

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА ПЛЮС

№ 13

март 2022

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр. 32, 33

**Знаменитые**

**КОШАТНИКИ**

стр. 42

**9 правил**

**ДОЛГОЛЕТИЯ**

стр. 14

**Что мешает**

**финансовому успеху**

стр. 22

**Счастье - это просто.**

**Секрет Джоан Роулинг**

стр. 20, 21

**Мерием Узерли:**

стр. 16-17

**“Я очень трудолюбивая”**

Цена:  
2,5 лари

# Романтика в образе

Легкость и женственность, молодость и чистота, тайна и флирт в одном флаконе. Как создать образ в романтическом стиле на свидание, праздник и для себя любимой?



## Жизнь

### в розовом цвете

С приближением весны розовый цвет становится все более популярным. Его оттенок может быть как ярким, насыщенным, так и воздушно-нежным. В этом цвете идеально будут смотреться пальто, блуза, юбка. Мечтаете об эффектном образе? Попробуйте совместить розовый и красный тона.



## Рюши и воланы

Декоративные элементы в виде воланов, лент и бантов придадут романтичность даже самому строгому образу. Однако соблюдайте меру, если не хотите превратиться в кремовый торт. Примерьте рубашку с воланами, костюм с бантами или платье с баской. Сочетайте их с базовыми вещами и лаконичными аксессуарами.

## ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ВЫНУДИЛИ ЕЛИЗАВЕТУ II ПОКИНУТЬ БУКИНГЕМСКИЙ ДВОРЕЦ



Английская королева приняла решение оставить свою резиденцию, в которой она ранее провела очень много лет.

И отныне ее рабочим местом станет Виндзорский замок! Кроме того, он станет и постоянным домом 95-летней королевы, и здесь же она будет и работать, и встречаться с

официальными и высокопоставленными лицами. Придворные решили свести перемещения королевы до минимума после ее сообщения о том, что она стала чувствовать себя хуже, так что теперь Елизавете II будет значительно проще справляться со своими королевскими обязанностями!

## ИЛОН МАСК В СЕДЬМОЙ РАЗ СТАЛ ОТЦОМ



Генеральный директор Tesla Motors Илон Маск вновь стал отцом. Седьмой ребенок миллиардера появился на свет еще в минувшем декабре.

Счастливые родители назвали дочь Экза Дарк Сайдириэль, а если коротко — Y. Как пояснила 33-летняя канадская певица Граймс, Экза в имени ее дочери является намеком на единицу измерения эксафлопс — квинтиллион вычислений с плавающей точкой в секунду. Дарк в переводе с английского означает темноту, которую Маск и его подруга ассоциируют с неизвестностью и темной материей. Сайдири-

эль же представляет собой эльфийское написание слова sidereal, имеющего отношение к звездному времени.

Ребенок родился еще в конце 2021 года, но Маску удавалось это скрывать. Тайное стало явным, когда Граймс записывала интервью для издания Vanity Fair. Пришедший к ней в дом журналист не мог не услышать детский плач. В результате певице пришлось рассказать о пополнении в семействе, передает New York Post.

4 мая 2020 года у Граймс и Илона Маска появился на свет сын по имени Экс Эш Эй-Твелв, или просто X Ж A-12.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## РЕЖИССЕРА «ЧЕРНОЙ ПАНТЕРЫ» ПРИНЯЛИ ЗА ГРАБИТЕЛЯ

Сотрудники полиции надели на 35-летнего темнокожего режиссера наручники, когда он пытался снять деньги с собственного счета в Bank of America.

В США полицейские приняли за грабителя кинематографиста Райана Куглера, снявшего «Чер-

Как оказалось, сотрудница банка неверно истолковала действия клиента и сразу же проинформировала руководство о попытке ограбления. Позже выяснилось, что женщина беременна, и поэтому могла быть излишне чувствительной.

По данным СМИ, инци-



дную пантеру», передает ВВС. Пытаясь получить 12 тысяч долларов, Куглер передал кассиру расписку о снятии средств, где была указана сумма, а также еще одно послание. В нем кинематографист отдельно попросил пересчитать деньги, соблюдая все правила безопасности.

дент произошел в Атланте еще в минувшем январе, но лишь сейчас сведения попали в прессу. Кроме того, опубликовано видео, на котором Куглера задерживают вызванные в банк полицейские. В тот момент режиссер был в шляпе, медицинской маске и солнцезащитных очках.

# СЕЛЬМА БЛЭР ОБВИНЯЕТ СВОЕГО БОЙФРЕНДА В ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ

Американская киноактриса Сельма Блэр, ставшая известной после выхода фильмов «Хеллбой» и «Жесткие игры», через суд добилась запрета для своего бойфренда Рона Карлсона — ему нельзя приближаться к артистке из-за недавнего нападения.

По словам 49-летней Блэр, в минувшем феврале она обратилась к своему бойфренду с просьбой привезти ей телевизор. В тот день актриса, продолжающая лечение от рассеянного склероза, плохо себя чувствовала. Звезда пояснила, что они с Карлсоном повздорили.



В ходе выяснения отношений бойфренд начал оскорблять подругу, а потом швырнул ее на диван. В заявлении, которое актриса направила в суд, говорится о том, что мужчина душил ее, пока она не потеряла сознание. Очнувшись, Сельма обнаружила кровотечение из носа, ссадины и сразу вызвала полицию. Вскоре Карлсон был арестован по обвинению в домашнем насилии.

Суд вынесет решение по делу бойфренда звезды 22 марта. Пока же ему запретили даже приближаться к артистке и ее дому.

# МАДОННА ЗАПИСАЛА ВИДЕО НА РЕМИКС FROZEN

Известная американская певица Madonna решила дополнить ремикс своей песни Frozen видео, записанным с участием Fireboy DML.

На YouTube-канале американской исполнительницы Madonna состоялась премьера клипа, созданного при участии нигерийского певца Fireboy DML (Адедамолы Адефолахана).

В танцевальном ролике артисты эффектно перемещаются на фоне декораций, повествуя о своих любовных переживаниях. В качестве режиссера этого видео выступал Рикардо Гомес.

Мадонна представила



композицию Frozen в далеком 1998 году. Совсем недавно популярность этой песни получила новый мощный импульс благодаря пользователям TikTok. В результате композиция сейчас переживает вторую волну известности.

26-летний Fireboy DML родился в нигерийском штате Огун. В 2019 году он представил свой первый студийный альбом *Laughter, Tears and Goosebumps*. Артист уже успел выиграть *Listener&Choice*, а также в 2020 году номинировался на песню года в рамках музыкального фестиваля *Soundcity MVP Awards*.

# ДОЧКУ СТИВА ДЖОБСА НАЗВАЛИ НОВОЙ ИКОНОЙ СТИЛЯ

Сам творческий гений носил только джинсы и водолазки, и при этом его стиль всегда считался одним из самых узнаваемых.

Невзирая на свое многомиллиардное состояние, он неизменно делал выбор в пользу простых и скромных вещей — синих джинсов, черных водолазок и базовых кроссовок. А вот младшая дочь Стива Ева — большая любительница поэкспериментировать с образами! 23-летняя девушка не только постоянно следит за трендами, но и принимает участие в



модных показах! И, надо заметить, ей уже удалось снискать славу иконы стиля! В гардеробе Евы найдутся и легкие платья в бельевом стиле, и роскошные черные или актуальные прозрачные платья, и расслабленные спортивные наряды, и куртки с мужского плеча, и наряды с цветочным принтом, и базовые джинсы с кроп-топами, и объемные кардиганы, и строгие пиджаки, но самое главное — девушка умеет составлять из всего этого изобилия по-настоящему удачные образы!

