладости, из рациона исключают.

Суточный объем пищи необходимо разделить на 3-4 приема, например, можно есть каждые 3-4 часа. В перерывах допускается перекус орехами, ягодами или несладким йогуртом.

Средиземноморская диета - это скорее система питания (даже образ жизни), чем временная диета, поэтому калории считать необязательно. Предполагается, что человек ест только тогда, когда чувствует голод, а порции всегда небольшие. Похудеть удастся за счет употребления полезных для организма продуктов. Растительная клетчатка помогает очистить кишечник от шлаков, благодаря чему уходит лишний вес и снижается риск появления онкологии кишечника. Обилие полезных жиров из рыбы, растительных масел и орехов - профилактика ранней деменции. Также на средиземноморской диете на 70% снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 52% - риск возникновения диабета.

Заметный эффект от диеты вы увидите уже спустя 1-2 месяца. В теле появится легкость, лишние килограммы исчезнут, улучшится общее самочувствие.

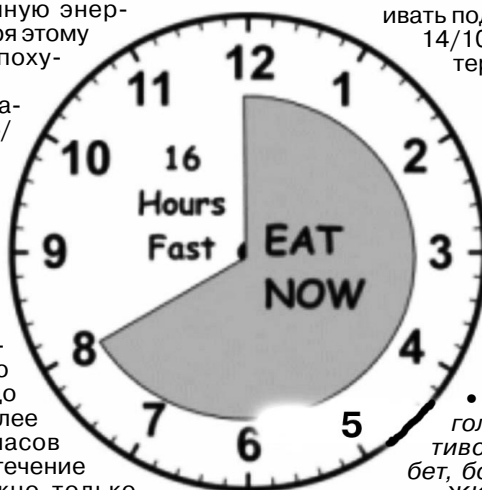
Диета 16/8 МИНУС 3-4 КГ ЗА МЕСЯЦ

Диета 16/8 (или интервальное голодание) считается одной из самых естественных схем питания. Если верить ученым, у наших предков был похожий режим питания. Когда мы едим, вырабатывается инсулин, который отвечает за запасание энергии и накопление жира. Во время голодания инсулин не вырабатывается, и организм тратит накопленную энергию. Благодаря этому происходит похудение.

Главное правило диеты 16/8 - строго соблюдать режим. Есть можно что угодно, но в течение 8-часового «пищевого окна», например, с 9:00 до 17:00 (с 10 до 18 и т.д.). Далее следуют 16 часов без пищи, в течение которых можно только пить воду.

Схему питания следует подстра-

По мнению психологов, страхи и негативные установки формируют не только комплексы, но и жировые складки. Специалисты советуют вести дневник питания и фиксировать приемы пищи и свои эмоции.



ивать под себя, например, 14/10 или 18/6. В интервальном голодании почти нет пищевых запретов. Но лучше отказаться от фаст-фуда, копченостей, рафинированных продуктов и сладостей. Иначе процесс похудения может затянуться.

• У интервального голодания есть противопоказания: диабет, болезни почек, печени, ЖКТ. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ?

Если вы хотите максимально ускорить процесс похудения, возьмите на заметку следующие привычки.

Займитесь спортом. Нагрузки, при которых «сгорает» жир, составляют 60% от предельной нагрузки, то есть тренировки должны быть не слишком интенсивными и экстремальными. Достаточно 2-3 раза в неделю давать телу кардионагрузку и 1-2 раза силовую - под контролем тренера.



Не пропускайте завтрак. Утренний прием пищи должен составлять 30% от суточного количества калорий. Именно завтрак запускает работу пищеварительной системы и активирует метаболические процессы в организме.

Включите в меню продукты для быстрого обмена веществ. Острый перец улучшает метаболизм на 50%. Также полезны имбирь, корица, горчица, листовые овощи, сельдерей, зеленый листовый чай.

Не отказывайтесь от кофе. Кофеин, содержащийся в двух чашках кофе, помогает сжечь до 50 ккал в день. Но речь идет о классическом американо без сахара, а не о капучино или латте со всякими добавками.

Ешьте в тишине, без телевизора и телефона. А еще попробуйте жевать каждый кусочек пищи 50-70 раз. Это позволит быстрее ощутить насыщение.

Принимайте ванны с магниевой солью. Быстрый и приятный способ убрать сантиметры с талии - ванны с магниевой солью. За счет ее высокой концентрации из организма выводится лишняя жидкость.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ – ЭТО ВАЖНО!

Проблема большинства современных диет в том, что они не сбалансированы. Где-то полностью исключаются углеводы, где-то - жиры. Такое питание не только не полезно, но и опасно для организма. Например, белковая диета сильно нагружает почки, а если долго экспериментировать с безжировыми диетами, нарушается обмен веществ и происходит гормональный сбой. Если хотите похудеть без вреда для здоровья, временные меры не помогут. Необходимо придерживаться полезного рациона на постоянной основе. Похудеть быстро, конечно, не удастся, но это к лучшему: стремительный сброс веса - серьезный стресс для организма. Также на любой диете важно не забывать о питьевом режиме. Вода вымывает шлаки и продукты распада, которых при смене питания образуется больше, чем обычно. Наконец, я рекомендую заручиться поддержкой близких. Это поможет вам избежать соблазнов и пищевых срывов во время похудения.



ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ? Как понять свои чувства

Люди, которые оказались в плену нездоровой страсти, не могут жить без партнера. У этого явления есть свое название - любовная зависимость. Как она развивается, можно ли от нее освободиться, при этом сохранив отношения?

По мнению психологов, страсть - необходимый атрибут нашей жизни. В небольших дозах она заряжает энергией, дарит хорошее настроение и мотивирует. Иногда страсть накрывает с головой и вгоняет человека в депрессию, заставляет чувствовать тоску и напряжение. А еще перерастает в зависимость от партнера.

СТАТЬ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ - ПЛОХАЯ ИДЕЯ

Мария, 34 года: «Я всегда считала себя независимым человеком. Даже в юности не мечтала выйти замуж, как все мои подруги, и не страдала от одиночества. Мне нравилась свободная жизнь. Но все изменилось, когда я познакомилась с Гришей. Закрутился роман, и я с ужасом осознала: так сильно я еще никого никогда не любила. Уже через полгода отношений мы стали жить вместе. Я сама не заметила, как растворилась в этом человеке: перестала встречаться с друзьями, пропускала тренировки, забросила хобби. В моей голове пульсировала мысль: «Я хочу быть с Гришей 24 часа в сутки - это приносит мне счастье». Мне нравилось везде его сопровождать - на футбол, на встречу с друзьями, в техсервис. Если он задерживался на работе, я сходила с ума, накручивала себя от «у него кто-то есть» до «с ним что-то случилось». Когда к нам в гости

Самая частая причина любовной зависимости - низкая самооценка.

приехала моя мама, она забила тревогу - увидела, что я сама не своя. Если бы не она, не знаю, чем бы закончилась та история. Возможно, нервным срывом».

Любовная зависимость - это компульсивная (навязчивая) жажда романтической любви в попытке вернуть себе чувство безопасности и собственной значимости. Как правило, человек долго не осознает, что оказался в нездоровых отношениях, и его психика нарушается.

КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ

Психологи выделяют несколько моделей поведения людей, оказавшихся в плену любовной зависимости.

- Зависимый человек постоянно думает о партнере. За завтраком, во время деловой встречи, в гостях - 24 часа в сутки его мысли крутятся исключительно вокруг любимого человека.

- Появляется ощущение, что общения слишком мало. Партнеры могут жить вместе и видаться каждый день, но зависимому человеку этого мало. Он забрасывает вторую половинку сообщениями, звонит по 10 раз в день. «Ты скучаешь по мне? Я вот скучаю! Ты любишь меня? Так хотелось твой голос услышать...» С одной стороны, это выглядит мило и романтично, при условии, что прозвонится иногда, но слышать такое по несколько раз в день - явный перебор.

- При отсутствии контакта с партнером остро ощущается одиночество. Накрывают тоска, страх,

появляются негативные мысли и навязчивый вопрос: «Что же мне делать без него?»

- Из-за постоянного выброса адреналина зависимый часто сталкивается с бессонницей, упадком сил, учащенным сердцебиением, дрожью в теле и другими неприятными симптомами.

- У человека, который находится в нездоровых отношениях, нет полутонов - либо все замечательно, либо все ужасно. Он постоянно находится на эмоциональных качелях.

- Зависимый задвигает собственные интересы в дальний ящик и с головой погружается в жизнь объекта страсти. Осваивает его хобби, перенимает привычки и перестает быть похожим на самого себя.

- Нездоровая ревность и страх потерять любимого человека преследуют ежедневно. Именно поэтому проверяется телефон партнера, а в момент его отсутствия - каждые полчаса идут звонки или сообщения.

ОБРЕСТИ СВОБОДУ

Первым шагом на пути к здоровым отношениям является осознание проблемы - вы зависимы от объекта страсти и пока не знаете, что с этим делать. С такой формулировкой проблемы следует обратиться к психологу. Что еще можно сделать?

1. Осознайте жертвы, на которые вы идете. Предаваясь страсти, вы крадете время у себя. Выпишите на лист бумаги, чем бы вы могли заняться, если бы не сидели весь день дома, ожидая возвращения партнера, или не занимались его делами. Например: «Я бы могла вернуться к урокам английского, которые забросила. Встретилась с подругой - она давно уже хочет поговорить по душам. И провела маму».

2. Снимите ответственность за свои чувства с партнера и перенесите на себя. Вы можете ощущать обиду, тоску, злость, но мужчина здесь ни при чем. Проанализируйте свои эмоции, чтобы выяснить, что стало их причиной. Важна формулировка. Не «Мой партнер меня обидел, потому что не взял трубку после первого же гудка», а «Я обиделась на партнера, ведь мне не удалось до него дозвониться».

3. Помните о личных границах. У зависимого, как правило, наблюдаются проблемы с личным пространством. Он систематически нарушает границы партнера. Когда страстная любовь превращается в контроль над второй половинкой, это мешает развитию отношений и может привести к разрыву.

Ваш любимый сканворд

↓	Энергичная деятельность	↓	Труз для квашеной капусты	↓	Бездумный гуляка	↓	Слабость (антоним)	↓	Ярость, злость	↓	Тур. стадия	↓	Паровой котел	
↙													↘	Каков поп, таков и...
	Китайская философия		Ноша туриста		Шум на школьной перемене		Яркая вспышка		Ножницы ветки срезать		Комбинатор...Бендер		Веслоногая птица	
↙							Тряпочка для носа							
	Закулисная борьба	Игрушка-вертушка				Поймал говорящую щуку		Затерялся в тумане		Деревня с церковью				
	Тружные повозки	Небольшой домашний камин								Урок поделок				
↙				Какой ты молодец!	Большая телега							Скрыт под челкой	1	
	Облегающие штаны	Желание покушать								Настойка на фруктах				
↙				Вьющаяся прядь волос							Детская обίδα		Перед конфискациией	
	Синоним блаженства	Самец в свинарнике					Пиратство — морской...							
↙	В ней малышки копаются	Начальник на стройке	Старинная карета	Хрустальный... для вина							Близкая связь	Пересуды, сплетни	Изнуряющая работа	
↙														
	Судью на...!											Жалит как...		
↙														
	Чехлы для лука и стрел	"Черная кошка"	Учредительный документ									"20000... под водой"		
												Поле, отданное под сев	Греет на кухне	
	Дорожный сундучок					Его вышибают таким же	Обед делового человека	Прозвище американцев	Полеречные нити ткани	Плоская жаба				
↙					Записка доносчика							Сибирский валенок	Единица как оценка	
	"Отенок" по-французски	"Божья искра" в человеке									Сыщик, шпион			
↙					Неузнанный									
	Лимонная корка	Часть цветка									Ненецкий полуостров			

1

Бодрящий напиток



**Гороскоп на
декабрь
2021
для всех
знаков
Зодиака**

ОВЕН



В этом месяце у Овнов будет возможность довести начатые дела до их логического заключения. Поэтому вместо того, чтобы тратить время понапрасну, звезды рекомендуют вам быстрее взяться за насущные дела, так как подобной возможности вам потом долго не представ-

вится.

Также данный период, как нельзя, кстати, подходит для встречи с дальними родственниками, а также с теми людьми, которых вы давно не видели, либо которых сами долго не навещали. Помните, что вокруг вас находятся люди, которые тоже иногда нуждаются в поддержке и заботе.

Возможно, что помогая другим, вы сможете лучше понять себя, а также повысить свою значимость в собственных глазах, что тоже немаловажно.

ТЕЛЕЦ



В декабре Тельцов ждет несколько неожиданных открытий, которые могут, как обрадовать их, так и разочаровать. В любом случае представителям знака будет о чем подумать в ближайшее время, ведь у большинства Тельцов действительно выпадет

возможность изменить свою жизнь в лучшую сторону. Декабрь для Тельцов станет месяцем непростых раздумий, но, возможно, если представители знака, верно расставят для себя приоритеты, то смогут выйти на новый духовный уровень.

Может получиться так, что прерванное когда-то общение возобновится и сможет принести множество приятных моментов в будущем. Поэтому не бойтесь впускать в свою жизнь старых знакомых.

БЛИЗНЕЦЫ

В декабре 2021-го года Близнецы будут полностью захвачены предновогодними хлопотами. словно маленькие дети, они будут мечтать о чуде, которое обязательно с ними случится, причем в ближайшее время.

Этот месяц предлагает Близнецам открыть в себе но-



вые возможности, а также творческое начало. Пытаясь понять себя и других, представители знака будут делать много интересных открытий. Возможно, что именно скрытые внутренние ресурсы, подтолкнут представителей знака к определенному виду самовыражения. Это мо-

жет быть неожиданно написанная песня, либо сочиненный наспех стих или же написанная акварельными красками картина.

