

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛЬСКА

№5

январь 2022

**Аллергия  
на холод**

стр.6

**Домашние  
хитрости**

стр.35

**Семейные  
традиции**

стр. 18

**Коллекция  
рецептов**

стр.38, 39

**“Ирония судьбы”**

**Главная новогодняя комедия**

стр. 20, 21

**Наталья Подольская**

стр. 16-17

**“Для меня путешествия - часть жизни”**

Цена:  
2,5 лари



# Головные уборы

## Что носить зимой?



**Сегодня можно найти модели головных уборов, в которых будет не только тепло, но и красиво!**

Лидирующие позиции среди самых востребованных зимних головных уборов, занимают шапки - обычные, средней вязки, с отворотом. Тонкий трикотаж и модели крупной вязки ушли из списка трендов этой зимы. Шапки с помпоном, которые были популярны несколько сезонов подряд, лучше оставить для активного отдыха за городом. Они будут хорошо смотреться с дутыми пуховиками и спортивными парками.

Вязаная шапка с отворотом может быть как спокойных оттенков, так и ярких. Поищите интересные модели с принтами или логотипами, актуальными в этом сезоне. Если вы умеете вязать, смастерите шапку своими руками - хендмейд сейчас в тренде. Многие дизайнеры отдают предпочтение шляпам. Это могут как классические варианты с широкими полями, которые хорошо держат форму, так и шляпы в стиле вестерн. Такой убор будет отлично сочетаться с коротким пуховиком в стиле оверсайз и высокими сапогами-трубами на толстом каблуке. Беспроигрышную партию шляпа составит зимнему пальто или кейпу из шерсти, дубленке или шубе.



### Косынка

Платок, завязанный на голове классическим «бабушкиным» способом, сейчас на пике моды. Выбирайте практичные вязаные, кашемировые или стеганные варианты.



### Панама

Подберите панаму в тон к верхней одежде. Можно найти варианты из меха, кожи или шерсти. Они будут оригинально смотреться как с пуховиком, так и с шубой.



### Берет

Нотка французского шика, присущая берету, придаст образу женственность. Материал для головного убора может быть любым - подойдет кашемир, бархат, кожа, пряжа.

**Капор**  
Это теплый головной убор на каждый день, который без труда заменит шапку и шарф. Он может стать нетривиальным и ярким акцентом в вашем образе.



### Шапка-ушанка: новое звучание

Вариант для смелых модниц - шапка-ушанка. Однако сегодня она совсем не похожа на головной убор из советского прошлого! Шапку-ушанку в настоящее время делают из эко-меха, кожи, замши, можно встретить даже вязаные модели с помпоном.

Главное табу: нельзя носить ушанку с шубой! Лучше сыграть на контрасте, выбрав стеганый пуховик или шерстяное пальто. Дутые шапки-ушанки будут эффектно смотреться с длинным пуховиком и яркими колготками.



Все вместе сделает образ контрастным и неповторимым. Что касается цветовой палитры, дизайнеры рекомендуют отталкиваться от собственных предпочтений и цветов вашего гардероба. Яркие головные уборы будут смотреться выразительно и помогут выделиться из толпы, однако нейтральные цвета также востребованы.

Какую обувь выбрать для завершения образа? Идеально с шапкой-ушанкой сочетаются высокие ботинки на шнуровке и сапоги на каблуке.



## ЗВЕЗДА “ИГРЫ В КАЛЬМАРА” СТАЛА ПЕРВОЙ КОРЕЯНКОЙ НА ОБЛОЖКЕ VOGUE В США



27-летняя южнокорейская актриса Чон Хо Ен, которая приобрела мировую известность благодаря съемкам в сериале “Игра в кальмара”, стала первой корейкой на обложке американского Vogue.

Журнал выйдет в свет в феврале. В интервью журналистам Чон Хо Ен рассказала, как чувствовала себя после обрушившейся на нее славы.

“Это чувство нельзя опи-

сать словами. Не знаю, почему, но я не могла есть. Было странно, кругом царил хаос. Я не верила, не доверяла происходящему”, - поделилась актриса.

Напомним, премьера “Игры в кальмара” на платформе Netflix состоялась 17 сентября. Сериал, в котором показаны жестокие игры на выживание, побил рекорды по просмотрам, однако вызвал общественный резонанс в ряде стран.

## НИКОЛАС КЕЙДЖ О РОЛИ В “КРЕСТНОМ ОТЦЕ-3”



Голливудский актер Николас Кейдж рассказал журналистам о том, как он отчаянно пытался уговорить своего дядю и режиссера Фрэнсиса Форда Coppola дать ему роль в триквеле “Крестного отца”.

Легендарный постановщик снял киноленты “Разговор” и две части “Крестного отца”, однако затем в его карьере наступил не самый благоприятный период. Это вынудило Coppola в 90-х годах запланировать съемки третьей части гангстерской драмы, как пишет ScreenRant.

В недавнем интервью Кейдж вспомнил, как просил у своего дяди роль Винсента Манчини. Однако же режиссер не пошел навстречу родственнику. Актер признался, что ему неловко отвечать на вопрос журналиста, поскольку

он касается семьи.

“Итак, дядя снимал “Крестный отец — 3”, и я сказал: “Я действительно думаю, что мне следует сняться в твоём фильме, дядя. Я действительно думаю, что это хорошая идея, если бы ты выбрал меня. Я думаю, что мог бы сыграть эту роль”, — рассказал Кейдж.

По словам знаменитости, Coppola намеревался отдать роль Энди Гарсии. Режиссер посчитал, что он больше подходит на роль Винсента Манчини (протее знаменитого Дона Корлеоне). В результате Николас так и не получил роль, несмотря на то, что очень хотел сняться в “Крестном отце”.

Ранее сообщалось, что Николас Кейдж сыграет в продолжении фильма “Сокровище нации”.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

### УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

## 100 СКАНДВОРДОВ

### ДЕВУШКА ДИ КАПРИО РАССКАЗАЛА О САМОМ ХУДШЕМ СВИДАНИИ С НИМ



Девушка актера Леонардо Ди Каприо, 23-летняя актриса Камила Морроне, рассказала, какое свидание с ним оказалось самым худшим в ее жизни. По ее словам, однажды актер снял весь кинотеатр для того, чтобы вместе с ней посмотреть все фильмы из саги “Звездные войны”. Причем во время сеансов Ди Каприо бегал по залу со световым мечом и делал вид, что борется со злодеями.

Об этой истории написали многие каналы, соцсети и даже СМИ, однако она оказалась фейком из сатирического Twitter Le Cinephiles. При этом, как сообщало издание, пара распалась, однако официаль-

ного подтверждения этой информации не было.

Леонардо познакомился с Камиллой на Каннском кинофестивале в 2017 году. Девушке тогда было всего 19 лет. Слухи об их романе стали появляться годом позже. А летом 2020 года появились первые подробности их отношений. Так, СМИ сообщали, что обычно Ди Каприо старается показывать свою независимость и много времени уделять друзьям, однако из-за пандемии он практически постоянно был с Камиллой, но ему это нравилось.

Летом 2021 года пара провела вечеринку в честь дня рождения Морроне на 43-метровой яхте около Малибу.



### СЕЛИН ДИОН ОТМЕНИЛА КОНЦЕРТЫ

Канадская певица Селин Дион отменила концерты в Северной Америке из-за недавних мышечных спазмов. Об этом она сообщила на своей странице в Twitter.

“Я очень надеялась, что к этому времени мне станет лучше, но, полагаю, мне просто стоит быть терпеливее и следовать режиму, который мне предписывают врачи”, - написала она.

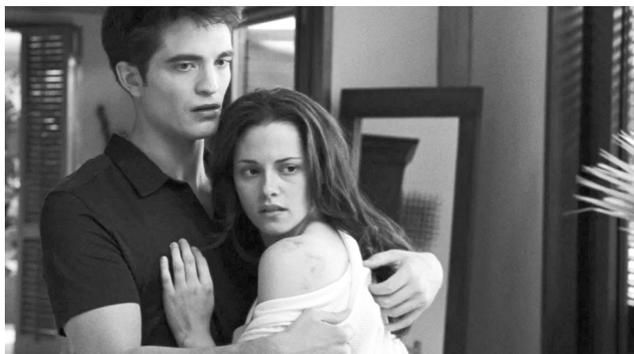
В пресс-релизе, опубликованном певицей, говорится, что восстановление Дион продолжается, и певица вы-

нуждена отменить запланированные ранее концерты с 9 марта по 22 апреля 2022 года. Все деньги за купленные билеты будут возвращены.

Отмечается, что выступления в Европе в рамках мирового турне в поддержку последнего альбома певицы Sougade пока не отменены. Они запланированы с 25 мая.

До этого артистка из-за мышечных спазмов отменила все выступления с 5 по 20 ноября 2021 года и с 19 января по 5 февраля 2022 года.

### РЕЖИССЕР РАСКРЫЛА ПЕРВЫЙ СЦЕНАРИЙ “СУМЕРЕК”



В первоначальном сценарии фильма “Сумерки” Белла Свон отстреливала вампиров из дробовика. Об этом рассказали режиссер первой части Кэтрин Хардвик и сценарист Марк Лорд в подкасте The Big Hit Show.

Изначально создатели планировали снять боевик, чтобы привлечь мужскую аудиторию. По сюжету отец Беллы Чарли Свон и Карлайл Каллен погибли в самом начале фильма. А главной героине приходилось отбиваться от жестоких вампиров.

“В оригинальном сценарии Беллу буквально преследовали агенты ФБР на гидроциклах. Она была звездой спорта, ничего об-

щего с книгой”, - заметила режиссер картины.

Увидев первоначальный сценарий, Хардвик потребовала выкинуть его в мусорку и написать сюжет по книге Стефани Майер. Лорд в свою очередь отметил, что это была его попытка сделать Беллу сильным женским персонажем, а не просто влюбленной в вампира девочкой.

В итоге сценарий фильма адаптировали под книгу, а картина принесла ее создателям и актерам невероятный успех. Ранее сообщалось, что американская писательница Стефани Майер собирается написать еще две книги о вампирах из саги “Сумерки”.

### ФРОНТМЕН DEPECHE MODE РАССКАЗАЛ О НОВОМ СОЛЬНОМ АЛЬБОМЕ

Фронтмен Depeche Mode Дейв Гаан сообщил о коллекционном переиздании rockumentary “Depeche Mode” “101”, а также о своем новом сольном студийном альбоме Imposter. Оба релиза увидели свет в декабре 2021 года.

Вокалист рассказал, что идея создания нового альбома и работа над ним открыли в нем “какие-то новые чакры”.

“Я подумал: “Ничего себе, а я все еще могу получать удовольствие от занятий музыкой и жить в гармонии со своим голосом!” - сказал он.

Гаан признался, что выгорел после последнего тура Depeche Mode. Он начал обсуждать с продюсером Ричи Мачино тему песен и исполнителей, которые повлияли на них. По его словам, такие песни, как The Dark End of the Street Дэна Пенна / Джеймса Карра или Not Dark Yet Боба Дилана - отражение его собственной жизни.

Также в беседе музыкант рассказал о вакцинации.

“Вакцинированы мы? Конечно, да. Потому что мы не идиоты”, - сказал он вместе



с продюсером Ричи Мачино.

Кроме того, Гаан порассуждал о своем хобби - рисовании. По его словам, он купил много полотен, но все они сейчас лежат в одном месте.

“В этом плане много задумок, но я пока откладываю их на потом. В общем, все было не так уж плохо”, - сказал он.

Ранее Гаан рассказал о своем переходе в православную веру. По его словам, это было не совсем его решение: он женился на греческой девушке и для того, чтобы им можно было венчаться, принял греческое православие.

### ПЕВЕЦ ЭД ШИРАН НАЧАЛ СТРОИТЬ СЕБЕ ГРОБНИЦУ



Певец из Британии Эд Ширан решил возвести себе гробницу. Она будет находиться в новой церкви на территории его особой “мини-деревни”.

Гробница будет тщательно спроектирована, а после смерти тело Ширана будет помещено туда. Ее размеры - 2,71 метра на 1,8 метра, в гробницу может поместиться два тела.

Разрешение на строительство часовни и гробницы в ней певец получил не сразу. Но в 2019 году цель была достигнута, и планы

постройки были согласованы с соседями и местным советом.

Строительство стартовало уже сейчас. Внутри будет вестибюль, винтовая лестница, маленькая галерея и основное пространство. У храма будет крыша из свинца, а также кремневые стены и витражи.

Ранее сообщалось, что песня Эда Ширана Share of You стала самой прослушиваемой в мире. На стриминговом сервисе Spotify ее включали 3 миллиарда раз.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**МОЖНО ЛИ ПО НЕМУ ДОГАДАТЬСЯ О ЗАРАЖЕНИИ И ЧТО ДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ ПОСКОРЕЕ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ?**

## Кашель при COVID-19

### Симптом один - вариантов много

Многие уверены: кашель - основной показатель заражения коронавирусом. Да, кашель бывает у 60-80% заболевших. Обычно он сухой, надсадный. Но кашель при COVID-19 ничем не отличается от кашля, вызванного другими респираторными вирусами. Кашель может появиться и при проблемах с сердцем, желудком. Поэтому только по кашлю диагноз COVID-19 не ставят.

**В холодном воздухе в полтора раза больше кислорода, чем в теплом. А вредных веществ меньше, так как их впитывает снег.**

фонендоскопом, но может увидеть, поэтому для диагностики и делают КТ. Однако доктор может заподозрить вирусную пневмонию, если у больного:

- ✓ одышка при минимальных усилиях или в покое (кашля и температуры может не быть);
- ✓ насыщение кислородом (сатурация) ниже 95%;
- ✓ высокая температура держится 5-7 дней и плохо снижается жаропонижающими. Любой из этих пунктов - повод вызвать скорую.

### Другие признаки

При коронавирусе страшен не кашель, а дыхательная недостаточность, вызванная вирусным воспалением в легких (вирусная пневмония). Врач не может ее «услышать»

### Дольше ночь - лучше сон

Долгие ночи, способствующие выработке в организме мелатонина, действуют на нас как снотворное. От качества сна зависит здоровье. Кстати, во сне можно еще и худеть. Но для этого температура в спальне должна быть в диапазоне от 19° до 21°C. Тогда будут вырабатываться особые ферменты, которые способствуют сжиганию жиров.

### Холод обезболивает

А еще анестезирует и снимает отек. Недаром американцы даже лечат мороженым ангину.

Также мороз способствует сужению сосудов. Поэтому часто после зимней прогулки проходит приступ мигрени. Чувствительность нервных окончаний уменьшается при температуре ниже минус 5°C, и в мозг перестают поступать сигналы боли. Через полчаса прогулки по зимнему парку неприятные ощущения в теле снижаются на 70%.

Кратковременное воздействие холода хорошо и для суставов, пораженных артрозом или артритом.

**Кстати**  
**После перенесенного вирусного и бактериального заболевания кашель может сохраняться еще в течение нескольких месяцев.**



### Как лечить

Тест на COVID-19 положительный, а из всех симптомов только кашель? Лечить именно его бессмысленно. Надо устранить причину его появления. Кашель - реакция на раздражение слизистых горла, верхних дыхательных путей? Лечите горло, трахею. Возник из-за хрипоты и небольшого, но поражения бронхов? Создайте условия для восстановления их слизистых - дышите влажным, прохладным воздухом, ешьте белковую пищу (нужна для обновления и тканей), выполняйте дыхательную гимнастику, но без резких выдохов, чтобы не травмировать легкие.

**Юлия Воистинных,  
терапевт.**

## МОРОЗНЫЙ ВОЗДУХ НАМНОГО ЧИЩЕ ЛЕТНЕГО

**Зима - это не только холод, гололед, долгие ночи и томительное ожидание весны. В этом времени есть плюсы для здоровья. Вот некоторые из них.**

### Низкие температуры закаляют

Сам мороз дезинфицирует воздух, очищая его от вирусов, микробов и аллергенов. Недаром рожденные зимой дети считаются самыми крепкими. Особенно полезно на легком морозе заниматься физкультурой. При этом повышается выработка интерферона и активизируются лейкоциты, ответственные за борьбу с инфекциями.

### Меньше депрессий

Прогулки на морозе позволяют держать в тонусе вегетативную нервную систему, а значит, снижают риск

негативных переживаний. Кроме того, на холоде усиленно вырабатывается серотонин - гормон счастья.

### Худеть легче

Зимой много энергии организм расходует на обогрев тела. Считается, что за трехчасовую прогулку можно сбросить 250 ккал. А если заниматься спортом, то эффект будет выше. Однако не стоит активничать на сильном морозе. Например, если при температуре воздуха ниже минус 15°C кататься на велосипеде или заниматься бегом, можно получить ожог легких.

**Т. Евсеева, терапевт,  
врач высшей категории.**



# АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД ЧЕМ ОПАСНА И КАК ЛЕЧИТЬ?

**Зимой вы выходите на улицу, и кожа тут же приобретает красный оттенок, начинает зудеть и отекает? Возможно, у вас аллергия на холод. Вот что советуют аллергологи.**

**П**окраснения и зуд появляются из-за образования в организме особых белков - криоглобулинов - при понижении температуры тканей. Холодовой стимул приводит к высвобождению гистамина и других медиаторов воспаления. Криоглобулины организм человека воспринимает как потенциально опасные соединения - отсюда и негативная реакция кожи.

## Почему появляются красные пятна?

Американские ученые, наблюдая за пациентами, которые столкнулись с холодовой крапивницей, пришли к выводу: красные пятна от холода могут появляться при определенных условиях. Например, у 15% людей аллергия возникает, когда холодный ветер дует им в лицо, или если они плавают в ледяной воде. У 10% людей симптомы крапивницы начинаются, когда они долго находятся в помещении с включенным кондиционером или задерживаются возле морозильной камеры в продуктовом магазине. Иногда аллергия появляется по другим индивидуальным причинам.

Как правило, мелкие пятна (бугорки) и покраснения исчезают самостоятельно в течение 24 часов. Но как только человек переохладается, аллергия снова дает о себе знать, и это может отразиться на качестве жизни. Выяснить точную причину недуга поможет врач после осмотра и консультации.

## При чем здесь стресс?

Предположим, вы бросили все силы на то, чтобы купировать симптомы холодовой аллергии, но состояние кожи и самочувствие не улучшаются. Возможно, аллергия на холод - это симптом другого заболевания, о существовании кото-

рого вы не подозревали. Следует пройти полное обследование организма. Сдайте биохимический анализ крови, криоглобулины, пройдите комплекс тестов, чтобы оценить состояние клеток печени.

Некоторые специалисты уверены: не последнюю роль среди пациентов с этим недугом играет хронический стресс. По данным канадских ученых, люди, страдающие от повышенной тревожности и бессонницы, чаще других сталкиваются с холодовой крапивницей. Еще один фактор риска - сезонное ослабление иммунитета.

*✓ Аллергия на холод может обостриться после приема антибиотиков, при наличии хронических заболеваний, паразитарных инфекций, эндокринных и онкологических болезней, а также проблем с ЖКТ.*

*Аллергия на холод встречается у женщин в два раза чаще, чем у мужчин.*

## Симптомы - не только зуд и высыпания

Обычно симптомы проявляются уже через 5 минут после воздействия холодного воздуха, снега, ветра или ледяной воды. Эти симптомы ни в коем случае нельзя игнорировать. Среди них:

- зудящие волдыри - локализованные (поражают определенные части тела) или генерализованные (сыпь по всему телу);
- ангионевротический отек - остро развивающийся, быстро проходящий отек кожи и подкожной клетчатки или слизистых оболочек;
- одышка, затрудненное дыхание, хрипы;
- боль в области живота;
- учащенное сердцебиение;
- в тяжелых случаях - снижение артериального давления, ощущение головокружения.

## Для справки

**Холодовая аллергия, или крапивница, - аллергическая реакция организма в виде высыпаний, похожих на крапивницу, или красных пятен. Является реакцией на охлаждение тела (или определенной части тела). Часто сопровождается сухостью кожи, в редких случаях возникает отек конечностей, слабость.**

ший отек кожи и подкожной клетчатки или слизистых оболочек;

- одышка, затрудненное дыхание, хрипы;
- боль в области живота;
- учащенное сердцебиение;
- в тяжелых случаях - снижение артериального давления, ощущение головокружения.

При наличии характерных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу-аллергологу и соблюдать его рекомендации.

## Как помочь себе

Как правило, людям с холодовой крапивницей врач выписывает антигистаминное. В качестве вспомогательных препаратов назначают средства, поддерживающие иммунитет, способствующие профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также витаминно-минеральные комплексы с повышенным содержанием витаминов А, С, Е, РР.

Важно свести к минимуму воздействие на организм холода: стараться не оставлять открытыми участки тела, выходя на улицу, отказаться от плавания в холодном бассейне, холодных напитков (если у вас отекает горло).

В период обострения крапивницы ограничьте употребление жирных, жареных, соленых и копченых продуктов, пряностей, сладостей, особенно при наличии заболеваний ЖКТ. Выбирайте одежду из натуральных тканей. Лучший вариант - хлопок.

Если симптомы холодовой аллергии выражены минимально, допускается постепенное закаливание организма (под наблюдением врача). Начните с обтираний холодным полотенцем стоп, голеней, кистей и предплечий. Затем переходите к обливаниям и контрастному душу. Для детей с симптомами аллергии на холод закаливание противопоказано.

**Что делать, если вы почувствовали себя плохо, а тонометра под рукой нет? Как точно убедиться в повышении или понижении давления? Используйте эти проверенные медицинские способы.**

## Как узнать давление без тонометра



**С**ердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в рейтинге болезней во всем мире. По наблюдениям ученых Сеченовского университета, более 40% инфарктов сегодня приходится на возраст от 50 до 59 лет. Врачи рекомендуют начать контролировать давление уже после 40 лет. Если отклонения сохраняются несколько дней, необходимо посетить врача. Вот что должно насторожить вас.

**Нечеткость изображения и ощущение жара – признаки повышенного давления.**

### Опасные симптомы

О пониженном и повышенном давлении сигнализируют определенные симптомы. Чем больше давление отклоняется от нормы, тем ярче они проявляются.

Главные признаки гипертензии (повышенное давление) - пульсирующая боль в висках и дискомфорт в области глазных яблок. Обычно это происходит, когда давление выше 160/100 мм рт.ст.

Также могут быть нарушения когнитивных функций из-за плохой снабжаемости мозга кислородом. При резком повышении давления перед глазами появляются мушки, ухудшается зрение, меняется ритм сердца, начинаются тошнота, онемение рук и ног, потливость, дрожь, шум в ушах, покраснение лица, многократная рвота.

Когда давление опускается ниже 120/80 мм рт.ст., тоже появляется головная боль, но уже в области затылка. Присутствуют бледность кожи, сонливость, головокружение, слабость во всем теле, однократная рвота. Подобные симптомы могут наблюдаться при разных заболеваниях. Перед приемом гипотензивных препаратов нужна точная диагностика.

### Измерьте пульс

Сядьте в удобную позу так, чтобы спина опиралась на спинку стула.

Зажмите пальцами любую артерию, где достаточно хорошо ощущается пульс. Самой удобной для этого является артерия на запястье. Зажмите ее так, чтобы прекратить пульсацию.

Если пришлось приложить много усилий, значит, давление повышено. Когда же при малейшем нажатии пульс затихает, давление низкое.

С помощью телефона с таймером или часов с секундной стрелкой также можно измерить давление. Если предварительно вы занимались физической работой, много двигались или поднимались по лестнице, посидите несколько минут в покое. Постарайтесь расслабиться. Поставьте таймер на 30 секунд, приложите палец к пульсирующей артерии и отсчитайте количество пульсаций за полминуты. Полученный результат умножьте на 2. Когда полученное значение составляет 60 и меньше, то давление понижено. Пульс находится в границах от 60 до 80? Значит, все нормально. Если пульс выше 80 - давление повышенное.