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Так бывает при деформации пальцев стоп. Чаще всего деформируются второй, третий и четвертый пальцы. Страдают этим любители узкой обуви.

## Палец согнулся...

### Деформация называется молоткообразной

Потому что палец согнут вниз, и это делает его похожим на молоток. Палец загибается из-за дисбаланса в мышцах. Сухожилия и связки, окружающие сустав, сгибают и разгибают пальцы. Когда одна из мышц ослабевает, она не может это делать. Если палец остается согнутым долгое время, мышцы, сухожилия и связки подтягиваются, и пальцы не разгибаются.

### Причины

**Обувь.** Если постоянно носить обувь на высоких каблуках или слишком узкую, пальцы ног находятся в согнутом положении. В конце концов они могут не выпрямиться, даже если ходить босиком.

**Повреждения.** Палец ноги, который получил перелом или зажат, более склонен к развитию молоткообразной формы.

**Длина пальца стопы.** Если второй палец стопы длиннее большого пальца, вероятно, что произойдет

развитие молоткообразной деформации. У людей, страдающих артритом и диабетом, чаще изменяется форма пальцев.

**Генетика.** Иногда молоткообразная деформация пальцев стоп является наследственной. У женщин чаще, чем у мужчин, развиваются молоткообразные деформации пальцев ног. Риск изменения пальцев повышается с возрастом.

### Трудно не заметить...

Деформированные пальцы на стопе очень болезненны, особенно при ходьбе в обуви. На верхней части

### На каждый день

✓ Если палец стопы еще можно разогнуть, то полезно собирать предметы пальцами ног, растягивать пальцы несколько раз в день.

✓ Чем дольше человек носит неправильную обувь, не обращая внимания на деформацию пальца, тем вероятнее, что потребуются операция.



сустава натираются мозоли, появляются отеки, жжение или покраснение, невозможно выпрямить палец. В запущенных случаях на выпирающей косточке образуется открытая язва. Защищают от их образования всевозможные ортопедические приспособления на пораженный сустав. Их лучше подбирать с помощью ортопеда. Но можно и самому заглянуть в ортопедический салон, где вам дадут дельный совет.

### Дальше будет только хуже

Молоткообразная деформация пальцев стопы является прогрессирующим заболеванием, состояние ухудшается в течение длительного времени. Если своевременно не лечить, сустав может стать фиксированным и, чтобы его разогнуть, потребуется хирургическое вмешательство на мышцах и сухожилиях. Деформации пальцев стоп можно избежать, если ходить в обуви на низком каблуке.

О. Шилов, ортопед.

### Как его правильно измерить

В условиях пандемии COVID-19 наряду с тонометром и термометром совсем не лишним будет держать в домашней аптечке и пульсоксиметр. Недорогой прибор для измерения сатурации - уровня насыщения крови кислородом. Для домашнего использования подойдет прибор в виде прищепки на палец.

### Что покажет пульсоксиметр

SpO<sub>2</sub> - насыщение гемоглобина кислородом крови.



## УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА В КРОВИ

Индекс сатурации у здорового человека составляет 95-98%. Если этот показатель ниже 94%, нужно как можно скорее обратиться к врачу. При падении ниже 91% требуется неотложная медицинская помощь.

**PRbpm - частота пульса**, которая у здорового взрослого человека находится в диапазоне от 60 до 80 ударов в минуту.

**PI - индекс перфузии** - интенсивность объемного периферического кровотока. В норме показатель равен 4-7%.

### По всем правилам

- ☛ согрейте руки легким потиранием друг о друга, если пальцы холодные,
- ☛ разместите пульсоксиметр на конечной фаланге указательного пальца рабочей руки,
- ☛ нажмите на кнопку и подождите несколько секунд.

Если ваши ногти покрыты лаком, показатели могут исказиться. Чтобы этого не произошло, датчик можно расположить горизонтально, зажав боковые поверхности фаланги пальца.



**Гормональный фон у женщин должен находиться в балансе. Как недостаток, так и переизбыток мужских гормонов способен вызвать появление проблем.**

## Зачем женщине мужские гормоны?

**П**оловые гормоны - важный элемент здоровья женщины. Наряду с женскими, в организме вырабатываются также мужские гормоны - тестостерон, андростерон и другие. Они, в том числе, участвуют в репродуктивных процессах.

### Что такое андрогены?

Половые гормоны синтезируются в яичниках и коре надпочечников. Они разделяются на два вида: эстрогены (женские гормоны) и андрогены (мужские гормоны).

Самым важным и значительным из андрогенов считается тестостерон. Этот гормон образуется из холестерина и участвует в строительстве тканей. Во многом благодаря ему у женщины растут волосы по женскому типу, накапливается жировая ткань, формируются молочные железы.

Андрогены также участвуют в кроветворении: при снижении их уровня возникает малокровие. А еще эти гормоны играют не последнюю роль в формировании эстрогенов: тестостерон является предшественником эстрадиола, поэтому уровень андрогенов напрямую связан с фертильностью.

✓ *Скачок андрогенов приходится на последнюю фазу цикла и проявляется в виде кожных высыпаний за несколько дней до начала менструации.*

### Когда баланс нарушен

Гиперандрогения - это нарушение соотношения между женскими и мужскими половыми гормонами в сторону повышения андрогенов. Обычно это состояние является следствием нарушений в работе надпочечников, яичников, гипофиза, гипоталамуса. Например, уровень тестостерона и ДЭА-С часто повы-

шается при поликистозе. Иногда причиной является чрезмерная чувствительность рецепторов к мужским гормонам.

Главными признаками гиперандрогении является появление угревой сыпи на лице, расширенные поры, воспаления, жирная себорея. Также возможен рост волос по мужскому типу - на лице, теле. А вот на голове волосы, наоборот, выпадают. Развивается андрогенная алопеция - облысение в лобно-теменной части.

Кроме проблем с кожей и волосами, у пациенток с гиперандрогенией начинаются трудности с репродуктивной системой. Самые частые из них - нарушение менструального цикла и бесплодие. Месячные могут приходиться реже (например, раз в два месяца), становятся более скудными и болезненными. Половой акт приносит дискомфорт за счет уменьшения производства вагинальной смазки. Беременность не наступает, а если наступает, то заканчивается выкидышем или «замирает». В очень больших концентрациях андрогены увеличивают размер половых губ, вызывают дисфункцию матки и яичников.

При нехватке мужских гормонов (гипоандрогении) тоже возможны кожные высыпания и проблемы с менструальным циклом. Другими симптомами являются сниженное либидо, хрупкость костей, повышенное отложение жира на животе и руках, хроническая усталость.

### Коррекция гормонального фона

При подозрении на гиперандрогению или гипоандрогению врач предлагает сдать кровь на гормоны ЛГ, ФСГ, общий и свободный тестостерон, андростендион, гормоны щитовидной железы. Также необходимо сделать УЗИ эндокринных желез, яичников, надпочечников.

Важно собрать анамнез и выяснить, есть ли в семье больные диабетом. Если диагноз подтвердится, врач назначит гормональную терапию для коррекции состояния и комплекс лекарственных средств для решения проблем, вызвавших гормональный дисбаланс.

На выбранное лечение также будут влиять цели, которые преследует пациентка. Если в фокусе внимания беременность, терапия будет направлена на восстановление репродуктивной системы. Если важнее решить косметические проблемы с кожей и волосами, лечение будет другим. В редких случаях врач может предложить оперативное вмешательство для улучшения овуляции, но и оно помогает далеко не во всех случаях.