РАК



В этом месяце Раки будут часто принимать решения, напрямую зависящие от их настроения. Подобные поступки могут привести к довольно плачевным последствиям. Исходя из этого, астропрогноз советует представителям знака взять себя в руки, и при принятии особенно важных решений руковод-

ствоваться все-таки здоровым смыслом, а не резкими душевными порывами.

В первый месяц зимы представители знака будут довольно активны в принятии различных важных решений, но в то же время излишне импульсивны и легкомысленны. Подобное поведение вряд ли сможет действительно помочь им разрешить их внутренние разногласия и противоречия.

ЛЕВ



В этом месяце Львам придется быть терпеливыми, чтобы получить то, что они больше всего желают на данный момент. Действовать в открытую стоит только в том случае, если вы уверены, что верно рассчитали свои силы и сможете достигнуть успеха с

первого раза.

Вам придется стать отличными хладнокровными стратегами. Ни в коем случае не стоит поддаваться своим эмоциям и что-то требовать от окружающих. Придется набраться терпения и следовать к своей цели маленькими осторожными шагами. Возможно, вам неоднократно захочется ускорить этот процесс, но звез-

ды не советуют представителям знака этого делать. Так как буквально за одну минуту они могут потерять абсолютно все к чему шли далеко ни один год.

ДЕВА



В первый месяц зимы Девы ощутят небывалый духовный подъем, что подтолкнет многих из них к решительным действиям. Поэтому звезды советуют представителям знака быть более настойчивыми, а также стоять до конца за свои идеи.

В этом месяце многие из представителей знака будут заняты решением принципиальных для них вопросов, которые могут быть связаны практически с любой жизненной сферой. Но в

любом случае вам нужно четко знать, какие вы ставите перед собой задачи и что именно отстаиваете. Проявляя настойчивость и тренируя свою выдержку, представители знака смогут добиться в этот период небывалых успехов.

ВЕСЫ



Для вас наступит важный и судьбоносный период, в который вы не только сможете красиво подготовиться к новогодним праздникам, но и пересмотреть все свои ценности, взгляды на жизнь, приоритеты, чтобы начать в Новом году жизнь с чистого листа.

В начале месяца у Весов обострится интуиция, и они смогут достаточно времени и внимания уделить себе, близким людям и приятным знакомым. На этот раз вас ничто не будет отвлекать от общения, в котором вы заметите важные детали, на которые раньше не обращали внимания. Именно это заставит Весов пересмотреть не только отношения с окружающими, но и понять, чего именно они хотят от жизни и выбрать правильные средства для достижения поставленных целей.

СКОРПИОН



Первый месяц зимы не сразу расставит все на места. Временами вы будете остро ощущать, что вам не хватает поддержки и любви, однако в вашей жизни наступит светлая полоса, во время наступления которой вы сможете не только легко решить наступающие проблемы, но и справиться со всеми трудностями и неприятностями.

В начале месяца Скорпионы могут почувствовать себя раздавленными и непонятыми окружающими. В вашей жизни может наступить черная полоса, с которой вы не сразу справитесь, однако не стоит опускать руки. Возможно, вы просто взяли на себя слишком много дел, с которыми не справляйтесь. Однако ближе к середине месяца вы сможете с ними справиться и поймать счастливый случай.

СТРЕЛЕЦ



Представители знака смогут в декабре завершить все начатые дела. Однако в начале месяца все ваши планы переменит какой-то случай или неприятность. Именно по этой причине вам придется много времени потратить на то, чтобы решать чужие проблемы.

Многие Стрельцы, только разобравшись с делами, решат на некоторое

время отдохнуть, но им помешают. Вы будете желанным гостем на всех праздниках и сможете правильно организовать свою деятельность. Однако истинную радость вы захотите ощутить в одиночестве, что подвигнет вас на желание встретить Новый год дома или вдали от суеты.

Декабрь будет благоприятен для духовного развития, расширения собственного кругозора.

КОЗЕРОГ



В декабре для вас наступит период тишины и размеренности. Вы сможете не только завершить собственные дела и начинания, но и уделить больше времени себе и близким. Некоторые неожиданные изменения ваши планы на будущее и заставят по-другому посмотреть на привычные вещи.

Предпраздничная суета, подарки и приглашения не затронут ваше сердце. Представители знака решат отдалиться на время от общения и делать только то, что считают важным. В начале месяца для вас наступит период обманчивого спокойствия, который закончится неожиданностью. Именно по этой причине Козероги выйдут из тени и начнут действовать, приступая к тому, что откладывалось раньше. Многих удивит изменение в вашем поведении и отношении к людям. Особенно если вы будете много времени уделять себе и собственным целям.

ВОДОЛЕЙ



Чтобы декабрь 2021 для Водолеев прошел как можно легче и эффективнее, им следует изначально составить подробный план своих действий и тщательно продумать каждый шаг. Такой подход позволит избежать многих ошибок и не сделать опрометчивых ходов, сулящих неприятные последствия.

В декабре представителей знака ожидает напряженный период, но он больше всего будет связан с эмоциональной стороной. Как таковой работы будет не много. А вот волнений и переживаний за близких и родных людей будет предостаточно. И именно это может расшатать нервную систему Водолеев, дестабилизируя его и лишая возможности адекватно оценивать ситуацию и принимать быстрые, верные решения.

С начала декабря звезды советуют вам определить для себя важные моменты на месяц. В первую очередь надо взяться за то, что откладывалось в течение года и до чего руки так и не дошли.

РЫБЫ



Декабрь 2021 подарит вам множество романтических моментов в жизни, вы сможете проявить себя в творчестве или найти себе интересное хобби, которое может перевернуть всю вашу жизнь. Постарайтесь не ограничивать свои желания, чтобы фортуна была на вашей стороне.

Для многих Рыб последний месяц года может стать ярким и очень плодотворным, не только в деловой, но и в финансовой сфере. Не бойтесь экспериментировать: в этом месяце вам многое принесет удачу. Делайте то, к чему лежит душа.

События, которые произойдут в это время, заставят вас принять активное участие в жизни других людей. Не отказывайтесь от лишнего праздника, бокала вина в приятной компании или приглашения на новогодний вечер. События обещают быть радостными, приятными и вы узнаете много нового и интересного.

Наши дети



У РОДИТЕЛЕЙ - НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Вас было двое - вы и ребенок. Но вдруг в семью приходит еще один человек, ваш новый партнер. Для сына или дочери начинается непростой период. Даже если отношения складываются хорошо, на их первом этапе ребенку необходимо пройти адаптацию.

Влюбляясь в мужчину, женщина обычно настаивает, чтобы ее дети любили нового папу. Психологи считают: мы не имеем права требовать чужой любви. Другое дело - уважение. Но как выстраивать отношения так, чтобы не оттолкнуть и не травмировать ребенка?

НА ЭТАПЕ ЗНАКОМСТВА

Знакомить ребенка с партнером желательно, только если вы уверены в длительности ваших отношений. Лучше, если это произойдет на нейтральной территории - например, в парке или в кафе. Устраивать знакомство непосредственно перед совместной жизнью не стоит. Ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к новому человеку в своей и маминной жизни. Сначала следует общаться в формате недолгих встреч.

Если у вашего избранника тоже есть дети, заранее договоритесь, что все имеют равные права. Не отодвигайте интересы своего ребенка, пытаясь наладить отношения с детьми возлюбленного. Но и не выделяйте только своего. Важно создать такие условия, чтобы личное пространство было у каждого члена семьи.

ПОСТЕПЕННОЕ СБЛИЖЕНИЕ

Иногда женщина стремится передать бразды правления партнеру, устав от ответственности. В том числе и в сфере воспитания ребенка. И все же, как бы близок ни был вам мужчина, для малыша это чу-

жий человек. На сближение требуется время.

В первое время отношений решайте все детские вопросы самостоятельно. А мужчину привлекайте только в случае совместного отдыха или другого приятного времяпрепровождения. Например, пусть он отвечает за воскресные прогулки и поездки.

То же самое касается и детей партнера. Не наводите свои порядки в чужой семье, советуйтесь с потенциальным супругом, чтобы что-то поменять. Наладьте контакт с детьми, прежде чем их воспитывать.

«НАЗЫВАЙ ЕГО ПАПОЙ!»

Некоторые матери требуют, чтобы ребенок называл отчима папой. Непростительная ошибка! Особенно если чадо знает своего биологического отца и продолжает общаться с ним. Лучше всего представить отчима по имени, и со временем сын или дочь сами решат, как его называть.

То же самое относится к желанию сменить ребенку отчество и фамилию. Задумайтесь, почему вам это важно? Чаще всего мать таким образом хочет вычеркнуть бывшего мужа не только из своей жизни, но и из жизни малыша. Этот шаг может нанести ему психологическую травму, особенно если ребенок уже подрос и все понимает.

Когда у сына или дочери хорошие отношения с биологическим отцом,

стоит особенно подчеркнуть, что отчим не собирается заменить родного папу и не претендует на его место.

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

Новый член семьи занимает самое низкое место в иерархии. Помните об этом и не ставьте мужчину сразу во главу семьи. Дайте ему возможность самостоятельно заслужить звание лидера.

Расскажите о правилах и нормах, которые приняты в вашей семье. Лучше обсудить это в формате собрания, на котором будут присутствовать все. Поясните, что для вас и вашего ребенка неприемлемо, чтобы потом не возникло проблем. Например, физические наказания или повышение голоса - табу.

Если ваш избранник и чадо выясняют отношения, важно выслушать обе стороны и найти компромисс. У ребенка не должно оставаться впечатления, что мама пренебрегает его интересами в пользу отчима.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОТИВ

Когда ваш сын или дочь не идет с отчимом на сближение, важно выяснить, почему так происходит. Часто в этом виноваты детский эгоизм и нежелание делить маму с кем бы то ни было. Важно дать ребенку понять, что вы его очень любите, но имеете право на свою жизнь. Обговорите, в каких моментах чадо и партнер могли бы найти точки соприкосновения. Пообещайте ребенку, что у вас с ним будет общее время. И, конечно, сдержите обещание.

А вот чего делать категорически не стоит, так это задабривать детей подарками, стараясь купить любовь. Не переключивайте на них ответственность за свои отношения. В конце концов, решения в семье всегда принимают взрослые.

Комментарий специалиста

ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА!

Перед тем как знакомить ребенка с потенциальным новым партнером, я рекомендую обязательно побеседовать с сыном или дочерью. Такая мера позволит малышу привыкнуть к мысли о том, что в жизни мамы появился мужчина. Кроме того, это позволит избежать невольного молчания при первой встрече. Важно проговорить ребенку: «Твой родной папа никуда не исчезнет. Ты будешь проводить время с ним и дальше, это останется неизменным». Обсудите правила поведения с новым партнером. Попросите его не быть навязчивым и развлекать дружбу постепенно. Если запастись терпением, постепенно ситуация нормализуется для всех членов семьи.

МОЖНО ЛИ ХРАНИТЬ ИКОНЫ В СЕРВАНТЕ?

У моей бабушки всю жизнь иконы стоят в серванте. Около серванта она и молится. Раньше я не обращала внимание на это, а теперь задумалась - правильно ли так делать?

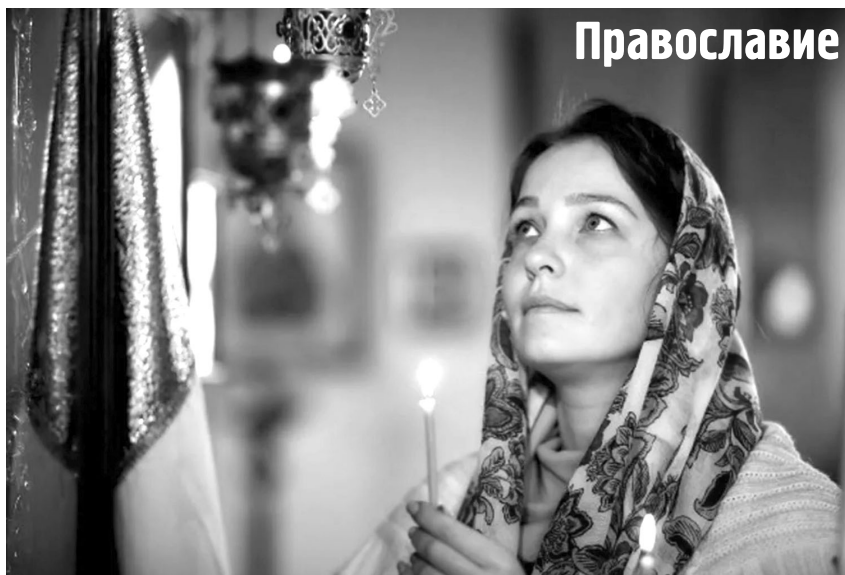
Элина Кондратьева.

Идеальный вариант - для икон оборудовать в квартире или в доме красный угол. У верующего человека практически всегда есть возможность найти для него место. Главное правило: божница должна располагаться так, чтобы молящийся обращался лицом на восток. Лучше если это будет уединенное тихое место, в котором можно спокойно предаться молитве.



Из этого правила есть исключения. Бывает, оборудовать полноценную божницу не представляется возможным. В этом случае не грех поставить иконы в другом месте - сервант тоже подойдет. Важно лишь помнить, что это должно быть достойное место, посторонние вещи близ икон также не следует ставить. Одним словом, православный верующий точно может определить, подходит ли место для икон.

Молиться, находясь перед сервантом, тоже не запрещается, ведь искренняя молитва везде будет звучать одинаково. Тем более этим вопросом не следует докучать пожилым людям. У них уже устоявшиеся привычки. И, как правило, вера в Бога гораздо выше местонахождения икон.