**Умные часы могут измерять давление и пульс и передавать эту информацию на ваш смартфон с помощью специальной программы.**



### Программа для смартфона

Вы можете измерить давление при помощи вашего смартфона, если установите на него специальное приложение для такой цели. Это инновационная методика, которая приобретает популярность среди пользователей.

Работать с мобильными программами для измерения давления довольно просто. Достаточно запустить приложение, прижать палец к области экрана или камеры телефона (в зависимости от рекомендаций разработчиков). Через несколько минут

на экране смартфона отобразятся показатели артериального давления и частоты пульса. Важно понимать, что подобные программы могут давать сбои, поэтому в случае сомнений точности показаний обязательно обратитесь к лечащему врачу.

### Что поможет улучшить самочувствие

Если вы диагностировали у себя резкое повышение давления, откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха, и займите удобное положение. Расстегните верхние пуговицы рубашки или ослабьте тугую воротничок. Одежда не должна затруднять дыхание и сковывать движения. Восстановите дыхание. Одну руку положите на живот, другую - на грудь. Сделайте глубокий вдох диафрагмой (грудная клетка должна оставаться неподвижной, а живот, наоборот, надуваться). Задержите дыхание на несколько секунд и сделайте медленный выдох. Эту технику дыхания можно применять каждый день для снижения давления и профилактики гипертонии.

Сделайте точечный массаж. Точки для снижения давления располагаются на шее, на 2 см ниже волосяного покрова, в центре стопы, в «ямочке» в верхней части плечевого сустава, между большим и указательным пальцами на тыльной стороне ладони. Точки нужно массировать мягкими вращательными движениями в течение 1-3 минут.

Используйте компресс. Полотенце, смоченное холодной водой, необходимо приложить к областям солнечного сплетения и щитовидной железы. По мере нагревания смачивайте полотенце повторно. Держать такой холодный компресс рекомендуется не более 15 минут.



**В 95% случаев патологий кишечника можно избежать, если вовремя заметить признаки зарождающейся опухоли. Сделать это можно на колоноскопии.**

## ЕСЛИ ДОКТОР НАЗНАЧИЛ КОЛОНОСКОПИЮ

### Зачем нужна эта процедура

Колоноскопия помогает обследовать толстый кишечник, найти воспаления, полипы, рак и начать своевременное лечение. Проводится она с помощью специального гибкого инструмента. Во время процедуры оценивается состояние слизистой оболочки кишечника, наличие полипов, опухолей, эрозий и язв, строение сосудистого рисунка и анатомические особенности (дивертикулы, удлинение кишечника, дополнительные петли сигмовидной кишки и прочее).

Иногда колоноскопия является обязательным обследованием. Например, если есть подозрение на опухоль, пациент страдает от болезни Крона, неспецифического язвенного колита, кишечной непроходимости. Показана колоноскопия также при кровотечениях из кишечника и при подозрении, что в нем находится инородный предмет.

### Стыдно, страшно, но надо!

Кому нужно делать?

- Уже в 30 лет желательно каждому обследовать кишечник.
- Если в роду были проблемы с кишечником.
- При наследственных формах рака толстой кишки колоноскопию рекомендуют делать с 18 лет.
- Если есть боли в животе, запор, выделения крови из заднего прохода, вздутие живота и прочее.
- Колоноскопию стоит пройти обязательно, если вы старше 50 лет.

### Важно, чтобы кишечник был пуст

Правильная подготовка органа очень важна при любом его исследовании.

- Пустой кишечник во время процедуры (как и операции на брюшной полости) сильно снижает риск инфекции.
- При проведении колоноскопии пустой кишечник (имеется в виду толстый кишечник) позволяет врачу хорошо видеть слизистую оболочку и выявлять аномалии, особенно полипы.

• Пустой кишечник позволяет получить более качественный рентгеновский снимок. Например, почек, так как каловые массы могут накладывать дополнительную тень на изображение.

### Туалет в двух шагах - не самое главное

Подготовка кишечника проводится в две стадии, хотя некоторым кажется, что главное - иметь в двух шагах туалет. Убедитесь, что вам легко туда добраться, потому что это может потребоваться срочно. Планируйте свои дела так, чтобы днем и вечером перед проведением обследования быть дома и иметь возможность подготовить кишечник.

### Итак, готовимся к процедуре

Подготовка кишечника начинается с приема слабительных или механической очистки (то есть всем знакомая клизма). Но очень важно ограничить себя в диете, чтобы в течение 12 часов перед обследованием не сформировались каловые массы.

### Чистка до прозрачной воды

Если вы ходили в туалет восемь раз и все время выходила прозрачная жидкость, поздравляем - вы добились необходимого результата. Это очень важно. Для очищения кишечника используют стандартный набор слабительных, на которые все реагируют по-разному. Кому-то могут потребо-

ваться слабительный чай, таблетки, суппозитории и клизма. Главное - только тогда, когда начнет выходить прозрачная вода, можно считать, что вы очистили кишечник полностью. Пока не достигнете этого состояния, продолжайте прием лекарств согласно инструкции.

### Организм теряет жидкость

Важно предупредить сильную дегидратацию. Симптомы могут быть следующими:

- очень низкое давление крови;
- слабый или учащенный пульс;
- головокружение при переходе из горизонтального положения тела в вертикальное.

### Лучше все-таки клизма

Исходя из побочных эффектов, иногда сопровождающих прием слабительных препаратов, наиболее предпочтительна в очистке толстого кишечника клизма. Процедура требует подготовки, а иногда и помощи близких. Объем вводимой жидкости зависит от возраста и массы тела. Грудному ребенку вводят по 40-50 мл в 2-3 приема, а взрослому мужчине весом 100 кг - до 500 мл одновременно и повторяют процедуру до «чистых вод». Температура воды - 32-35°C. Не допускаются болевые ощущения. В стационаре вам поможет медсестра или будет назначена аппаратная очистка кишечника с использованием колоногидромата.

### Никаких перекусов!

Очень важно ограничить диету, чтобы в кишечнике не формировались новые каловые массы. Врачи называют это диетой на прозрачных жидкостях, так как можно употреблять только прозрачную жидкость. Твердую пищу есть нельзя. Для подготовки кишечника важны обе стадии - и очищение кишечника от каловых масс, и ограничение потребления пищи. После обследования врач скажет, когда можно вернуться к нормальной еде. Как правило, это возможно уже по возвращении домой.

**В. Бакульманов, проктолог, врач высшей категории.**

### Крепитесь!

#### РЕЦЕПТЫ ОТ ПОНОСА

- ✓ Сушеные ягоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные 1:3 с сахаром, принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.
- ✓ Рисовый отвар или рисовая каша, сваренная на воде без соли, прекрасно помогает при поносах.
- ✓ При упорном поносе пожарьте семена базилика. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

**В норме пульс человека - 60-90 ударов в минуту. Но во время стресса, физической нагрузки показатель может достигать 180 ударов в минуту. Даже прием кофе, чая, тяжелой пищи ускоряет сердечный ритм. А если нет видимых причин?**

## Сердечко колотится без видимых причин

### Анемия: не хватает кислорода в крови

Чаще всего в этой ситуации ритм сердцебиения - от 100 ударов в минуту. Появляются усталость, слабость и одышка при минимальных физических нагрузках. А еще дискомфорт и боль в груди.

Низкий гемоглобин может быть причиной рефлекторно повышающегося сердцебиения, ведь недостаток кислорода ведет к гипоксии. Сердце учащает ритм сокращений, чтобы обеспечить органы и ткани питанием.

**Что делать?** Причины малокровия обнаружить бывает нелегко. Начинают диагностику с биохимического анализа крови для определения уровня железа, ферритина, витамина В12, фолиевой кислоты, билирубина. Для выявления возможных кровотечений ЖКТ необходимо сдать анализ кала на скрытую кровь, пройти фиброгастро-дуоденоскопию. Колоноскопию врач назначит при подозрении на язву и опухоли. Лечить надо не само малокровие, а заболевание, которое его вызвало. Тогда количество крови в организме восстанавливается, и сердечные ритмы нормализуются.

### Мерцательная аритмия: сердце бьется хаотично

В этой ситуации частота сердечных сокращений достигает 350-600 ударов в минуту, боли в груди, появляются одышка, ощущение замирания или резких толчков сердца, потеря сознания. В этом состоянии вместо полноценных сокращений предсердий и желудочков возникают подергивания или же «мерцание». Удары сердца хаотичны (выше 300 ударов в минуту). Это нарушение особенно характерно для людей пожилого возраста. Среди тех, кто пересек отметку 70-75 лет, фибрилляция предсердий встречается чуть ли не у каждого третьего, сердечные перебои могут возникать и у молодых людей при ряде врожденных дефектов проводящей системы сердца и провоцируются чрезмерным употреблением алкоголя. Мерцательная аритмия опасна застоем крови: в камерах сердца образуются тромбы, фрагменты ко-

торых отрываются и вместе с током крови попадают в коронарные сосуды, вызывая инфаркт или инсульт.

**Что делать?** Срочно сделайте ЭКГ. Для выяснения вида аритмии делают холтеровское мониторирование: на грудь человека прикрепляют аппарат, который будет в течение суток измерять показания работы сердца. Также можно сделать нагрузочные пробы, они покажут реакцию миокарда на физические нагрузки. Мерцательную аритмию лечат антикоагулянтами, разжижающими кровь.

### Гипертиреоз: гормоны в избытке

Симптомы этого состояния: пульс выше 100 ударов в минуту в покое, чрезмерная потливость, сбой менструального цикла у женщин, эректильная дисфункция у мужчин, повышенная раздражительность, тремор рук. При гипертиреозе образуется избыток гормонов щитовидной железы. Она чрезмерно активна, увеличивается в размерах и вырабатывает много гормонов (Т3 - трийодтиронина и Т4 - тироксина), которые заставляют организм находиться в форс-мажорном состоянии. При отсутствии лечения может развиться почечная недостаточность, не исключен инфаркт.

**Что делать?** Для подтверждения диагноза необходим анализ крови на гормоны щитовидной железы - Т3 и Т4, а также на гормон гипофиза - ТТГ. Уровень первых при гипертиреозе повышен, второго - понижен. Назначаются тиреостатические препараты, подавляющие активность щитовидной железы. Хирургическое лечение показано, если консервативное не дало результата или щитовидная железа сильно увеличена, есть подозрение на злокачественную опухоль или загрудинное расположение зоба.

### Прикинь на себя

✓ Если частота сердечных сокращений превышает 100 ударов в минуту в состоянии покоя, ночью или утром, то это тахикардия.

✓ Любая тахикардия чревата изнашиванием сердечной мышцы.



### Шейный остеохондроз: мозг «задыхается»

Симптомы: ритм сердца учащен не постоянно, а только после нахождения в неудобной позе, резкого поворота головы или корпуса, сопровождается головокружением, мигренью, скованностью шейных мышц, болью в сердце. С годами межпозвоночные диски шейного отдела - хрящевые прокладки между позвонками - сохнут, сдавливаются, становятся более жесткими и менее подвижными. Иногда при этом происходит защемление нервных корешков, отходящих от спинного мозга, и тогда шею может «заклинить», появится резкая боль. Сосуды, питающие головной мозг, тоже оказываются сдавленными, мозг «задыхается». Работа сердца, для того чтобы улучшить подачу кислорода, возрастает в десятки раз. Отсюда учащение сердечных ритмов, обмороки.

**Что делать?** Сделайте УЗИ сосудов шеи, рентген, компьютерную томографию. Это поможет прояснить картину. Полное излечение шейного остеохондроза невозможно, особенно в пожилом возрасте. Но вы можете замедлить и остановить разрушительные процессы в позвоночнике. При острой боли назначают анальгин или баралгин, при их неэффективности - новокаиновую блокаду. Такая инъекция вводится прямо в спинной мозг, и если она сделана опытным специалистом, быстро поднимает пациента на ноги. Но такой метод относится к категории скорой помощи - он лишь на время снимает симптомы. Врач-остеопат может снять нагрузку с сосудов, убрать тонус мышц, восстановить кровообращение. Полезно плавание, особенно погружение лица и шеи под воду, а также выход в воду. Вес погруженного в водную среду тела уменьшается в 12 раз, в результате с позвоночника и суставов снимается нагрузка. Поэтому в бассейне вам доступны такие движения, которые невозможно сделать в зале. А благодаря силе сопротивления воды мышцам приходится работать с удвоенной силой.

**В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.**

При шейном остеохондрозе сдавливаются сосуды, питающие мозг, и он «задыхается». Чтобы помочь ему, сердце работает на всю катушку.



# ХОЛОДНО: НОС - УЯЗВИМОЕ МЕСТО

**С наступлением холодов этот орган в первую очередь выходит из строя. О проблемах, затрудняющих дыхание, мы беседуем с отоларингологом Е. ПОГОСЕНЦЕМ.**

**- Евгений Яковлевич, ведь дышать можно и ртом...**

- Когда появляются трудности с носовым дыханием, многие не беспокоятся, ведь дышать можно и ртом! Это большая ошибка! Заложенность, то есть отек слизистой, не возникает на ровном месте, это уже признак неблагополучия. Чаще всего виновником становится ОРВИ. Если не лечить нос на этом этапе, насморк может перейти в синусит и гайморит. Есть и другие причины нарушения носового дыхания: искривление носовой перегородки, полипоз, хронический аллергический или вазомоторный ринит. Каждое состояние требует своевременной коррекции.

**- Насколько серьезно искривление носовой перегородки?**

- Небольшое искривление не вызывает затруднения дыхания и не требует коррекции. При сильном же искривлении человек не способен нормально дышать носом и испытывает сильный дискомфорт. Смещенная носовая перегородка, изменяя анатомию полости носа, может стать причиной хронических синусита, гайморита, носовых кровотечений, храпа.

**- Можно ли исправить?**

- Таблетками искривленную носовую перегородку исправить невозможно. Лечение исключительно хирургическое. Операция называется септопластикой. После операции пациент нуждается в ежедневном осмотре врачом в течение одной недели. Сейчас такие операции поставлены на поток. Частные клиники предлагают и лазерную коррекцию перегородки, однако по результативности она уступает септопластике.

**- Почему так важно хорошо дышать?**

- Потому что это залог здоровья. Проходя через полость носа, вдыхаемый воздух согревается, увлажняется. Пыль, бактерии и вирусы задерживаются на слизистой, обезвреживаются и с помощью ресничек эпителия выводятся из организма. Другими словами, нос - один из главных органов иммунной системы. Беспрепятственное носовое дыхание помогает насыщать кровь кислородом, а от этого зависит функционирование всех органов и тканей. И еще, из-за постоянного отека слизистой носа человек начинает гнусавить. Речь становится невнятной, звуки получаются искаженными, «м» начинает звучать как «б», а звук «н» становится похожим на «д». Гнусавость может стать постоянной. Поэтому болезни носа надо лечить своевременно.

**- Как отличить насморк от гайморита?**

- Гайморит - воспалительный процесс в верхнечелюстных пазухах.

Совсем плохо, если в них скапливается слизисто-гнойное отделяемое. В таких случаях говорят о гнойном гайморите. При этом заболевании выделения из носа желтые или зеленые, возникают головная боль, особенно при наклоне головы, - тяжесть в области спинки носа, в пазухах. Тут без отоларинголога не обойтись.

**- А если человек стал заложником флакончика с каплями («Нафтизин», «Називин», «Тизин»)?**

- Самолечение опасно тем, что слизистая привыкает к каплям. В результате возникает хронический вазомоторный ринит. Применять сосудосуживающие капли можно не более недели. Да, они помогают при остром рините, гайморите, ОРВИ, но ни в коем случае не подходят для постоянного лечения. Менять одни сосудосуживающие капли на другие не имеет смысла. Механизм их действия одинаков, и действующее вещество зачастую одно и то же.

**- Можно ли помочь таким горепациентам?**

- В первую очередь нужно полностью отказаться от сосудосуживающих и пройти курс лечения. Если это не помогло, возможно, потребуется коррекция нижних носовых раковин, которые сильно пострадали от сосудосуживающих капель, отеки и мешают дышать носом. Для этого придется лечь в лор-стационар. Лазерная коррекция носовых раковин тоже решает проблему. Но каждый случай индивидуален.

В исследовании приняли участие более 400 тысяч человек. Выяснилось, что сердечный приступ реже бывает у людей с I группой крови. Но они склонны к гипертонии. У людей со II и III группой крови риск развития сердечного приступа на 8% выше. У них чаще случается

## Кто в группе риска?

**Ученые обнаружили связь между группой крови и сердечным приступом.**

тромбоз вен и тромбозом болия легочной артерии.

Основным фактором риска сердечного приступа считается возраст. Часто инфаркт случается у

мужчин старше 45 лет и женщин старше 55 лет. Провоцируют заболевание сердца и сосудов малоподвижный образ жизни, курение, злоупо-



ребление алкоголем, гипертония и повышенное содержание холестерина в крови.

По мнению гематологов, у пациентов со II группой крови рак желудка встречается на 20% чаще, а у пациентов с IV группой - рак поджелудочной железы.

**Холестерин является строительным материалом для клеток организма. Он нужен для роста и формирования костей скелета, и не только.**

# ХОЛЕСТЕРИН: ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН ОРГАНИЗМУ

## Без него невозможен синтез половых гормонов

Природа возложила на него роль строителя и создателя в продолжении рода человеческого. Тогда почему столько споров?

Значительную долю необходимого холестерина организм вырабатывает сам в тонком кишечнике и печени, а недостающее количество «импортируется» из продуктов питания. Главными поставщиками холестерина являются жирное мясо, желтки куриных яиц, сливочное масло и субпродукты - печенька, мозги, почки.

Здоровому человеку рекомендуется употреблять не больше 0,3 г холестерина в день. Это количество содержится в литре молока, 200 г свиного мяса, полутора яйца, 300 г отварной курицы, 50 г говяжьей печени и 150 г копченой колбасы.

## Обычно он делится на плохой и хороший

На самом деле это зависит от окружения холестерина. Самостоятельно перемещаться в организме человека он не может и путешествует только в компании белков и жиров. Эти соединения называются липопротеидами, имеют одинаковую форму шара, но различаются по своим размерам, плотности и составу. Наименьшие по размеру липопротеиды высокой плотности считаются хорошим, полезным холестерином. А вот холестерин, который входит в состав липопротеидов низкой плотности и очень низкой плотности, - плохим. И от его количества зависит, будет ли у вас атеросклероз или нет.

Атеросклероз - причина возникновения многих заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, инфаркта миокарда, тромбоза, инсульта, гангрены нижних конечностей... Вивноват в этом повышенный холестерин,

Если у кого-то из родных высокий уровень холестерина, начинать его контролировать надо с юности.

откладывающийся в виде бляшек на стенках сосудов и затрудняющий кровоток. Напомним: к атеросклерозу приводит только плохой холестерин, а его хороший напарник, напротив, очищает сосуды.

## Жир жиру рознь

Как понизить уровень плохого холестерина и увеличить содержание полезного? Употребляйте в пищу миндаль, авокадо, орехи кешью, фисташки, натуральные ореховое, кунжутное и оливковое масла. А вот кукурузное масло, семечки подсолнечника и тыквы, хоть и не вызывают засорения артерий отложениями, однако не рекомендуются в большом количестве.

Источниками полезных жирных кислот являются жирная рыба и морепродукты. Повышают уровень холестерина свинина, говядина, сливочное масло, жирные сыры, кокосовое и пальмовое масла, сливки, сметана, мороженое и цельное молоко.

Еще опаснее трансжиры. Их производят из жидкого растительного масла, обрабатывая особым способом для получения твердого масла.

Трансжиры не только увеличивают количество плохого холестерина, но и одновременно снижают уровень полезного. Кстати, такие жиры используют для приготовления кондитерских изделий, полуфабрикатов и выпечки.

Большую долю необходимого холестерина организм вырабатывает сам в тонком кишечнике и печени.

## Холестерин и возраст человека

Чем старше человек, тем больше вреда приносит плохой холестерин. Если в крови содержится свыше 7,8 ммоль/л холестерина, это свидетельствует о тяжелой гиперхолестеринемии и требует лечения. Следить за холестерином надо начиная с 20 лет. Однако...

**Н. Коршиковская, кардиолог,  
врач высшей категории.**

**Думай, думай**

✓ К атеросклерозу приводит только плохой холестерин, а его хороший напарник, напротив, очищает сосуды.

✓ Чем старше человек, тем больше вреда приносит плохой холестерин.

## ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ СТРАШНО, НО НЕ БОЛЬНО

**Визит к стоматологу многие воспринимают как испытание, хотя обезболивающие давно сделали лечение зубов комфортным. По поводу того, когда и зачем нужно идти к дантисту, есть несколько мифов.**

**1. Больно будет в любом случае.** Визит к дантисту никого не радует, но некоторые так этого боятся, что просто бьются в истерику, выдергивают металлические поручни из кресел, теряют сознание... Идти к врачу все равно надо! Иначе можно остаться без зубов или довести их до нестерпимой боли. Некоторые боятся боли даже от уколов анестезии. На самом деле уколы сейчас тоже делают так, что пациент их не чувствует. А можно и совсем без уколов - просто побрызгать зуб и десну специальным анестезирующим раствором.

Оказавшись в кресле стоматолога, нужно все свои страхи выложить без утайки дантисту. Врач подробно расскажет о том, какие манипуляции необходимо провести. На крайний случай могут предложить даже лечение зубов во сне. Пациент засыпает, а просыпается уже со здоровыми зубами.



**2. Удаление нерва - самая страшная боль.** И растягивается процедура на несколько дней. Действительно, еще не так давно депульпация была болезненной процедурой. В расстерленный зуб врач закладывал мышьяк, чтобы убить нерв. Несколько дней человек маялся дома от боли. Только потом удалялся сам нерв, что тоже было малоприятно. Сегодня эта процедура занимает от силы полчаса и проходит без неприятных ощущений.

**3. Если сильно запустить состояние зубов, то лучше уже самому их выдернуть и не позориться перед стоматологом.** Есть люди, которые оттягивают визит в стоматологический кабинет из-за страха, а потом им стыдно открывать рот с пеньками вместо зубов. Ну что тут скажешь: врач еще и не такое видал.

**4. Если зубы не болят, нет необходимости посещать стоматолога.** На самом деле проходить осмотр должен каждый независимо от состояния зубов. Врач может выявить только начинающееся повреждение зуба, которое вы еще не почувствовали.

**А. Тарасова, стоматолог,  
врач высшей категории.**

**П**рорезиненная щетина зубной щетки стирает налет на 40% эффективнее, чем обычная нейлоновая.

Кожура некоторых продуктов очень полезна, ее не стоит выбрасывать.

## Готовим лекарства из кожуры овощей и фруктов

### Лимонная цедра - прекрасное жаропонижающее

Эфирное масло, содержащееся в ней, убивает вирусы и обладает противогрибковым действием. Это делает ее полезной при простуде. Залейте цедру одного лимона стаканом кипятка, дайте ему настояться, подсластите медом и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

### Банановая настойка - для суставов

В африканских странах банановую кожуру считают целебной. Ее прикладывают к синякам, укусам насекомых, занозам. А для суставов готовят настойку. Для этого залейте кожуру 4-6 бананов 0,5 л водки, настаивайте от 3 до 6 недель в темном месте при комнатной температуре. Натрите больные места на ночь, ж ежедневно на протяжении 3 недель.

### Луковая шелуха - натуральный антибиотик

Благодаря большому количеству фитонцидов (натуральных антибиотиков) шелуху можно использовать

при простуде и кожных болезнях. Заварите 1 ст. ложку луковой шелухи стаканом кипятка, дайте настояться в течение 15 минут и пейте по 1/2 стакана в день.