✓ *Коррекция гормонального фона - не быстрый процесс. В среднем требуется до полугода, чтобы терапия дала результаты.*

### Для снижения уровня гормонов

Самыми популярными природными способами снизить уровень мужских гормонов являются мята, корень лопуха, крапива и со пальметто - добавка, получаемая из карликовой пальмы. Они не могут заменить полноценную терапию, но в некоторых случаях являются хорошим дополнительным средством. Также для восстановления баланса необходим цинк.

Если перевес идет в сторону эстрогенов, можно попробовать поднять уровень тестостерона самостоятельно. Для этого введите в рацион больше полезных жиров (орехи, авокадо, жирная рыба) и снизьте употребление фитоэстрогенов (соя, жмелесодержащие продукты). Также для поддержания гормонального здоровья необходима регулярная половая жизнь.

# 7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О МАСТОПАТИИ

**В наше время мастопатию диагностируют каждой четвертой женщине репродуктивного возраста. На что нужно обратить внимание при самодиагностике? И как снизить риск заболевания?**

**П**оявление и развитие заболевания могут спровоцировать гормональные сбои, наследственность, гинекологические болезни, частые стрессы, травмы молочных желез и не только.

## **Мастит и мастопатия - это одно и то же!**

Фиброзно-кистозную болезнь иногда путают с маститом, инфекционным заболеванием. Его возбудители - стрептококки, стафилококки и другие бактерии. Как правило, болезнь развивается на фоне грудного вскармливания и застоя молока.

Мастопатия же чаще всего возникает из-за нарушений гормонального фона: она связана с дефицитом прогестерона и избытком эстрогена. Выделяют два типа болезни: узловая и диффузная мастопатия. Диффузная форма связана с отечностью железистого, фиброзного или кистозного компонента ткани. Узловая форма проявляется образованием в молочных железах плотных узлов, которые могут достигать размера грецкого ореха.

## **Онкология или нет?**

Мастопатия не является предраковым состоянием, вопреки распространенному мнению. Но в перспективе может перерасти в онкологию, если не заниматься лечением. Это скорее фактор риска, чем реальная предпосылка к раку.

В среднем мастопатия перерастает в онкологическое заболевание лишь в 30% случаев, если есть другие сопутствующие факторы: наследственность, вредные привычки, хронический стресс и др.

## **Кто в группе риска?**

Невозможно выделить определенную категорию женщин, которые в большей степени подвержены мастопатии. Есть данные, что чаще всего болезнь диагностируют у пациенток в возрасте от 35 до 50 лет, но это не значит, что другие возрастные категории застрахованы от

недуга. Врачи выделяют основные факторы риска. К ним относится все, что приводит к гормональному сбою: аборты, выкидыши, поздние роды, гинекологические заболевания, болезни щитовидной железы, избыточный вес, несбалансированное питание, дефицит витаминов и микроэлементов, низкий уровень физической активности, вредные привычки.

По мнению, некоторых исследователей, психологические проблемы (например, депрессия) и частые стрессы тоже способствуют развитию болезни.

## **Какие обследования нужны?**

Точный диагноз при самостоятельном пальпировании груди поставить сложно, но именно такое обследование поможет вам держать ситуацию под контролем. Если вы заметили уплотнение в груди, обратитесь к специалисту.

Врач также проводит пальпирование. Он определяет симметричность молочных желез, обращает внимание на кожные изменения, может выявить уплотнения. Конечно, после этого потребуются более точное исследование. Пациенткам старше 40 лет рекомендуется пройти маммографию. Если есть подозрение на узловую или диффузную мастопатию, грудь просматривают в прямой и боковой проекциях.

Женщинам до 40 лет назначают УЗИ молочных желез. В зависимости от предполагаемого диагноза врач может направить на цитологическое

## **Для справки**

**Мастопатия, или фиброзно-кистозная болезнь - это доброкачественная патология, связанная с разрастанием соединительных тканей молочной железы. В груди появляются уплотнения, возникает боль, могут начаться выделения из сосков. При первых тревожных признаках необходимо обратиться к врачу.**



исследование выделений из молочных желез, гистологическое исследование, биопсию, МРТ, а также назначить анализ крови на гормоны.

## **Выздоровление возможно или теперь с этим жить?**

Обычно мастопатия появляется на фоне гормонального сбоя, поэтому врач, скорее всего, предложит вам гормональное лечение. Но важно понимать: в первую очередь необходимо устранить первопричину дисбаланса. Это могут быть анемия, поликистоз яичников, болезни щитовидной железы, желудочно-кишечные болезни.

## **Профилактика поможет?**

Главный совет, который дают врачи, - скорректируйте образ жизни. Откажитесь от алкоголя и курения, снизьте потребление полуфабрикатов, колбасных изделий, сладостей, пальмового масла, красного мяса. Введите в рацион ошелачивающие продукты: зелень, овощи, фрукты, ягоды. Умеренно занимайтесь спортом и по возможности посещайте бассейн.

## **Меня ничего не беспокоит. Значит, я в порядке?**

Необязательно. У молодых женщин до 30 лет болезнь может развиваться незаметно. Именно поэтому важно посещать маммолога раз в год и делать УЗИ.

Однако не каждый дискомфорт в груди говорит о наличии мастопатии. Он может быть связан с состоянием позвоночника и ребер, межреберной невралгией, с заболеваниями желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы и другими проблемами.



## РАННИЕ СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА НОГ

**Тромбоз ног опасен. Из-за него нарушается кровообращение, ведь тромбоз сопровождается закупоркой сосудов.**

### Как образуется кровяной сгусток

С таким диагнозом сталкивается каждый четвертый пациент, обратившийся за консультацией к флебологу или сосудистому хирургу. Если своевременно не распознать угрозу, увеличивается риск опасных осложнений, которые грозят бедой.

Тромб - это кровяной сгусток, который при повреждении сосуда перекрывает разрыв и таким образом останавливает кровотечение. После заживления поврежденного участка в кровь поступают вещества, отвечающие за растворение тромба. Так организм пытается избавиться от ставшего ненужным сгустка. Но процесс образования тромбов продолжается, даже если в этом теперь нет необходимости. В результате сгусток полностью или частично закупоривает сосуд, нарушая циркуляцию крови.

### Причины тромбоза

- ✓ Кровь становится густой и вязкой. Создаются условия для образования сгустков.
- ✓ Сидячая, стоячая работа, недостаток движения, длительный постельный режим провоцируют застой в сосудах.
- ✓ Сопутствующие болезни - эндокринные нарушения, венозная недостаточность, варикоз, ожирение, травмы.
- ✓ Прием препаратов, увеличивающих свертываемость крови.
- ✓ Хронический алкоголизм, длительное курение.

Коварство болезни в том, что на ранней стадии симптомы тромбоза выражены слабо. Если вовремя их не заметить, недуг будет прогрессировать. Это грозит отрывом тромба и тяжелейшими осложнениями, вплоть до гангрены, инфаркта и инсульта.

### Первые признаки поражения вен

Как распознать тромбоз на ранней стадии? Формирующиеся тромбы небольших размеров не вызывают видимых внешних изменений. Но по мере их роста появляются признаки неблагополучия в сосудах нижних конечностей. Различают венозную и артериальную форму тромбоза.

Первые признаки поражения вен конечностей: тяжесть в ногах, ощущение покалывания, распирающей боли по ходу пораженных вен; отечность ног; появление сетки венозных сосудов; синюшность кожи и повышение температуры в области поражения.