КАК СТАВИТЬ СВЕЧИ ЗА ЗДРАВЬЕ И УПОКОЙ?

Однажды в церкви я перепутала и поставила свечу за упокой к иконе, куда обычно ставят за здоровье. Поняла свою ошибку уже потом и расстроилась. Теперь все время боюсь перепутать...

М. Добрякова.

Разобраться со свечами за здоровье и за упокой довольно просто. Если хотите поставить свечу за здоровье, ищите в храме подсвечник круглой формы. Их большинство, поэтому ошибиться трудно. Практически у каждой иконы можно поставить такую свечу и помолиться за здоровье родных и близких.

Если требуется поставить свечу за упокой, следует найти подсвечник прямоугольной или квадратной формы, изредка - треугольной. В храме, как правило, он такой один. За ним располагается образ распятого Иисуса Христа. В некоторых приходах в определенные дни рядом ставится стол, на который кладут что-то из продуктов (конфеты,

печенье) на помин души.

Свечи продаются в церкви или в любой свечной лавке. Все они разные по размеру и цвету, однако для Господа Бога совершенно неважно, как именно будет выглядеть свеча, которую вы поставите. Важен сам смысл этого действия - выражение благодарности и покаяния. Также не существует отдельных свечей для постановки за здоровье и упокой - можно брать любые.

Иногда прихожане подают записки с этой же целью. Их сложно перепутать: за здоровье - красные, за упокой - черные. На листке следует написать имена живых родственников и упокоившихся соответственно.

ГОВОРИТЬ «БЛИН» - ЭТО ГРЕХ?

Я не сквернословлю, но часто замечаю в своей речи слово «блин». Вроде обычное, общепринятое слово, но может, оно тоже греховное?

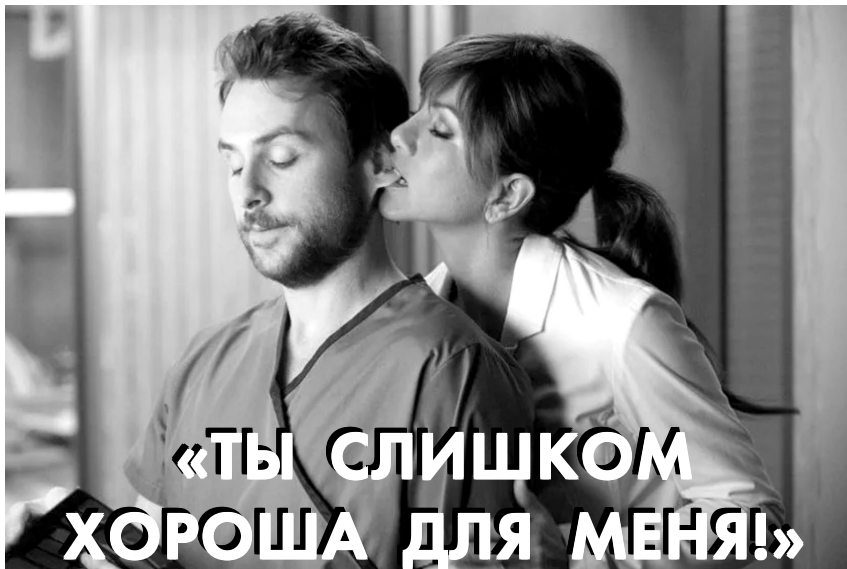
Мария Н.

Любое сквернословие порицается православной церковью, потому что подразумевает несдержанность и отсутствие культуры и нравственности у человека. Если бранные слова вертятся на языке, что же происходит в уме? А мысли, как известно, предшественники поступков.

Слово «блин», с одной стороны, не ругательное. Но с другой стороны, произнося его, человек лукавит: у него на уме все равно плохие мысли, просто выражает он их мягче, чем мог бы. Однако если стоит выбор произнести ма-

терное слово или «блин», лучше, конечно, выбрать второй вариант.

В целом церковь рекомендует избавлять свою речь от жаргона и сквернословия. Подобные слова загрязняют не только мысли, но и саму природу человека, его помыслы. Ругань - это греховный навык, но его можно и нужно побороть. Не секрет, что в древние времена подобным образом отгоняли всякую нечисть. Сейчас же человек может сказать плохое слово даже в адрес своих близких. Хорошего в этом ничего нет!



Комплимент или шаг к бегству?

В один не очень прекрасный день мужчина заявляет: «Ты слишком хороша для меня». Получается, партнеру нужен кто-то похуже? Что на самом деле означают его слова?

Когда женщина слышит эту фразу от любимого человека, она, как правило, впадает в ступор. Любимый пытается таким странным способом сделать ей комплимент? Или подпитать собственную самооценку, услышав: «Нет, милый, это мне с тобой повезло». Или это шаг к бегству?

«МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ ДЕЛАТЬ ЕЙ БОЛЬНО»

Геннадий, 31 год: «Я не мастак красиво говорить, ухаживать. Никогда никому не признавался в любви. Да и серьезных отношений у меня толком не было. Хотя однажды умудрился встречаться с девушкой целых три месяца. Знал, что пора завязывать, но у нас был такой шикарный секс! Вот и дотянул. Однажды она посмотрела мне в глаза и с придыханием сказала: «Люблю тебя». Я же чуть в обморок не шлепнулся. Запаниковал. Дама явно ждала ответа, и я не придумал ничего лучше, чем сказать: «Ты потрясающая. Но слишком хороша для меня». Объяснил, что она достойна лучшего, и ушел в закат. Наверно, жестоко, но это лучше, чем сказать правду: «Ты не так уж сильно мне нравишься, чтобы у нас с тобой было что-то серьезное»».

«Я БЫЛ НЕ УВЕРЕН В СЕБЕ»

Олег, 36 лет: «Однажды со мной случилось что-то вроде помутнения - влюбился в девчонку, моложе меня на 10 лет. Чувствовал себя дураком рядом с ней: краснел, путался в словах, заикался. Жалкое зрелище!

Она выглядела так, словно сошла с обложки глянцевого журнала. Когда уговорил эту красавицу на свидание, решил, что сорвал джек-пот. Поначалу так и было: друзья мне завидовали, ровесницы смотрели с интересом. Но постепенно я стал замечать, что у любимой много своих интересов, общения с другими, и там нет места для меня. Начал ревновать. Накручивал себя, потом стал искать недостатки в себе: «Мы даже смотримся нелепо - принцесса и чудовище. Она легко себе найдет кого получше». В конце концов, так накрутил себя, что предложил расстаться. Она тогда еще так удивленно на меня посмотрела... Получается, разрушил отношения из-за своей неуверенности. Сейчас понимаю, что зря».

«ПЫТАЛСЯ САМОУТВЕРДИТЬСЯ ЗА ЕЕ СЧЕТ»

Василий, 30 лет: «Мужчины, которые говорят девушке: «Я тебя недостоин» или «Ты слишком хороша для меня», играют с ними в игру. Я тоже так делал. Произношу эту фразу и смотрю за реакцией партнерши. Обычно она начинает переубеждать меня: «Ну, что ты такое говоришь! Ты себя недооцениваешь» и распинается о моих достоинствах. Согласитесь, приятно, когда тебя хвалят. Понимаю, что это неправильно, но ничего не могу с собой поделать. Нравится слушать комплименты, и все тут. Главное - вовремя остановиться и сказать: «Спасибо, милая. Ты лучшая». Иначе получится игра в одни ворота».

ЕСЛИ В ОТНОШЕНИЯХ НЕТ БАЛАНСА

Иногда отношениям не хватает баланса. В таком случае один партнер вкладывает в них меньше, чем второй. Например, мужчина не считается с вашими желаниями и живет в свое удовольствие. Вы же стараетесь изо всех сил - идеальная хозяйка, верная жена и горячая любовница. Порой в вашу голову закрадывается мысль о том, что вы слишком хороши для своего партнера. Возможно, вы правы. Особенно если наблюдаете следующие факторы.

Вы всегда инициатор. Вам приходится тратить немало сил, чтобы сдвинуть мужчину с насиженного места. Вы договариваетесь о беседах за него, продумываете совместный досуг, организуете домашний быт. Партнеру тяжело покинуть зону комфорта - он буквально прирос к дивану.

Отсутствие поддержки. Вторую половину не впечатляют ваши достижения. Даже если вы получите Нобелевскую премию, он лишь хмыкнет: «Подумаешь!» Вы устали от того, что не чувствуете поддержки близкого человека.

Вы боитесь поделиться с партнером своими эмоциями. Ведь он запросто может рассмеяться и сказать: «Ты несешь какую-то чушь! Не позорься». Таким образом мужчина обесценивает ваши чувства и понижает самооценку.

Совместное будущее кажется туманным. Вы не уверены в том, что будете с этим человеком через год, два, десять лет. Мужчина не дает вам этой уверенности. От вопросов вроде «Какими ты видишь наши отношения в будущем?» он отмахивается. Или отвечает общими словами: «Поживем - увидим». Так стоит ли ждать?

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

А, МОЖЕТ, ОН ПРАВ?

Иногда мужчина говорит, что вы слишком хороши для него, чтобы подсластить пилюлю расставания. Намного легче отделаться дежурными фразами: «Я тебя недостоин», «Дело не в тебе, а во мне» и пр. В действительности подобные слова обычно означают то, что человек утратил интерес или встретил кого-то другого. А может, в данный момент он просто не готов к обязательствам.

Попробуйте выяснить у партнера реальную причину разрыва. Если же он продолжает настаивать на своем, есть смысл согласиться и принять ситуацию. Похоже, вы действительно слишком хороши для человека, который не может или не хочет быть с вами честным.

ДОЧЬ НЕУВАЖИТЕЛЬНО ОТНОСИТСЯ К БАБУШКЕ

Так вышло, что мы с мамой вместе воспитывали мою дочь. Бабушка столько в нее вложила! А теперь ребенок избегает общения с ней, может нагрубить. Мама, естественно, обижается, происходят ссоры. Как изменить ситуацию?

Анна Коростылева.

Прежде всего, ни в коем случае нельзя давить на ребенка, принуждая его к общению с тем или иным членом семьи. Контакт должен быть добровольным и приносить удовольствие обеим сторонам. Вы как мама постарайтесь не менять свое отношение к дочери из-за ее трудностей в общении с бабушкой, иначе ребенок почувствует себя в одиночестве.

Для начала выясните, откуда у дочери появилась враждебность к бабушке. Поможет откровенный разговор. Объясните девочке, что вы не ругаете ее, просто действительно хотите разобраться в сложившейся ситуации. Не стоит упрекать дочь фразами вроде «Бабушка столько в тебя вложила!»

Присмотритесь и к поведению своей матери. Возможно, иногда она бывает резка с внучкой или обесценивает ее переживания. А может, просто в силу разницы в возрасте они не могут найти точки соприкосновения.

Сближение родных должно быть постепенным, чтобы не усугубить ситуацию.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ РАЗБРАСЫВАЮТ НОСКИ?

Не спешите ругать мужчину, если он забыл убрать носки в корзину для белья. У партнера могут быть на то веские причины.

Во-первых, возможно, он просто сильно устал. Дома хочется расслабиться и не думать ни о чем, в том числе о носках.

Во-вторых, мужчины менее склонны соблюдать порядок. Будьте уверены, ваш возлюбленный просто не замечает такую мелочь, как лежащие в хаотичном порядке предметы гардероба. Вы можете мягко направить любимого, указав на корзину с грязным бельем.



СЧИТАЮ СЕБЯ ГЛУПОЙ

Я хорошо окончила школу и университет, но в свои 30 лет кажусь себе глупой. Часто отвечаю невпопад, боюсь сказать что-то не то, а окружающие по сравнению со мной выглядят просто эрудитами. Ну почему так?

Наталья Б.

Наталья, разве вы можете быть глупой, если окончили успешно учебные заведения? Скорее всего, это не случайность. Вопрос в другом: почему вы себя недооцениваете?

Нередко корни подобных проблем лежат в детстве. Порой родители, сами того не желая, закладывают детям в голову негативные убеждения. «Ну почему ты такая глупая?» - бросает мать или отец сгоряча, и эта мысль откладывается в голове ребенка. Когда он подрастает, то понимает, что далеко не глуп, но родительский голос вновь и вновь возвращает его в детство.

Подобные проблемы следует проработать с психологом. Важно осознать: вы уже давно не та маленькая девочка, у которой не по-

лучались задачи по математике. Вы выросли, заявили о себе, стали мудрее, приобрели опыт.

Подумайте, почему вы боитесь сказать «что-то не то» в компании. Возможно, вы чувствуете себя хуже других. Но это субъективное ощущение, которое не имеет ничего общего с реальной ситуацией. Возьмите лист бумаги и выпишите ваши качества, которыми стоит гордиться. Здесь могут быть не только ум и эрудированность, но и достижения, успехи. Прочтите список вслух, чтобы понять: вы уникальный человек.

Кстати, если считаете себя недостаточно образованной, помните, что ситуацию можно исправить. Пусть это станет для вас толчком к самообразованию.

ЛЮБИМЫЙ УДАРИЛ СОБАКУ. ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК?

Я встречаюсь с мужчиной три месяца. Недавно он был у меня в гостях и ударил мою собаку, которая рычала на него. Я случайно это увидела и теперь не могу забыть. Боюсь, тот поступок характеризует любимого как жестокого человека.

Марина К.

Жестокость по отношению к животным действительно можно считать тревожным звоночком. Обычно такое позволяют себе люди несдержанные, импульсивные по натуре. Присмотритесь к мужчине - может, и в других ситуациях он проявляет подобные качества? Зачастую влюбленность мешает нам посмотреть на человека трезвым взглядом.