### Кожура граната снимет воспаление

Кожура граната обладает сильным противовоспалительным действием. При боли в горле полезны полоскания отваром. Залейте 1 ст. ложку измельченной кожуры стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, дайте настояться.

### Кожура мандарина сосудам полезна

Она применяется при атеросклерозе сосудов головного мозга, предынсультных состояниях, у больных с инсультом и в восстановительный период после него.

Кожура мандарина обладает витаминным, а также отхаркивающим свойствами при кашле. Для профилактики атеросклероза залейте 1 ст. ложку измельченной кожуры стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

### Сам себе доктор

- ❁ Кожуру мандарина залейте горячей водой и применяйте для ингаляций при насморке.
- ❁ Перетертую с медом лимонную цедру полезно медленно рассасывать при боли в горле.
- ❁ Чтобы избавиться от поноса, заваривайте чай с кожурой граната и пейте до улучшения.



## ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ВОСПАЛЕНИЕ ПИЩЕВОДА

Воспаление слизистой пищевода называют эзофагитом. Суть недуга в том, что содержимое желудка вместе с соляной кислотой попадает в пищевод, вызывая раздражение слизистой.



требует наклонов. Так соляная кислота с пищей легко попадает в пищевод.

### Под запретом

- ✓ Свежий пшеничный хлеб, сдоба, жареные пирожки, пончики, блины, оладьи, выпечка из сдобного теста;
- ✓ наваристые бульоны из мяса, рыбы, птицы, окрошка, борщ, крепкие овощные бульоны;
- ✓ жирная, соленая рыба;
- ✓ жирное, жилистое мясо.
- ✓ консервы мясные и рыбные;

- ✓ сало, острые колбасы, копчености, фастфуд, полуфабрикаты;

### Общие правила

✓ Питание должно быть дробным: ешьте каждые 3-4 часа, то есть 5-6 раз в день. Частая еда не большими порциями не позволяет желудку вырабатывать кислоту в большом количестве, а это препятствует забросу содержимого в пищевод.

✓ Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до сна.

✓ Еда должна быть теплой (15-60°C), тогда она не будет раздражать воспаленную слизистую пищевода и усугублять заболевание.

✓ Употребляйте не больше 8-10 г соли в сутки. Излишек соли разъедает слизистую пищевода.

✓ Потребление воды ограничьте до 1,5 л в день, причем не пейте сразу после еды, чтобы не переполнять желудок.

✓ Нельзя принимать горизонтальное положение после еды или заниматься деятельностью, которая

Если не соблюдать диету при эзофагите, может развиться язва пищевода. Она сужает пищевод и усугубляет проблему.

- ✓ кислые фрукты и ягоды (цитрусовые, смородина, зеленые яблоки);

- ✓ овощи, содержащие клетчатку (капуста, белокочанная, квашеная капуста, редька, редиска, болгарский перец, баклажаны, репа);

- ✓ лук, чеснок, щавель, шпинат, бобовые;

- ✓ мороженое, шоколад;
- ✓ молочные продукты с высокой жирностью, кислый кефир;

- ✓ яйца жареные или вкрутую;

- ✓ острые и жирные сорта сыров;

- ✓ крупа пшеничная, перловая, кукурузная, ячневая;

- ✓ крупные макаронные изделия;

- ✓ квас, крепкий чай и кофе, газированные, особенно сладкие, напитки;

- ✓ пряности (горький и душистый перец, кориандр,

хмели-сунели, лавровый лист и петрушка, укроп с осторожностью, горчица, хрен).

## Разрешаются

✓ Подсушенный или вчерашний белый и серый хлеб, сухой бисквит, сухое печенье;

✓ вегетарианские супы из протертых овощей, мелких сортов макаронных изделий, разваренных круп;

✓ вермишель;

✓ каши разваренные и протертые (гречневая, рисовая, манная, овсяная) на воде или на молоке с водой 50/50;

✓ картофель, кабачки, огурцы, цветная капуста, свекла и морковь тертые, зеленый горошек нечасто;

✓ яйца всмятку, белковые омлеты на пару;

✓ молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, протертый творог, нежирная сметана;

✓ неострые и несоленые сыры;

✓ нежирные сорта мяса и птицы в отварном виде, рубленое мясо и блюда из него на пару (фрикадельки, котлеты, биточки);

✓ субпродукты в отварном виде (язык, печенка);

✓ нежирная речная рыба; соусы молочные, сливочные, фруктовые;

✓ ванилин, корица, огородная зелень в небольшом количестве;

✓ мармелад, зефир, пастила, мед, безе;

✓ сливочное, топленое, рафинированное растительное масло;

✓ некрепкий чай, кофе с молоком, отвар шиповника, соки и компоты из сладких фруктов и ягод;

✓ бананы, груши, дыни, абрикосы и другие сладкие фрукты, а также кисели, желе и муссы из них.

**Г. Верещагина, диетолог, врач высшей категории.**

# Чтобы мозг хорошо работал

**Учащиеся, студенты и люди умственного труда чаще других нуждаются в поддержке для мозга.**

**Большой объем информации, физическая и психологическая усталость, стресс тормозят работу мозга. Улучшить ее поможет диета.**

## Важен баланс

Мозгу необходимо сбалансированное питание. То есть ежедневно ему нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, а также непищевые соединения.

## Белки - строительный материал

Белки очень важны для мозга. Нервные клетки облачены в специальную оболочку, состоящую из белка миелина. Без нее невозможна скоростная передача сигналов от головного мозга к тканям.

Когда не хватает белка, падает чувствительность, пропадают рефлексы, происходит торможение работы мозга. Для головного мозга очень важно не только наличие белка в меню, но и его качество. Растительный белок не содержит некоторых незаменимых аминокислот. А в организме они вырабатываются в ограниченном количестве. Больше всего мозгу нравится белок животного происхождения из морепродуктов, рыбы, мяса, яиц.

## Углеводы - топливо

Если белки - это строительный материал для клеток мозга, то углеводы - энергия. Например, глюкоза обязательно должна присутствовать в меню, но в разумных количествах. Самые полезные сахара, которые есть в овощах (спарже, помидорах, сладком перце, кабачках, цукини), зелени (зеленом салате, луке, петрушке, укропе), умеренно сладких или несладких фруктах (ябло-

## Знаете ли вы, что...

**Ягоды темной окраски богаты антиоксидантами, которые защищают клетки мозга от старения.**



ках, лимонах, авокадо), ягодах (клубнике, малине, ежевике, чернике, клюкве). Овощи, фрукты и ягоды полезны также большим содержанием некрахмалистых полисахаридов (клетчатки, пектина), которые нормализуют перистальтику кишечника, восстанавливают кишечную микрофлору.

## Орехи и оливки - лучшие жиры

Головной мозг на 60% состоит из жиров (липидов). В отличие от углеводов, в которых нет незаменимых для организма веществ, в жирах имеются жирные кислоты (классов омега-3, 6 и 9). Их количество в рационе не стоит ограничивать, лучше скорректируйте состав.

Здоровые жиры - это нерафинированное высшего качества оливковое масло, орехи, оливки. Этими продуктами можно заменить практически все жиры в рационе.

## Вода без солей и газов

В воде происходит большинство химических реакций. С ней питательные вещества поступают в организм, а токсичные или избыточные выводятся из него. Чтобы головной мозг работал правильно, человек должен в течение дня выпивать не меньше 1,5 л воды. При этом минеральная вода в учет не принимается: она содержит соли, которые не позволяют ей сбалансировать минеральный состав в организме. Соки, компоты, морсы, чай, кофе также нельзя считать водой. Их нужно воспринимать как отдельное блюдо, поскольку в их состав входят углеводы, белки и даже жиры.

**А. Анохина, диетолог, врач высшей категории.**

**Продукты, которые мозг особенно не любит: маргарин, красное мясо, жареная еда, кондитерские изделия и сладости.**



**КАК СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ ТЕЛА И ДУХА, СВЕТЛУЮ ГОЛОВУ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ВНЕШНОСТЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?**

**ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ И ЖИВИТЕ ДОЛГО**

**1** Важно, чтобы хорошо работал желудочно-кишечный тракт. Это позволяет организму получать необходимые для здоровья питательные вещества, микроэлементы и витамины. Любой сбой в пищеварении отражается на состоянии всех систем, внутренних органов, а также волос, ногтей и кожи. Кроме того, в кишечнике обитают колонии микроорганизмов, которые играют важнейшую роль в поддержании сильного иммунитета. Если полезная микрофлора по какой-либо причине гибнет, ее место занимают вредные бактерии, а они могут спровоцировать разные болезни.

Здоровье пищеварительной системы напрямую зависит оттого, чем человек питается. Даже несколько лет питания «мусорной едой» наносит серьезный ущерб желудку, кишечнику, печени и поджелудочной железе. С последствиями иногда приходится бороться всю жизнь.

**2** Каждый день на столе должны быть овощи и фрукты, хотя бы веточка зелени, хлеб из муки грубого помола. Они активизируют жизнедеятельность полезной микрофлоры и способствуют хорошей работе иммунитета. Хорошо, если белки организм получает из морепродуктов, нежирного мяса и птицы, молочных продуктов и бобовых, а жиры - из растительных масел, рыбы и орехов.

**3** Надо пить много воды. Любое ограничение жидкости ухудшает состояние кожи, снижает тонус мышц, появляются проблемы со сном. Страдает и сердечно-сосудистая система: кровь становится более вязкой. Это заставляет

сердце работать с повышенной нагрузкой. Дефицит жидкости способствует развитию ожирения, варикоза, геморроя, гипертонической, почечнокаменной болезни. У женщин могут появиться проблемы с менструальным циклом. Каждое из этих заболеваний - повод для преждевременного старения.

**4** Крепче спите - дольше проживете. Ночной сон нужен человеку не только для того, чтобы тело могло расслабиться. Он поможет избавиться от эмоций, накопившихся за день, и стрессов. Это отдых для мозга и органов чувств. Если сон прерывается, человек полноценно не отдыхает, хронически не высыпается. Организм накапливает физическую и психическую усталость, появляются невроты и депрессии, снижается иммунитет. Это дает старт развитию заболеваний.

Неполадки со сном не всегда являются признаком каких-либо недугов. Зачастую бессонница возникает из-за несоблюдения режима дня. Попытка решить проблему с помощью лекарств, в том числе трав, как правило, только усугубляет ее. Врачи в таких случаях говорят, что необходимо выработать привычку ложиться хотя бы в одно и то же время. Или находить время поспать днем хотя бы 30 минут.

**На каждый день**

- ✓ Если у вас есть проблемы с зубами или травмы десен, поспешите их вылечить.
- ✓ Качественная гигиена полости рта помогает сохранить долголетие и здоровье.

**5** Больше кислорода! Гуляйте в парке, выезжайте в лес, в горы... Следите за температурой и влажностью воздуха в доме. Регулярно проветривайте его. Выращивайте комнатные растения - они выделяют полезные фитонциды или поглощают вредные для здоровья летучие вещества.

**6** Доброжелательность и веселый нрав помогают человеку легче переносить стрессы. Они нередко становятся причиной физических недугов. Родственники многих долгожителей утверждают, что их бабушки и дедушки не только трудились всю жизнь, но и были веселыми и отзывчивыми людьми. Это замедлило их старение.

**7** В организм должно поступать как можно больше витаминов. Но тут требуется разумная осторожность. Не обязательно пить таблетки. Ведь можно получать витамины, питаясь фруктами, овощами. Не забывайте об орехах, меде. Прием синтетических витаминов необходим только больным, страдающим серьезными нарушениями обмена веществ и иными недугами. Витамины назначает врач, тщательно прописывая дозировку. Как правило, речь при этом идет о лекарственных витаминных препаратах, а не о биодобавках, содержащих витаминные комплексы. Аптечные поливитаминные препараты здоровому человеку не нужны. Они хуже усваиваются, чем естественные, и в лучшем случае просто бесполезны. Так что салат из свежей зелени, сочные овощи, ягоды и фрукты вкуснее и намного полезнее таблеток.

**И. Станенок, терапевт, врач II категории.**

Белки и жиры в меню - основа клеточного деления и синтеза коллагена, что делает нас дольше молодыми.

**Нужна ли помощь вашим коленям?**

Проверьте состояние коленных суставов, отвечая на вопросы теста. За каждый положительный ответ добавляйте 1 балл. Баллы сложите.

1. Вам больше 40 лет?
2. Приходится ли вам более 4 часов в день проводить в положении, опираясь на колени?
3. Превышает ли ваш вес норму?
4. Имеются ли у вас заболевания эндокринной системы (например, сахарный диабет)?
5. Часто ли вы подхва-

- тываете вирусные инфекции (более 3 раз за год)?
6. Вы курите?
7. Злоупотребляете ли вы алкоголем?
8. Употребляете ли вы большое количество жирной пищи?
9. Испытываете ли вы после прогулки пешком (более 40 минут) боль в коленном суставе?

**Тест-диагностика**

10. Требуется ли вам утром минимум 15 минут, чтобы размяться или расходиться?
11. Отличаются ли визуально ваши суставы друг от друга (например, по размеру)?
12. Хрустят ли (скрипят, щелкают) ваши колени?
13. Чувствительны ли вы к смене погоды?
14. Нарушены ли движения в вашем коленном суставе?
15. Имелись ли болезни суставов у ваших близких родственников?
16. Были ли у вас травмы конечностей?

**ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

**От 1 до 4 баллов** - серьезных поводов для беспокойства нет, а все усилия вам стоит направить на профилактику.  
**От 5 до 10 баллов** - проблема болезней суставов, увы, не обошла вас стороной, займитесь здоровьем.  
**Более 10 баллов** - срочно обратитесь за медицинской помощью! Вашим коленям необходимо лечение.





# НАТАЛЬЯ ПОДОЛЬСКАЯ: «Для меня путешествия — часть жизни»

- Наталья, у тебя всегда очень интересные концертные наряды. На что ты ориентируешься при их выборе?

- Костюм — неотъемлемая часть жизни артиста. Они могут быть самыми разными — от классических до экстравагантных, от скромных до дерзких.

- Глядя на твои наряды, невозможно не отметить, как со временем изменился твой стиль...

- Мне очень интересно наблюдать за собой: меняются вкусы, поэтому меняются концертные образы. Если вспомнить мою карьеру в 2005 году, всё было иначе. О как таковых стилистах никто не знал, это не было так распространено даже среди артистов.

Тогда все наряжались сами: одежду покупали в магазинах или шили. Одним словом, без слёз не

взглянешь...

- У тебя были примеры для подражания в стиле?

- Был период, когда я ориентировалась на Анжелику Варум и предпочитала платья в пол. Помню, с нетерпением ждала ее выхода на сцену, чтобы рассмотреть наряд. Позже мы подружились, у нас были дуэты, для которых мы совместно подбирали гармоничные образы.

- А после рождения ребенка, что-то изменилось?

- Как ни странно, я перешла на мини. Активные тренировки дали свои плоды, мне захотелось показывать свою фигуру. На мой взгляд, внешний вид артиста — это его инструмент, поэтому внешности я уделяла и уделяю большое количество внимания. Сейчас я вдруг полюбила брюки. Мне нравится, как они стройнят и удлиняют ноги.

- В последнее время ты часто появляешься в костюме с интересной вставкой на талии, напоминающей трусы. Что это за наряд такой? Джинсы?

- Тот самый костюм, про который ты говоришь, был представлен в клубе «16 тонн». Он должен был соответствовать формату: выступление в клубе на небольшую аудиторию. Думаю, образ прекрасно гармонировал с моими песнями. Это были не джинсы, а брюки с прорезями на бёдрах.

- Ты свои концертные наряды выбираешь сама или помогает стилист?

- Сейчас я всё чаще обращаюсь к стилистам. С некоторыми профессионалами своего дела мы знакомы давно. Например, для светских мероприятий над моими образами работает Лина Дембикова, с ней мы знакомы около 5 лет.

Сценические наряды — это немного другое. Нюанс в том, что костюм на сцене живет 2-3 выхода. Также есть гастрольный гардероб — он достаточно большой.

- Костюмы, концерты — это все хорошо! Но отдыхать тоже надо. Недавно ты с супругом, Владимиром Пресняковым, посетила детокс центр в Риме. Это был ваш первый отдых за шесть лет без детей. Скажи, как все прошло? Почему вы выбрали такой странный «курорт»?

- Ничего странного: это был уютный отель под Римом, мы были вдвоём в тишине и покое. Удалось сделать много качественных процедур: массажи, детокс-бани, грязи. Нам всё очень понравилось!

Потом мы на один день остались в Риме — и это было восхитительно! Мы очень соскучились по путешествиям, по Европе. Covid-19 внёс значительные коррективы в нашу жизнь, хочется, чтобы скорее все стало как раньше.

Для меня путешествия — часть жизни, поэтому я чувствую несвободу в данном вопросе.

Считаю, что иногда парам нужно оставаться вдвоём, без детей. Поход в ресторан или кино — отличная возможность перезагрузиться. Бывает, я прошу Вову, чтобы он куда-нибудь меня пригласил. Хотя, мы с мужем любим проводить время с детьми и чаще досуг разделяем с ними.

- А летом вы отдыхали всей семьей. Скажи, удастся ли вам именно отдохнуть, когда рядом дети?

- Да, настоящий отдых для нас — это отдых с детьми. Удаётся их радовать, удивлять, показывать им мир. Мы и плаваем, и на лыжи встаём, и в баню ходим, и на каруселях катаемся. Большое счастье слы-

шать детский смех и видеть их искрящиеся глаза.

Тёма, в свои шесть лет, живет в нашем режиме. Ванечка ещё маленький, у него всё по расписанию, поэтому в поездках мы всегда с няней. Благодаря этой чудесной женщине нам удаётся отдохнуть.

**- Нынешние времена довольно спорные для отдыха. Не боитесь ли с Вовой путешествовать?**

- Конечно спорные. Коронавирус очень изменил нашу жизнь. Мы сильно переболели в прошлом году, болели дома, в Москве. Мы всей семьей сделали прививки, поэтому совсем сидеть дома не планируем.

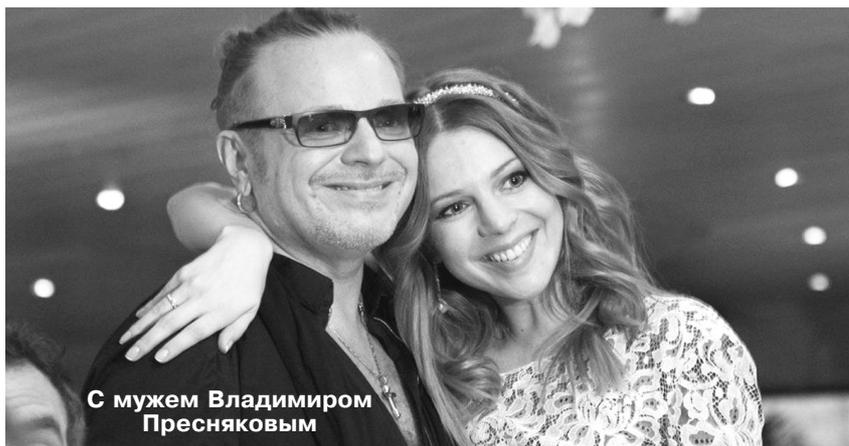
**- Наталья, хочу тебя спросить про участие в различных телешоу. Ты прекрасно спела со Стасом Пьехой в шоу «Дуэты», и призналась, что когда-то хотела участвовать в «Маске». Тебя вообще часто зовут в подобные проекты?**

- Шоу в моей карьере — частая история. Дуэт со Стасом Пьехой был потрясающим, я очень довольна нашим номером.

В шоу для меня очень важна творческая составляющая, именно этот критерий является основополагающим при выборе проектов. Всегда хочется проявить себя, поучаствовать в эксперименте.

**- Расскажи, что в скором времени ждет твоих поклонников?**

- Вышла моя песня «Быть самой собой». Автор — Кирилл Павлов, это уже наша третья совместная песня. Я очень дорожу этим знакомством, потому что Кирилл неповторимый композитор и талантливый автор.



С мужем Владимиром Пресняковым

- Мне очень нравится песня, нравится ее посыл — женщина очень любит мужчину, любовь взаимна, в ней важно сохранить себя. Эта песня особенная для меня: я пою про себя, про свою жизнь.

**- Кстати, мне кажется, что ты опять вернулась к лирике... Последний клип на песню с причудливым названием «Аяуска» у тебя выходил 7 месяцев назад. Клип получился ярким, было круто, хотя многие в Instagram написали, что это не твой стиль.**

- Да, для меня это был действительно эксперимент. На самом деле, не предала значения названию, а ведь аяуска — это опасный и галлюциногенный напиток. Его я никогда не пробовала, и делать этого не собираюсь.

Честно, люблю эксперименты, поэтому стиль песни мне понравился. Но в планах всё-таки что-то более моё: родное и душевное.

Я очень люблю лирику, в ней действительно раскрываются голос и душа. Мне также близки танцевальные песни. За последние годы у меня их набралось очень много, я выступаю с балетом. На мой взгляд, умение артиста танцевать и двигаться — его большое преимущество и возможность быть зрелищным.

**- Ты рассказывала, что твой сын Артем уже давно проявляет интерес к музыке. Скажи, он мечтает стать музыкантом? Пойти по стопам звездных родителей?**

- Артемий очень любит музыку. Когда он её слышит, он начинает танцевать. Быть музыкантом он не мечтает. В его планах быть супергероем, который создаст костюм на все случаи жизни — от пожара, от обледенения, от врагов. Пока мечты такие, но они очень устойчивые. Спроси спустя месяцы, он точно скажет, чего хочет.

Хочу ли я, чтобы он пошёл по нашим стопам? Думаю, да. Честно, пока не представляю его вне творческой профессии. Как говорится: «от осинки не родятся апельсинки».

**- Последнее, о чем хочется спросить — секреты красоты. Главный инструмент артиста не только его голос, но и лицо. Расскажи, как ухаживаешь за собой?**

- Действительно, лицо и тело артиста важны не меньше, чем голос. Я ухаживаю за телом с помощью спорта и массажа. Что касается лица, я предпочитаю домашний уход: тщательное умывание и различные маски.

К косметологу хожу редко: наверное, нет времени и необходимости. Пока работает генетика. Я не против манипуляций с внешностью, если все в меру и под контролем грамотного специалиста.

Мы живем в прогрессивное время, когда создаются эффективные процедуры, которые делают нас лучше. Напомню, главное — мера и грамотный подход!



С мужем и с детьми



Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

# СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ Зачем они нам?

**Психологи уверены: семейные традиции улучшают отношения между родственниками и объединяют поколения. Самое время завести их!**

**В** одной семье каждый ужинает в своей комнате, занимаясь личными делами и прося его не беспокоить. А в другой домочадцы вечером собираются за одним столом, обсуждая произошедшее за день. Как думаете, где отношения крепче? Ответ очевиден! Помимо прочего, семейные традиции...

### ...ВЫВОДЯТ ОБЩЕНИЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Современный ритм жизни лишает нас вдумчивого общения - на него попросту не остается времени. Но если подключить к привычному укладу ритуалы вроде совместных ужинов или воскресных дней, проведенных в кругу семьи, ситуация значительно улучшается.

«Моя взрослая дочь до сих пор благодарит нас с отцом за то, что в ее детстве было так много хороших семейных ритуалов, - вспоминает Светлана. - Теперь она в своем доме берет эти традиции на заметку. Например, в конце недели мы всегда садимся на диван в гостиной и делились тем, что произошло у каждого, что его потрясло, удивило, растрогало. Это был полезный опыт».

### ...ФОРМИРУЮТ У ДЕТЕЙ ДОВЕРИЕ

Дети - консерваторы по своей натуре. Им важно иметь четко закрепленные в семье традиции, чтобы чувствовать доверие к миру. Ведь согласитесь, легче и спокойнее живется, когда точно знаешь, что утром папа тебя проводит до школы, несмотря на свой плотный график, а на каникулах вы обязательно

но отправитесь в гости к давним знакомым?