Заподозрить наличие тромба в артериальных сосудах можно по таким симптомам:

- ✓ от боли в ногах человек начинает хромать при ходьбе.
- ✓ ноги быстро устают при физической активности, хочется присесть;
- ✓ нарушается походка, становится тяжело ходить;
- ✓ нижние конечности, особенно стопы, зябнут;
- ✓ ощущаются жжение, онемение, покалывание в пораженной зоне.

### Артериальные тромбы особенно опасны

Под напором крови они способны оторваться в любую минуту и закупорить сосуды. В итоге - некроз тканей, грозящий инвалидностью. А мигрирующий тромб, сорвавшийся с места, может стать причиной тромбоэмболии легочной артерии с мгновенным летальным исходом. Вывод: при первых признаках тромбоза необходимо обратиться за консультацией к флебологу, пройти диагностическое обследование и немедленно приступить к лечению.

**К. Ермилин,**  
флеболог, врач высшей категории.

### Мой диагноз герпетический кератит

**?** Можно ли полностью вылечить эту болезнь? Меня лечили «Тобрадексом», «Виролексом», антибиотиками, витаминами. Болезнь осталась и развивается. Беспокоят сильное помутнение и светобоязнь. Слезотечения и болевых ощущений нет.

**Серафима Николаевна.**

Герпетический кератит - это серьезное и коварное заболевание, которое часто требует стационарного лечения, потому что амбулаторное не всегда дает хороший эффект. Зачастую кератит приводит к потере зрения из-за помутнения роговицы. Обязательно пройдите расширенное обследование, в том числе и у иммунолога. Если будет необходимо, придется пройти курс лечения в стационаре.

### Очки ношу с детства

**?** Хотела бы сделать лазерную коррекцию зрения, но боюсь: вдруг что-то пойдет не так?

**А. Блинова.**

Прежде чем проводить лазерную коррекцию зрения, необходимо его тщательно обследовать. К примеру, кератотопография показывает состояние поверхности роговицы. С помощью пахиметрии измеряют толщину роговицы и определяют вид лазерной коррекции. Риски, связанные с изменениями на сетчатке, исключаются при осмотре глазного дна с линзой Гольдмана. Проверяют и слезопродукцию, чтобы а послеоперационном периоде не столкнуться с недостаточностью слезы (синдром сухого глаза). Результаты диагностики покажут, можно ли делать операцию или нет.

## У дочери миопия

**?** Дочке 13 лет, у нее миопия (минус 3). Врач рекомендовал ортокератологию. Этот метод безопасен?

О. Сытникова.

Относительно безопасен. Лечение заключается в том, что на ночь надевается жесткая контактная линза, и роговица глаза становится менее выпуклой. Таким образом уменьшаются диоптрии. А к вечеру роговица снова приобретает свою изначальную форму, а, соответственно, и диоптрии.

## Почему болят глазные яблоки?

**?** Почему при небольшом повышении артериального давления у меня болят глазные яблоки (правильно ли написала)? Бывает очень больно. Если смотрю на лампочку, то вижу радужные круги. А бывает, вижу как в тумане. Врач сказал, что у меня нормальное зрение. Для работы ношу очки плюс 2. Мне 58 лет.

И. Ненашева.

Да, повышение артериального давления сопровождается болью в глазах (правильно). Так на него реагируют сосуды глаза. А вот то, что вы видите радужные круги, когда смотрите на электрическую лампу, это симптомы повышения глазного давления. Нужно проверить не только зрение, но и глазное давление и глазное дно, чтобы исключить глаукому и другие заболевания глаз.

Г. Грач, офтальмолог.

При ячмене и конъюнктивите вскипятите 1/2 стакана молока и 1/2 чайн. ложки меда. Смочите салфетку и приложите на ночь к глазам, а утром снимите.



Ощущение кома, инородного тела в горле - не редкость. Многие люди испытывали это безболезненное, но некомфортное состояние хотя бы раз в жизни, но надо понимать, что «ком в горле» - это не диагноз. Вообще такое понятие, как «горло» - это не медицинский термин, анатомическое название - глотка, которая в свою очередь делится на носоглотку, ротоглотку и гортаноглотку.

# Ком в горле: 8 возможных причин

## О чем сигнализирует организм

Пациентов с жалобой на ком в горле можно разделить на две группы: у одних данное состояние возникает из-за психоневрологических расстройств, а у других причина связана с реальными заболеваниями внутренних органов.

Ниже мы рассмотрим лишь несколько причин, по которым может возникнуть ощущение кома в горле (список далеко не полный).

**1. Стресс, эмоции.** Ощущение кома в горле нередко появляется у людей легко возбудимых, чутко реагирующих на стресс и эмоциональные потрясения. Это состояние с одинаковой частотой встречается у людей обоих полов.

**2. Инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов.** Ежедневно мы контактируем с большим количеством больных в местах массового скопления людей. Следует обезопасить себя с помощью масок и респираторов, одеваться по погоде, употреблять достаточно витаминов и поддерживать иммунитет на должном уровне.

**3. Заболевания желудочно-кишечного тракта.** В таком случае ком в горле могут сопровождать такие симптомы, как изжога, кашель, кислая отрыжка, боль в желудке и чувство тяжести после еды.

**4. Патология щитовидной железы.** Ощущение инородного тела в горле может быть вызвано увеличением объема железы, что, в свою очередь, чаще всего связано с нехваткой йода

в пище или с аутоиммунным поражением (аутоиммунным тиреоидитом).

**5. Уменьшение и даже полное прекращение слюноотделения** также может стать причиной ощущения кома в горле. Такое бывает при сахарном диабете, у женщин в период климакса, при системных аутоиммунных заболеваниях и при сильном обезвоживании организма.

**6. Увеличение лимфатических узлов в области шеи.** Этот симптом, причиной которого может быть любая болезнь, активирующая клеточный иммунитет, также способен привести к дискомфорту и ощущению кома в горле.

**7. Остеохондроз шейного отдела позвоночника.** При этом человека, помимо затруднения при глотании, могут беспокоить головная боль, головокружение, боль в шее, спине, скованность движений.

**8. Травма тканей носоглотки и гортани.** Эндоскопические исследования или прием грубой пищи могут привести к появлению неприятных ощущений в горле.

## К какому врачу обращаться

Чаще всего это состояние не связано с опасными заболеваниями, однако бывают и исключения. Заболеваний, которые могут проявляться как «ком в горле», и того больше, поэтому при возникновении жалоб необходима консультация таких специалистов: невролог, гастроэнтеролог, оториноларинголог, эндокринолог и психотерапевт.

## Важно!

Если ощущение кома в горле сохраняется в течение нескольких недель, необходимо как можно скорее обратиться к врачу, чтобы исключить онкопатологию. Это может быть злокачественный или доброкачественный процесс в области носоглотки, гортани, пищевода или других органов шеи. Следует быть особенно внимательными, если ощущение кома в горле сопряжено с повышенной утомляемостью, снижением аппетита и массы тела.

## Градуслик с килограммами

**Вы все еще верите, что прохлада в доме - залог стройности и высокой активности, а теплая атмосфера делает нас ленивыми и «фигуристыми»? Расстаньтесь с этим мифом и прекратите мучить себя «здоровым» холодом!**

Ученые из шотландского Университета Стерлинга 13 лет изучали условия проживания 100 тысяч земляков. И на основе скрупулезного анализа собранных данных пришли к неоспоримому выводу: больше всего подтянутых и деятельных шотландцев - среди тех, у кого в отопительный сезон температура в доме выше +23°C. При таких показаниях термометра меньше аппетит, организм продолжает интенсивно расходовать калории, отсутствует чувство сонливости.