Вам не стоит торопиться переводить эти отношения в разряд серьезных. В ближайшее время вам

следует взвесить все за и против. Порой люди проявляют агрессию еще и в скрытой форме - например, стремятся контролировать жизнь партнера, навязывают чувство вины, критикуют из-за мелочей. Вам это знакомо? В таком случае вы рискуете собственным психическим здоровьем в компании этого человека.

Три месяца - небольшой срок для любого союза. Не переживайте, у вас еще есть время, чтобы не ошибиться с выбором спутника жизни.



(Продолжение. Начало в 28-48).

Далеко не так доволен был Мозер. Он буквально вышел из себя, когда, вернувшись домой, нашел в собственной квартире такого политически опасного пациента, и самым решительным образом потребовал его удаления, но получил неожиданный и не менее решительный отпор. Кроткая Агнеса, проявив твердость духа и энергию, отказалась повиноваться своему отцу, и так как неустрашимая Христина примкнула к своей госпоже, то их общими усилиями Мозер был побежден. Ему внушили, что нельзя перевозить тяжело больного, рискуя его жизнью и возможностью стать таким образом его убийцами.

Мозер в конце концов понял это, хотя его отчаяние оттого несколько не уменьшилось. На следующее утро он побежал к начальнику, чтобы сообщить ему эту новость и торжественно поклясться в своей непричастности к ней. Он надеялся, что барон освободит его от нежеланного гостя, но вместо того услышал совет подчиниться воле дочери. Равен обещал позаботиться о том, чтобы этот случай не бросил тени на безупречную репутацию Мозера, и сказал, что пошлет к нему своего домашнего врача. Необходимо было, по его словам, принять участие в молодом докторе, проявившем такое самоотвержение.

Мозер подчинился авторитету начальника, хотя все же у него было тяжело на сердце. Он не мог простить своей дочери ее так далеко простиравшееся христианское милосердие к страждущим, и, будучи не в силах изменить совершившееся, не переставал с негодованием думать об этом.

Прошло два дня с тех пор, как был ранен Макс Бруннов. На третье утро врач, пользовавший его, явился на свой обычный визит в квартиру Мозера. Маленький, тщедушный белокурый господин с кротким взглядом и чрезвычайно неясным голосом, говорил с Мозером, собиравшимся идти к себе в канцелярию:

– Нет, господин советник, у меня очень мало или почти нет никакой на-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

дежды на спасение больного, мы должны быть готовы ко всему.

– Но вы еще не видели его сегодня, – возразил Мозер. – Дочь сказала мне, что он провел ночь спокойно и спал.

Тщедушный человек пожал плечами. – Это проявление слабости, беспомощности. Сильная потеря крови и лихорадка привели к упадку сил. По моему, надежды нет... совершенно нет.

– Моя дочь, так же как и я, будет очень жалеть о нем. Она с таким рвением ухаживала за раненым и почти не отходила от его постели. Боюсь, что Агнеса переутомилась, я еще никогда не видел ее такой бледной, как теперь. Сегодня утром мне пришлось почти насильно отправить ее в постель на несколько часов после целой ночи бодрствования.

– Да, она с истинной страстью посвящает себя уходу за больными, – удивленно заметил врач. – Такая самоотверженность будет благотворительной в ее будущей деятельности, но здесь заботы скоро больше не понадобятся. По моему мнению, часы бедняги сочтены, он едва ли протянет до вечера.

Доктор меланхолически покачал головой и, прощаясь с Мозером, направился к больному.

Советник тоже впал в меланхолическое настроение, но уже совершенно по иным причинам. Этого только не доставало! Покойник в его доме, после двух дней беспокойства и тревог. Он испытывал настоящий ужас при мысли о том, что в газетах будет напечатано: «Сын известного революционера, доктор Бруннов, тяжело раненный во время уличных беспорядков, скончался в доме советника Мозера». Советник обратил жалобный взор к небу. И на его долю выпал столь жалкий жребий!.. Он весь ушел в свой белый галстук и направился в канцелярию.

Доктор между тем прошел в комнату больного. Он ступал так тихо и осторожно, как обычно делают это у постели умирающего. Возле кровати больного сидела Христина, на короткое время сменившая Агнесу. Доктор шепотом общался с ней несколькими словами и послал ее за свежими компрессами, а сам подошел к больному и наклонился над ним. Больной проснулся и, по видимому, в полном сознании открыл глаза.

– Ну, как вы чувствуете себя? – спросил маленький врач.

– Благодарю вас, довольно сносно, – ответил Бруннов, глядя по сторонам и как будто отыскивая что то глазами. – Что собственно случилось со мной?

– Вы тяжело ранены. Но успокойтесь, я сделаю все возможное.

Макс, взор которого блуждал по комнате и не находил того, что искал, наконец остановил его на говорящем и спросил:

– Вероятно, коллега? С кем имею честь?

– Моя фамилия Берндт! – ответил коллега. – Его превосходительство господин губернатор, отнесшийся с большим участием к вашему ранению, пожелал прислать своего домашнего врача. Но, к сожалению, профессор болен, и я, в качестве его ассистента, взял на себя ваше лечение. Однако вы не должны говорить и тем более шевелиться. Отвечайте на мои вопросы знаками, если вам тяжело говорить! Вы очень слабы и нуждаетесь в полнейшем...

Он вдрогнул в ужасе смолк, потому что обреченный на смерть внезапным и сильным движением поднялся и, сев в постели, спросил отнюдь не слабым голосом:

– А где же моя сестра милосердия? Она ведь все время была возле меня.

– Вы говорите о фрейлейн Мозер? Она всю ночь провела у вашей постели и теперь пошла немного отдохнуть. У вас весьма самоотверженная сиделка. Фрейлейн Агнеса – истинный ангел милосердия!

– Милосердия? – протяжно повторил Макс. – Но и близкое знакомство с бульжниками мостовой вашего милейшего города познакомило меня с человеческим милосердием. Надо сказать, это уж совершенно превратное мнение об использовании мостовой, когда ее бульжники начинают швырять в головы людей.

– Добрейший коллега, не двигайтесь же, ради Бога! – стал просить его доктор Берндт. – Только не волнуйтесь! Вам необходим покой и тишина, берегите свои силы! Но так как вы снова в сознании, то позвольте вас спросить, нет ли у вас какогонибудь желания? Не нужно ли вам чегонибудь?

Выражение лица маленького доктора показывало, что он не ждал ровно ничего, кроме изъяснения последней воли умирающего. Какое же было его удивление, когда пациент вместо того с невозмутимым спокойствием заявил:

– Конечно, есть и очень большое желание – поесть!

– Поесть? – переспросил потрясенный врач – Ну если вы обязательно хотите, то можно будет дать вам немного бульона.

– Немногом я не удовольствуюсь, – возразил Макс, – его должно быть много, и очень много. И вообще мне нужно чтонибудь существеннее пустого бульона. Бифштекс, например... и притом двойную порцию.

– Помилуйте! – ужаснулся доктор и, предполагая, что больной бредит, схватил его за пульс, но Макс сердито отдернул руку.

– Отчего вы подымаете так много шума из за пустячной дырки в моей голове? Через неделю она заживает. Я отлично знаю свою натуру.

– Вы ошибаетесь, коллега, относительно состояния своего здоровья. Вы

тяжело больны, несмотря на нервный подъем ваших сил. Вы же два дня пролежали в жесточайшей лихорадке.

– Это еще не основание для того чтобы на третий день, после того как лихорадочное состояние миновало, я не мог отлично чувствовать себя. Неужели вы воображаете, что я нахожусь в смертельной опасности?

– Я не воображаю себе этого, потому что это – факт, – обиженно заметил доктор Берндт. – Я серьезно опасюсь...

– Не опасайтесь ничего, – прервал его Бруннов. – У меня пока вовсе нет желания отправиться на тот свет... Однако будьте так добры сообщить мне, как вы меня лечили.

Эта ясно выраженная жизнеспособность пациента, которому Берндт вынес столь решительный смертный приговор, казалось, совершенно лишила его самообладания. Доктор растерянно молчал; когда же Макс с явным нетерпением повторил свой вопрос, он не без чувства собственного достоинства стал перечислять все средства, при помощи которых старался вырвать своего пациента из когтей смерти.

Макс выслушал его с презрительной улыбкой и в конце концов бесцеремонно заявил:

– Почтеннейший коллега, вы могли сделать все это много лучше. Я не сторонник столь сильных средств и никогда не употребляю их в таких пустячных случаях, а предоставляю природе главную роль в лечении!

– Но это вовсе не пустячный случай, – сердито воскликнул маленький врач. – Повторяю, что ваше положение было весьма опасным; оно опасно и сейчас, и вы сами почувствуете это, едва лишь пройдет минутный нервный подъем.

– А я повторяю вам, что чувствую себя отлично и что об опасности для жизни не может быть и речи! Я решительный противник подобного метода лечения, считаю его бесполезным и даже вредным. Благодарите Бога за то, что мой сильный организм выдержал все эти эксперименты, в противном случае на вашей совести была бы смерть коллеги.

Доктор Берндт побагровел от негодования.

– Я применяю лечебный метод известного профессора, пользующегося огромным авторитетом в медицинском мире; он занимает кафедру в нашем университете и с очень большим успехом.

– Мне нет никакого дела до вашего профессора! – промолвил Макс. – В нашем Цюрихском университете найдутся повыше авторитеты, пользующиеся еще большим успехом, однако мы не прищипливаем к лечению традиций, как делают это господа эскулапы патриархального города Р.

Оба врача затеяли такой горячий профессиональный спор, что из соседней комнаты прибежала испуганная Христина и остановилась на пороге, замерев от удивления при виде представившегося ей зрелища. Доктор Бруннов сидел в постели и энергично обдавал своего коллегу целым потоком медицинских утверждений, положений и доказательств, а «коллега», за десять минут перед тем буквально порхавший по комнате, чтобы не побеспокоить больного, стоял перед ним и, возбуж-

денно размахивая руками, тщетно старался его переговорить. Но это никак не удавалось ему, и он наконец, схватив шляпу, с яростью воскликнул:

– Если вам, коллега, все это известно, то лечите себя сами. Я должен сообщить господину губернатору о состоянии вашего здоровья и скажу его превосходительству, что у меня еще не было такого больного, который накануне лежал бы при смерти, а на следующий день осыпал целой кучей грубостей не только меня, но и весь факультет. Вы совершенно правы: второй такой натуры, как у вас, не существует. Вы посрамите любой диагноз. Имею честь кланяться!

С этими словами доктор вышел из комнаты. Христина изумленно посмотрела ему вслед и подошла к больному.

– Что случилось? Доктор рассердился и убежал, а вы...

– Пусть себе бежит! – спокойно ответил Макс. – Этот человек во что бы то ни стало хочет отправить меня к праотцам своими глупыми средствами. Теперь я сам примусь за свое лечение. Настоятельно прошу вас, принесите мне чегонибудь поесть!

Через час после того Агнеса Мозер после непродолжительного отдыха собралась снова занять свое место у постели больного, от которого она в течение двух дней почти не отходила. Доктор Бруннов между тем с пунктуальной точностью исполнил свои собственные предписания, не оставлявшие желать ничего лучшего и весьма обрадовавшие Христину, по мнению которой доктор превосходно пользовался собой. Она тщетно уговаривала его снова заснуть, Макс утверждал, что это совершенно излишне, и не спускал глаз с двери, в которую должна была войти Агнеса. При этом он проявлял весьма недвусмысленные признаки нетерпения и в течение четверти часа чуть ли не три раза спросил о том, где его сестра милосердия, чем в конце концов вывел из терпения и Христину.

– Что собственно происходит между вами и Агнесой? – без обиняков спросила она. – Тут что то неладно, я уже давно заметила!

Макс предпочел оставить ее вопрос без ответа, но это не помогло.

Христина сухо продолжала:

– Только не трудитесь, пожалуйста, водить меня за нос недаром я в течение двух дней, поминутно заходя сюда, видела, как Агнеса чуть ли не до смерти измучилась, глядя на вас, и как вы разом оживали, как только она подходила к вам. Я понимаю, отлично понимаю... уверяю вас...

– Вы очень умная женщина, Христина! – сказал молодой врач. – Вы мне рассказываете такие вещи, о которых я даже не подозревал три дня назад; не имела понятия об этом и фрейлейн Агнеса. Но вы, к сожалению, правы: Немезида покарала меня – я безнадежно влюблен.

– Я уже давно знала это. Но что же теперь будет? До сих пор я не задумывалась над этим, потому что доктор Берндт решительно отказал вам в выздоровлении. Тогда бы ведь всему конец. А сейчас, кажется, о смерти нечего и говорить! Да? В таком случае позволите вас спросить, что же будет с вами и Агнесой?

– Поженимся! – лаконически ответил Макс. – Ничего больше.

Сверх всяких ожиданий такой ответнисколько не рассердил Христину. Она не одобряла решения молодой девушки поступить в монастырь и безусловно предпочла бы видеть ее под брачным венцом, чем под монашеским покрывалом. Намерение доктора Бруннова, с первой же встречи понравившегося ей, полностью совпадало с ее личными взглядами. Тем не менее, она, задумчиво покачивая головой, произнесла:

– Но это невозможно! Вы, вероятно, совсем забыли, что фрейлейн Агнеса намерена удалиться в монастырь?

– Ничего не выйдет, – решительно заявил Макс. – Она ведь еще не удалась в него, а я уж позабочусь о том, чтобы она никогда не сделала этого. Прежде всего не говорите фрейлейн Агнесе ни слова о том, что я чувствую себя лучше, не рассказывайте ей о моем споре с уважаемым коллегой и об отличном аппетите, только что проявленном мною! Я сам расскажу ей обо всем.