Бывает, повзрослевшие дети поднимают бунт и отказываются следовать ранее принятым традициям. Что ж, это повод изменить ритуалы, придумав новые.

Какими могут быть семейные традиции? Например, каждое воскресенье собираться за ужином вместе и общаться по душам. Печь печенье с родителями. Читать книжку с младшим поколением. А может, всей семьей играть в баскетбол. Выбирайте!

### ...ДОБАВЛЯЮТ РОМАНТИКИ

Американские исследователи провели интересный эксперимент. Они спрашивали разведенные пары, что сложнее всего им далось в период после расставания. Чаще всего ответ был следующим: «Понимание, что мы больше никогда не...» И далее следовало перечисление семейных ритуалов, к которым привыкли бывшие супруги. Никогда больше не будем вместе упаковывать подарки к празднику, кататься на лыжах зимой, завтракать по субботам в любимой кофейне и т.д.

Каждый ритуал, заведенный мужем и женой, ассоциирует их друг с другом и настраивает на общую волну. Такие традиции подпитывают эмоциональную близость, добавляют романтики, формируя счастливые отношения. Причем сами по себе действия могут быть до банальности простыми - поцелуй перед уходом на работу, вылазка в ресторан раз в месяц, празднование рабочих успехов, принятие ванны

вдвоем, уик-энд без детей раз в несколько месяцев и т.д.

### ...ОБЪЕДИНЯЮТ ПОКОЛЕНИЯ

Наталья рассказывает: «У нас в семье традиция - крупные праздники мы отмечаем, собирая за большим столом всех родственников. К счастью, все мы живем в одном городе. Старики счастливы, что про них не забывают; у младшего поколения появляется возможность наблюдать преемственность в семье; ну, а нам, среднему звену, просто отрадно смотреть на то, как разрастается наша семья».

Невозможно переоценить важность семейных посиделок, особенно если в них включены старшие родственники. Каждая их история - кладезь житейской мудрости и опыта.

### ...ПОМОГАЮТ В СЛОЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Доказанный факт: когда в семье есть закрепленные годами традиции, кризисы воспринимаются легче. «Помню, в тот год меня уволили с работы, муж сломал ногу и сел на больничный. А на носу Новый год! - делится своим прошлым Надежда. - Пора покупать подарки, денег - кот наплакал. Мы могли бы отказаться от презентов, но 10-летняя дочка настояла: «Мама, папа, у нас же заведено всех поздравлять!» Как ей можно было отказать? Да, подарки у нас вышли скромнее, чем обычно, зато от традиции мы не отступили. Получили большое удовольствие от процесса и отвлеклись от негативных мыслей. И знаете, что? Вскоре финансовое положение выровнялось!»

Повторяющийся из раза в раз порядок действий так или иначе дарит ощущение стабильности. Это ощущение помогает справляться со всеми житейскими штормами и бурями. К тому же даже самые маленькие семейные ритуалы дарят надежду: скоро все будет как прежде.

### НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ, А МОТИВИРОВАТЬ!

**Семьи без закрепленных традиций обычно разобщены. Люди в них чувствуют себя изолированными, одинокими, что порождает тревогу и страхи. Вот почему так важно или вспомнить о традициях старшего поколения, или создать новые, свои собственные. Однако помните: в этом вопросе не должно быть принуждения. Человек всегда внутренне протестует, если его что-то заставляют делать. Не настаивайте, а задумайтесь, как можно мотивировать домочадцев и вдохновить их следовать новым ритуалам.**

**О**сенью из-за неадекватного начальника мне пришлось уволиться с хорошей должности. Потом на две недели я выпала из жизни из-за ангины. Возникли материальные трудности, да еще и мама сломала руку. Словно черная полоса наступила. А если учесть, что незадолго до этого я рассталась с мужчиной, за которого собиралась замуж, можно было представить, в каком состоянии я находилась.

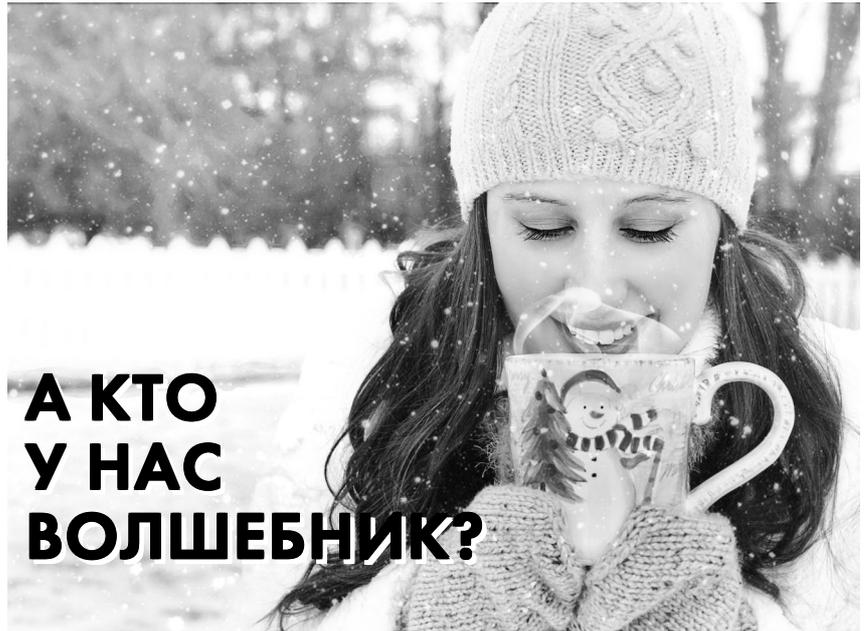
Начало декабря я встретила в пустой съемной квартире в одиночестве. Ничего не хотелось. Совершенно случайно взгляд упал на стопку журналов. На самом верхнем было написано большими буквами: «Ты главный волшебник в своей жизни!». Хорошо сказано...

В статье приводился список пунктов - их нужно выполнить и тогда в голове заиграет праздничная Jingle Bells. Терять мне было нечего, и я подумала: почему бы и нет? В конце концов, хоть отвлекусь от серых мыслей.

Первый пункт звучал так: «Украсьте место, в котором живете». Я вспомнила, что все новогодние украшения остались в квартире моего бывшего. Пришлось идти в магазин. Витрины были красиво украшены, а в торговом зале на каждом шагу встречались разные симпатичные мелочи. Впервые за несколько недель я поймала себя на мысли о том, что меня захватывает вся эта праздничная кутерьма. Я купила рождественский венок на дверь, тематические наволочки на диванные подушки, кружку с изображением Деда Мороза, гирлянду и еще несколько вещиц, которые должны были пригодиться для создания моего настроения - так обещали в журнале. Уже на пути к кассе взгляд упал на конфетку с надписью «Волшебно!». Шутка, конечно, но приятно, купила и ее. Раз я сам себе волшебник, буду стараться!

Вечером все расставила по квартире. Стало уютнее. Я зажгла гирлянду и вновь заглянула в список. Елка. Ну как я могла о ней забыть? На следующий день выбрала себе высокую пушистую красавицу. Уже на выходе осознала с ужасом, что такую покупку очень непросто будет дотащить до дома. Но делать нечего. Я уже морально подготовилась к серьезной физической нагрузке. От этого испортилось настроение.

Я медленно волочила ель по снегу, и вдруг услышала: «Девушка, вам не тяжело?» Добрым волшебником оказался молодой мужчина. Он махнул рукой в сторону автомобиля, обещая подвезти меня вместе с елкой. Так зачем отказывать-



## А КТО У НАС ВОЛШЕБНИК?

**Обычно в конце ноября во мне просыпается «новогодняя фея» - я украшаю дом, выбираю подарки близким, себе наряд. Но в прошлом году что-то пошло не так...**

ся? Виталий (так он представился) помог донести ель до двери квартиры и на прощание пожелал мне хороших праздников. Я не успела даже произнести слова благодарности, как мужчина исчез. Ну что ж...

Следующим по списку было прослушивание рождественской музыки. Я страшнула пыль с музыкальной колонки, которую давно не использовала, и включила праздничный плейлист. Тут были и «Три белых коня», и Last Christmas, и «Новый год к нам мчится». Я подпевала знакомым мелодиям и параллельно разбирала гардероб в поисках платья, которое надену 31 декабря. В глубине шкафа увидела его - белое, с золотистыми блесками и бахромой на подоле. То что нужно!

Автор статьи советовал обратить внимание на новогодние фильмы. Я решила смотреть по два-три фильма в неделю, по вечерам. Потом ложилась спать с предвкушением праздника внутри. Это было удивительное чувство.

Тот список определенно мне помог: я старалась не отступать от него ни на шаг. После декора, фильмов, елки и музыки я приступила к выпечке. Оказалось, запахи стимулируют центр удовольствия в головном мозге. Я разошлась не на шутку - купила мандарины, испекла шоколадный пирог с корицей, сварила глинтвейн. Дом наполнился ароматами, и вдруг в нем стало уже не так одиноко. И, будто почувствовав мое оживление, тут же по-

звонила подруга и напросилась в гости. Мы отлично провели время - пообщались и вспомнили старых знакомых.

До Нового года оставалось немного времени, и я не узнавала себя - спокойная, радостная, с кучей планов и идей в голове. Презенты были куплены, а вот упаковочной бумаги у меня не оказалось. Пришлось забежать в магазин. Пожалуй, это было моим лучшим спонтанным решением в том декабре. И вот почему.

Бродя между, стеллажами, я наткнулась на своего знакомого, который помог донести до дома елку. «О, это вы? Ну как елочка, поставили?» - воскликнул Виталий. Мужчина искал украшения для дома и попросил меня помочь с выбором. Вместе мы еще час наслаждались праздничной атмосферой, а потом Виталий пригласил меня выпить горячего шоколада в ближайшем кафе... На том и расстались. Тогда расстались.

Зато этот Новый год я праздновала не в одиночестве. Мы с Виталиком третий год живем вместе, с нами еще кот и собака, а наша квартира в декабре напоминает новогоднюю сказку. Сказку, которую мы создали своими руками: Романтическая история знакомства получилась, вы не находите? Я планирую рассказывать ее своим детям, когда они родятся. Ждем близнецов!

Екатерина С.

## Наше любимое кино



### «ИРОНИЯ СУДЬБЫ»

## Главная новогодняя комедия

Каждый год 31 декабря мы включаем телевизор, чтобы посмотреть любимую советскую комедию. История о друзьях, которые под Новый год отправились в баню, не теряет актуальности по сей день.

Легендарная новогодняя кинолента родилась из... пьяной байки. Однажды Эльдар Рязанов вместе со своим другом Эмилем Брагинским проводили время в компании друзей. Один из приятелей рассказал им историю о том, как подвыпившие товарищи решили над ним подшутить и отправили в другой город на поезде.

#### «МОЖНО СЫГРАТЬ ХУЖЕ, НО ТРУДНО!»

Слово за слово, вот и сюжет готов. Вдохновленный Брагинский за 12 дней написал по нему водевиль. В итоге пьеса «С легким паром, или Однажды в Новогоднюю ночь» шла на ура в разных уголках страны - ее поставили более ста провинциальных театров, а вот в столице спектакль почему-то игнорировали. И тогда Рязанов решил снять фильм. Ему удалось выбить разрешение, но бюджет дали до смешного маленький. Львиная его доля ушла на командировку в Ленинград - нужно было снимать общие сцены города на Неве. Ужимать пришлось актерские гонорары. Но несмотря на это многие хотели работать с Рязано-

**Оператор рассказывал: «На ветки деревьев мы мазали пену для бритья - как будто снег!»**

вым. К тому времени он уже был человеком с репутацией Мастера. За ним стояли «Карнавальная ночь», «Гусарская баллада», «Берегись автомобиля».

Эльдар Александрович тщательно подходил к отбору актеров. На роль 36-летнего хирурга Жени Лукашина пробовались Олег Даль, Станислав Любшин, Иннокентий Смоктуновский и другие. Секс-символ советского кино Андрей Миронов умолял Рязанова отдать ему роль Лукашина. Режиссер нехотя согласился на пробы, но специально дал актеру монолог, в котором герой рассказывает, что был влюблен в девушку, но она предпочла ему его друга. Как ни старался Миронов выглядеть невзрачным и закомплексованным, но на этих словах вся съемочная группа покапталась со смеха. В итоге роль досталась малоизвестному тогда Андрею Мягкову.

Ипполита должен был играть Олег Басилашвили, но по семейным обстоятельствам он покинул проект, и его место занял Юрий Яковлев. С актрисой на роль учительницы Нади Шевелевой была беда: Рязанов отсмотрел пробы Людмилы Гурченко, Ларисы Голубкиной, Алисы Фрейндлих и еще десяток претенденток, но всеми остался недоволен. Светлана Немоляева вспоминала: «Я играла

эпизоды и с гитарой, и с пением, и со скандалами... Играла в одном парике, в другом, со своими волосами, в очках. Но в итоге я провалилась с треском! Наконец Рязанов сказал: «Ну, Света, не судьба! Конечно, можно сыграть хуже» но трудно!»

Тогда кто-то из съемочной группы показал режиссеру вырезанный из журнала портрет польской блондинки, висевший над кроватью сына-подростка. Через пару дней Барбара Брыльска была уже в Москве, но с порога заявила: «Какие пробы?! Я приехала сниматься!» Ее русский язык был ужасен, и дублировать польскую актрису согласилась Валентина Талызина, не прошедшая на роль Нади.

#### РЫБА С ДУШКОМ И АЛКАШИН

Экономить приходилось на всем. В одном и том же павильоне «Мосфильма» находились квартиры Нади и Жени (мебель передвигали и меняли ракурсы). Кстати, «Ирония судьбы» была новаторской картиной с точки зрения операторской работы. Впервые в истории советского кино фильм снимали с трех камер. Пленки было мало, поэтому каждый кадр утверждали с 2-3 дублей, а то и с первого. Это удавалось благодаря работе актеров. Монтаж фильма занимал намного больше времени - Рязанову и его команде приходилось засиживаться за полночь, а рано утром начинался новый съемочный день...

Легендарную заливную рыбу хотели заказать в дорогом ресторане, но снова сэкономили и взяли из студенческой столовой. Дождаясь своей роли, рыба два дня простояла в тепле. Так родилась ушедшая в народ фраза «Какая гадость эта ваша заливная рыба!», которую Юрий Яковлев произнес экспромтом: изначально в сценарии ее не было. То же самое относится и ко второй знаменитой реплике Ипполита. По сценарию он должен был принимать душ прямо в одежде - конечно, под теплой водой. Но во время съемки вода оказалась ледяной (сцену снимали полчаса!), а невольную импровизацию Яковле-



ва «Ой, тепленькая пошла!» Рязанов оставил в фильме. Результатом стал веселый эпизод в ленте, цитата, ушедшая в народ, и ангина с высокой температурой у актера Яковлева.

Сцену в бане снимали в неотапливаемом подвале. Александр Ширвиндт рассказывал: «Поскольку было холодно и был день рождения у Саши Белявского, каждый принес с собой по бутылке сорокаградусной. Этими бутылками мы заменили бутафорские и сложили их к Буркову в портфель. Так что в кадре пили по-настоящему...» Строгий Рязанов заметил это и остановил съемки. На следующий день сцену пересняли с трезвыми актерами, но в фильм все же вошел первый вариант. Кадры в бане стали роковыми: из-за них цензура объявила телефильм пропагандой пьянства и хотела запретить. Рязанов отстоял сцену, но пошел на уступки, сделав историю... новогодней. В такой праздник не грех и выпить! А фамилию главного героя Алкашин изменили на Лукашин.

### НЕПРОСТИТЕЛЬНАЯ ОШИБКА

Можно долго перечислять препятствия, которые приходилось преодолевать Рязанову. Против съемок была даже природа: фильм снимали зимой 1975 года, а тогда снега почти не было. Пришлось пойти на ухищрения. Крыши домов застилали ватой, а на улицах разбрасывали пенопластовые шарики. У съемочной команды появилась новая работа: мелко резать белую бумагу, чтобы потом пускать ее по ветру вместо снега. Оператор Вадим Алисов вспоминал: «Администраторы приставляли лестницы к деревьям, забирались наверх и наносили на ветки толстые слои пены для бритья».

Торопились так, что пропустили непростительный ляп: в начальных титрах забыли букву «Л» в слове «исключительно». Заметили, когда фильм уже вышел на экраны. Но исправлять не стали: решили сделать это фишкой.

Были проблемы и с костюмами, над которыми трудилась Ольга Кручинина, одна из основателей



**В холодной бане актеры замерзли и стали греться настоящим алкоголем**

мастерской художника по костюму ВГИК. Актеры сами приносили одежду и аксессуары из дома. Некоторые вещи брали из других картин. Так, знаменитое карамельное платье Нади уже появлялось в кадре фильма «Опасный поворот» на сотруднице издательства Олуэн Пиил. Кстати, сниматься в этом платье Барбара Брыльска сначала отказывалась, называя его слишком простым и немодным.

И все же костюмы идеально подошли героям фильма. Так, вытянутый свитер Жени Лукашина и торчащий воротничок бело-голубой рубашки, напоминающей пижаму, придают персонажу черты инфантильного мужчины. А портрет Барбары Брыльской в меховой шапке долго мелькал на страницах модных глянцевого журналов как образец стиля.

### СТРАСТИ НА ПЛОЩАДКЕ

Из-за сцен поцелуя с Женей Барбара Брыльска устроила скандал, называя их развратными и требуя снимать со спины. «У меня семья - муж, маленький ребенок... А что скажет моя мама?!» - возмущалась Барбара. Впрочем, годы спустя ак-

триса говорила, что ничего такого не было, а ее мама, посмотрев «Иронию судьбы», осталась довольна.

У Рязанова порой не выдерживали нервы, и он выходил из себя. Изначально режиссер не планировал появляться в кадре. Но из-за нехватки актеров ему пришлось сыграть соседа главного героя в самолете, на которого наваливается спящий Лукашин. Чтобы как-то замаскироваться, Эльдар Александрович взял газету и нацепил толстые очки. А увидев отснятый материал, заметил у себя лысину и стал кричать на гримеров, как они могли выпустить его перед камерой в таком виде. Но сцену оставил: переснимать было дорого.

По воспоминаниям коллег, всегда спокойный и серьезный Эльдар Александрович на съемках «Иронию судьбы» частенько кричал и бросался предметами. Успокоить его мог только один человек на свете - редактор «Мосфильма» Нина Скуйбина, в которую был влюблен женатый режиссер. Она привозила ему горячие супы, чтобы режиссер мог вовремя пообедать, успокаивала.

«На Эльдара Нина действовала как лекарство. В ее присутствии он затихал, прямо светился счастьем. И очень слушался Нину...» - вспоминали очевидцы. На фоне съемок «Иронии судьбы» разворачивался служебный роман Рязанова и Скуйбиной, ставшей впоследствии его второй женой. Может, по этой причине фильм получился на удивление лиричным и душевным. Таким, что вот уже более 45 лет мы смотрим его с большим наслаждением, каждый новый год - как в первый раз.





# НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ

**Хочется выделиться из серой массы, обратить на себя внимание. Но как это сделать, если не готовы идти на крайние меры, как делают некоторые эпатажные личности?**

### БАЛ ИЛИ БАР?

Есть простые способы, которые сконцентрированы на внешних атрибутах - одежде, аксессуарах. На наше настроение и мироощущение действует даже смена прически или цвета волос. Но есть риски: это ощущение временное. Оно проходит, и становится не очень комфортно соответствовать яркому внешнему виду. Ведь и поведение ожидается соответствующее. Для этого же вы менялись? Вдобавок может оказаться, что это не проявление индивидуальности, а приобщение к довольно большой группе. Например, к фанатам корейских дорам и музыкальных групп, готам, обожающим черный цвет, любителям Толкина, исторических реконструкций, эмо или пацанкам. Их по-прежнему меньше, чем людей, которые живут обычной жизнью. Выделиться таким образом можно, но внутри субкультуры индивидуальность сотрется. С одной стороны, будет тешить мысль об общности с группой, а с другой - вы же преследовали другую цель: быть не такой, как все, а в итоге стали просто похожи еще на кого-то. К тому же выбор должен определяться по велению души, а не искусственно: допустим, по меньшему количеству приверженцев субкультуры.

### ОСОБОЕ МНЕНИЕ

Можно попробовать другой способ - развитие индивидуальности через внутренние перемены. Тогда не придется ничего придумывать. Вас и без того будут замечать - например, за способность высказать свое особое мнение и аргументированно доказать его. Это не призыв к постоянным спорам или осуждению. Лучше проявить свой уникальный подход иначе. Расскажите о фильме, который посмотрели, опишите, чем привлекли музыканты. Мнение, основанное на личном опыте, всегда интересно. На это обращают внимание.

Можно обсудить книги. Процесс не очень модный, хотя есть субкультура, в которой принято цитировать классиков под бокал вина. Непонятно, точно ли девушки увлеченные читатели или просто заучили несколько строчек для того, чтобы произвести впечатление. Но это не самый плохой вариант выделиться.

Вдобавок чтение книг и просто полезно - это один из способов развития мозга, повышения грамотности и способности умно излагать мысли. Вы точно станете интересным собеседником. К вам потянутся образованные люди с развитым интеллектом. Быть индивидуальностью среди них сложнее, но и удовольствия от этого больше.

### ИНТЕРЕСНОЕ ДЕЛО

Увлечения по-прежнему остаются отличным способом выделиться. Не бросайте то, что нравится. Любите играть на классической гитаре - учитесь дальше. Будете центром многих компаний. Предпочитаете вышивать крестиком? В этом нет ничего смешного. Дарите друзьям картины или коврики. Вы будете неповторимы в этом. Иностранные языки, лыжи и коньки, лепка предметов из глины, коллекционирование монет - любое хобби повышает уровень индивидуальности, делает человека более интересным. Не стоит расстраиваться, если трудно выбрать какое-либо увлечение. Можно остановиться на чем-то совсем простом и не требующем много времени. Это все равно будет отличать вас от других людей, станет возможностью выразить себя. Сложно учиться по урокам из «Ютуба»? Сходите на мастер-классы. Сейчас довольно много бесплатных уроков, лекций и открытых встреч. Конечно, их главная цель - привлечь вас на платные курсы, но зачастую даже такой малости хватает для преодоления барьеров и дальнейших самостоятельных занятий.

### РЕАЛЬНАЯ МЕЧТА

У каждого человека с детства есть индивидуальные особенности: внешность, поведение, культура, ценности, способность адаптироваться. Со временем они меняются. Одни люди познают новые технические средства, другие выделяются кнопочным телефоном. Формируются особые взгляды на происходящее. Личность развивается вместе с индивидуальностью. Сначала сложно проявить себя, потом наступает период, когда это становится одним из важнейших вопросов.

В подростковом возрасте стремление к самоутверждению и желание отличаться выражаются в противопоставлении себя окружающим. Бунт через некоторое время заканчивается. Девушка попадает в ту или иную группу индивидуальностей. Поняв, что и здесь хочется быть не такой, как все, начинает новый поиск. Процесс может быть бесконечным. А хитрость знаете в чем? Быть самой собой. Когда станет все равно, не такая вы или похожая, когда сконцентрируетесь на чем-то другом - это и станет победой.

Прийти к ощущению свободы сложно, но есть подсказка. Мечтайте и идите к намеченной цели. Только нужно выбрать реальную мечту. Вот вам домашнее задание. Напишите полсотни желаний или больше. Поймите, о чем действительно мечтаете. Ну и вперед, к индивидуальности.