А вот любители прохлады не могли похвастаться высоким индексом активности, к тому же у них на талии оказалось немало лишних килограммов. Объяснение простое: когда в квартире зябко - чаще тянет перекусить. Ну а когда заморщишь червячка, желание одно - прилечь отдохнуть...

*Наталья Кучерова.*

### Полезно знать

❁ Если хотите помочь сердцу, сделайте смесь из сухофруктов с медом. Смешайте в равных пропорциях курагу, изюм, чернослив и орехи (все пропустите через мясорубку). Добавьте мед и лимон по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

❁ Свежевыжатый сок из яблок, свеклы и сельдерея очистит организм и насытит витаминами. Выжмите сок из 3 стеблей сельдерея, 1 яблока, 1/2 свеклы, смешайте, пейте сразу после приготовления.



**В Древней Греции лимфу называли «чистая вода». Эффект работы лимфатической системы действительно подобен омывению чистой водой. Как можно привести лимфу в состояние «чистой воды»?**

# С ЧИСТОЙ ЛИМФОЙ ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ НИМФОЙ

## Надо ли чистить очиститель

Внести свой вклад в очищение лимфы особенно нужно сейчас, в преддверии весны, и вот почему:

- ✓ чистая лимфа снизит риск возникновения и проявления аллергии на пыльцу;
- ✓ уменьшатся весенние кожные высыпания, связанные с накоплением шлаков за долгую малоподвижную зиму;
- ✓ уйдет лишняя вода, а вместе с ней и пара-тройка лишних килограммов.

## Красный свет раздражителям

- ✓ На время очищающей диеты категорически исключаются:
  - алкоголь, никотин, фаст-фуд, полуфабрикаты;
  - колбасы, соленья, маринады;
  - все продукты, которые вызывают у вас аллергическую реакцию или дискомфорт в ЖКТ.

✓ Кроме того, следует строго ограничить в своем меню мясо, рыбу и птицу, в происхождении которых вы не уверены. Если все же вы готовите пищу из этих продуктов, то мясо следует отваривать, два раза доводя до кипения и меняя воду.

✓ Лучше всего на период диеты готовить кисломолочные блюда самостоятельно.

✓ В стоп-лист попадает также сахар - как вызывающий воспалительную реакцию - и все продукты с добавленным сахаром. Также следует убрать из меню и другие рафинированные продукты - дезодорированное растительное масло, маргарин, дрожжи, шлифованные крупы и хлопья, изделия из муки высшего сорта, растворимый кофе и какао, обезжиренные молочные продукты.

## Обратите внимание

Очистить следует не только свой рацион, но и пространство вокруг - на время диеты откажитесь от использо-

вания химических средств для ухода за кожей, стирки и уборки, особенно это касается средств в форме спрея.

## Увлажняйтесь

Пейте не менее 1,8-2 л в сутки, уделяйте внимание отсутствию в воде вредных примесей.

## Чем накормить лимфатическую систему

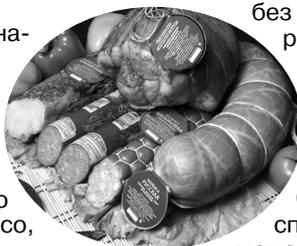
Акцент в меню должен быть на натуральности продуктов и минимальной обработке перед едой. Основа рациона:

- ✓ четверть тарелки: отварное или запеченное мясо, птица, рыба, яйца;
- ✓ четверть тарелки: цельнозерновые крупы;
- ✓ половина тарелки: растительная пища с минимальной тепловой обработкой, без жарки и без запекания с корочкой.

Не стоит тратить огромные средства на покупку дорогих экзотических фруктов и несезонных помидоров и огурцов - сейчас это скорее еще больше навредит, нежели способствует очистке лимфы. В межсезонье лучше приобрести замороженные ягоды, овощи, зелень или достать сушеные запасы с прошлого лета.

**Особенно эффективными для очищения лимфы являются:**

- ✓ ягоды: клюква, брусника, черная смородина, малина, черника;
- ✓ листовые овощи, зелень: шпинат, мангольд, укроп, петрушка, сельдерей, зеленые салаты, кинза и т.д. (эти виды можно добавлять в пищу как в свежем виде, так и в сушеном или замороженном);
- ✓ все виды капусты: белокочанная, краснокочанная, цветная капуста, брокколи, брюссельская, кале и т.д.;
- ✓ корнеплоды: репа, редька, свекла, морковь, батат, сельдерей, петрушка;
- ✓ источники жирных кислот: жирная рыба, печень рыбы, орехи, нерафинированное растительное масло;
- ✓ натуральные согревающие специи: чеснок, лук, хрен, имбирь.



# Слабое звено - шейные позвонки

При шейном остеохондрозе возникают боли не только в позвоночнике и шейно-грудных мышцах - появляется вообще чувство усталости и слабости в шее. Можно попробовать поставить себе диагноз в домашних условиях.



## Есть ли у вас признаки шейного остеохондроза?

✓ Наклоняйте голову вперед, пока подбородок не коснется груди.

✓ Теперь наклоняйте голову вправо, потом влево до тех пор, пока ухо не коснется плеча.

✓ Максимально запрокидывайте голову назад.

✓ Повращайте головой в разные стороны...

Если при выполнении этих движений возникает боль, ощущения скованности, хруст - значит, все признаки остеохондроза налицо. Исправление не займет много времени. Все упражнения нужно выполнять два-три раза в день в любое время по 20-30 раз с задержкой движения на 2-3 секунды при максимальной амплитуде.

## Комплекс 1

1. Наклоны головы вперед до касания подбородком грудины.

## Несколько дней назад сильно замерзла

**Теперь ночами мучаюсь сильнейшей зубной болью. Думаю, я застудила зубы. Как их лечить теперь? Василиса.**

В стоматологии нет такого заболевания, как застуженные зубы. Костная ткань не может простудиться. Сильные ночные боли могут быть симптомом развивающегося пульпита и других серьезных заболеваний зубов. То, что болеть они начали после того, как вы замерзли, - скорее всего, совпадение. Ищите опытного стоматолога. Важно провести правильную диагностику и получить соответствующее лечение.

## Зуб как будто чешется под пломбой

**Неделю назад мне вылечили глубокий кариес и поставили пломбу. Теперь ощущение, зуб как будто чешется под пломбой. Куча дел, к врачу идти времени нет... Что это может значить? Александр Георгиев.**

Такие ощущения могут быть после установки пломбы. Зуб может чесаться, потому что под ним раздражена

2. Максимальные наклоны головы назад.

3. Повороты головы попеременно вправо и влево.

4. Боковые наклоны головы попеременно вправо и влево до касания ухом плеча.

## Комплекс 2

Эти упражнения не только развивают гибкость шейного отдела позвоночника, но и укрепляют мышцы.

1. Лягте на правый бок.
2. Поднимите голову и поворачивайте ее до левого плеча.
3. Задержите движение на 3-5 секунд.
4. Удерживая голову на весу, смотрите на пол 3-5 секунд.
5. Поменяйте положение тела и продолжайте упражнение. Выполняйте до появления утомления.

## Про массаж

Полезно также делать такой массаж воротниковой зоны - поглаживать

эмаль, возможны аллергические реакции. Поскольку у вас был глубокий кариес, важно, чтобы его пролечили хорошо. Если болезнетворная микрофлора осталась в зубе, может развиваться периодонтит. Для него очень характерен сильный зуд. Через некоторое время он переходит в боль. Обязательно нужно найти время, чтобы посетить врача и сделать рентген.