Христина удивилась этой просьбе и спросила:

– Но ведь не будете же вы бессовестно разыгрывать комедию перед бедным ребенком?

– При подобных обстоятельствах я ужасно бессовестен, – возразил Макс. – Впрочем, я прошу вас молчать лишь до тех пор, пока сам не скажу обо всем фрейлейн. А там увидим!

Христина не успела обещать это доктору, так как дверь открылась, и в комнату вошла Агнеса. Она и в самом деле была очень бледна, и ее печально вопрошающий взгляд, устремленный на Христину, ясно свидетельствовал о том, что бедняжка потеряла всякую надежду на выздоровление раненого. Легкими шагами она подошла к постели больного и дрожащим голосом спросила о состоянии его здоровья.

Доктор Бруннов благоразумно воздержался от проявления своих свежих жизненных сил и счел за лучшее вместо ответа устало протянуть девушке руку. Он прекрасно сознавал, какого могущественного союзника имел в этой мнимой смертельной опасности, и ни на минуту не задумался выгодно использовать свое положение.

Христина, безусловно, считала его теперь весьма гнусным человеком, но так как была вполне согласна с конечной целью этой гнусности, то и не возмущалась ею, и под первым удобным предлогом оставила молодых людей одних.

Агнеса опять приступила к уходу за больным.

– Примите лекарство! – сказала она. – Доктор Берндт просил очень аккуратно принимать его, он только вчера прописал новый рецепт.

– Но ведь он считает меня безнадежным, – ответил Макс. – Значит, совершенно бесполезно принимать лекарство.

– Нет, нет, вовсе нет! – стала уверять Агнеса, однако испуганное выражение лица уличило ее во лжи. – Он говорил лишь об опасности, которая может наступить.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ВТ + 12:21 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Если вам необходимо кого-то в чем-то убедить, выберите для разговора именно этот день. Подходит он и для продажи вещей (старых или новых), деловых знакомств, собеседований.</p>	<p>14 ВТ * 14:00 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Позитивные, энергетически мощные лунные сутки. Планируйте на это время воплощение любых планов – придет к желаемым результатам с наименьшими затратами сил!</p>	<p>21 ВТ * 17:31 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Радостный, счастливый день, когда все получается с первого раза! Замечательное время для начала романтических или дружеских отношений, признаний, помолвок и сватов.</p>	<p>28 ВТ - 01:30 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для умственной деятельности. Займитесь самообразованием – полученные знания пригодятся уже очень скоро. Хорошо осваивать новую технику.</p>	<p>1 СР + 03:56 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Легко решаются бюрократические вопросы, успех ждет в поездках и командировках. Вопросы, которые находились в подавленном состоянии, наконец удастся решить.</p>	<p>8 СР - 12:52 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Сомнения и нерешительность – вот ваши главные враги сегодня. Если сумеете их преодолеть, то многого добьетесь. Не отступайте от собственных принципов.</p>	<p>15 СР * 14:10 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Сегодня наладить отношения, завести новые знакомства или произвести приятное впечатление будет легче, чем обычно. Начинания планируйте на дообеденное время.</p>	<p>22 СР - 18:44 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Приготовьтесь менять планы на ходу, импровизировать: не все пройдет так, как вы задумали. Любые бюрократические вопросы сегодня решаются на удивление легко.</p>	<p>29 СР + 02:58 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Если вы хотите что-то продать (автомобиль, недвижимость, старые ненужные вещи или услуги), займитесь поиском потенциальных покупателей сегодня – наверняка найдете.</p>	<p>2 ЧТ + 05:30 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Замечательное время для решения бытовых вопросов, совершения покупок, начала ремонта. Не игнорируйте советы, которые получите от родных и близких людей.</p>	<p>9 ЧТ + 13:11 – начало 6-го лунного дня</p> <p>День обещает быть плодотворным: вы организованы, внимательны и ответственно подходите к делу. Вас, вероятно, похвалят – на работе или дома.</p>	<p>16 ЧТ - 14:23 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Внимание: повышается риск потерять деньги или купить некачественный товар! Будьте осторожны! Прислушайтесь к интуиции, но не выгайте в облаках.</p>	<p>23 ЧТ - 20:02 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день для заключения любых партнерских соглашений и работы в команде. В идеале – оставаться дома, наедине с собственными мыслями.</p>	<p>30 ЧТ + 04:30 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Проведите время в кругу близких людей, наведите дома уют, приготовьте вкусный ужин. Хорошо обращаться к эзотерике и психологии, заниматься саморазвитием.</p>	<p>3 ПТ - 07:09 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Жизненный тонус снижен, возможны обострение хронических недугов, ухудшение настроения, травмы и обманы. Не планируйте никаких важных дел.</p>	<p>10 ПТ + 13:20 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Могут проявиться дар предвидения, обострится интуиция, открыться неожиданные способности. Прекрасное время для налаживания контактов и романтических встреч.</p>	<p>17 ПТ + 14:40 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Идеальное время для любой кропотливой работы, где требуются выдумчивость и серьезный подход. Успешны банковские операции и операции с недвижимостью.</p>	<p>24 ПТ - 21:23 – начало 21-го лунного дня</p> <p>По-прежнему рекомендовано уединение. Взаимодействие с людьми, особенно по деловым вопросам, чревато конфликтами. Неудачное время для операций, связанных с землей.</p>	<p>31 ПТ - 06:07 – начало 27-го лунного дня</p> <p>С самого утра настройте себя на то, что сегодня будет отличный день! Энергия лунных суток радостная, позитивная! Это идеальное время для веселых и различных развлечений.</p>	<p>4 СБ * 08:49 – начало 30-го; 10:45 – начало 1-го</p> <p>Самый удачный день месяца. Приурочьте любые начинания к этому дню – и вас ждет успех. Прекрасное время для старта цикла физических упражнений, лечебного голодания.</p>	<p>11 СБ - 13:35 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Могут напомнить о себе старые незавершенные дела и отнять немало количество времени и сил. Неудачное время для поездок, путешествий. За новые дела обращайтесь не стоит.</p>	<p>18 СБ - 15:04 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Нервозный и конфликтный день. Высока вероятность травм, поломок техники, встречи с агрессией. Скроят ситуацию новые возможности на личном фронте.</p>	<p>25 СБ + 22:44 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Энергетически мощный день, когда есть шанс совершить прорыв в каком-то деле. Можно и нужно заниматься всем, что связано с творчеством. Позлезна физическая активность.</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 ВС * 10:21 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Дайте организму посильную физическую нагрузку – это прекрасно скажется на настроении и самочувствии. Можно брать за самые ответственные, важные дела.</p>	<p>12 ВС - 13:43 – начало 9-го лунного дня</p> <p>День борьбы с соблазнами – поддавайтесь им категорически нельзя! Высокий риск ссор и разногласий с близкими по вашей вине. Держите себя в руках, не судите окружающих.</p>	<p>19 ВС - 15:29 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Переизбыток сил направьте в мирное русло (спорт, творчество и т.п.), иначе возможны конфликты с окружающими, о чем вы вскоре, вероятно, пожалеете.</p>	<p>26 ВС - 22:41 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Идеальный день для построения планов. Подумайте, чего бы вам хотелось достичь в новом году, запишите все мысли на бумагу и представьте, что задуманное уже свершилось.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ПН - 11:33 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Есть риск оказаться в плену у негативных эмоций. Чтобы избежать конфликтов, направьте энергию в мирное русло: например, на занятия спортом или творчество.</p>	<p>13 ПН * 13:52 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Радостный день, наполненный приятными встречами и разговорами. Прекрасное время для творчества и налаживания личной жизни. В рабочих вопросах все складывается.</p>	<p>20 ПН + 16:28 – начало 17-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня сохраняются тенденции предыдущих лунных суток. Вторая половина будет более гармоничная. Вероятно получение приятных новостей.</p>	<p>27 ПН - 00:06 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Сегодня вас могут привлекать к кому-то или чему-то. И небезосновательно. Пересмотрите свое поведение, если не хотите потерять действительно дорогого человека.</p>	
---	--	---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--

Сама строгость

В последний месяц года богиня любви и красоты Венера будет находиться в знаке Козерога и не изменит своего положения до января. А значит, всем без исключения представительницам прекрасного пола рекомендуется придерживаться классического стиля одежды, а также обратить внимание на минимализм и деловой стиль.

Необычные и ультрасовременные наряды вызовут раздражение у большинства людей. Их не смогут оценить по достоинству, так что вам не следует тратить деньги на их приобретение или драгоценное время на их создание.

Одежда должна удовлетворять еще одному важному критерию. Козерог - серьезный, спокойный и скрытный знак, которому чужда излишняя откровенность.

А потому избегайте вещей, в которых вы можете смотреться вульгарно: например, ультракоротких юбок, блузок с глубоким декольте, прозрачных платьев и т.п. Те, кто сделает ставку на сексуальность, в декабре окажутся в проигрыше.

Вещи лучше выбирать однотонные, причем цветовая гамма должна быть неяркой. Наиболее рекомендуемые цвета: белый, черный, синий, бежевый, серый. Допустимо применять любые цветовые контрасты и использовать узоры в виде геометрических фигур, линий и т.п. Что касается обуви, подойдут туфли, сапоги на устойчивом широком каблучке или платформе.

Не следует обвешивать себя украшениями. Их должно быть немного. Вместо браслета предпочтительнее надеть часы на тонком ремешке, которые бы элегантно смотрелись на вашем запястье. А при нанесении макияжа придерживайтесь правила «лучше меньше, чем больше». Основной акцент делайте на чем-то одном (например, на глазах или губах) и используйте темные тона: черную подводку, бордовую помаду и т.п.

Декабрьское расписание

В первые дни месяца, с 1 по 3 декабря, ваш внешний вид будет во многом зависеть от внутреннего состояния, от того, насколько дружелюбно вы относитесь к миру и окружающим людям. В эти дни Венера соединится с Белой Луной, а потому тщательно следите за своими мыслями. Не делайте и не желайте другим ничего плохого, иначе это быстро отразится на вашей внешности: волосах, коже, ногтях и пр.

Бдительность будет притуплена с 6 по 9 декабря, о чем говорит напряженный аспект, образованный между Меркурием и Нептуном. А потому вы можете легко обольститься предложениями псевдоспециалистов, продвигающих дорогие и неэффективные (а то и вредные) косметические средства. Это также неблагоприятные дни для длительного контакта с водой: посещения бассейна, бани и пр. Вода негативно отразится на состоянии кожи и может спрово-



КАК СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ?

Каждая женщина мечтает оказаться настоящей звездой на торжественном мероприятии, затмив собой всех конкуренток. Какого же стиля и каких венерианских правил надо придерживаться в декабре, чтобы осуществить это желание?

цировать аллергическую реакцию.

Для радикального преображения подходит период с 11 по 15 декабря, когда будет сильно влияние Плутона. В указанные дни можно красить волосы, наносить татуировки и даже проводить пластические операции.

17 и 18 декабря, когда Луна расположится в знаке Близнецов, окажутся подходящими днями для маникюра и любых косметических процедур для рук. Переломным станет 19 декабря, когда Венера начнет двигаться ретроградно. С этого дня и до конца месяца не рекомендуется покупать новые вещи: одежду, обувь, украшения и т.п. Вам может быстро разонравиться новое приобретение, также высок риск, что вещь окажется некачественной и быстро потеряет товарный вид (например, платье сядет после первой же стирки). В оставшиеся дни месяца желательно провести генеральную уборку в шкафу. Возможно, вы найдете прекрасные вещи, которые купили когда-то давно и совершенно о них забыли. Вы снова влюбитесь в свои старые наряды. Если у вас есть какие-то украшения, которые вам достались по наследству, носите их в указанный период. Так вы привлечете в свою жизнь дополнительную порцию везения.

А если у вас имеются проблемы с кожей или волосами, которые вас давно

тревожат, обратитесь за консультацией к соответствующему специалисту 25 и 26 декабря, к чему призывает ночное светило, расположившееся в одном из «медицинских» знаков - в Деве. Вероятно, вам удастся выяснить истинную причину возникшего недуга и подобрать правильную схему лечения.

Встречаем Черного Тигра

31 декабря можно позволить себе больше вольностей. В этот день ночное светило расположится в огненном знаке Стрельца и соединится с Марсом, а значит, макияж может быть довольно ярким. К тому же Новый год допустимо встречать в одежде красного или желтого цвета. При этом крой вещей должен быть классическим: вы можете выбрать прямое красное платье или брючный костюм желтого цвета и т.п. Не менее актуальным по-прежнему остается черный цвет, поскольку он одновременно нравится Венере в Козероге и грядущему хозяину 2022 года, Черному Тигру. Если хотите надеть украшения на Новый год, остановите выбор не на бижутерии, а на золоте или серебре. Волосы должны быть уложены с классическим прямым пробором посередине. И, конечно, лучше выбрать изысканный парфюм с шипровым или амбровым ароматом.

МАСТЕРИЦА

Уберите от радиаторов все лишнее, и они будут отлично прогревать помещение!



7 ИДЕЙ ДЛЯ УТЕПЛЕНИЯ КВАРТИРЫ

1 Основной объем тепла из квартиры выходит через входную дверь. Проверьте, плотно ли примыкает дверное полотно к коробке. Если нет, решайте проблему с помощью уплотнительных лент на клеевой основе.

✓ **Холод в квартиру может проникать из подъезда через щели в перекрытиях, поэтому уложите на порог перед входной дверью плотный валик из ткани.**

2 Приклейте на балконную дверь поролоновые или резиновые прокладки, а по периметру стекла пройдитесь силиконовым герметиком.