# Ваш любимый сканворд

Светильник	Начало дня	— Милый, так все надоело, хочется чего-то новенького, непривычного, необычного... — А ты заштопай мне носки!				бось, понимание и по крайней мере два телевизора.				Запрет	Плакучее дерево
		●				●					
	Единица информации	●				— Здравствуйте, бесплатный доктор!				Венг. поэт	
			Бумага	"Фауст" (комп.)	Удав, "Маугли"	Придворная шутиха					
"Бег", реж.	Голова без волос					Сын Ноя		Все... фронта		Растение, масло	
			Западный сосуд	Лесной бык	Греч. буква			Жалобы (разг.)		Раскладывание карт	
Бодяк	Наложение краски				Повесть Тургенева		"Зимний сон", певица				
Лещина	Издаёт резкий звук	Ветер, побережье		Азерб. ковер					Лазарева, Шац		
		Укр. танец				Часть упряжи					
Бурый капуцин	Франц. живописец			...изобилия		Дымовая...	Англ. футб. клуб	Река в Африке			
			Яичница								
Наперекор	Перечень блюд					...долг, да ум короток	Проверка качества				
...Турман								Кинем. вязкость	Второй укус	Филигрань	
Каустическая	"...Горбунок"					...добра не деет	Топливо	<b>Актер театра и кино</b>			
				Звезда, Лира			Богатая еда	Винсент ...гог			
Воен. приветствие	Карта де... (вино)				Свобода	Самка павлина					
				Часть жен. платья		...Бунин					
Отдает кровь	Волшебница				Плотва						



# ЛАБИРИНТЫ СУДЬБЫ

**Игорь называл меня своей единственной любовью, клялся в вечной верности, но при этом лгал и изменял...**

**М**ы с Ольгой возвращались от портнихи после последней примерки свадебного платья. Ольга - моя главная советчица по всем вопросам, и, разумеется, мне требовалось ее одобрение.

- Как я тебе завидую! Ты будешь выглядеть просто супер! - восхищенно произнесла подруга.

- Обещаю, что свадебный букет брошу в твои руки, - засмеялась я. Помахала Ольге рукой и села в как раз подъехавший трамвай. Я чувствовала легонькое щекотание в животе. Наверное, это меня переполняло счастье. Еще бы! В субботу выйду замуж за Игоря - самого чудесного парня в мире! Улыбаясь самой себе, вошла в квартиру.

Любимый уже вернулся домой. Мне захотелось сделать ему сюрприз, поэтому на цыпочках проскользнула в комнату. Компьютер был включен. Наверное, Игорь готовил себе в кухне очередную порцию кофе...

Я бросила взгляд на монитор. Не хотела подглядывать, так получилось. Случайно. Все необратимое в наших жизнях происходит случайно... Мой любимый с кем-то болтал в аське. Взгляд зацепился за слово «сладенькая»... Я вздрогнула от прочитанного. Потом подкосились ноги. Пришлось сесть на стул.

«Не могу дождаться. Ты этот вечер никогда не забудешь», - писал Игорь.

«Будет очень горячо? Так же, как в прошлый раз?» - получил ответ.

«Надеюсь! Это будет свадебный прощальный подарок для тебя»...

«Я хочу тебя уже сейчас!»

Тут экран погас, а потом появилась заставка; наша фотография из отпуска.

- О, ты дома! - как-то испуганно воскликнул Игорь, - Почему так рано? Платье уже готово? - Мой жених пытался скрыть свое смятение. Потом подошел к столу, украдкой посмотрел на экран и с облегчением вздохнул.

Я молчала. Глаза застилала слезы.

- Сокровище мое, что с тобой? Почему ты плачешь? Портниха что-то напортила? - предположил Игорь. - Любимая... - Он опустился на пол передо мною, попытался обнять.

- Прекрати! - Я оттолкнула его.

Игорь посмотрел удивленно, - Что тебя укусило, мой мышонок?

- А ее ты тоже называешь мышоноком?

- Ее? Ты о ком? - Актер из моего жениха получился никудышный. Нажав клавишу, я высветила на компьютере имя ваське.

- Например. Томочку, с которой ты договорился провести в субботу свой мальчишник перед нашей свадьбой...

- Юля, это совсем не то, что ты думаешь, - произнес Игорь, пожалуй, самую дурацкую фразу в отношениях мужчины и женщины.

- А что? Благотворительная акция? Новый вид конференции? Врешь в глаза! Я же видела, что ты ей написала!

- Юлечка, я ее не люблю... Я люблю только тебя. Я не изменяю тебе...

- Кто она?

- Тамара, - ответил Игорь погасшим голосом. - Моя бывшая девушка... Я случайно встретил ее, она пригласила к себе на кофе, и... И меня понесло. Не знаю, как это получилось...

- Не знаешь?! Ты обманывал меня все это время! Возвращался от нее, потом обнимал меня и занимался со

мною любовью. Стонал, сопел...

Изображал страсть. Ну ты и сволочь! - Юленька, прости! Я люблю тебя и хочу, чтобы ты стала моей женой...

- Знаешь что? Катись-ка ты! Собери свое барахло и убирайся из моего дома!

- А свадьба? Ведь через несколько дней мы должны пожениться...

- Теперь уже нет! - Я расплакалась.

- Юля, прошу тебя, не принимай поспешных решений. Сейчас ты сердита, расстроена... Клянусь, что с Тамарой больше не увижусь! Я люблю только тебя и не хочу тебя потерять, - каялся мой лживый жених, стоя передо мною на коленях.

- Раньше надо было думать! До того, как ты влез на эту девку. А что было бы, если бы я это не обнаружила? Ты и дальше с ней встречался бы?!

- Нет, в субботу мы должны были встретиться в последний раз, - ответил Игорь.

- И я должна тебе поверить? Ты ничего не понимаешь! Как я могу тебе поверять, если ты перед самой свадьбой обманываешь меня и изменяешь? А что же будет потом? Это конец, - вытерла слезы со щек. - Ко-нец.

- Но ведь все уже подготовлено... Что скажут наши родители? - Он пытался все же спасти ситуацию.

- Тебя волнуют родители? Так и скажешь: «Скотина я блудливая, получил по заслугам». Уходи.

- Юлечка, солнышко, прости. Ну прости меня! Это ошибка, черт попутал... Нас столько связывает, столько прекрасных минут мы пережили вместе. Обещаю, что никогда-никогда не обману не изменю!

Я молчала. «Может быть, не стоит сразу все зачеркивать? Может быть, все-таки нужно предоставить ему шанс, простить? Необходимо спокойно все обдумать», - решила про себя,

- Не знаю, как быть, - произнесла наконец. - Это не укладывается в голове. Обидно, ведь ты предатель... И хочешь, чтобы вот так просто все забылось?

- Клянусь: сделаю все, чтобы ты была счастлива, - заверил меня Игорь, нежно целуя мою шею, щеки, губы. Уступила. Боже, как же я его любила! Однако мне хотелось иметь стопроцентную уверенность в том, что Игорь держит свое слово. Пришлось рассказать Ольге, что жених мне изменил, и попросить ее, чтобы она в субботу вечером проследила за ним. Нужно ведь узнать, поедет Игорь на мальчишник или к Тамаре. Подруга согласилась.

Я же отправилась в кафе, где уже собрались мои подружки на девичник.

Через час появилась Оля. По выражению ее лица мне все стало ясно.

- Где она живет?  
- А что ты собираешься сделать? - удивленно спросила подруга.

- Хочу посмотреть ему в глаза. Устрою предсвадебное шоу! - злобно процедила сквозь зубы.

Даже не верилось, что я могла быть настолько наивной и глупой, что простила тогда Игоря... Мерзавец, свинья и дрянь! Мне хотелось выть от обиды и отчаяния.

- Отвезти тебя? - предложила Ольга.

Я кивнула. Не могла выдать ни слова. Мы подъехали к дому Тамары.

- С тобой пойти? Или справишься?

- Справлюсь.

Небольшой частный домик. Во дворе никого, Я решительно открыла калитку. Дверь заперта. Есть звонок. Что ж, удобно! Нажала на кнопку. Тишина. Я безотрывно нажимала на кнопку звонка. Наконец открыла невысокая брюнетка с большим бюстом.

- Ты уже отдала Игорю свой подарок? Он оценил? Где он?

Хотелось сказать что-нибудь это-му подонку. Я заглянула через ее плечо.

- Здесь нет никакого Игоря, - лихорадочно заверила девица. - И прекратите устраивать скандал в моем доме, а то я позвоню в полицию!

- Мышонок, кого это ты там пугаешь полицией? - услышала знакомый до боли голос. А вот и мой единственный! Я отодвинула девушку как неодушевленный предмет, вошла в коридор.

Грудастая что-то пропищала мне вслед. В эту минуту в коридоре показался Игорь, на ходу застегивая брюки.

Я подошла к нему и с удовольствием врезала по физиономии.

- Сюрприз, дорогой! - зло сказала «любимому». - Он твой, можешь забирать себе! - бросила брюнетке.

Вышла, села в машину. В голове было пусто. И в сердце тоже... Ольга с тревогой заглядывала мне в лицо.

- Поехали! Отвези меня домой!

- Что ты хочешь сделать?

- Не бойся, ничего страшного.

Просто вышвырну вещи этого козла из квартиры, и мы поедем развлекаться! Праздновать мою свободу! - ответила с горькой усмешкой.

В тот вечер я выпила море спиртного, стараясь залить свою обиду. Но утром вместе с похмельем боль вернулась. Тогда поклялась, что никогда не позволю обмануть себя ни одному парню, а каждый, с кем стану встречаться, будет страдать так же, как сейчас я.

Игорь еще несколько раз пытался навести мосты, оправдывался, выдумывал очередную ложь. Но я

не позволила еще раз обвести себя вокруг пальца. Свадьбу отменили.

Я была одинока и несчастна. Лелеяла ненависть к Игорю и ко всем мужчинам вообще. Чувство обиды не исчезало. Каждый парень, который пытался ко мне приблизиться, вскоре отказывался от общения со мной. Ольга объясняла, что нельзя так себя вести, что не все мужчины «сво...».

- Что ты понимаешь?! - отвечала я подруге. - Все они одинаковы! И все заслуживают такого отношения!

- Не зарекайся, еще посмотрим, - смеялась Оля.

- Нечего смотреть. Я знаю, что говорю. С меня хватит! Больше наступать на грабли не собираюсь.

- Посмотрим, - повторила подруга, упрямо улыбаясь.

...Через четыре года после расставания с Игорем я познакомилась с Виктором. Он пришел в нашу фирму в отдел информатики. Остроумный, одинокий, тридцатипятилетний парень.

Сначала он не обращал на меня внимания, да и я не слишком им интересовалась. Но однажды мой компьютер начал «сходить с ума» и ежeminутно зависал.

Пришлось позвонить компьютерщикам и попросить о помощи.

Вскоре пришел Виктор. Он что-то проверял, хмыкал, щелкал мышкой, говорил нечто вроде: «И кто же это у нас такой шустренький?.. И где это мы таких червячков набрали?..» Потом заключил, что жизнь моего компьютера подошла к концу и мне необходимо установить новый.

- С этим будут проблемы, - произнесла огорченным тоном.

- Я постараюсь найти тебе что-то на ходу. Временно. - Парень улыбнулся.

- Спасибо! Неужели есть шанс получить новый компьютер? Если я дождусь его, то ставлю пиво, - вырвалось у меня неосторожно.

- Принимаю это предложение! - Лицо его снова осветилось улыбкой.

Так все и началось. Мы встречались после работы, ходили в кино, к знакомым, в кафе. Я видела, что все больше нравлюсь Вите, и прекрасно понимала, что уже наступило время, когда должна его оставить, но не могла этого сделать. Все время откладывала трудный момент, пока не поняла, что сама слишком часто думаю о нем.

Это был последний звонок. Необходимо что-то срочно предпринять, оттолкнуть его... Я боялась длительных отношений, боялась прикипеть к нему всем сердцем, боялась новой боли.

В конце концов приняла решение. Как-то мы возвращались с вечеринки. Витя проводил меня домой.

- Ты не пригласишь меня в гости? - спросил удивленно.

- Нет, не приглашаю.

- Юля, в чем дело? Что случилось? В последнее время ты какая-то задумчивая. Посмотри на меня, - попросил он. - Скажи, я что-то сделал не так? Обидел тебя?

- Ничего не случилось, - я в смущении опустила глаза. - Просто нам необходимо расстаться, - выпалила на одном дыхании. - Пока не поздно,

- Ты это серьезно? - Он никак не мог поверить - Просто расстаться?

Я молча кивнула. А что говорить?

- Без объяснения, без указания причины ты говоришь, что мы должны расстаться... Это немного странно. У тебя появился кто-то другой? - попытался Виктор. - Так ты просто скажи!

- Нет! - вырвалось у меня.

- Тогда почему? Почему может стать поздно? Что это вообще значит? Может быть, кто-то тебя раньше обидел? - догадался парень.

- Я не хочу об этом говорить.

- Значит, так оно и было... Ты хочешь до конца жизни убежать от любви? Дай себе шанс быть счастливой и любимой. Жаль тратить жизнь на такие игры, Юля. Хочу, чтобы ты знала: я тебя люблю! У меня тоже был тяжелый жизненный урок, но я же не убегаю от новых отношений. Моя жена изменила мне с лучшим другом. Они встречались за моей спиной два года, а я ни о чем не догадывался! Наконец она однажды сообщила, что беременна. Я так обрадовался, ведь мы долго ждали ребенка. Однако оказалось, что не я являюсь его отцом... И мы расстались. В один день потерял жену, друга и... ребенка. Ведь я уже ждал его появления на свет. Такие дела... Теперь ты знаешь обо мне все...

Я чуть не расплакалась. Рассказ Виктора всколыхнул мои собственные горькие воспоминания.

- Зайдешь выпить кофе? - погладила Виктора по щеке.

Он молча кивнул в знак согласия. Дома я рассказала ему об Игоре. О том, как тяжело пережила предательство.

Когда замолчала, Витя обнял меня.

- Как говорится «женщина после пережитого, мужчина с прошлым», - сказал он. - Юля, будь со мной. Выходи за меня замуж.

Мои глаза наполнились слезами. Всклипнув, я прижалась к Вите. Он крепче обнял меня, нежно коснулся губами лица. Потом шепнул на ухо:

- Мы будем счастливы. Назло всем! Нет, на радость нам, любимая!

Спустя три месяца мы поженились, А мой свадебный букет упал моей подруге Оле прямо в руки...

Юлия, 34 года.



# Маленькие страсти – БОЛЬШИЕ ТРАГЕДИИ

**Когда ребенок закатывает истерику, так и хочется прекратить это силой. Но травмирование психики детей и подавление их эмоций - не лучший выход. А как же тогда «приводить их в чувство»?**

**М**ы часто одергиваем детей: «Не кричи», «Не злись», «Успокойся». Но сработали ли хоть раз эти фразы? Обычно после злобно брошенного родителем «успокойся» малыш только громче плачет, а взрослый еще сильнее раздражается. Как воспитать ребенка самостоятельным человеком без давления на него?

### ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

**Чтобы дети адекватно вели себя в обществе, важно налаживать с ними контакт дома.**

*Ребенок, который получает все, что необходимо для его полноценного развития – любовь, ласку, внимание, - не будет закатывать истерики и сумеет справиться со своими чувствами практически в любой ситуации.*

*Доверительный контакт с ребенком означает, что любую его амбицию родитель встречает с принятием и пониманием, не высмеивая ее. Например, ребенок расстроился, что у него не получился рисунок. Он злится, плачет, кричит. Маме все это не нравится. «Прекрати немедленно, это всего лишь рисунок!» - раздраженно говорит она. Но ребенок расстраивается еще больше, потому что мама обесценила его реакцию, не помогла с ней разобраться. Что делать в такой ситуации?*

*Назовите чувства, которые переполняют ребенка. Дайте ему возможность подумать над решением. Будьте спокойны сами, чтобы дать*

*малышу возможность опереться на ваше спокойствие: «Что случилось? Ты расстроен и злишься. Давай посмотрим, что с этим можно сделать. Попробуешь нарисовать еще раз или исправим этот рисунок?»*

### НАЧНИТЕ С СЕБЯ

**Но как сохранять спокойствие, когда крик ребенка просто выворачивает вас?**

*Разберитесь со своими чувствами. Спросите себя, почему вас так раздражают сильные эмоции ребенка? Возможно, вы переживали то же самое в детстве? Научиться понимать свои чувства можно с психологом. А сейчас возьмите тайм-аут, чтобы успокоиться, или позовите мужа (бабушку) на помощь.*

*Включайтесь в ребенка. С пониманием относитесь ко всем его чувствам, не отталкивая его. К сожалению, у родителей не всегда есть на это ресурсы. Когда мы заняты, погружены в собственные переживания и заботы, шум и эмоции ребенка могут действительно раздражать. Что делать?*

- Вовремя отдыхайте, чтобы не копить раздражение и не выплескивать его случайно на ребенка.

- Не отмахивайтесь от малыша. Вместо «Мне некогда!» скажите: «Сейчас я поработаю еще полчаса, а потом мы с тобой поиграем». Только обязательно выполняйте свое обещание.

*Контенируйте эмоции. Когда ребенок испытывает гнев, обиду, грусть, разочарование, весь его*

*мир буквально шатается. Опора, за которую он может ухватиться, исходит от родителя. Важно, чтобы ребенок мог в любой момент прийти к вам за поддержкой и успокоиться, перенеяв спокойствие от вас. Но если в ответ он получает «Отстань», «Не злись», а то и «успокоительный» шлепок, это подрывает его чувство безопасности. Ведь самый близкий человек его отвергает, считает его переживания неважными. Если такое случилось, но вы нашли в себе силы все объяснить - ничего страшного. Плохо, когда ребенок после «Отстань» замыкается в себе или ищет свой способ успокоиться.*

*Извинитесь, если не правы. Если вы скажете коллеге «Отстань», то потом попросите прощения. Ребенок заслуживает того же. Объясните, что накричали, потому что сами были расстроены, что не должны были так поступать. Извинитесь и попробуйте вместе решить, как сделать так, чтобы такие ситуации не повторялись.*

*Разъясните, а не наказывайте. Объяснять, что можно и чего нельзя, придется по 10, 20, 100 раз. Постепенно ребенок поймет, как нужно себя вести. За плохое поведение можно вводить санкции - ограничивать развлечения, мультики. А наказание, особенно физическое или нарушающее границы (выбросить игрушки), всегда травматично и влечет за собой последствия, которые могут сказаться на будущей жизни ребенка.*

### УСЛЫШЬ МЕНЯ!

**Если нежелательное поведение продолжается – возможно, так ребенок пытается обратить на себя ваше внимание. Задумайтесь: проводите ли вы с ним достаточно времени? Обсуждаете ли то, что его волнует, интересуетесь, что он чувствует?**

### ВРЕМЯ

**Не требуйте примерного поведения от малыша 2–4 лет. Мы же не ждем от трехлетки, что он сам будет читать себе сказки или мыть посуду. Ребенку старше 5 лет уже можно объяснять общественные нормы, подбирая простые слова.**

### ШАГ НАВСТРЕЧУ

**Развивайте в себе эмоциональный интеллект, учитесь сохранять спокойствие и слушать ребенка. Почитайте книгу «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер и Элейн Мазлиш. Задумавшись о правильном воспитании, вы уже делаете большой шаг навстречу гармоничным отношениям с ребенком.**

## ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ВОСКРЕСНЮЮ ШКОЛУ

**Сестра хочет отправить мою племянницу в воскресную школу. Ей 7 лет. Девочка против, а она ее заставляет. Правильно ли это?**

**Ольга Д.**

Нельзя заставить человека прийти к Богу: неважно, 7 лет ему или 70. Конечно, детей в церковь приводят верующие родители, так как сами малыши в силу возраста еще не в состоянии сделать выбор. И все же 7 лет - сознательный возраст, поэтому нужно прислушаться к мнению ребенка.

Если девочка на данный момент против, лучше отложить начало ее учебы в воскресной школе. Значит, она пока не готова или не понимает, зачем ей это. Возможно, родителям стоит объяснить ребенку все нюансы, ближе познакомить с верой. Собственным примером показать, как важно приобщиться к церкви, как много это дает им самим. В дальнейшем в воскресную школу можно приходить на открытые занятия, чтобы ребенок просто мог посмотреть, как все происходит, и перестал бояться чего-то неопределенного.

Если в такой непростой момент настоять и все же заставить девочку отправиться на учебу, у нее может возникнуть протест. В итоге родители совершат ошибку - дочь не только не придет к вере, но еще и к отцу с матерью доверие потеряет.



## Моя история

Сердце у меня шалило всегда, сколько себя помню. А в 43 меня ошаршили: нужна операция! Я легла в больницу, меня стали готовить к операции. И вот за пару дней до нее мне снится сон: операция, я лежу на столе, вокруг меня врачи. Вдруг неожиданно появляется человек в светящихся одеждах, разгоняет всех прочь и произносит: «Не нужна тебе опера-



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВЯТУЮ ВОДУ?

**Смотрю на свою невестку: она святой водой и цветы поливает, если те вянут, и таблетки запивает, и разбавляет ее минералкой. Что за кощунство! Как все-таки правильно использовать эту воду?**  
**М. Овчинникова.**

Главное правило заключается в том, чтобы обращаться со святой водой с почтением, верой и благоговением.

Набирают святую воду в церкви: можно принести с собой небольшую чистую емкость с крышкой. Хранят дома, в красном углу, рядом с иконами. Не рекомендуется набирать сразу много воды, даже если она крещенская, особая. Во-первых, вода может испортиться, особенно при ненадлежащем хранении. Во-вторых, это нецелесообразно, ведь ее запросто можно разбавлять обычной. Святость при этом сохранится.

Если вода все же испортилась, ее нужно вылить в не попираемое место - например, под любое дерево, на землю, где не ходят люди. Как вариант, допустимо полить ею комнатные цветы, это не возбраняется.

Пить святую воду можно каждый день, особенно если в этом есть ду-

ховная потребность. Нужно делать это натошак, в небольшом количестве, читая молитву. Также этой водой можно умываться. Ею часто окропляют жилище, тем самым очищая дом. А вот давать такую воду животным, применять ее во время приготовления блюд, добавлять в ванну не стоит.

Некоторые православные люди наделяют святую воду слишком большими возможностями. Например, запивают ее медикаментами, полагая, что таким образом болезнь быстрее уйдет.

Не стоит наделять святую воду магическими свойствами. Да, это Божий дар, помощь для каждого верующего человека, но не волшебная палочка, способная избавить вас от всех бед при первом же применении. Помимо нее есть также молитва, церковные таинства, ежедневное усердное служение Господу. Лишь все это вкупе способно творить настоящие чудеса.

## СОН ИЗМЕНИЛ ВСЮ ЖИЗНЬ...

ция, иначе беда будет». Проснулась я в поту, тут же попросила дочь сходить к нашему батюшке, спросить, что к чему. А тот передал мне, что такие сны просто так не снятся. Они - всегда предупреждение, игнорировать которое нельзя. Конечно, батюшка - мудрый человек, от медицинской помощи мне не предложил отказываться. Но посоветовал проконсультироваться еще

у одного врача. Так я и сделала. И что вы думаете? Оказалось, что в операции я не нуждаюсь, мне необходимо лечение.

С тех пор мне сны с подсказками не снились. Наверное, потому что, к счастью, не было больше в моей жизни таких переломных моментов.

Алла Ростовцева.



### «НУ ТЫ ДАЕШЬ, БАБУЛЯ!»

Заметила интересную закономерность: стоит мне заглянуть к маме вместе с внуками, как она молодеет на глазах. Еще вчера жаловалась: «Мое долголетие - это наказание!» (к слову, ей недавно исполнилось 85 лет). А уже сегодня скачет на больных ногах, изображая зайчика, смешит любимых Дашу со Степкой и скандирует частушки. На прошлых выходных маршировала с внуками под танец маленьких утят, хотя за день до этого не могла под-

няться по лестнице на 3-й этаж: ждала, пока лифт починят.