## Как понять, что камень застарелый?

**Перестанут ли шататься зубы после удаления зубного камня? И вообще как понять, что у меня застарелый камень? Елена.**

Как правило, на поздней стадии зубной камень имеет желтый или

и разминать мышцы шейного отдела и надплечий. Причем не только тем, кто уже ощутил неприятные ощущения остеохондроза. Он еще и прекрасное профилактическое средство.

## Не надейтесь на ортопедические подушки

Многие считают, что шейный остеохондроз поддается лечению иглоукальванием и физиотерапией. Увы, они не решают проблему. Их можно использовать только как вспомогательные по отношению к лечебной гимнастике. Не стоит особо надеяться и на ортопедические подушки. Последние исследования показали, что эти подушки не обладают никакими волшебными лечебными качествами. Спать можно на обычной подушке. Главное, чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение.

**К. Осипенко, остеопат, врач высшей категории.**

коричневый оттенок и сопровождается неприятным запахом изо рта. Поддесневой камень действительно может привести к расшатыванию зубов, поскольку он разрушает соединения между пародонтом и зубной коронкой. Вам надо обязательно провести ультразвуковую чистку у стоматолога, чтобы снять все зубные отложения. Но, к сожалению, этого недостаточно. Необходимо устранить воспаление пародонта с помощью гелей и мазей. Их выпишет врач. Кроме того, полезно ополаскивать ротовую полость раствором хлоргексидина. Расшатанные зубы укрепляют с помощью шины. Это тонкая металлическая нить, которая крепится на внутреннюю сторону зубов, соединяя их между собой.

**И. Сойхер, врач-стоматолог высшей категории.**

## НЕТ НИ ДЕНЕГ, НИ ВРЕМЕНИ НА СТОМАТОЛОГА...

**Можно ли удалить зубной камень в домашних условиях? Знаю, что зубной камень - это вредно...**

**Федор.**

Полностью удалить зубной камень дома практически нереально. Избежать травм десен и царапин на эмали не удастся. Если не хотите повредить зубы и принести им гораздо

большой ущерб, чем скопившийся камень собирайте деньги и находите время, чтобы хоть раз в полгода навестить стоматолога для профессиональной чистки.



## Слизистая воспаляется от жирной еды

На самом деле, пища, в том числе жирная и вредная, не всегда является причиной возникновения гастрита. Это заболевание обуславливается наличием и преобладанием нескольких факторов, таких как стресс, алкоголь и курение. Причем именно спиртосодержащие продукты оказывают раздражающим действием на слизистую желудка и могут приводить к его воспалению, что в последующем выливается в гастрит.

А вот если гастрит связан с избыточной секрецией желудочного сока, то жирная еда даже будет обладать защитным действием, поскольку выстилает слизистую желудка. И только при такой редкой форме гастрита, как гастрит пожилых, когда секреция желудочного сока снижается, жирная еда будет приводить к негативным изменениям.

## Заболевание заразно

Представители классической медицины однозначно придерживаются мнения, что гастрит не заразен. Противоположная точка зрения существует за рубежом, что связано с открытием микроорганизма *Helicobacter pylori*. Первоначально он был обнаружен в очагах язвенной болезни, но в последующем был выявлен даже у тех, кто не страдает гастритами и язвой. Также теорию заразности опровергает и тот факт, что, если мы говорим о существовании микроорганизмов, вызывающих гастрит, значит, заражение должно происходить бытовым путем. И тогда е ближайшие пару лет мы бы все друг друга перезаражали. Но так не происходит.

Большинство гастроэнтерологов считает, что нарушение защитных

**БУДЕШЬ ЕСТЬ МНОГО ЖИРНОГО, ЗАРАБОТАЕШЬ ГАСТРИТ - ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ ПРО ЭТОТ НЕДУГ. НО ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?**

# ЗНАТЬ О ГАСТРИТЕ ПРАВДУ СПЕШИТЕ

своих организма под действием каких-то неблагоприятных факторов, таких как тяжелое заболевание и стресс, могут повлиять на развитие болезни. Тем более, известно, что в период социальных потрясений заболеваемость гастритом всегда увеличивается.

## Недуг может развиваться от аспирина

Совершенно верно, и это подтвердит любой врач, так как помнит эксперимент, проводившийся на младших курсах. К желудку лягушки прикладывается таблетка аспирина, и буквально через 2-5 часа на слизистой, ее желудка возникает реакция в виде покраснения мелких кровоизлияний, что говорит о том, что аспирин и вся группа аспириновых препаратов способствует формированию гастрита и эрозий вплоть до возникновения ссадин на слизистой. Поэтому и существуют шипучие формы аспирина, которые в своем составе содержат щелочь, нейтрализующую его действие. Не стоит забывать и о том, что прием аспирина должен быть через 20 минут после еды.

## Может протекать бессимптомно

Гастрит редко протекает бессимптомно. Его часто сопровождают сильные боли в эпигастрии (область под мечевидным отростком), тошнота, вздутие, изжога, отрыжка и т.д. Вообще считается, что при появлении вышеописанных жалоб нужно обязательно обратиться к врачу и сделать фиброгастроскопию желудка. А после 40 лет это исследование нужно проводить раз в год обязательно.

## Ешь первое и не заболеешь

Диета при гастрите - стол №1, а значит, в рационе должны обязательно присутствовать супы, причем супы классические, в виде щей и борщей. Все дело в соке, который содержится в капусте. Он обладает обволакивающим защитным свойством и улучшает состояние слизи-

стой желудка. И вообще, гастроэнтерологи любят поговорку «Капуста - друг желудка».

## Цитрусовые вредны для желудка

Так оно и есть. Вдумайтесь, если лимоном или тем, что содержит лимонную кислоту, домохозяйки могут отчистить сантехнику, фаянс и прочее, то, конечно, так же разрушительно сок этого фрукта действует и на слизистую желудка. И при неблагоприятном совпадении факторов может привести к гастриту.

## Нельзя долго голодать

Однозначно! Что происходит, когда мы голодны: желудочный сок начинает за неимением пищи в желудке частично повреждать и саму слизистую вместо того, чтобы переваривать и расщеплять продукты.

Поэтому не пытайтесь съесть за один прием завтрак, обед и ужин. Питайтесь небольшими порциями 6 раз в день. В рацион обязательно должны входить супы, салаты, овощи в отварном виде и кисло-молочные продукты.

## Курение желудку не вредит

Табакокурение - это один из факторов, способствующих развитию проблем с желудком, в том числе и гастрита. Никотин повышает секрецию желудочного сока и увеличивает его выработку. А кислота, которая входит в состав желудочного сока, усиливает повреждающее действие на слизистую желудка.

## Гастрит передается по наследству

Передается не гастрит, а предрасположенность к этому заболеванию. Но если вы ведете здоровый образ жизни, то наследственность не может повлиять на появление недуга. Однако, если несколько неблагоприятных обстоятельств совпали - вы закурили, не поели, перенервничали и получили травму, то тогда, в эти критические моменты гастрит и начнет вас атаковать.

## Чем вредна уборка для женщин?

**?** Мы, женщины, любим чистоту и порядок. Я вот дома регулярно убираюсь, и, конечно же, с использованием разных современных чистящих средств, считаю, что они качественно очищают грязь, приятно пахнут. Но недавно прочитала, что эти ароматы могут быть совсем не полезны для нашего здоровья. Все-таки, это химия...

Ирина Белых.