3 Если в квартире не стоят стеклопакеты, укрепите стекла с помощью шпатлевки, замазки или уплотнителя. Или увлажните водой стекло и прижмите к нему заранее подогнанный по размеру кусок упаковочной пленки (спузырьками).

КСТАТИ

В солнечный день максимально открывайте шторы. Но, как только солнце заходит, закрывайте их, так как ночью окна становятся самым главным источником теплопотерь.

4 Чтобы избежать бесполезного нагрева стены, позади батареи расположите экран, сделанный из алюминиевой фольги и картона. Прикрепите фольгу матовой стороной к куску картона двухсторонним скотчем. И разместите экран так, чтобы блестящая сторона оказалась за батареей. Тогда фольга будет отражать тепло и направлять в комнату.

✓ **Не закрывайте батареи мебелью или шторами - это мешает распространению тепла.**

5 Самый быстрый способ согреться - мобильный обогреватель.

Имейте в виду, что инфракрасный обогреватель и тепловентилятор хорошо нагревают воздух: локально, а масляный радиатор и конвектор равномерно обогревают комнату по типу обычных батарей. Конвектор делает это быстрее, а масляному радиатору требуется время, чтобы раскочегариться.

6 Больше всего холода несут наружные стены. Если это ваш случай, поставьте около такой стены большой шкаф или стеллаж, и он послужит отличным утеплителем.

7 Те, кто живет на первом этаже, могут ощущать сильный холод, идущий от полов. Уменьшить его интенсивность помогут ковры, ковровые дорожки, ковролин, линолеум - ищите на войлочной основе: постарайтесь по максимуму застелить этими теплоносителями все полы в квартире.

! **ВАЖНО: В сильные морозы не держите форточки все время открытыми. Чтобы проветрить квартиру, достаточно 10-15 минут. За это время воздух успеет смениться, при этом не превратив квартиру в ледник.**

КАК БЫСТРО ОХЛАДИТЬ НАПИТОК?

Вам нужно охладить воду, газировку, сок? Оберните бутылку с напитком влажной салфеткой и поставьте в холодильник (лучше в морозилку). Буквально за несколько минут напиток станет ледяным.
Анна.



ЧИСТЫЙ МАЛЫШ - СЧАСТЛИВАЯ МАМА

Все знают любовь детей к мороженому. А летом им и вовсе нельзя отказать в этом лакомстве. Раньше, когда покупала его сыну, он спустя пару минут оказывался грязным - шоколад на одежде, руки липкие. А однажды продавщица в ларьке дала нам мороженое на палочке, воткнув его в бумажную формочку для кексов. Оказалось, это так удобно! Все капает на нее, а ребенок чистый.

Наталья Г.

НА ЧЕМ ЭКОНОМИТЬ

1 На предметах гардероба. Готовы вновь совершить забег по магазинам с одеждой? Попробуйте перед этим заглянуть в собственный шкаф. Вне всяких сомнений, вы найдете там много интересного. Разберите вещи, выкинув те, которые уже никогда не будете носить, и оставив те, которые вам нравятся. Посмотрите, сколько именно у вас юбок, брюк, блуз, пиджаков. Примерьте их в разных сочетаниях. По-новому взгляните на вещи, которые вы давно не надевали и о которых уже забыли. После такого разбора полетов вам наверняка уже не понадобится идти в магазин за новой порцией одежды.



2 На моющих средствах для посуды. Вместо них используйте пищевую соду. Она не только прекрасно очищает жир и загрязнения, но и избавляет посуду от неприятного запаха. Более того, сода, в отличие от химических моющих средств, абсолютно безвредна. Пользоваться ею легко: насыпьте на влажную губку горстку соды и мойте ею посуду как обычно.

3 На свежей зелени. Вы не можете точно знать, как именно была выращена зелень, купленная вами в супермаркете. К тому же и стоит она сейчас дорого. Однако, вы можете быть уверены в той, что растет на вашем собственном балконе или подоконнике. Петрушка, укроп, лук, цицмат, шпинат, сельдерей, базилик - всю эту зелень можно посадить в горшочки, а после использовать для приправы и приготовления салатов. Еще одна важная деталь: покупную зелень мы редко используем полностью, она часто засыхает, и мы ее выбрасываем. Выращивая свою, вы сможете брать ровно столько, сколько вам нужно.



НЕ ОПАЗДЫВАТЬ ПО УТРАМ - РЕАЛЬНО!

Мой способ быстро собраться по утрам подойдет тем, кто любит музыку. Я записала на диск свои любимые композиции. Время их совместного проигрыша заняло около получаса. Теперь каждое утро я встаю и первым делом включаю эту

запись. К моменту, когда закончится последняя песня, я должна стоять у дверей. Помимо улучшения утренней дисциплины, этот способ еще и настроение повышает. И вообще, собираться под музыку приятнее!

Ольга.

ЕСЛИ У ШНУРКОВ РАСТРЕПАЛИСЬ КОНЦЫ

Если у ваших шнурков оторвались металлические наконечники или просто растрепались концы и не продеваются в дырки, обмакните их в прозрачный лак для ногтей. Они станут твердыми и легко пройдут в отверстия.



Ирина.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ ЗА 5 МИНУТ!

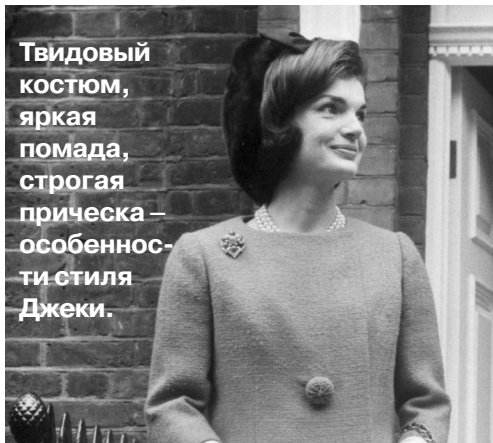


сразу нарезаю нужными кусками - кубиками или брусочками. Опускаю в кастрюлю на плите кастрюлю с теплой водой, а после закипания добавляю уксус, лимонную кислоту или рассол. Картофель сварится за 7-8 минут. А если нужно быстро сварить картофель целиком, влейте в кастрюлю немного масла. Это ускорит процесс за счет повышения температуры.

Я как хозяйка со стажем хочу поделиться своим советом быстрой варки картофеля. Я его чищу и

Любовь.

Салон красоты



Твидовый костюм, яркая помада, строгая прическа – особенности стиля Джеки.



ДУХИ И ПОМАДА ПРАВИЛО УСПЕХА ОТ ЖАКЛИН КЕННЕДИ

Быоти-ритуалы Джеки Кеннеди делали ее кожу сияющей, волосы - рассыпчатыми, а губы - сексуальными. Какие привычки первой леди Штатов стоит взять на заметку?

Красота давалась Жаклин нелегко - женщина почти всю жизнь боролась с акне. Год за годом она придерживалась нескольких правил, касающихся косметики, прически и гардероба, чтобы выглядеть идеально.

Акцент на губах



Яркая помада - вот что отличало Кеннеди от остальных женщин. Несмотря на свой социальный статус и повышенное внимание к персоне, Джеки не боялась использовать броские оттенки. Однако помнила правило: главное, чтобы тон помады подходил под платье или костюм.

Выделяя губы, глаза Кеннеди оставляла почти без макияжа. Вместо того чтобы использовать тушь и подводку, она обращала внимание на брови. «Брови делают лицо», - считала первая леди. Каждое утро Жаклин расчесывала их и придавала форму с помощью специальной щеточки.

Между тонкими ниточками и густыми,

естественными бровями женщина выбирала второй вариант. В 1980-х была соответствующая мода: чем гуще брови, тем привлекательнее лицо.

Не ложиться спать с макияжем

Как бы сильно не уставала Жаклин к концу дня, она никогда не позволяла себе лечь спать с макияжем. Кеннеди помнила: эта привычка может испортить состояние кожи и ускорить появление морщин.

Для очищения Джеки использовала пенку и не тоник, а... мыло. Правда, необычное. Это брусок под названием Dead Sea Mud Soap, в составе которого были грязи Мертвого моря, кальций, калий и магний. Оно подсушивало воспаления.

✓ **Спала первая леди исключительно на шелковой подушке, обонювая это тем, что наволочка из хлопка делает волосы ломкими.**

Отдых от косметики

Время от времени Жаклин устраивала себе так называемый отпуск от косметики. В эти периоды первая леди не красилась, позволяя коже отдыхать. Но Кеннеди не отказывалась от аксессуаров - красивого шелкового платка и солнцезащитных очков. Последние, кстати, по мнению Джеки, предотвращают появление мимических морщин. Защищая глаза очками, женщина пе-

реставала щуриться из-за яркого солнца. Очки первая леди носила с лета до глубокой осени.

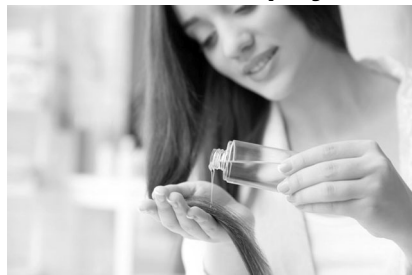
С возрастом Кеннеди все же пришлось прибегнуть к легкому макияжу даже в «свободные» дни. Появившиеся пигментные пятна Жаклин маскировала с помощью легких тональных флюидов. Они не только скрывали недостатки, но и визуально сглаживали текстуру кожи.

Не экономить на качестве

Заботиться о своей коже Жаклин Кеннеди начала еще в молодости, что позволило ей сохранить подтянутый и ровный овал лица в более зрелом возрасте. Первая леди часто практиковала ручной массаж и контрастное умывание, благодаря которым поддерживала дерму в тонусе.

Но главное - Жаклин никогда не экономила на косметике, позволяя себе лучшее из лучшего.

Масло для волос - обязательный ритуал



Не секрет, что частое использование средств для укладки способно значительно ухудшить состояние волос. Кеннеди в силу своего положения не могла себе позволить не пользоваться стайлинговыми средствами. Что спасало Джеки? После каждого мытья головы она наносила на кончики волос, которые страдали от шампуня больше всего, лавандовое масло. Это помогало смягчить пряди.

Помимо базовых масел в уходе за волосами, также хорошо зарекомендовали себя эфирные масла. Например, масло пачули рекомендуется наносить в сочетании с любым базовым за 10 минут до мытья головы.

АРОМАТ ЗАВЕРШАЕТ ОБРАЗ



Именно аромат делает образ женщины завершенным и неповторимым. В любимой туалетной воде Жаклин можно было уловить нотки амбры, бергамота и пачули.

УХОД И МАКИЯЖ КАК СОВМЕСТИТЬ?

Декоративная косметика придает коже красивый вид, но не ухаживает за ней. Напротив, может забивать поры и вызывать воспаления. Обратите внимание на средства для макияжа с эффектом ухода. Какими пользоваться?



Многие марки декоративной косметики перешли на производство комбинированных продуктов. ВВ-кремы, увлажняющие консилеры и минеральная пудра не только маскируют недостатки, но и заботятся о здоровье кожи.

Средства с SPF. За и против

Солнечные лучи являются причиной раннего старения кожи. Но сегодня мало кто использует солнцезащитный крем в ежедневном уходе. Разве что на пляже. Большинство декоративных средств уже содержат SPF-фактор (тональный крем, пудра, консилер). С одной стороны, это удобно. С другой - требует больше внимания при выборе косметики. Например, осенний и зимний кремы должны содержать невысокий SPF-фактор, а летом лучше выбирать средства с сильной защитой. Большую роль играет индекс солнечной активности. При индексе УФ-излучения ниже 3 можно выбрать обычный тональный крем, особенно если вы не планируете проводить на открытом воздухе много времени в течение дня. При индексе 4 и выше лучше воспользоваться кремом с SPF.

✓ **Плотные средства с SPF могут забивать поры. Отдавайте предпочтение легким текстурам: крем-гель, эссенция, спрей и пр.**

ВВ- и СС-крем: в чем разница?

В отличие от обычного тонального средства, ВВ- и СС-кремы оказывают увлажняющий эффект, питают и защищают дерму от агрессивных факторов

Если кожа начинает блестеть уже через час после нанесения тонального средства, используйте базу под макияж с гиалуроновой кислотой вместо силиконового праймера.



внешней среды. Аббревиатура ВВ означает beauty balm - бальзам красоты. Он маскирует покраски, выравнивает тон, защищает от солнечного излучения. Но ВВ-крем не такой плотный, как обычный тональный, и не может замаскировать заметные дефекты эпидермиса. СС-крем расшифровывается как color correction (коррекция цвета). Крем слабо пигментирован, содержит светоотражающие пигменты, которые придают коже сияющий и здоровый вид. Бьюти-продукт тормозит процессы старения эпидермиса.

Продукты 3 в 1

Многофункциональная косметика заменяет несколько средств.

- * Легкий тонирующий крем в качестве тонального крема, а также консилера. Он увлажняет кожу, сокращает риск обезвоживания дермы.
- * Пигментированный стик применяют как помаду, крем-румяна и тени.
- * Тинт для губ придает губам цвет и питает их.
- * Коричневые тени можно использовать для контуринга и коррекции бровей.
- * Тушь для ресниц и бровей обладает укрепляющим эффектом.

Минеральная косметика

Это натуральная органическая косме-

тика, которая защищает кожу от вредных факторов. Минеральные пудра, тени, румяна состоят из измельченных минералов. Слюда матирует кожу, не забывая поры. Диоксид титана обладает солнцезащитными свойствами, а оксид цинка является природным антисептиком - он регулирует работу сальных желез и помогает снизить количество высыпаний.