Смотрю на нее и удивляюсь - откуда у человека вдруг столько энергии? Малыши, наблюдая за выкрутасами бабушки, восхищенно вздыхают: «Ну ты даешь, бабуля!» А та смущается, краснеет, потом признается: «Это вы на меня так действуете, внуки. Рядом с вами я снова молодая». Похоже, раскрыт секрет вечной молодости!

Н. Левашенко.

### КАК ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ В ПРОШЛОЕ...

Я родилась в 90-е годы, когда дефицит было первым словом, которое слышал советский ребенок. Я отчаянно мечтала однажды разбогатеть! Спала и видела, как у меня появятся деньги, и я смогу купить все, на что взгляд упадет.

У нас была большая семья: помимо родителей и сестры, дома часто бывали бабушка с дедушкой - они жили неподалеку. Приезжали

тети, дяди, племянники. Особенно запоминающимися были новогодние праздники, когда за столом собирались все родственники. Блюда были не ахти какими, зато какая душевная обстановка!

Шли годы. Одного за другим я растеряла почти всех членов своей семьи. Отец с матерью умерли, бабушка с дедушкой тоже. Сестра переехала за границу, тети с дядями отделились и стали жить своей жизнью. Зато я теперь могу похвастаться хорошей работой, должностью начальницы, приличной зарплатой и регулярными премиями. Деньги на счету копятся быстро, только вот тратить их не на кого. Да и новогодние праздники уже не те. Некого собрать за большим столом, накормить вкусной едой, некому купить подарки. И вот дилемма: кажется, все есть, но разделить эту радость не с кем. И невольно понимаешь: нет ничего важнее семьи, а счастье и душевную теплоту ни за какие деньги не купишь.

Наталья.



### КОШАЧИЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

Жила у нас кошка Маруся. Бабушка ее сильно любила и говорила, что животное умеет предсказывать погоду лучше, чем специалисты. «Вот если Маруська калачиком свернется - значит быть холоду и дождю», - объясняла она мне метеорологические премудрости. А я, когда была маленькой, так не любила дожди и холод, что каждый раз, как только кошка сворачивалась в клубок, тут же бежала ее разворачивать - к хорошей погоде. Мама надо мной смеялась, а я искренне верила, что таким образом включаю солнышко. До сих пор вспоминаю то время с улыбкой.

Таисия Гуревич.



### НУ ПОЧЕМУ ЕЙ МОЖНО, А МНЕ НЕЛЬЗЯ?

Кто придумал эти новогодние корпоративы? Каждый раз одно и то же: долгие сборы, быстрое застолье. Но мои ежегодные корпоративы на работе отягощают и другое - жена... «Ты чего наряжаешься?», «Надень старый пиджак: для нового нет повода».

Я терпел до последнего. Ровно до того момента, пока не заметил, как сама жена готовится к новому торжеству. Смотрю - надела свое лучшее платье, побежала в салон делать прическу, надушилась как будто на свидание. После такого я отправился на корпоратив с чистым сердцем! Мужчинам тоже надо отдыхать!

Игорь Лемашевский.

Когда мы говорим, что кто-то «застегнут на все пуговицы», мы чаще всего имеем в виду человека холодного, неприступного, не расположенного к неформальному общению. Но на самом деле «застегнутость» имеет и более глубокий, мистический смысл.

### ПУГОВИЦА-ПУГАЛКА

Издревле пуговицы на Руси служили не только для застегивания и украшения одежды, но и выполняли функцию оберега. Для отпугивания нечистой силы рекомендовалось пришить любую пуговицу на одежду с изнанки и ничего на нее не застегивать. Считалось, что если пуговица сделана своими руками, то ее обережная сила увеличивается. Кроме того, пуговицы из серебра, золота и драгоценных камней были еще и приманками для удачи: чем дороже пуговица, тем больше везения она принесет.

### РАЗНЫЕ ПУГОВИЦЫ – РАЗНЫЕ УДАЧИ

Чтобы использовать пуговицу в качестве талисмана, нужно тщательно выбирать материал, из которого она сделана. Богатство притягивают пуговицы, сделанные под драгоценности, здоровье – деревянные пуговицы, успех в любви – пуговицы, обтянутые материей или кожей.

Если нет возможности «играть» с материалом, можно попробовать использование цвета.

Цвета «талисманы» по векам испытанной системе. Так, зеленая пуговица – амулет для здоровья и хорошего настроения, красная – для любви, синяя – для избавления от проблем с работой (учебой). Оттенки желтого и коричневого – к деньгам. Фиолетовые цвета – для душевного спокойствия. Разноцветные пуговицы – детские обереги.

### ЗАЧЕМ МЫ ЗАСТЕГИВАЕМСЯ

Пуговицы не только оберегают нас и притягивают удачу, но и помогают сохранять энергетическую целостность.

Когда мы застегиваем одежду, мы как бы «замыкаем» свой энергетический контур, чтобы избежать истекания энергии и неблагоприятных энергетических вторжений. И человек, у которого все пуговицы застегнуты, поступает так подсоз-



нательно, чтобы избежать малейшей «утечки».

Если же кто-то в нашем присутствии чувствует себя комфортно, расслабленно, доверяет, он «открывается», что выражается в расстегивании верхних пуговиц рубашки, блузки, пиджака и т.д.

### ПУГОВИЧНАЯ «БРЕШЬ»

Не зря в детстве мамы и бабушки ругали тех, кто ходил с оторванными пуговицами. У каждой пуговицы есть свое место. И если пуговица оторвана, место пустует, и образуется своеобразная энергетическая «дыра», сквозь которую утекает жизненная сила человека. И чем больше таких «дыр» - тем хуже он начинает себя чувствовать. А если рядом окажется сильный черный маг или энергетический вампир, с помощью пуговичных «брешей» он «выпьет» вашу энергию в два счета. Иногда люди специально (якобы случайно) отрывают знакомым пуговицы – чтобы обеспечить себе доступ к чужой энергии.

### МАГИЯ ПУГОВИЦ

**Чтобы пуговицы были нашими оберегами, а не пособниками врагов:**

▲ Каждую оторвавшуюся пуговицу пришивайте незамедлительно!

▲ Если кто-то оторвал вам пуговицу, мысленно скажите:

«Пуговица твоя, удача – моя».

И закрепите края одежды в месте оторванной пуговицы булавкой, чтобы не возникло энергетической бреши. Как только сможе-

те – пришейте новую пуговицу.

▲ На новых вещах пуговицы обычно пришиты некрепко, что увеличивает риск их потери. Поэтому все пуговицы на обновках обязательно надо перешивать самостоятельно.

▲ На детской одежде для большей страховки под каждую пуговицу с изнанки пришивается маленькая пуговка: даже если ребенок сорвет внешнюю, защитные функции временно будет выполнять внутренняя.

▲ В компании, где вы чувствуете себя некомфортно, следует носить одежду с максимальным количеством пуговиц, и все они обязательно должны быть застегнуты.

▲ В наши дни трудно представить, что кто-то самостоятельно изготавливает пуговицы, но если у вас есть подобный талант, обязательно сделайте свои пуговицы-обереги. Если такой возможности нет, пройдитесь по магазинам рукоделия и выберите себе и близким пуговицы, которые вам нравятся, несмотря при этом ни на их цену, ни на внешний вид, ни на размер. Пришейте пуговицы с изнанки на те вещи, которые все время с нами (ведь одежду мы часто меняем): сумку, кошелек, школьный ранец ребенка и т.п. Пришивая пуговицу-оберег, приговаривайте про себя:

«Удачу и счастье пришиваю, горе-злосчастье отшиваю».

И пусть пуговицы вас хранят и оберегают!

**Ирина ТОРГАШОВА.**



(Продолжение. Начало в 28-4).

Эти удивительные доказательства были высказаны так быстро и с такой уверенностью, что советник не мог вставить ни слова. Совершенно оглушенный и озадаченный, он растерянно смотрел на своего оппонента.

– Вы в самом деле так думаете? – боязливо спросил он наконец.

– Непокоримо убежден! Но вернемся к моему предложению.

– Ни слова об этом! – перебил его Мозер. – Это оскорбление. Моя дочь – невеста небес.

– Прошу извинить, она моя невеста, – возразил Макс. – Я ничего не имею против того, чтобы уступить Агнесу небесам лет через пятьдесят счастливо-го брака, но до тех пор требую ее только для одного себя.

– Что же, вы хотите насмеяться над призывом моей дочери? – воскликнул советник, снова приходя в негодование. – Впрочем, я давно знаю, что вы – неверующий, богоотступник...

– Не волнуйтесь! В ваши годы и при вашем сложении подобные волнения опасны. У вас явная склонность к апоплексическим ударам, – предостерег молодой врач, хотя длинная, сухощавая фигура Мозера нисколько не соответствовала такому предсказанию. Но это не смущало доктора, и он спокойно продолжал: – При таком телосложении очень выгодно иметь зятем врача, который, разумеется, с величайшей заботливостью станет наблюдать за здоровьем своего тестя. Я уже сказал, что вы не должны волноваться.

– Это вы меня волнуете, – воскликнул советник, приходя в бешенство от постоянного упоминания родственных отношений. – Из за ваших отвратительных объяснений у меня сделается удар. Я уже чувствую себя совсем плохо... вся кровь прилила к голове... мне душно! – и он, упав в кресло, схватился руками за галстук.

Макс дружески помог ему развязать узел, говоря:

– Прежде всего, снимем это белое чудовище, и вам сразу станет легче. У меня есть незаменимое средство против приливов крови, я сейчас пропишу

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

вам его. Подобные случаи внушают опасения.

Мозер с грустью увидел свой любимый галстук в руках доктора, который бережно сложил его и положил на стол. С удалением «белого чудовища» гнев старика немного смягчился, а предупреждение о грозящем ему апоплексическом ударе испугало его. Он терпеливо смотрел, как его мучитель подошел к письменному столу, прописал лекарство – совершенно безвредное успокоительное средство – и с рецептом в руке возвратился к нему.

– Шесть капель в рюмку воды, – с важностью сказал он, – но три раза в день.

– Благодарю вас.

– Не стоит благодарности.

Советник надеялся теперь освободиться от навязчивого жениха, но ошибся: вместо того, чтобы уйти, Макс взял стул и уселся напротив него.

– Так вы согласны на брак вашей дочери со мной? – снова начал он.

Мозер готов уже был снова вспылить, но вспомнил, что у него нашли склонность к апоплексическим ударам и что он должен избегать волнений, а потому заговорил как можно спокойнее:

– Нет и еще раз нет! Я не верю, что Агнеса могла до такой степени забыть

ся, чтобы полюбить вас. Она по свободной склонности избрала монастырь, она – послушная дочь и благочестивая католичка.

– И будет превосходной женой, – dokonчил Макс. – Впрочем, ведь и я католик.

– Да, но какой! – иронически всплеснул руками Мозер.

– Я хотел лишь сказать, что вероисповедание не послужит препятствием. В настоящее время мои средства довольно ограничены, но могут удовлетворить жену, не обладающую широкими запросами. Что касается меня, то мой тестя...

– Отстаньте вы со своим тестем! – простонал советник. – Я не хочу больше слышать это. Вы ужасный человек!

– Вы привыкните! Так я могу завтра прийти, чтобы повидаться с вами и с Агнесой?

Боясь затянуть разговор, старик ничего не ответил: прежде всего он желал удалить своего мучителя из дома, решив, что завтра запретят на все замки.

Макс, по видимому, также убедился, что на сегодня достаточно помучил своего будущего тестя; поэтому он встал и откланялся, но у двери остановился.

– Господин советник!

– Что вам еще нужно? – с отчаянием отозвался старик.

– Если вы будете говорить о нашем деле с Агнесой, избегайте всякого волнения! Вы уже знаете, как это опасно. Шесть капель лекарства в рюмку воды,

три раза в день, а главное – сдержанность и спокойствие! Я не мог бы утешиться, если бы с моим дорогим тестем что нибудь случилось.

Наконец он ушел, а советник в изнеможении упал в кресло; теперь, когда он остался наедине с самим собой, ему стало совершенно ясно, как неслыханно обошлись с ним, а он еще не смел сердиться, чтобы не нажить апоплексического удара!

Бруннов между тем вовсе не так скоро ушел из дома, как предполагал Мозер. Он все еще стоял в передней, обнимая Агнесу, как будто был уже признанным женихом. Девушка со страхом расспрашивала его о разговоре с советником, выясняя, что ответил отец.

– Пока он все еще говорит «нет», – объяснил Макс, – но ты не беспокойся: уж он скажет «да». Я вовсе не и рассчитывал, что крепость сразу сдастся, – ее надо осаждать по всем правилам искусства. В общем я доволен результатом сегодняшнего штурма; уже пробиты бреши, а завтра я еще дальше продвинусь вперед.

– Ах, Макс, – прошептала сквозь слезы Агнеса, – сколько нам еще предстоит впереди! У меня пропадает последнее мужество, когда я думаю обо всех препятствиях. Я никогда не смогу преодолеть их.

– От тебя это вовсе и не требуется, это – уже мое дело! Я лишь тогда уеду отсюда, когда все будет улажено и день нашей свадьбы назначен. До тех пор у твоего отца будет достаточно времени, чтобы освоиться с этим вопросом, а я между тем почтительнейше извещу о нашей помолвке настоятельную и духовника, которых ты так боишься.

На лице Агнесы выразился ужас.

– Некоторую часть бури придется перенести и тебе, – продолжал Макс, – но главное я беру на себя. Не теряй твердости, моя дорогая! Даю тебе слово, что твой отец собственноручно благословит нас.

С этими словами он простился, еще раз горячо поцеловав невесту.

## ГЛАВА XIX

Утром следующего дня барон Равен сидел в своем рабочем кабинете, где, кроме него, находился еще полицмейстер. Он редко являлся теперь в управление губернатора. С одной стороны, вследствие восстановления в городе спокойствия его частые совещания с губернатором оказывались излишними, с другой – после ареста Бруннова в обращении барона проглядывала такая холодность, что полицмейстер по мере возможности избегал встреч с ним. Сегодня необходимо было обсудить некоторые новые меры, и обе стороны постарались насколько возможно сократить разговор, ограничиваясь строго деловыми рассуждениями.

Следуя примеру губернатора, полицмейстер был крайне сдержан, хотя и сохранил свою прежнюю обязательную любезность и не позволил себе ни единого намека на события последних дней. Обращение барона было еще более высокомерным, чем когда бы то ни было прежде, но что то в нем напоминало пойманного в сети зверя, чующего близкий конец и собирающегося с последними силами, чтобы дать отпор своим преследователям. Энергия, которой дышала вся фигура барона, происходила, может быть, не от сознания собственной силы – это была энергия отчаяния.

Покончив с частью доклада, полицмейстер заговорил о последних распоряжениях, причем коснулся освобождения доктора Бруннова.

– Когда освободили Бруннова? – перебил его барон.

– Вчера в полдень. Как я слышал, доктор намерен покинуть наш город уже завтра утром. Он опять возвращается в Швейцарию, где думает провести остаток жизни.

– Он прав, – сказал барон. – Кто столько лет провел в изгнании, тот редко или почти никогда не сживаете снова с родиной. Приемное отечество решительно предвзывает свои права.

Его слова звучали равнодушно, как будто речь шла о постороннем человеке, о помиловании которого он узнал случайно. Конечно, это равнодушие не обмануло полицмейстера, но даже с его острой наблюдательностью ему не удалось открыть, как намерен барон отнестись к известному обвинению.

Разговор был прерван приходом слуги с только что полученным из столицы большим пакетом. Дав слуге знак удалиться, барон сломал печать.

– Простите меня на одну минутку! – вскользя произнес он.

– Пожалуйста, не стесняйтесь из за меня, ваше превосходительство! – сказал полицмейстер, бросив какой то странный взгляд сперва на письмо, затем на барона.

Развернув письмо, Равен при первом взгляде на него смертельно побледнел; его правая рука судорожно скомкала бумагу, а левая сжалась в кулак, по телу пробежала дрожь гнева или боли, и одну минуту казалось, что он не выдержит.

– Надеюсь, вы не получили неприятных известий? – непринужденным тоном осведомился полицмейстер.

Барон поднял голову и впился взглядом в лицо своего собеседника, роль которого в аресте Бруннова прекрасно понимал. Выражение молчаливой насмешки на лице полицмейстера доказывало, что он уже знал содержание письма. Это вернуло Равену самообладание.

– Во всяком случае поразительные известия, – сказал он, откладывая письмо в сторону. – Но для них достаточно времени впереди... Продолжайте пожалуйста!

Полицмейстер колебался – столь невероятное самообладание производило сильное впечатление. Он только что стал свидетелем нанесенного человеку страшного удара, но ему не посчастливилось видеть, как из раны сочится кровь. Зажав рану, этот человек стоял так же твердо, как и прежде. Не-

ужели ничто не смогло сломить его упорство и надменность?

– О главном мы уже поговорили, – несколько смущенно произнес полицмейстер. – Если у вас есть другие дела, я не хотел бы мешать вам.

– Прошу вас продолжать, – беззвучно, но твердо сказал Равен.

Полицмейстер понял, что всякое снисхождение будет принято за оскорбление, и продолжал свой доклад. Наконец он встал, чтобы откланяться, барон также машинально поднялся с места.

– Ваше превосходительство желает еще чтонибудь приказать?

– Нет, – холодно ответил барон. – Могу лишь посоветовать следовать данным вам инструкциям так же точно, как и до сих пор. Тогда ваши услуги будут признаны.

– Я вас не понимаю, ваше превосходительство. О каких инструкциях вы говорите?

– О тех, которые вы привезли с собой из столицы, когда вас сюда назначили и поручили... наблюдать и следить.

– Вы, конечно, говорите о наблюдениях за городом? Я считаю, что в этом отношении выполнил свои обязанности. Беспорядки прекратились, и с ними теперь покончено.

– Разумеется, – презрительно бросил Равен, – и между нами все так же покончено. Вы меня прекрасно понимаете.

Не говоря больше ни слова, он повернулся к полицмейстеру спиной и подошел к окну. Это было явное оскорбление, но полицмейстер не подал вида, что оскорблен, чтобы не вызвать еще более неприятных для себя последствий. Поэтому, сделав прощальный поклон и не получив ответа, он вышел из комнаты.

За дверями он с облегчением вздохнул. Ему было мучительно неприятно, что барон видел его насквозь, тем более, что он вовсе не хотел стать личным врагом Равена. Полицмейстер только поступал согласно указаниям высокопоставленных лиц, когда принял выслеживать прошлое барона, и задержал доктора Бруннова именно с той целью, чтобы вывести на свет Божий разгаданную тайну. Ему нетрудно было при помощи нескольких софизмов примириться с той двусмысленной ролью, которую он с самого начала играл с бароном; теперь эта роль была доведена до конца.

Равен остался один. Он еще раз прочел роковую бумагу, заключавшую его отставку, о которой ему объявили в самой резкой, оскорбительной форме; его осудили, даже не выслушав. Ему даже не предоставили обычной в таких случаях возможности самому просить об отставке, ему ее дали, и дали в такой форме, какая существует для виновных. После этого никто уже не мог сомневаться в том, что правительство встало на сторону обвинителей, признав своего бывшего представителя изобличенным в приписываемом ему деянии.

Отшвырнув бумагу, Равен молча принялся ходить взад и вперед по комнате; его губы дрожали, глаза метали молнии. Вдруг он остановился, словно осененный какой то мыслью, и подошел к столу, на котором стоял неболь-

шой ящик. От легкого нажатия пружины крышка ящика открылась, и в нем обнаружилась пара пистолетов превосходной работы. Несколько минут барон молча смотрел на них, погруженный в мрачное раздумье, затем захлопнул крышку и быстрым движением выпрямился во весь рост.

– Нет! – вполголоса сказал он. – Это было бы трусостью и принято, как признание вины. Непременно должен быть еще какойнибудь исход... Такого торжества во всяком случае я им не доставлю.

Он снова продолжил свою молчаливую прогулку, погруженный в мрачные думы о предстоящем ему решении.

Тем временем отец Макса Бруннова был занят приготовлениями к завтрашнему отъезду. Сам Макс отправился продолжать начатую вчера осаду и с новыми подробностями объяснял «дорогому тестю», какого прекрасного, несравненного зятя он может приобрести в лице доктора Макса Бруннова.

Рудольф Бруннов не противоречил сыну, зная, что тот всегда добьется своего. Сам он всего охотнее уехал бы уже сегодня, если бы не дал Максиму обещания остаться до завтра. Он не находил себе места, и все выражения сочувствия и поздравления по поводу его освобождения только тяготили его. Окончив письмо с извещением о своем приезде, он только что собрался отдать его служанке, как она сама без зова поспешно вошла в комнату и, задыхаясь, доложила:

– Господин доктор, его превосходительство господин губернатор!

Бруннов быстро обернулся и увидел барона, который уже вошел в соседнюю комнату, а теперь подошел ближе и сказал официальным тоном:

– Я хотел бы несколько минут поговорить с вами, господин доктор.

– К вашим услугам, ваше превосходительство, – ответил Бруннов, и так как растерянное лицо служанки напомнило ему, что не следует проявлять удивление, передав письмо, отпустил ее.

Когда они остались одни, Равен сразу отбросил первоначальный официальный тон.

– Тебя удивляет мой приход? – спросил он. – Ты один?

– Да, моего сына нет дома.

– Это хорошо, так как при нашем разговоре не должно быть свидетелей. Будь добр, запри дверь, чтобы никто не мог нам помешать.

Доктор молча исполнил его просьбу и снова вернулся на прежнее место. Несколько секунд бывшие товарищи молча стояли друг против друга, глядя с такой же неприязнью, как и при первой встрече. Первым заговорил барон.

– Ты не ожидал видеть меня у себя? – повторил он.

– Я действительно не могу понять, что могло привести ко мне губернатора Р., – был ответ.

– Я больше не губернатор, – холодно произнес Равен.

Бруннов бросил на него быстрый, испытующий взгляд.

– Так ты подал в отставку? – спросил он.

**Эльза ВЕРНЕР.**

**(Продолжение следует).**



## 7 ЗАПОВЕДЕЙ АВТОМОБИЛИСТА

Чтобы умело управлять автомобилем, необходимо знать множество мелких нюансов. Каждый из них вам рано или поздно пригодится.

**К**огда человек впервые садится за руль, он – как чистая книга. Ни опыта, ни ошибок, ни достижений. Так было и со мной. Но, к счастью, теперь у меня в кармане десять лет водительского стажа, а это немало! Расскажу вам о том, что успела выяснить для себя за этот срок.

### 1 Страдают неуверенные и слишком уверенные

Статистика утверждает, что чаще всего в ДТП попадают водители со стажем вождения несколько месяцев, один год, три года и десять лет. И это вполне объяснимо. Сразу после получения прав начинающий водитель не чувствует габаритов машины, может растеряться на дороге. Как итог – авария. Вот я впервые попала в ДТП через год, когда только-только начала чувствовать уверенность в своих силах. Она оказалась мнимой, и моя вина – тому доказательство. Что касается трех и десяти лет стажа вождения, то это сроки, когда человек расслабляется, думая, что уж теперь-то он точно все знает и все умеет. Но, как говорится, мы учимся всю жизнь. Не стоит забывать об этом.

### 2 Контролируйте свой взгляд

Новичок, боясь пропустить что-то важное на дороге, без остановки крутит головой из стороны в сторону. Бывалый водитель, наоборот, забывает лишний раз глянуть в боковые зеркала. И тот, и другой поступают опромет-

чиво. Специалисты советуют смотреть в основном вперед. Взгляд вправо-влево и назад должен быть мимолетным, не более пары секунд – для контроля.