Чистящие средства для уборки действительно могут вредить здоровью легких тех людей, которые осуществляют уборку, поэтому к этим «помощникам хозяйки» нужно относиться с осторожностью. Особенно это касается чистящих спреев, поскольку вред организму человека наносят именно мелкодисперсные частицы поверхностно-активных веществ, входящих в их состав. Европейские ученые, занимающиеся изучением распространения астмы, провели исследования и выяснили, что профессиональная уборка в течение нескольких десятилетий может наносить легким женщин столько же вреда, сколько табак наносит заядлому курильщику. Что интересно, такое пагубное влияние средства для уборки оказывают именно на дыхательную систему женщин, мужчины от воздействия детергентов не страдают.

Чтобы защитить себя от вреда чистящих средств, важно использовать респиратор во время уборки, а также применять натуральные чистящие средства, которые есть под рукой у любой хозяйки: лимон, соль, сода, порошок горчицы.

## Как гранат сохраняет нашу молодость?

**?** Слышал, что гранат теперь называют «новым молодильным яблоком». Знал, что он полезен, но чтобы на возраст влиял?! Расскажите! Федор Дмитриевич.

Недавние исследования британских ученых порадовали всех любителей граната: в нем содержится вещество под названием урוליцин А, имеющее антивозрастные свойства. Урוליцин А положительно воздействует на мышечную выносливость, улучшает состояние клеток и повышает метаболизм. Особенно полезен урוליцин для пожилых людей, когда метаболические процессы замедлены. Таким образом, гранаты позволяют бороться с возрастными изменениями организма и дольше оставаться молодыми. Кстати, доказано, что урוליцин А способен вырабатываться человеческим организмом самостоятельно, главное - не забывать регулярно употреблять в пищу сами гранаты, орехи и ягоды.



## Холод полезен для здоровья!

**?** Я очень люблю солнце и теплую погоду, зимой мне всегда неуютно, я мерзну и мечтаю о лете. А вот подруга моя обожает зиму и постоянно пытается меня вытащить на прогулку, да еще уверяет, что холод полезен для здоровья. Неужели это правда?

Галина Борисова.

Ваша подруга права - умеренный холод имеет неоспоримые «плюсы» для нашего здоровья и хорошего самочувствия. Он оказывает положительное воздействие на многие органы и системы человеческого организма: мозг (в прохладе соображается лучше и думается быстрее, холод стимулирует мыслительные процессы), легкие (аллергии, страдающие поллинозом, могут «выдохнуть» и расслабиться, в холодное время ничего не цветет, и дышится свободнее), сердце (спортивные занятия на зимнем воздухе укрепляют сердечную мышцу), кожа (потливость снижена, выделения кожного сала и высыпаний зимой меньше, кожа чище). Не бойтесь холодов, одевайтесь по погоде, используйте защитные кремы, дышите носом (не ртом), гуляйте, катайтесь на лыжах и санках, наслаждайтесь снегом и морозным воздухом и будьте здоровы!

## Для тех, у кого сердце нездорово

Во фруктах и овощах содержится максимальное количество витаминов и минералов, многие из которых полезны сосудам и сердцу. Что должно быть на столе?

### Хурма вместо валокордина

Вкусный осенний фрукт богат калием и йодом. Плод хурмы вполне может заменить один прием валокордина. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив в рацион хурму. Кстати, для лечения подойдет как свежая, так и сушеная хурма.



### Яблоки с овсянкой - идеальный завтрак

В обязательном порядке входят в меню для гипертоников и сердечников. Печеные, свежие, моченые яблоки полезны в любом виде. Благодаря многочисленным полезным кислотам благотворно влияют на сосуды.

А если утром кусочек яблок добавить в овсянку, то вы получите идеальный завтрак для сосудов и сердца. Эти два продукта стабилизируют плохой холестерин, борются с воспалительными процессами.

### Ешьте картофель прямо с кожурой

Картофель, особенно молодой, богат калием - самым нужным элементом для сердца. Калий помогает сокращаться сердцу. Этот элемент особенно необходим, если поставлен диагноз недостаточность кровообращения. Диетологи рекомендуют запекать и съедать картофель прямо с кожурой, где и хранятся запасы калия.

### Десерт из моркови по вкусу сердцу

Свежая морковь содержит каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Полезнее всего

свежий сок моркови с добавлением ложки сливок на 100 мл - жиры помогают превращать каротин в витамин А. Ежедневное употребление моркови снижает уровень холестерина в крови. Полезны и блюда из моркови, например морковно-яблочные биточки, приготовленные на пару. Такой десерт придется по вкусу сердцу и не навредит желудку.

### В настой шиповника добавьте лимон и корицу

В плодах шиповника содержатся бета-каротин, витамины группы В, калий, магний и, конечно, витамин С. Больным гипертонией, ишемической болезнью сердца, варикозным расширением вен нужно ежедневно пить чай из плодов шиповника. Залейте 20 г ягод стаканом кипятка, томите под крышкой 10 минут. Отвар храните сутки, в холодильнике - 2 дня. Пейте отвар ежедневно небольшими порциями между приемами пищи не более 2 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2 недели. После приема полощите рот водой.

При простуде добавляйте в настой шиповника корицу, бадьян, лимон и имбирь по вкусу. Учтите, что настой шиповника может навредить при гастрите, гипотонии и диабете.

С. Краснов, диетолог.



## 9 ПРАВИЛ ДОЛГОЛЕТИЯ

**Один умный человек сказал: «Старость - это десерт жизни». Не нужно никуда спешить, что-то доказывать, можно просто радоваться каждому дню. А чтобы этих дней в судьбе было больше, чтобы долголетие не свелось к встрече 100-го дня рождения немощным и больным, достаточно и в 50, и в 70 лет придерживаться несложных правил.**

**1. Больше двигайтесь.** Физическая активность укрепляет сердце и легкие, помогает насыщать кровь кислородом - лучше питается мозг, дольше сохраняются хорошая память и мыслительная активность. Остаются в тонусе мышцы - меньше будет проблем с суставами и позвоночником. Главное - следовать принципу великого хирурга Николая Амосова: постепенность и посильность.

**2. Шевелите извилинами.** Совершенствуйтесь в профессии (пусть даже в бывшей). Осваивайте компьютер, учите каждый день хотя бы по 10 новых слов из иностранного языка. Решайте кроссворды, разгадывайте головоломки. Развивайтесь - поможет лучше работать мозгу.

**3. Наслаждайтесь общением.** Больше всего долгожителей - в регионах, где традиционно сильны семейные ценности. 82% столетних

аксакалов каждый день разговаривают с друзьями и родственниками, а 79% считают, что активное общение полезно для здоровья. По статистике, семейные живут дольше холостяков, поддерживая друг друга, разделяя радости и тревоги.

**4. Адаптируйте к возрасту рацион.** Меньше мяса, больше свежих овощей, орехов, морепродуктов, воды.

**5. Полноценный «Ночной сон»** - как минимум 7-8 часов.

**6. Чаше принимайте витамин У (улыбка).** Чувство юмора помогает не воспринимать жизнь слишком серьезно, даже если не все в ней соответствует вашим ожиданиям. Постоянное «пережевывание» отрицательных эмоций истощает нервную систему и приближает деменцию.

**7. Вытесняйте монотонность.** Удручают серые будни? «Разбавляйте» и «раскрашивайте» их

чем-нибудь приятным: побалуйте себя бокалом вина, кусочком торта, аппетитным бифштексом, походом к парикмахеру, посиделками с приятелями, яркой одеждой.