Не стоит путать минеральную и минерализованную косметику. Второй вариант часто встречается у люксовых брендов и содержит не только минералы, но и вспомогательные вещества. Например, силиконы и эмульгенты могут забивать поры. А тальк, хоть он имеет природное происхождение, является канцерогеном и негативно сказывается на здоровье кожи.

Внимание на состав!

Лучше выбирать косметику известных брендов с многолетней историей.

Обратите внимание на состав средства. Если там есть следующие ингредиенты, то косметика имеет ухаживающие свойства. Витамин Е - антиоксидант, который борется со свободными радикалами. Благодаря этому кожа дольше остается молодой.

Витамин С - замедляет фотостарение дермы, имеет противовоспалительный эффект.

Peptide (пептиды) - цепочки аминокислот, они могут содержаться в косметике в разных комбинациях. Оказывают антивозрастной эффект, восстанавливая обменные процессы в клетках кожи. Hyaluronic Acid (гиалуроновая кислота) - притягивает и удерживает влагу в дерме, благодаря чему достигается увлажняющий эффект. Но наносить средства с гиалуроновой кислотой следует только на влажную кожу. Nicotinamide (никотинамид) - способствует снятию воспаления, уменьшению красноты, питает кожу.





СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Приготовление шницеля - настоящее искусство. Вы овладеете им сполна, если прислушаетесь к некоторым советам: отбив мясо и стряхнув избыток панировки, сразу же жарьте его. Затем переложите на бумажное полотенце, дайте стечь жиру.

ХРУСТЯЩИЙ ВЕНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ

На 4 порции: 750 г картофеля, 1 луковица, 250 мл бульона из кубиков, 6 стол. ложек уксуса, 1 чайн. ложка горчицы, 120 г растительного масла, 1 огурец, 2 чайн. ложки рубленой зелени, 2 яйца, 4 шницеля из телятины, 50 г сливочного масла, 3 стол. ложки муки, 50 г панировочных сухарей.

Картофель отварить, очистить. Лук очистить и нарезать кубиками. Бульон довести до кипения с уксусом. Добавить лук, соль, молотый черный перец, горчицу и растительное масло. Картофель нарезать ломтиками, погрузить в маринад на 60 мин.

Огурцы нарезать ломтиками. Вместе с зеленью добавить к картофелю.

Взбить яйца с солью и перцем. Шницели обвалить в муке, яйцах и сухарях, обжарить в сливочном масле. Подать на стол с картофельным салатом.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ

На 4 порции: 4 шницеля из индейки, соль, молотый черный перец, 2 веточки шалфея, 4 ломтика бекона, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 пакетик загустителя соуса для мяса, 750 г замороженной овощной смеси.

Нагреть духовку до 200 градусов. Шницели посолить и поперчить. Шалфей вымыть, на каждый шницель положить по 2-3 листика, обернуть мясо беконом и скрепить. Разогреть сливочное масло и обжарить в нем мясо по 2 мин с обеих сторон. Затем переложить в форму и около 8 мин дожаривать в духовке.

Шницели поставить в тепло. Оставшийся от жаренья жир довести до кипения со 125 мл воды, добавить загуститель соуса для мяса. Овощную смесь 10 мин отваривать в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Шницели разложить по тарелкам с соусом и овощами. Хорошо подать с жареным картофелем.



ШНИЦЕЛЬ В СЫРНОЙ ОБОЛОЧКЕ

На 4 порции: по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 1 красная луковица, 2 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 2 яйца, 50 г тертого сыра пармезан, 2 стол. ложки смеси рубленой зелени, 4 шницеля из индейки, 2 стол. ложки муки, 2 стол. ложки сливочного масла, 500 г помидоров.

Сладкий перец очистить и нарезать полосками. Лук очистить и нарезать дольками. В растительном масле пассеровать лук. Добавить сладкий перец, влить 100 мл воды, приправить специями и тушить около 10 мин.

Яйца взбить с сыром, зеленью, приправить специями. Шницели обмакнуть в яичную смесь, обжарить в сливочном масле.

Кусочки помидоров добавить к сладкому перцу, довести до кипения и приправить специями. Подать на стол овощи вместе со шницелями, украсив зеленью.



Все дело – в подаче!

История возникновения суши начинается в III веке до нашей эры. Тогда сырой рыбой и рисом питались в Японии. Однако во всем мире блюдо стало популярно только в XX веке, когда повара придумали другой способ подачи суши. Рыбу стали «заворачивать» в рис, используя соус и сыр. И это уже были не суши, а роллы в нашем привычном понимании.

Приготовление любого блюда начинается с выбора ингредиентов. В суши, помимо риса и водорослей, часто используются рыба, морепродукты, мясо, свежие овощи, сливочный сыр и сладкий омлет.

Понадобится: Для японского омлета: яйца - 5 шт., соевый соус - 1 ч. л., сахар - 1 ч. л., белое вино - 2 ст. л., подсолнечное масло - 2 ст. л. Для роллов: рис - 250 г, вода - 400 мл, соль - 1 ч. л., уксус (15%) - 1 ч. л., лист нори - 1 шт., крабовые палочки - 150 г, морковь - 1 шт., огурец - 1 шт., красная икра - 50 г, японский омлет, соевый соус и имбирь (для подачи).

1 Для омлета взбейте яйца венчиком до пышности. Добавьте соевый соус, сахар, белое вино, тщательно перемешайте и процедите массу сквозь сито. Разогрейте сковороду с подсолнечным маслом, вылейте яичную смесь, убавьте огонь до среднего. Накройте крышкой и оставьте на 3-5 мин., чтобы нижняя сторона слегка подрумянилась. Омлет остудите и нарежьте на тонкие полоски.

Рис промойте, влейте воду, уксус, добавьте соль. Отварите до готовности, слейте воду, рис отожмите.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими брусочками и опустите в кипяток на 5 мин. Откиньте на сито и обсушите. Огурец нарежьте также, как и морковь.

2 Лист нори положите на бамбуковый коврик шершавой стороной вверх. Отступите от края 2 см, выложите рис и равномерно распределите его тонким слоем. Затем поочередно выложите морковь, огурец, крабовые палочки. Сверху выложите икру и распределите по всей поверхности (фото 1).

3 Аккуратно сверните нори рулетом, помогая себе ковриком. Свободный,



ДОМАШНИЕ РОЛЛЫ

Морепродукты, завернутые в рис, давно вышли за пределы Японии. Приготовить роллы так, чтобы они не уступали ресторанному блюду, не составит труда любой хозяйке. Близкие оценят сытный и вкусный ужин!

«чистый» краешек листа нори смочите водой для лучшего крепления (фото 2).

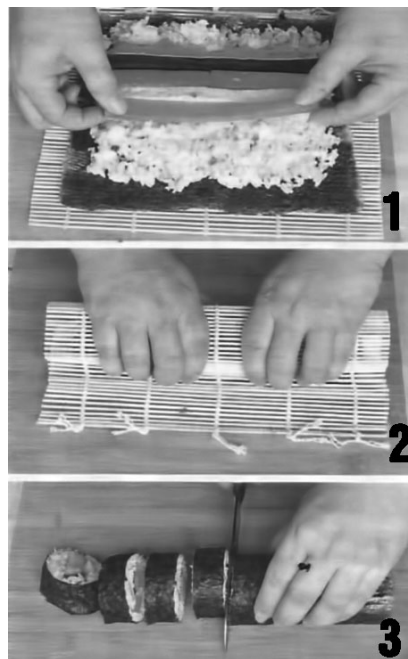
4 Острый нож смочите в воде и нарежьте рулет кружочками толщиной 1,5 см (фото 3). Подавайте роллы с соевым соусом и маринованным имбирем.

Перед вами еще несколько идей для приготовления роллов.

Скурицей и сыром. На лист нори выложите копченое куриное филе, нарезанное кусочками. Добавьте рис, плавленый сыр для тостов (в квадратиках), огурец. Сверните рулетом, посыпьте кунжутом.

Запеченные с красной рыбой. Выложите рис и творожный сыр на лист нори. Сверните в рулет, нарежьте на роллы. Слабосоленую красную рыбу (70 г) мелко нарежьте и смешайте с тертым твердым сыром (50 г). Выложите массу на роллы. Запекайте в духовке при 180 градусах 7-10 мин.

Скреветками. Креветок (100 г) отварите и очистите. На лист нори выложите рис, творожный сыр, нарезанное авокадо и креветок. Сверните рулетом, нарежьте.



Советы от японских поваров

Для приготовления роллов и суши очень важно правильно выбрать и сварить рис. Подойдет круглозерный сорт с высоким содержанием крахмала (то есть непрозрачный). Допустимо использовать рис с пометкой на упаковке «для суши».

Важное правило: рис нужно тщательно промыть, чтобы вода была не была мутной. После варки дайте воде стечь, а затем рис отожмите.

Как выбрать качественные водоросли нори? Обратите внимание на цвет и состав. Листы должны быть темно-зелеными, с минимальным количеством масла.

Чтобы роллы не разваливались ни при нарезке, ни при дегустации, осторожно, но с усилием сворачивайте их рулетом, используя специальный бамбуковый коврик. И еще обязательно заточите нож, чтобы он легко разрезал лист с начинкой.



5 ФАКТОВ О КАКТУСАХ, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ИХ РАЗВОДИТЬ

Бытует мнение, что кактус можно поставить на подоконник и забыть - растение все равно выживет. Но если вы хотите увидеть цветение и дать кактусу возможность проявить свою декоративность, возьмите на заметку советы по уходу за ним.

Что-то зеленое, в иголках, без цветов - таким представляется кактус для большинства из нас. Одним словом, скучное растение. На самом деле это не так.

Почему нет цветков?

Цветущие кактусы многим кажутся экзотикой, хотя на самом деле начиная с 2-3-летнего возраста при подходящих условиях растения цветут каждый год. Правда, некоторые делают это спустя 10-15 лет после посадки. Рано зацветают в домашних условиях эпифиллум, гимнокалициум, ребуция, уилкоксия, эхинопсис и пр.

Самая распространенная причина, по которой кактус не дает цветков, - несоблюдение периода покоя. Если температура круглый год одинаковая, одинаковый режим полива, то есть кактус активно растет, сил на цветение у него не остается.

С наступлением осени следует уменьшить регулярность поливов до 1 раза в месяц. Прекратите подкормки и поставьте растение в прохладное помещение. Весной верните кактус в хорошо освещенное место (на подоконник или в комнату с рассеянным светом), восстановите летний режим полива и подкормите. Не поворачивайте растение, пусть солнечные лучи падают на него с одной стороны. Регулярно про-

ветривайте комнату - кактус, тем более цветущий, любит свежий воздух.

Неприхотливые сорта

Существует стереотип, что кактус - чемпион по выживаемости и за ним можно вообще не ухаживать. Доля правды в этом есть. Поскольку он накапливает воду, то долгое время может обойтись без поливов. Однако в спартанских условиях кактус будет расти очень медленно и, скорее всего, никогда не зацветет.

Если вы новичок, но хотите вырастить красивый кактус, выбирайте неприхотливые виды - такие как опунция, японский лунный кактус, маммилярия и т.д. Кстати, частая ошибка - чрезмерный полив. От этого за пару недель могут погибнуть даже самые жизнестойкие кактусы.

Колючки необязательны!

Возможно, вы удивитесь, но не все кактусы колючие. Те виды, которые растут в пустынях, обычно имеют колючки. А вот «жители» тропических лесов в них не нуждаются. Это хатиора, рипсалис, эпифиллум, переския, лофофора. Такие кактусы предпочитают яркий, но рассеянный свет. Большинство из них не любят слишком сильную жару (до +25°). Важно не оставлять растения на

сквозняке и для посадки использовать специальный грунт для кактусов. Допустимо смешать его с крупным песком и добавить немного древесного угля.

Как правильно пересаживать?

Кактусы пересадить легко, несмотря на колючки. Только работать нужно в перчатках, а растение держать через плотную бумагу. Так у вас и руки будут в безопасности, и кактус не повредится. Маленькие растения можно брать пинцетом.

Возьмите горшок, аккуратно переверните и подтолкните земляной ком. Отряхните корневую систему от земли. Укоротите слишком разросшиеся корни, чтобы они помещались в новый горшок, и обработайте места среза углем. Поместите растение в горшок так, чтобы корни не подгибались. Аккуратно засыпьте землей, нижнюю часть стебля оставьте открытой.

Кактусы долгожители

В естественной среде кактусы могут прожить не одну сотню лет. А вот в домашних условиях - от 10 до 50 лет. Дольше других живут цереус, эхинокактус, карнегия, астрофитум.

Если одни сорта растут довольно быстро, то другие так медленно, что кажется, будто они не растут вовсе. Например, некоторые виды ацтекиумов и ариокарпусов за 5 лет вырастают на 1-2 см. А вот цереусы и поласкии могут прибавить до 10 см за год.

				Город в Крыму														
Мост через дорогу	Труженник металы и лопаты		"Дневной" студент	Утренняя полу-одежда	Ретро-ванна	Музыкальный интервал	Декольте	Белобочка и болтаива	Дом, сумящий состояние	Парадный вход	Сторож дубрав и боров							
						Достаток недостатка	"Дитя" селекционера	Коса - девичья ...										
	Речь под халима		В/ч мед-сестер	Ветер из Африки	Транспорт для горок					Нажива налом	Имя безымянного							
					Шляпка-невеличка			Начало былинны										
	Извозчик на "тачке"	Сумашедший спрос						Церковь с колоннами										
					Окоп для теплоцентрали	"Держи ... сухим"	Низкий столб у причала	Охладитель мотора	Скелет в роли опоры	Подошва ноги	Боевая стрельба							
	Брат оклябренка	Ладья башенного типа	Бункер сухлика	Хибинский минерал					Гликовая леди									
								Степная птица с хохлом			Прикид римлянина							
	"Теле-район" Москвы			След раны				Спирт домашней выделки										
	Машина золого-мойка	Поперечные нити					"Вз" для химички			Польская дамочка								
				Спартак-кида на ранчо	Парусное судно			Вверх по столбу										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №48

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Утка. Люрекс. Звонок. Злоба. Галка. Янус. Диор. Легар. Мул. Дефиле. Миля. Кисет. Чек. Дыня. Леди. Замок. Отворот. Заумь. Карри. Солод. Филе. Кость. Сос. Геолог. Спирт. Ушат. Аул. Лев. Датчик. Орало.