### 3 Держаться за жизнь двумя руками!

Почувствовав себя за рулем чуть свободнее, я и сама начала водить автомобиль одной рукой. Мне казалось, так гораздо удобнее, ведь вторая свободна – можно спокойно потянуться за чем-нибудь, сменить радиостанцию. Моя уверенность в подобном вождении исчезла тогда, когда передо мной на трассе внезапно выскочил непонятно откуда взявшийся автомобиль. Реакция у меня хорошая, но могла ли я эффективно работать рулем, держа на нем лишь одну руку? Как результат – моя машина оказалась в кювете. К счастью, все обошлось, но с тех пор я держу руль только двумя руками.

### 4 Правило трех «д»: дай дорогу дураку

Об этом правиле, наверное, знают все автомобилисты. Но почему-то многие предпочитают им пренебрегать. А вот и зря! Если вы не хотите облегчать жизнь другому человеку, подумайте хотя бы о себе. Окажетесь ли вы в победителях, если не уступите, и в итоге совершите ДТП? Вряд ли. Так что возьмите за правило: видите, что человек спешит, агрессивно ведет себя на дороге, пытается вас обогнать, сигналит сзади – пропустите его. И пожелайте вслед всего самого хорошего.

### 5 Всегда извиняйтесь и благодарите

Как хорошо, что были придуманы водительские жесты и сигналы. Не выходя из машины, можно попросить о чем-то, сообщить о неполадке, сказать «спасибо» и извиниться. Лично я на дороге убираю свою гордость куда подальше. Всегда мигаю аварийкой, когда меня пропускают, извиняюсь, если оказалась на дороге не права, – всякое ведь бывает! Если уверена, что человек меня видит, еще и улыбнусь и руку выставлю ладонью вперед, что значит: «Спасибо, что помог!». Убедена, что вежливость на дороге помогает избежать аварий.

### 6 Заправляйтесь в проверенных местах

На заправках делают все возможное, чтобы заработать на бензине. Кто-то разбавляет бензин, кто-то добавляет в него примеси – а потом мы, автомобилисты, удивляемся, почему у нас двигатель начинает барахлить. Раз и навсегда выберите автозаправку, которой вы доверяете. Пусть бензин там будет не самый дешевый, зато вы будете знать, что поставщик отвечает за качество. Не постесняйтесь разок спросить документы и убедиться в том, что там все «чисто». Кстати, никогда не заправляйтесь на выезде из города! Довольно часто на таких заправках бензин не самого высокого качества.

### 7 Сторонитесь машин, имеющих повреждения

Я отнюдь не считаю, что любая машина с повреждениями на кузове является виновником какого-либо ДТП. Она вполне может оказаться пострадавшей стороной. Но все же статистика показывает, что в большинстве случаев такие машины оказались повреждены неслучайно. Для собственного же спокойствия будьте аккуратнее с такими авто: держите дистанцию, пропускайте, оставайтесь в стороне.

**Ольга ГРОМОВА, автоэксперт  
водитель со стажем.**

### Из личного опыта

**Марина:** «Мой совет всем автомобилистам – не ездите по рельсам, особенно зимой. Пропускайте их между колес и пересекайте только под прямым углом».

**Анна:** «Повесила себе на заднее стекло знак – Мой предел скорости – 80 км/ч. Самой так спокойнее, и остальные водители знают, что меня можно обгонять».

**Карина:** «Однажды зимой оказалась в машине без незамерзающей жидкости в бачке. Пришлось несладко. Теперь всегда вожу с собой ее запасом, и вам советую».

## Кто есть кто

Энергетический вампир - термин условный. Его употребляют по отношению к людям, общение с которыми опустошает. Понять, кто из длинной вереницы коллег, приятелей или родственников виновен в «похищении» энергии, можно по руке.

Стоит отметить, что на ладони может не встретиться ни один из описанных ниже вариантов. Это означает либо то, что вы «плохо ищете», либо признаки принимают неявные очертания, которые трудно определить, либо они просто еще не проявились (многие люди могут как брать, так и отдавать - все зависит от ситуации). При первой возможности рассмотрите ладонь того же человека через некоторое время - все может измениться. К таким изменениям, а точнее, к определению энергетической роли (вампира или донора) подталкивают происходящие в жизни события и круг общения.

Понятно, что в повседневности донорам и вампирам непросто ужиться вместе. Донор будет находиться, естественно, в более уязвимом положении. Поэтому, чтобы изобразить себя сразу от нежелательного «соседства», изучите тщательно левые ладони тех людей, которые должны сыграть в вашей жизни не последнюю роль. При первых неутешительных признаках постарайтесь максимально связь прервать.

## Тот, кто готов отдать

Начать нужно с определения на ладони левой руки линии сердца. Она начинается от края под мизинцем, проходит через ладонь и заканчивается ниже среднего или указательного пальца. О том, что перед вами находится энергетический донор, говорит широкая линия сердца. Признак донора - линия сердца имеет множество ниточек-оттоков, направленных вниз, а на конце разветвляется (**рис. 1**).

Нужно постараться сосчитать количество таких ответвлений хотя бы примерно. Так, если линия сердца завершается двумя или тремя ответвлениями, то хозяин руки просто находка для вампира. «Полакомиться» его энергией вампиру особого труда не составит. Чем больше таких ответвлений, тем сильнее оказывается донор. А «крутануть» сильного донора на



# ВАМПИРЫ И ДОНОРЫ СРЕДИ НАС

**Вампиры, караулящие своих жертв с наступлением ночи и мечтающие о глотке человеческой крови, - частые гости в книгах и фильмах. В реальной жизни сталкиваться с вампирами приходится также каждому из нас, только с другими - энергетически, которые вместо крови питаются положительными эмоциями. Если взглянуть на линии на руке, то можно разобраться, кто перед вами - вампир или донор, то есть человек, готовый напитать своей энергией.**

эмоции под силу только точно такому же по силе вампиру.

То, что линия сердца средней ширины и довольно ровная, вовсе не означает, что рука не принадлежит донору. Следует поискать следующий признак. Это наличие четко выраженного знака сочувствия - несколько мелких наклонных черточек между мизинцем и безымянным пальцами (**рис. 2**). Опять же, о силе донора говорит количество наклонных ниточек - чем их больше, тем он сильнее.

Готовность отдавать энергию по первому «требованию» вампира - конечно, достижение сомнительное. Но с этим ничего сделать не получится. Остается только искать дополнительные источники, из которых забранную энергию можно оперативно восполнить. Такие доноры должны чаще де-

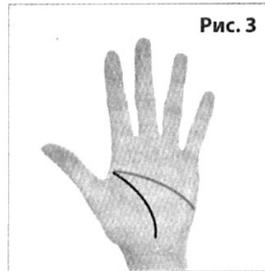
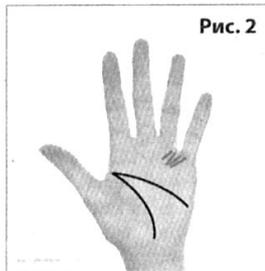
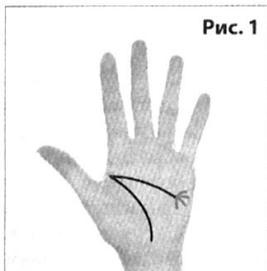
лать то, что им нравится. Никакой ненавистной работы, никаких неразрешенных вопросов в семье.

## Тот, кто забирает

Энергетического вампира также выдает линия сердца. У него линия сердца четкая и прямая. На ней вы не увидите никаких ответвлений, а завершится она так же неожиданно, как и началась - строго в одной точке.

Большое влияние на уровень энергетического вампиризма оказывает цвет черты линии сердца. Если линия не выделяется цветом на фоне остальных черт на ладони, то перед вами слабый энергетический вампир. Поднаберется он опыта в будущем или останется навсегда «слабаком» - неизвестно. Опасаться стоит тех людей, у которых линия сердца ровная и красноватого оттенка (**рис. 3**). Хуже, если бордового. Это уже признак опытного вампира.

Но и красноватая линия не самый страшный признак. Бить тревогу следует тогда, когда у человека на ладони, помимо вышеназванного, присутствует еще ярко выраженное Марсово поле. Этот знак расположен в самом центре ладони и представляет собой незначительную выпуклость. Такие люди обладают большой силой и излучают мощную энергетику. Их бы способности да в мирное русло...



# МАСТЕРИЦА



## СИМВОЛ ГОДА - 2022

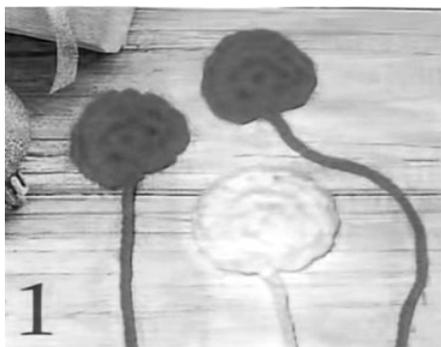
### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа Пехорка «Детская новинка»; крючок №3; маркер; бусины; иголка; наполнитель (синтепон, синтепух, крупа); ленточка

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Ка - кольцо амигуруми;  
сбн - столбик без накида;  
приб - прибавка (2 сбн провязать в одну петлю);  
убав - убавка (2 сбн провязать вместе);  
\* - количество повторений.

Если вы хотите, чтобы игрушка обладала антистресс-эффектом, в качестве наполнителя используйте крупу (рис, гречку).



Согласитесь, вдвойне приятно получить презент, сделанный своими руками? Предлагаем вам создать симпатичный сувенир, который можно вручить коллегам, друзьям, родным.

**1** Начнем с мордочки. Белой пряжей провяжите:

1-й ряд - 6 сбн в Ка.  
2-й ряд - 6 приб. (12 сбн).  
3-й ряд - 12 сбн.

Для ушек (2 шт.) оранжевой пряжей провяжите 1-2-й ряды, как и для мордочки (**фото 1**).

**2** Переходим к верхним лапкам (2 шт.) и хвостику. Оранжевой пряжей провяжите:

1-й ряд - 6 сбн в Ка.  
2-й ряд - 1 сбн, приб.\*3 (9 сбн).

3-й ряд - 9 сбн.  
4-й ряд - 1 сбн, убав\*3 (6 сбн).

5-9-й ряды - 6 сбн.  
Далее - нижние лапки (2 шт.). Оранжевой пряжей провяжите:

1-й ряд - 6 сбн в Ка.  
2-й ряд - 6 приб. (12 сбн).  
3-4-й ряды - 12 сбн.

5-й ряд - 2 сбн, убав.\*3 (9 сбн).

6-9-й ряды - 9 сбн.  
Черной пряжей на полоченных деталях вышейте тигру полоски (**фото 2**).

**3** Мордочка и тело вяжутся оранжевой пряжей (одной деталью), затем вяжутся лапки и хвостик.

1-й ряд - 6 сбн в Ка.

2-й ряд - 6 приб. (12 сбн).  
3-й ряд - 1 сбн, приб.\*6 (18 сбн).

4-й ряд - 1 сбн, приб., (2 сбн, приб.)\*5, 1 сбн (24 сбн).

5-й ряды - 24 сбн.  
6-й ряд - 3 сбн, приб.\*6 (30 сбн).

7-9-й ряды - 30 сбн. В 7 ряду вяжите нижние лапки и хвостик.

10-й ряд - 3 сбн, убав\*6 (24 сбн).

11-12-й ряды - 24 сбн.  
13-й ряд - 6 сбн, убав.\*3 (21 сбн).

14-й ряд - 21 сбн.  
15-16-й ряды - 5 сбн, убав.\*3 (18 сбн). При этом в 16-м ряду вяжите верхние лапки.

17-й ряд - 1 сбн, приб., (2 сбн., приб.)\*5, 1 сбн. (24 сбн).

18-й ряд - 3 сбн, приб.\*6 (30 сбн).

19-й ряд - 2 сбн, приб., (4 сбн, приб.)\*5, 2 сбн. (36 сбн).

20-27-й ряды - 36 сбн.  
28-й ряд - 2 сбн, убав. (4 сбн, убав.)\*5, 2 сбн. (30 сбн).

29-й ряд - 3 сбн., убав\*6 (24 сбн).

30-й ряд - 1 сбн, убав., (2 сбн, убав.)\*5, 1 сбн (18 сбн).

31-й ряд - 1 сбн, убав.\*6 (12 сбн).

Вложите наполнитель и стяните петли иголкой. Вышейте полоски черной пряжей (**фото 3**).

Пришейте глазки (бусинки), ушки и мордочку. На мордочке вышейте носик. Провяжите тигренку небольшой бантик насыщенного синего цвета.

### Постельные клещи любят влажное белье

Во время ночного сна организм человека особо активно выделяет пот, который остается на наволочках и простынях. Это настоящий рай для клещей. Ученые подсчитали, что в одной кровати, где раз в неделю меняют постельное белье, может жить около 1,5 мл клещей... Постельные, или пылевые клещи питаются частичками омертвевшей кожи, которая сыплется с тела, как осенняя листва. Когда вы заправляете кровать, она становится уютным парником, в котором клещи активно размножаются.

### Опасны не клещи, а то, что они выделяют

Эти микроорганизмы не опасны сами по себе, опасны продукты их жизнедеятельности. Выделения клещей часто становятся причиной аллергии. Кожная сыпь и приступы астматического кашля - неприятные явления, которые провоцирует пылевой клещ. Разнообразности маленьких паукообразных могут поселиться и на коже человека, вызывая демодекоз, сложную в лечении болезнь. Кожа, зараженная демодекозом, краснеет, шелушится, появляются угревые высыпания, воспаления. Вдыхая выделения пылевых клещей, вы подрываете здоровье.

### Как с ними бороться?

Есть простой метод: нужно проветрить кровать после сна! В идеале оставьте ее незастеленной до вечера - клещи погибнут, а постельное белье просохнет. Если привычка не позволяет оставить постель неприбранной до вечера, то дайте спальному месту проветриться хотя бы час (пока завтракаете и собираетесь выходить из дома). Клещи не могут выжить при



## ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ – ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА!

Ученые подсчитали, что в кровати обитает 1,5 миллиона пылевых клещей. Когда вы спите, они... едят. Если привыкли застилать кровать сразу же после пробуждения, лучше отказаться от этой привычки.

высокой температуре, поэтому стирайте постельные принадлежности еженедельно при температуре не ниже 60°C. А если добавите в стиральную машину несколько капель эфирного масла эвкалипта, уничтожите до 99% насекомых. На матрас лучше надеть защитный чехол от клещей. На рынке их выбор достаточно большой. Такие чехлы есть также для одеял и подушек. Если и народные

средства борьбы с постельными клещами. Вот один из них. Смешайте 50 г любого мыла, 100 г нашатырного спирта, 1 л воды. Полученный раствор добавляйте по 1/2 стакана в барабан стиральной машины. Этим раствором также можно обрабатывать мебель, ковры, пол, стены, если есть аллергия на пыль.

**О. Завадская, специалист по пылевым клещам.**

✓ **ЕЖЕДНЕВНО 1 МЛН ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ МОЖЕТ СЧАСТЛИВО ПИТАТЬСЯ ОСТАТКАМИ КОЖИ ОДНОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА!**



### Швы между плитками

Обмакните щетку в раствор хлорки и потрите ею затирки в швах между плитками в ванной и туалете. После окончания уборки промойте плитку водой.

## ЗУБНАЯ ЩЕТКА ВЕЗДЕ ПРИГОДИТСЯ!

Она легко справляется с загрязнениями в местах, недоступных для тряпки или губки.

### Водопроводный кран

Очистите сетки-аэраторы от плесени зубной щеткой - она идеально подходит для такой мелкой работы. По окончании работы промойте фильтры в мыльном растворе.

### Следы от мела и карандашей

Если вы обнаружили на стенах следы творчества юных художников, нанесите на зубную щетку небольшое количество пены для бритья или зуб-

ной пасты и вотрите ее в поверхность мягкими круговыми движениями. Излишки удалите бумажным полотенцем.

### Овощи

Используйте зубную щетку с мягкой щетиной для удаления остатков почвы с грибов и овощей с тонкой кожурой. Для картофеля, напротив, понадобится щетка с жесткой щетиной. Сухие овощи хранятся гораздо дольше.



# ПРЫЩИКИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Прыщики традиционно считаются «украшением» подростков. Но, когда они возникают в период зрелости, встает вопрос: в чем причина?

**М**еханизм появления прыщиков одинаков как в юном, так и в зрелом возрасте. Все дело в увеличении активности сальных желез, из-за чего сальные протоки забиваются, и образуется воспаление. Другой вопрос - почему так происходит. Отталкиваясь от причины, можно решить проблему. Итак, что предпринять?

### Ревизия в косметичке

С возрастом женщины стараются более тщательно маскировать недостатки кожи. Тем более, есть что скрывать: тут и небольшие морщинки, и пигментные пятна, и мелкие рубцы. Но, скрывая их под плотным слоем тонального средства, есть риск основательно забить поры. Как результат - воспаление, т.е. прыщи.

Еще один враг кожи - тяжелая пудра, которую некоторые дамы наносят по несколько раз в день, чтобы лицо не блестело.

**Что делать?** Пересмотреть содержимое косметички. Убрать дешевые средства, вызывающие раздражение кожи. Приобрести несколько более дорогих, но качественных средств. Покупая пудру, обратить внимание на легкие варианты, не закупоривающие поры. Присмотреться к тональным средствам в виде флюидов, которые мягко ложатся на кожу.

### Правильный уход

У современной женщины много проблем: семья, работа - времени на себя не остается. Что говорить о специальном уходе, если некоторые даже косметику вечером забывают смыть? Прыщи в таком случае возникают из-за недостаточного очищения кожи, использования неправильных средств, недостаточного увлажнения и питания. **Что делать?** Для умывания приобрести мягкую пенку или гель. После умывания протирать лицо бесспиртовым лосьоном. Средства по уходу выбирать с пометкой «oil-free» - в них не содержатся густые растительные масла, забивающие поры. Важно не забывать про увлажнение с помощью домашних питательных масок и качественного крема.

### Если проблема - гормоны

Гормоны - коварная штука. Сальные железы довольно уязвимы к любым их колебаниям. К примеру, если в женском организме преобладают мужские половые гормоны, они могут провоцировать появление акне. Часто прыщи появляются у женщин в предклимактерическом периоде или во время наступления климакса. В это время уровень женских гормонов эстрогенов значительно снижается. Следует также

иметь в виду, что даже если с уровнем гормонов все в порядке, перед наступлением месячных на лице могут появляться высыпания. Это нормально.

**Что делать?** Ежемесячные мелкие высыпания можно контролировать с помощью применения тоников, сужающих поры. Начинать их использовать следует за 5 дней до наступления очередного месячного цикла. При постоянном присутствии на коже прыщей имеет смысл сдать кровь на гормоны. Часто, в случае завышения или занижения тех или иных показателей, врач назначает гормональную терапию.

### Взгляд изнутри

Если прыщи не проходят даже при правильном уходе, питании, применении качественной косметики и т.д., значит, проблема лежит глубже. Часто высыпания на коже являются сигналом о внутреннем заболевании.

**Что делать?** Акне могут свидетельствовать о гинекологических проблемах, так что имеет смысл посетить врача-гинеколога. Не помешает пройти обследование у эндокринолога, который также может взять анализ на гормоны. Еще одна причина возникновения высыпаний - проблемы с желудочно-кишечным трактом. Стоит провериться у гастроэнтеролога.

### Обойтись без стрессов!

Во время стресса в женском организме в большом количестве вырабатываются мужские стероидные гормоны. Они могут спровоцировать появление прыщей. А если представительница прекрасного пола испытывает стресс регулярно, тогда риск возникновения высыпаний возрастает.

**Что делать?** Если исключить источники стресса не получается, стоит увеличить количество моментов, когда вы можете расслабиться и успокоиться. Вариантов много: ароматерапия, теплая ванна с маслами, пилатес или йога, тихий вечер в кругу семьи или с любимой книжкой в руках.

### ЧТО ВЫ ЕДИТЕ?

**Чтобы избавиться от возрастных высыпаний, пересмотрите свой рацион питания. Сведите к минимуму потребление жирного, копченого, фастфуда, снеков. Добавьте в рацион морскую рыбу, морепродукты, кисломолочные продукты и зелень. Понаблюдайте за изменениями.**



**К**астильским этот сорт мыла называли в честь Кастилии - региона в Испании, где оно было впервые сварено. С тех пор соблюдается строгая рецептура. В Средние века такое мыло было доступно лишь аристократам, затем о нем забыли. Недавно испанское средство снова стало популярным в бьюти-индустрии. Оно на 80% состоит из нерафинированного оливкового масла холодного отжима. Остальные 20% - это касторовое и кокосовое масла, которые придают мылу твердость и улучшают пенообразование.

✓ **Если производитель утаивает процентное содержание оливкового масла, скорее всего, перед вами лишь аналог кастильского мыла, а не оригинал. Он менее полезен для кожи.**

### В чем польза?

Увлажняющий и питательный эффект достигаются за счет высокого содержания олеиновой кислоты в оливковом масле. Например, в кокосовом масле содержится около 7% этой ненасыщенной кислоты, в масле зародышей пшеницы - 12-18%, а в оливковом - до 87%. Впечатляет! Благодаря этому кастильское мыло сохраняет липидный слой даже чувствительной и сухой кожи. Оно смягчает и питает дерму, насыщает ее полезными микроэлементами, оказывает мягкий антибактериальный эффект.

Кроме того, кастильское мыло гипоаллергенно, так как не содержит красителей, ароматизаторов, фосфатов. Им можно пользоваться аллергикам.

### Вместо шампуня и геля для душа

Кастильское мыло подходит не только для лица и рук, но может также заменить гель для душа и шампунь. Производители рекомендуют использовать мыло для купания животных, мытья фруктов, посуды и даже стирки. Если перейти с сульфатного шампуня на кастильское мыло, первые дни мыть голову придется чаще обычного - это нормально. Через некоторое время кожа головы привыкнет к новому составу и ситуация нормализуется. Для волос лучше выбирать жидкий вариант мыла.



## КАСТИЛЬСКОЕ МЫЛО

### ДЛЯ ТОНУСА КОЖИ ЛИЦА И ТЕЛА

**Ароматный брусочек мыла, сваренный по рецептам испанских мыловаров, может заменить большую часть ваших привычных средств для ухода за кожей и волосами.**

Уникальный косметический продукт можно использовать в качестве крема для бритья. Это уберезит вас от порезов, а кожу - от сухости.

### Оригинал или подделка?

Приобрести брусочек кастильского мыла можно в косметическом магазине. Как убедиться в том, что перед вами оригинал, а не подделка?

\* Обратите внимание на пену. Она должна быть густой, мягкой, не слишком пышной. Если пены очень много, в мыло добавили бесполезные фосфаты.

\* Оно не сушит кожу. Вымойте руки кастильским мылом. Если появилось чувство сухости, то это подделка.

\* Мыло не слишком твердое. Из-за высокого содержания оливкового масла мыло быстро размокает при контакте с водой. Хранить его лучше в сухой мыльнице.

\* Натуральное кастильское мыло не может стоить дешево. В среднем его цена в 6 раз выше, чем у обычного мыла из животных жиров, и в 3 раза выше, чем у аналогов из растительных масел.

\* Оно имеет бежевый цвет с зеленоватым оттенком.

\* Отсутствует специфический запах оливкового масла. Мыло готовится от 5 до 10 месяцев: отдушки и эфирные масла за это время успевают полностью выветриться.

## КАКИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА НУЖНЫ ЗИМОЙ?

Добавьте в свой ежедневный уход эфирные и нерафинированные растительные масла, и состояние кожи улучшится уже через 21 день. **Масло примулы вечерней.** Разглаживает мимические морщинки, осветляет пигментные пятна, повышает эластичность и упругость кожи. Его нельзя использовать в чистом виде, но можно добавлять в крем для лица.

**МАСЛО ЖОЖОБА.** Его иногда называют «растительным воском» за счет особой текстуры и богатого состава. Масло эффективно борется с шелушениями, растяжками, а также подходит для кожи вокруг глаз.