ПО ВЕРТИКАЛИ: След. Какаду. Адам. Езда. Грабли. Умка. Рус. Гад. Колли. Тщета. Кабаре. Озимь. Ус. Грядка. Луч. Ном. Гак. Аз. Ять. Вяз. Век. Осло. Ляп. Философ. Неон. Бисер. Ли. Сила. Бур. Ледокол. Орел. Окрас. Петит. Детство.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

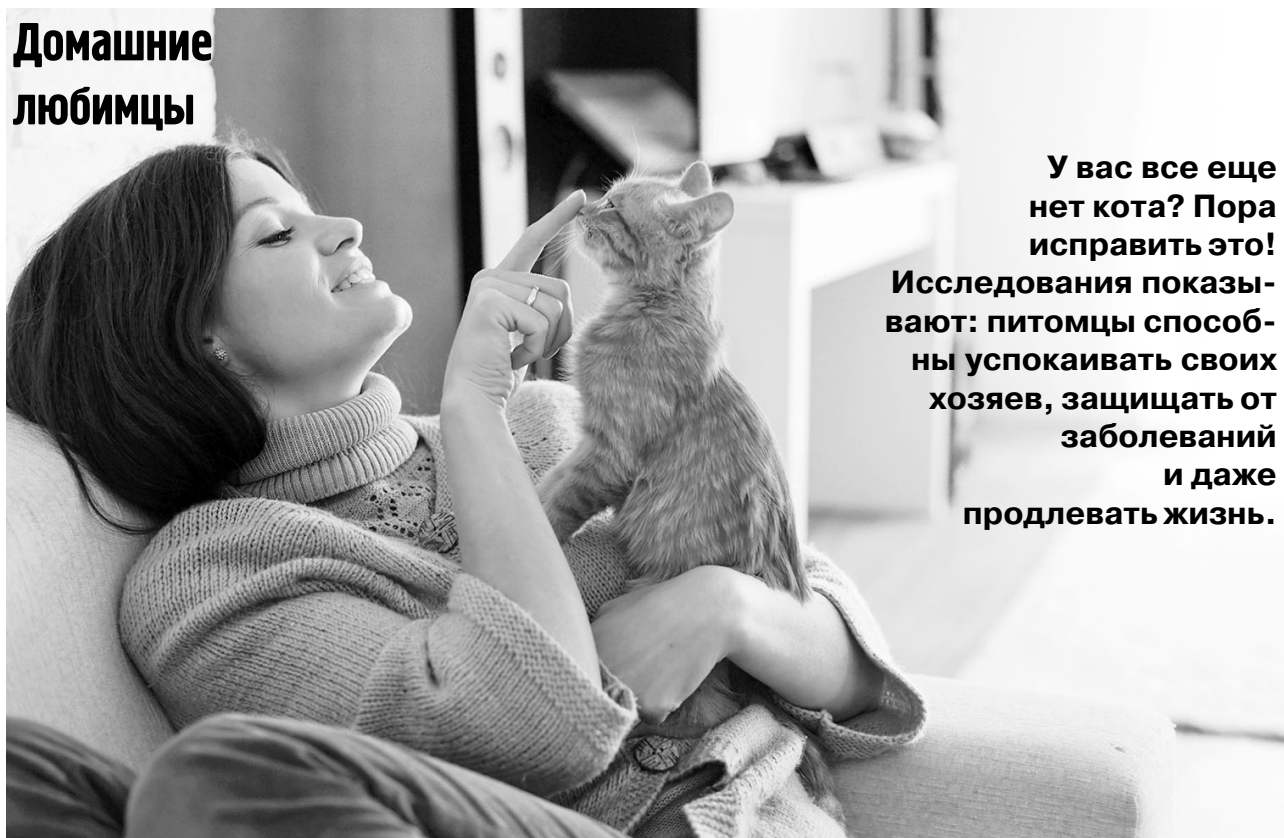
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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.

Домашние любимцы



У вас все еще нет кота? Пора исправить это! Исследования показывают: питомцы способны успокаивать своих хозяев, защищать от заболеваний и даже продлевать жизнь.

ЗАЧЕМ ВАМ КОТ?

Пушистый, теплый, игривый - достаточно лишь взглянуть на кота, и ваше настроение поднимется. Кстати, этим объясняется большая популярность видеороликов с котиками в Интернете.

Любителям кошек легче выйти из стресса

По мнению ученых, люди, у которых есть кошки, реже других сталкиваются со стрессом. Это неудивительно: вид мирно спящего рядом питомца расслабляет, помогает забыть о проблемах. Неоценимую пользу психологическому здоровью человека приносит мурлыкание - за счет колебания определенных частот активизируются защитные силы организма, повышается иммунитет.

Кот научит «прокачивать» навыки общения

Фелинотерапия используется для социализации детей с аутизмом. Ученые полагают, что общение с котом помогает особенным детям приобрести навыки социального взаимодействия. Это позволяет им чувствовать себя более уверенными среди сверстников.

Кот станет идеальным компаньоном для стеснительного, замкнутого человека, который хочет расширить круг общения, но пока не знает, как это сделать.

Мышцы и кости станут крепче. Невероятно, но факт!

Считается, что частоты в диапазоне 18-35 Гц восстанавливают подвижность суставов и мышц после травм, а также ускоряют процесс заживления микроtraвм и предотвращают мышечную атрофию. К такому мнению пришли американские исследователи. Мурлыкание кота - это звуки на частоте 20-100 Гц. Берите питомца на руки после продолжительной тренировки и гладьте его.

Кошатникам проще устроить личную жизнь

В 2019 году британские ученые провели опрос и выяснили: и мужчин, и женщин привлекают потенциальные партнеры, у которых есть кот или кошка. Например, слабый пол считает, что кавалеры «кошатники» более заботливые, ответственные и порядочные по сравнению с теми, кто не заводит домашних животных. Одиноким людям, мечтающим встретить вторую половинку, стоит взять этот факт на заметку.

А еще кот научит правильно спать

Людам, которые часто сталкиваются с бессонницей, но не хотят принимать снотворное, врачи рекомендуют... завести кота. Канадские ученые выяснили: если живот-

ное находится в спальне (или даже в кровати), сон человека становится более спокойным и глубоким. Возможно, все дело в тихом сопении кота - эти звуки позволяют расслабиться. Заведите привычку каждый вечер в кровати гладить питомца в течение 10-15 минут или хотя бы просто смотреть на него, спящего, - вы сами не заметите, как ваши глаза закроются.

Уважение к чужим границам - важный навык

Любови без уважения не бывает - уверены психологи. Так что не надейтесь, что кошка полюбит вас, если вы будете обращаться с ней плохо. Грубо потискаете животное, и оно вам этого не забудет. Возможно, даже оставит сюрприз в тапочках. Питомцы умеют отстаивать свои границы и никогда не примут бесцеремонности по отношению к себе - хозяева котов и кошек знают об этом и учатся уважать чужие границы. В то же время, если вы дадите понять мурлыке, что не настроены на общение, он не станет настаивать.

Ваши дети не заболеют астмой

Кошки могут защитить детей от развития астмы и аллергии. Они снижают чувствительность организма к шерсти, пылевому клещам и пыльце цветущих растений. К такому выводу пришли исследователи из Национального института по изучению аллергических и инфекционных заболеваний. Важное условие - «хвостатый доктор» должен присутствовать в доме с первых месяцев жизни младенца.



Крупная вязка: уютно, тепло, удобно

Актуальны свитеры, кардиганы и жилетки, связанные спицами или крючком. Выбирайте между моделями оверсайз и облегчающими фасонами. Для офиса подойдет свитер бежевого оттенка, а для встречи с друзьями - яркий, например, насыщенный зеленый.

Вы предпочитаете многослойные образы? Наденьте под джемпер рубашку с крупным воротником. А вот кардиганы на пуговицах актуально носить поверх белья.

Платья-свитеры с фактурными узорами сочетаются с ботфортами.

ИЗЮМИНКУ ОБРАЗУ ДОБАВИТ ВЯЗАННАЯ СУМКА НЕБОЛЬШОГО РАЗМЕРА. ВЫБИРАЙТЕ ЯРКИЕ ЦВЕТА КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, МАЛИНОВЫЙ.



Трикотаж: оверсайз или на запах?

Мягкий и приятный материал машинной вязки популярен в этом сезоне. Одежду из трикотажа можно носить дома, на работе, в кафе, за городом.

Самыми удачными фасонами трикотажных платьев на холодное время года считаются прямые, оверсайз и на запах. Во-первых, такие фасоны скрывают недостатки фигуры, а во-вторых, в них тепло и комфортно. Не стоит выбирать модели с декором, лучше дополните образ интересными аксессуарами и обувью.



Оголите плечо!

Если вы хотите создать запоминающийся образ, обратите внимание на микротренды: свитера с асимметрией, пуловеры с вырезом на одном плече, джемперы с горловиной-шарфом, модели неоновых ярких расцветок, мохеровые свитеры и кардиганы с вышивкой.



РУЛЬКА В ПИВЕ

Свинная рулька - 1-1,5 кг, темное пиво - 500 мл, чеснок - 1 головка, горчица - 1 ст. л., лимон - 0,5 шт., соевый соус - 5 ст. л., соль - 0,5 ч. л., черный перец - 1 ст. л.

Рульку вымойте и обсушите. Очистите половинку головки чеснока, пропустите через пресс. Соедините пиво, чеснок, горчицу, соевый соус, соль и перец, выдавите сок из половинки лимона. Все тщательно перемешайте и положите рульку в маринад. Уберите в холодильник на 8 ч. За это время мясо нужно перевернуть 2-3 раза. Выньте рульку из маринада, обсушите. Вторую половинку чеснока очистите, нарежьте тонкими пластинками. В мясе сделайте несколько проколов ножом и напигуйте чесноком. Положите рульку в рукав для запекания, поставьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 1,5 ч. За 30 мин. до конца приготовления рукав разрежьте и увеличьте температуру до 200 градусов. Подавайте мясо со свежими овощами.



ЖАРКОЕ С ЛУКОМ

Мякоть свинины - 300 г, картофель - 500 г, лук - 3 шт., чеснок - 2 зубчика, вода - 100 мл, болгарский перец - 1 шт., острый перец - 1 шт., подсолнечное масло (для жарки), соль, черный перец - по вкусу.

Картофель вымойте, очистите, залейте водой. Доведите до кипения, посолите и отварите до полуготовности (примерно 15 мин.). Воду слейте. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Обжарьте на подсолнечном масле, помешивая, 2 мин. Свинину нарежьте кубиками, выложите в сковороду. Жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Болгарский перец вымойте, очистите от семян, нарежьте полосками. Добавьте к мясу, жарьте 1 мин. и выложите картофель. Посолите, поперчите, влейте воду. Доведите до кипения, накройте сковороду крышкой, убавьте огонь. Тушите 20 мин. За 5 мин. до конца приготовления добавляйте пропущенный через пресс чеснок и стручок острого перца.



СТЕЙК С ЛАЙМОМ

Свинная вырезка - 500 г, лайм - 2 шт., оливковое масло - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, белое вино - 2 ст. л., лук - 1 шт., соль - щепотка, черный перец - 1 ч. л.

Свинную вырезку нарежьте на стейки. Лайм вымойте, разрежьте пополам, выжмите сок. Цедру натрите на мелкой терке, не задевая белую часть шкурки. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Лук очистите, нарежьте на четыре части. Соедините сок лайма, цедру, вино, оливковое масло, лук, чеснок, соль и перец, тщательно перемешайте и положите в маринад стейки. Уберите в холодильник на 45 мин. За это время переверните стейки один раз. Раскалите сковороду-гриль, выложите стейки. Жарьте на сильном огне по 1 мин. с каждой стороны. Затем обжарьте по 3 мин. с каждой стороны на медленном огне. Выключите плиту, накройте сковороду крышкой, дайте мясу постоять 5 мин.



СВИНИНА ПО-КОРЕЙСКИ

Мякоть свинины - 400 г, болгарский перец - 2 шт., морковь - 1 шт., лук - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, соевый соус - 3 ст. л., томатная паста - 2 ст. л., апельсин - 1 шт., мед - 1 ч. л., подсолнечное масло (для жарки), соль, черный перец - по вкусу.

Апельсин вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки и выжмите сок. Мясо нарежьте тонкими полосками. Добавьте мед, соевый соус, апельсиновый сок, томатную пасту, соль и перец. Все тщательно перемешайте и оставьте на 15 мин. при комнатной температуре. Овощи вымойте, очистите, у болгарского перца удалите семена. Нашинкуйте овощи тонкой соломкой, раскалите подсолнечное масло, выложите овощи, жарьте 5 мин. Выложите мясо к овощам. Жарьте, помешивая, 10 мин. до золотистой корочки. Накройте сковороду крышкой, убавьте огонь и тушите 5 мин. Чеснок очистите, пропустите через пресс, добавьте к мясу. Перемешайте и оставьте на плите еще на 1 мин.