**МАСЛО ШИ.** Это плотное базовое масло, которое рекомендуется применять в качестве бальзама для губ перед выходом на улицу.

**МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО.** Идеально подходит для проблемной кожи, так как содержит витамины E и F, которые регулируют работу сальных желез и подсушивают высыпания.

**МАСЛО АВОКАДО.** Устраняет морщины и сухость дермы, но из-за плотной консистенции его лучше использовать в смеси с другими, более легкими маслами.



### С ТУНЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ

**Понадобится:** консервированный тунец - 1 банка, картофель - 4 шт., свекла - 1 шт., морковь - 1 шт., куриные желтки - 4 шт., майонез по вкусу, грецкие орехи, гранат - для украшения.

Откройте консервы с тунцом и слейте жидкость. Разомните рыбу вилкой и выложите на блюдо. Картофель очистите, отварите до готовности и мелко нарежьте. Яйца отварите, отделите желтки от белков. Желтки измельчите. Морковь и свеклу отварите. Смешайте картофель с майонезом и выложите поверх тунца. Следующий слой - тертая морковь. Снова смажьте слой майонезом. На морковь выложите тертую свеклу и смажьте майонезом. Посыпьте салат измельченными желтками, украсьте.



### САЛАТ С ПЕКАНОМ И ЯБЛОКАМИ

**Понадобится:** орехи пекан - 50 г, яблоки (сладкие) - 2 шт., морковь - 2 шт., краснокочанная капуста - 100 г, зелень петрушки - 1 пучок. Для заправки: бальзамический уксус - 1 ст. л., лимонный сок - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л.

Орехи очистите и измельчите (по желанию их можно оставить целыми). Яблоки вымойте, обсушите бумажными полотенцами, нарежьте тонкими дольками, удалив семечки и плодоножки. Морковь промойте под холодной водой, очистите и натрите на мелкой терке. Краснокочанную капусту тонко нашинкуйте соломкой. Соедините в глубокой миске пекан, яблоки, морковь и капусту, перемешайте. Украсьте салат зеленью петрушки. Для соуса соедините бальзамический уксус, лимонный сок и оливковое масло, по желанию добавьте щепотку сахара. Заправьте салат и сразу подавайте.



### КЛАССИЧЕСКИЙ «ЦЕЗАРЬ»

**Понадобится:** филе куриное - 300 г, листья салата айсберг - 6-7 шт., багет - 1/2 шт., лимон - 1/2 шт., сыр пармезан - 70 г, помидоры черри - 100 г, чеснок - 1 зубчик. Для заправки: оливковое масло - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, яйца куриные - 2 шт., дижонская горчица - 2 ч. л., вустерский соус - 2 ст. л., соль, перец.

Филе нарежьте, кубиками и обжарьте. Багет нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте на сковороде с 1 измельченным зубчиком чеснока. Черри нарежьте четвертинками, листья салата нарвите, сыр натрите. Соедините в глубокой емкости филе, багет, помидоры черри, сыр, листья салата и сбрызните лимонным соком. Для заправки отварите яйца, остудите и отделите желтки от белков. Возьмите блендером желтки, добавив оливковое масло, 2 зубчика чеснока, горчицу и вустерский соус. Посолите и поперчите. Заправьте и подавайте.

### ГЛИНТВЕЙН

**Понадобится:** вино красное полусухое - 1 бутылка, гвоздика - 6-7 бутонов, орех мускатный свежий (тертый) - 1/8 шт., перец душистый горошком - 4-5 шт., корица - 1 палочка, апельсин - 1/2 шт.

Специи с нарезанным апельсином залейте 0,5 стакана холодной воды и на слабом огне доведите до кипения. Варите 2-3 мин., затем дайте настояться под крышкой 15 мин. Вино налейте в кастрюлю с толстым дном, нагревайте на слабом огне. Когда оно станет достаточно горячим, добавьте смесь со специями. Доведите почти до кипения, снимите с огня, разлейте в кружки и подавайте.

✓ **При приготовлении глинтвейна нельзя использовать металлическую посуду. Также нельзя подогревать уже готовый напиток.**



### ПУНШ С ФРУКТАМИ

**Понадобится:** сочные груши или яблоки - 1 кг, сахар - 0,5 стакана, лимон - 1/2-1 шт., гвоздика - 3 бутона, бадьян - 3 звездочки, корица молотая - 1/2 ч. л.

Из фруктов выжмите сок, подогрейте на среднем огне. Добавьте 0,5 л воды, перемешайте и варите до появления пузырьков. Снимите с огня, процедите через ситечко. Снова доведите до кипения, добавьте сахар, нарезанный кружочками лимон, корицу, бадьян и гвоздику.

Убавьте огонь до минимума и варите под крышкой 5 мин. Разлейте по бокалам. Подавайте горячим, с кусочками фруктов.

### ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С КОРИЦЕЙ И ВАНИЛЬЮ

**Понадобится:** шоколад темный - 100 г, молоко - 0,5 л, мед - 4 ст. л., корица молотая - 0,5 ч. л., экстракт ванильный - несколько капель.

В кастрюльку влейте молоко, добавьте мед, молотую корицу и ванильный экстракт, тщательно перемешайте, поставьте на средний огонь. В нагретую смесь опустите поломанный на мелкие кусочки шоколад и варите, помешивая, пока не растворится весь шоколад. Снимите с огня, разлейте в чашки. Украсьте напиток маршмеллоу или взбитыми сливками и сразу подавайте.

✓ **Помимо пряностей в горячий шоколад можно добавлять молотый кофе, измельченные орешки, а также разнообразные ароматизированные сиропы.**



# Магическое цветоводство



## ВЕСНА ЗИМОЙ

**Дефицит ярких красок в зимнее время года восполнят комнатные растения. Но такие растения способны не только радовать глаз - они обладают сильными магическими свойствами.**

### Капризный цветок

Азалия - миролюбивый цветок. Если в семье часто происходят конфликты, возникло непонимание, то самое время завести азалию.

Этот цветок парный. Поэтому покупайте сразу два горшка с растением. Для решения конфликтных ситуаций внутри семьи разместите цветки в комнатах, в которых проживают стороны конфликтов. Если разлад происходит между родителями и детьми, то один цветок поставьте в детскую комнату, а второй - в родительскую спальню. Если же конфликтуют супруги, то растения могут находиться и в одном помещении, но на некотором расстоянии.

Цветущая азалия - символ благополучия. Как только цветок начинает цвести, значит, наступает благоприятное время. В этот период можно смело браться за выполнение ответственного дела. Все обязательно получится!

### «Хамелеон» в горшке

Цветки брунфельсии могут менять окраску. Сначала цветки ярко-фиолетового цвета, потом становятся лиловыми, сиреневыми, а перед самым увяданием - белыми. Зона ответственности цветка - дела сердечные. Цветок могут заводить те, кто хочет положительных изменений на любовном фронте.

Тару с цветком установите на самое видное место. Расценивайте брунфельсию как члена семьи - желайте цветку доброго утра, восхищайтесь его красотой.

В период начала цветения начните предпринимать активные попытки для того, чтобы добиться желаемого (например, если кто-то нравится, то начните оказывать ему знаки внимания). Как только цветки станут лиловыми или сиреневыми, приступайте к изменению себя - обновите гардероб, смените имидж, запишитесь в фитнес-центр. А вот когда цветки станут белыми, немного поубавьте свою активность и пожинайте плоды.

### Звездный час гиппеаструма

Гиппеаструм дарит тем, кто проживает в доме, силы, здоровье и хорошее настроение. Гиппеаструм не терпит соседства с другими комнатными растениями. Наиболее приветлив он к алоэ и плющу. Но все же идеально он будет чувствовать себя на подоконнике в гордом одиночестве. Размещать его лучше на кухне. Цветок не любит присутствия посторонних людей в доме. Поэтому сделайте так, чтобы гости не обращали внимания на гиппеаструм, не восхищались им вслух.

### Прекрасная калла

Зантедеския - официальное назва-

ние цветка калла. Растение прогоняет из дома уныние, грусть, тоску. Оно обязательно должно занять свое место на подоконнике в доме у тех, кто слишком зависит от мнения окружающих, болезненно реагирует на критику. Растение преобразовывает негативную энергетику в положительную. Поэтому все важные и не всегда приятные разговоры (в том числе и по телефону) проводите рядом с горшком зантедескии.

Цветок не терпит конфликтов, помогает возобновить отношения с теми, с кем наметился разлад. Для этого нужно подарить человеку каллу, но непременно цветущую.

### Мужской цветок

У кливии мужская энергетика. Обитателям дома он дарит силы для преодоления препятствий, уверенность в себе.

Если кливию будет выращивать женщина, то растение наделит ее решительностью, умением рассчитывать в первую очередь на себя. Кливия отваживается от дома мужчин. Чтобы нейтрализовать эту негативную особенность цветка, не ставьте его в спальню.

В период цветения кливия привлекает удачу. Чтобы добиться материального благополучия, во время начала цветения положите в поддон монету, а потратьте ее после того, как цветки завянут.

### Под рождественской звездой

Пуансеттию из-за внешнего сходства порой называют рождественской звездой.

Цветок помогает в карьерном росте, бизнесе, осуществлении целей. Растение активное, с яркой жизнеутверждающей энергетикой, поэтому не ставьте его в спальню: может нарушиться сон.

Пуансеттии подходит более оживленное место - например, кухня, детская комната, гостиная. «Селите» рождественскую звезду в деревянный или глиняный горшки, а потом обвяжите их атласными лентами зеленого цвета.

### Яркий кактус

Шлюмбергера, или декабрист, относится к семейству кактусовых. Его магические свойства направлены на защиту дома и тех, кто в нем живет. Горшок с цветком ставьте на видное место. Желательно установить его так, чтобы он сразу бросался в глаза тем, кто входит в квартиру или дом. Так декабрист не пропустит в дом негатив. Чтобы быть в безопасности вне родных квадратных метров, сфотографируйте на смартфон цветущее растение, а фотографию потом установите на рабочий стол гаджета. Картинки из Интернета не подойдут!

Стадион с тотализатором	Базаров у Тургенева	Головешка от лучины	Пьеса с переживаниями	Обительница гарема	Бани времен Калигулы	Твёрдый четверочник														
			Наколка на плече Мимеди	Календарное число			Пресноводный лосось	Форма бетонного литья	Глава исламской общины	Башня при ферзе										
Бритвенный или столовый	Плеча из воровных				Кустарник-медонос				Телефонный привет	Неформал с ирокезом										
				И лопугай, и обезьяна			Фрукт в стихом "мундире"	Светоч в абажуре												
Бумажные поделки гейши	Автогонки день за днём				Не дрогнувший на лице					Род кафтана	Рысь в пустыне									
Саманная избушка горца	Коньячная вершина	Кусочек хлеба		Зерно здоровой идеи				Фирменный лист												
Русский ледниковый				Нитрат серебра	Инсляция на плаву	Стадо пнедых	"Блестка" костра													
		Примитивный лаут	"Лапа" морского котика			Акулина как карта	Переливчатый шелк	Клюквенное питье	Четверть кадра											
1000 мм	Вооружённые силы				... Брошкина				Самая родная родня											
				Истинные блюда поваром				Место живности в школе												
Дубай или Шарджа	Козырь под судимого				Низкий стоб у причала				Народная песня финнов											
Укротный уголок избу				Коза-скалолазка				Развал партийных рядов												

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Ястреб. Мантика. Эдам. Пулемет. Ток. Локатор. Дорога. Кабала. Ор. Икона. Валуй. Очко. Пак. Тарасова. Лассо. Снег. Коника. Шамад. Мундир. Иже. Стая. Улей. Овраг. Пума. Строп. Анилин. Гарант. Тина. Каолин. Аманат.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Верстак. Седло. Остаток. Хрен. Рампа. Имя. Ого. Ут. Ку. Опал. Брелок. Волан. Ри. Ералаш. Дурман. Имам. Пастила. Еда. Уфа. Регата. Анатолий. Клеш. Рак. Ага. Пита. Киото. Час. Мишулин. Огонек. Стаж. Мина. Анкара. Омо. Деканат.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**Поздравления**

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ поздравляем с днем Рождения!

Пусть будет счастлив каждый день  
Прекрасны каждые мгновенья  
Здоровья, радости, добра  
Любви, удачи с Днем Рождения.

Твои друзья эрудиты.



ISSN 1987-6009



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)

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



# РЫЖИЙ КОТ ПОЧТИ ТИГР!

**Новый год по восточному календарю пройдет под началом Тигра. А ведь рыжий кот - почти тигр! Говорят, породы с таким окрасом отличаются особым характером.**

**Н**асыщенный, «солнечный» цвет шерсти появился в результате выработки феомеланина. По статистике, у рыжих кошек больше вариаций окрасок, чем у котиков. Но при этом «рыжиками» чаще всего рождаются именно самцы. Загадка природы!

### Хитрость или пылливый ум?

«Рыжий кот на лавочке шлет свою улыбку, ведь соседке Клавочке надо чистить рыбку...» Таким вот обаятельным хитрецом представляет себе среднестатистического рыжего кота не только автор стихотворения, но и большинство из нас.

Хитрости в этих животных действительно немало. Но она невозможна без гибкого ума и креативности. «Рыжики» - те еще выдумщики! Не удивляйтесь, если однажды обнаружите, что ваш питомец решил вздремнуть в кастрюле или спрятался под шляпой в шкафу.

Пошалить рыжие коты любят, но к людям относятся дружелюбно. Особенно к детям. Даже строптивые питомцы, не позволяющие никому себя гладить, тихо терпят, если их обнимает ребенок. Часто из всех членов семьи рыжий кот выбирает себе хозяина и всячески выказывает ему свою благосклонность. Может даже пойманного

жука принести на кровать. Не забудьте поблагодарить добытчика и угостить его чем-то вкусным.

### Приметы и поверья

У этих котиков сильно развит инстинкт самосохранения, и постепенно их природная чуткость становится полезной для хозяина.

\* Если вы собираетесь в дальний путь, а кот ходит за вами по пятам, просится на руки, беспокоится, это неспроста. Отложите запланированный выезд хотя бы на полчаса.

\* К вам в дом пришел новый знакомый, а питомец прижимает уши? Значит, он чувствует: этот человек излучает негативные эмоции. Возможно, вам стоит присмотреться к нему внимательнее.

\* Когда вы плохо чувствуете себя, а кот просится на руки, не сопротивляйтесь. Возьмите питомца, погладьте его. «Рыжики» - лекари, они помогают быстрее восстановиться после болезни. К слову, сами коты при правильном уходе болеют редко.

\* Чтобы привлечь удачу и финансовое благополучие, заведите рыжего кота.

### Такие разные породы

«Рыжики» встречаются в разных поро-

дах. В каких-то реде - мейн-куны, сибирские, британские, шотландские вислоухие. А в каких-то породах этот цвет шерсти - один из основных окрасов.

**Саванна.** Гибрид домашней кошки и сервала. Грaciousная крупная порода с золотистой или кремовой шерстью с мелкими пятнами. Довольно спокойная, любит прогулки на свежем воздухе и не боится воды.

**Бенгальская.** Пятнисто-золотистая кошка. Дружелюбная, может мирно жить с другими домашними животными (при условии, что все остальные признают в ней лидера). У бенгальской кошки хорошо развит охотничий инстинкт, она отличается любознательностью, поддается дрессировке, не терпит длительного одиночества.

**Тойгер.** Несмотря на грозную внешность (тойгеры похожи на маленьких тигров), эта порода уравновешенна и спокойна. Умная, не мстительная, легко подстраивается под правила, которые обозначают ей хозяева.

**Персидская.** Питомец словно создан для неги. Очень ласковый, спокойный, преданный. Такие кошки любят тепло и комфорт, а вот гулять, бегать и уж тем более мыться не станут. Из-за своей неторопливости «персы» часто страдают от излишнего веса. Особого ухода требует их» длинная золотисто-кремовая шерсть.

**Абиссинская.** Грaciousное животное с крупными, широко расставленными ушами. У кошки выразительные миндалевидные глаза, подчеркнутые темным контуром. Шерсть короткая, цвета корицы с медом. Характер у «абиссинцев» покладистый, им нравится играть, они энергичны, любопытны и обожают находиться рядом с хозяином.

**Сомалийская.** Такая же живая, общительная и любознательная, как абиссинская кошка, но более тактичная. Она хорошо чувствует настроение хозяина и в случае чего будет держать дистанцию. «Сомали» похожи на лисиц - у них густая длинная рыже-коричневая шерсть, которую нужно регулярно вычесывать. Кошки терпимо относятся к водным процедурам, а некоторые даже получают удовольствие, когда купаются.

**Американский керл.** Отличительная черта породы - загнутые назад, будто закрученные на бигуди уши. Шерсть может быть и короткой, и длинной, по цвету - от серой до бежево-рыжей. Они очень ласковые, любят понежиться на руках хозяина. Добродушные питомцы легко приспосабливаются к новым условиям, поэтому путешествуют вместе с владельцем без проблем.



# Как носить юбку со свитером

Зимой актуально сочетание длинной утепленной юбки с уютным свитером. При этом важно подчеркнуть талию и правильно подобрать обувь к такому образу.



От юбки из хлопка, льна или вискозы лучше отказаться - отложите эти модели до теплых дней. Сделайте ставку на плотные ткани, которые хорошо держат форму: это кожа, велвет, шерсть, плотный трикотаж. Не забудьте подобрать колготки, подходящие к оттенку вашей юбки. Рекомендуем присмотреться к лаконичным моделям без рисунков. Не последнюю роль в образе играет обувь. Зимой актуальны сапоги до колена, а также ботфорты. Они смотрятся женственно и визуально делают ноги длиннее, не давая им замерзнуть. В тренде также смешивание стилей, поэтому можно носить ботинки на шнуровке или утепленные кроссовки с юбками.

**1. Сочетайте разные фасоны.** Фасоны из разных стилей в одном образе делают повседневные комплекты интереснее. Например, сочетайте романтическую плиссированную юбку миди с объемным джемпером, заправив его спереди.

**2. Миксуйте ткани.** Микс плотных и легких фактур придаст образу особый шарм. Шерстяной свитер плотной вязки можно «подружить» со струящейся шелковой юбкой. Оверсайз-свитер из кашемира дополнит образ с юбкой, усыпанной пайетками. Строгость юбки-карандаша из кожи уравновесит яркий джемпер с принтом.

**3. Экспериментируйте с цветом.** Если вы не любите сложные фасоны и предпочитаете в образе минимализм, то обыграйте лук с помощью интересных цветов. Актуальны тотал-луки в пастельных тонах: нежно-голубой, пудрово-розовый, молочный, фисташковый. Это отличные варианты для монохромного зимнего образа. Чтобы наряд смотрелся гармонично, выбирайте нейтральную базу и добавляйте яркие контрастные элементы в виде аксессуаров.

**4. Подчеркните талию.** Если свитер неплотного материала, то можно его полностью заправить под юбку и подчеркнуть талию широким ремнем. Когда свитер объемный, то заправьте его частично спереди или сбоку.

**5. Соблюдайте пропорции.** Помните об особенностях своей фигуры. Если вы хотите визуально уменьшить талию, откажитесь от оверсайз-моделей. Ваша цель - добавить объем в области груди? Присмотритесь к свитерам с массивным декором.

## ВЕЩЬ МЕСЯЦА – СУМКА-ПОДУШКА



Такие сумки не только уютные, мягкие, но и вместительные и многофункциональные. Они составят гармоничную пару стеганым пуховикам, цветным шубам и даже строгим шерстяным пальто. В сумку-подушку поместится все необходимое. А в дальних поездках ее можно использовать как подушку для головы. Согласитесь, удобно!





## МЕДОВЫЙ ТОРТ

3 яйца, 70 г сахара, 40 г сливочного масла, 350 г муки, цедра 1 лимона и 1 апельсина, 1 ст. л. ликера, щепотка соли, растительное масло для фритюра. Для глазури: 200 г жидкого меда, 100 г сахара, 50 мл воды, 1 лимон, цукаты, орехи для украшения. Яйца взбить с сахаром, добавить теплое масло, цедру лимона и апельсина, ликер и перемешать. Добавить муку и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 1 ч. Тесто разделить на части, каждую раскатать в тонкий жгутик диаметром не более 1 см. Нарезать его маленькими кусочками и обжарить порциями во фритюре. Довести до кипения 100 мл воды. Положить мед, сахар, влить лимонный сок и довести почти до кипения. Приготовленные шарики опускать порциями в медовую смесь на 1 мин. Вынуть шумовкой и выложить горкой на тарелку. Украсить цукатами и орехами.

**\* Чем ароматнее мед, тем интереснее будет вкус готового торта.**



## ТОРТ С БЕЗЕ

Для безе: 2 белка, 100 г сахарной пудры. Для коржа: 150 г сливочного масла, 70 г сахарной пудры, 2 яйца, 1 ст. л. разрыхлителя, 170 г муки. Для крема: 500 мл молока, 2 ст. л. муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 желтка, 100 г джема. Для безе белки взбить с сахаром и отсадить на противень в виде шариков. Выпекать 2 ч при 90 градусах. Для коржа масло взбить с 50 г сахарной пудры. Отдельно взбить яйца с оставшейся пудрой. Массы соединить, сверху просеять муку с разрыхлителем и перемешать. Выложить в форму и выпекать 40 мин при 180 градусах. Для крема муку развести 250 мл молока. Желтки взбить, добавить к мучной массе. Оставшееся молоко вскипятить. Влить в желтковую смесь и варить до загустения. Масло взбить с сахаром, затем соединить с молочной массой. Корж намазать джемом, сверху уложить безе, чередуя с кремом. Украсить по желанию.

**\* Если в заварном креме образовались комочки, прогрейте его через мелкое сито.**



## ПИРОЖНОЕ «ЛАПЛАНДИЯ»

Для теста: 250 г сметаны, 150 г сахара, щепотка соли, щепотка соды, 250-300 г муки, 3 ст. л. порошка какао. Для крема: 500 г сметаны (35%), 250 г сахара. Для украшения: драже в красной глазури, 100 г горького шоколада, 50 г белого шоколада. Для теста сметану взбить с сахаром, добавить соль и соду, перемешать с мукой. Половину теста отделить и соединить с порошком какао. Убрать в холод на 1 ч. Каждый вид теста разделить на 4 части. Порции тонко раскатать и вырезать квадраты. Выпекать по 3 мин при 190 градусах. Из одной светлой части вырезать небольшие круги и испечь. Для крема сметану взбить с сахаром. Промазать им коржи и сложить стопкой. Оставить на ночь при комнатной температуре, затем убрать в холод на 2 ч. Кругло нарезать, на каждую порцию уложить выпеченные круги. Украсить шоколадом и драже, чтобы получились мордочки оленей.

**\* Для крема следует брать натуральную сметану, без добавок, иначе она будет плохо взбиваться.**



## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Для бисквита: 100 г горького шоколада, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г сахара, 1 ст. л. коньяка, 5 г разрыхлителя, 250 г муки. Для крема: 50 г горького шоколада, 1 банка стуженного молока, 400 г сливочного масла, 50 г молотых измельченных грецких орехов. Шоколад и масло растопить на горячей водяной бане. Желтки взбить с сахаром и коньяком. Сверху просеять муку с разрыхлителем. Белки взбить, выложить сверху на получившуюся массу и быстро перемешать. Тесто поместить в форму и выпекать 30-40 мин при 180 градусах. Дать остыть и разрезать на 3 коржа. Для крема шоколад растопить с 30 г сливочного масла. Стуженку взбить с 370 г масла (4 ст. л. крема отложить), добавить орехи и шоколад. Кремом промазать коржи, покрыть верх и бока торта. Украсить оставшимся белым кремом. Убрать в холод на 2 ч.

**\* Чтобы остывший бисквит было легче разрезать, поместите его в пакет и оставьте на ночь.**