**8. Каждый день заставляйте себя вставать с дивана и делать что-то полезное - даже через «не хочу».** Самодисциплина и организованность станут привычкой и усилят мотивацию к активной жизни, придадут ей смысла.

**9. Хватит страдать! Никогда не опускайте руки.** Не терзайте себя мыслями о неизбежности ухода, ибо, как сказала поэтесса: «Предчувствие горя: и есть это горе». Исследователь проблем старости Дэн Бюттнер спросил 101-летнюю жительницу греческого острова Икария, почему здесь люди живут долго. Она пожала плечами: «Наверное, за делами мы просто забываем, что нужно умереть»...

*Алеся Стремка, психолог.*

## Барометр гипотоника

**С возрастом многим приходится сталкиваться с довольно опасным недугом - гипертонией (повышенным артериальным давлением). А вот к гипотонии отношение, как правило, не столь серьезное: мол, пониженное давление - не такая уж и проблема.**

**Но так ли это? Разбираемся вместе с кардиологом Инной Лещинской-Поповой.**

**Г**ипотонией, или пониженным давлением, принято считать показатели тонометра ниже 90/80 мм рт. ст. Вскочил утром с кровати - и через пару секунд закружилась голова, потемнело в глазах. Или после обеда на работе клонит в сон. Однако гипотония может указывать на более серьезные проблемы:

✓ на вегетососудистую (вернее, нейроциркуляторную) дистонию, когда вегетативная нервная система работает не совсем адекватно;

✓ на длительный сильный стресс;

✓ на заболевания щитовидной железы, анемию, опухоли, травмы.

Порой пониженное давление возникает в результате приема определенных лекарств.

Гипотоники очень зависимы от погоды, реагируя на ее перемены не хуже барометра. Падает атмосферное давление - и вот уже хочется спать, накатывает апатия, мысли текут вяло... Да и в целом из-за слабого тонуса сосудов нарушается снабжение мозга кислородом, что в принципе опасно.



## Как жить с низким давлением?

**Сон должен быть полноценным.** Перестаньте читать на ночь новости и смотреть ужастики. По возможности уберите раздражители, попросите повернуться на кровати супруга-храпуна. Откройте форточку, чтобы был приток свежего воздуха, да и вообще старайтесь почаще проветривать спальню.

**Питание.** Больше овощей и фруктов. Кофе и чай - умеренно и не перед сном. Пейте достаточно жидкости, но не на ночь и небольшими порциями.

**Физическая активность.** Ходьба, упражнения для мышц шеи и плеч, танцы, йога, плавание, но без фанатизма.

**Лекарства.** Пересмотрите препараты, которые принимаете постоянно. Возможно, среди них есть те, которые ощутимо снижают давление. В таком случае обязательно проконсультируйтесь с врачом. Избегайте резких перепадов температур, старайтесь плавно менять положение тела (вставать аккуратно, без рысков).



## Лицо с обложки



### МЕРИЕМ УЗЕРЛИ: «Я очень трудолюбивый человек»

**Актриса, популярность которой принесла роль Хюррем-султан в сериале “Великолепный век”, открыла новую главу своей жизни — здесь есть место артхаусным фильмам, личному бизнесу и, конечно, семье.**

Покинув “Великолепный век”, Мерием Узерли на время ушла в тень. Но сейчас актриса заявляет о себе не менее ярко, доказывая, что не собирается быть заложницей одной роли. Пока она готовит к выходу сразу два проекта, фильм с ее участием “Улей” можно увидеть на Netflix. Недавно Мерием получила новый статус и в beauty-сфере, став официальным амбассадором Faberlic.

**- Какой город можете назвать своим домом?**

- Я — гражданин мира. Но живу сейчас между Германией и Турцией — провожу время то в Берлине, то в Стамбуле.

**- В какой семье вы выросли?**

- Я родилась и выросла в Германии.

Моя мама — немка, а папа родом из Турции. Когда пару лет назад делала генетический тест, выяснилось, что у меня есть еще хорватские, албанские и другие корни. Как говорил мой друг детства, Мартин, в конце концов все люди — братья и сестры, существующие в сумасшедшем учреждении под названием жизнь.

У меня есть два родных брата и сестра. Она мой лучший друг, просто обожаю ее. Самый чистый и добрый человек из всех, кого я знаю.

**- Вы работали в Германии, затем в Турции — как строилась ваша актерская карьера?**

- Играть я начала еще в детском саду, где воспитатели делали упор на твор-

чество — мы постоянно ставили какие-то сценки, спектакли. Затем я училась в школе с такой же педагогической системой: у нас был собственный театр, и папа одного из моих лучших школьных друзей был управляющим самого большого театра в городе. Сколько же времени мы там провели! Окончив школу, я обучалась актерскому мастерству в Гамбурге. До кастинга в сериал “Великолепный век” я в основном играла в театральных постановках в Германии, был опыт в кино и на телевидении.

**- Роль Хюррем-султан сделала вас знаменитой. Можете сказать, что она изменила вас как актрису?**

- О, она бросала мне вызов каждый день. Большое счастье — играть такую героиню. Могущественную, сильную, страстную... Но в то же время были взлеты и падения, настоящие американские горки. Этому персонажу нужно отдавать всю свою энергию, иначе роль не будет работать.

Это был настоящий челлендж, к сожалению, я оказалась не готова быть Хюррем на протяжении трех съемочных лет и трех сезонов сериала. Но я так благодарна за время, которое у меня с ней было! По-настоящему выросла как актриса.

**- Пандемия сильно повлияла на ваши карьерные планы?**

- Я собиралась в Лос-Анджелес и Нью-Йорк, чтобы сняться в одном проекте. Сначала все отложили, потом пришлось отказаться от роли, поскольку европейцам на тот момент запретили въезд в Америку. Я была разочарована. Но поняла, что моя вера в судьбу, в то, что все предназначено богом, сильнее. И я просто сказала себе, что на все есть причина.

Недавно наткнулась в соцсетях на выступление одного телеведущего, который сказал: “Если бог отделяет вас от людей или закрывает перед вами дверь, то только потому, что он видит то, чего не видите вы, слышит то, чего вы не слышите, знает то, чего вы не знаете”. Очень мудрые и красивые слова.

**- Как вы провели локдаун? Знаем, что как раз в это время вы стали мамой во второй раз.**

- Практически весь 2020 год я провела дома. Было несколько локдаунов, я была беременна, к тому же вакцинацию тогда еще не ввели. В 2021 году я родила вторую дочь и позволила себе отдохнуть четыре месяца, а потом начала плавно возвращаться к работе.

**- Расскажите о своих дочках.**

- Моей старшей дочери Ларе сейчас восемь лет, она обожает все, что касается динозавров и супергероев. Очень любит проводить время с друзьями в школе, а также питает слабость к собакам и вкусной еде. Младшая дочка Лили совсем малышка — она учится ходить, говорить, исследует свои возможности. Но ее главная страсть сейчас — жевать все, что попадает под руку. И играть на своем маленьком пианино.

**- Вы никогда не говорите о личной жизни, своем партнере. Насколько сложно для вас сохранять приватность?**

- Чем больше проходит времени, тем сильнее я убеждаюсь в том, что не хочу говорить о личном публично. Много лет назад я могла о чем-то рассказать, но вопросов становилось все больше и больше... Не чувствую, что это правильно — делиться своими взлетами и падениями со всем миром. Хочу разбираться с этими моментами сама.

**- Поговорим о ваших проектах. У вас есть несколько магазинов в Берлине, ощущаете себя бизнесвумен?**

- Мы с командой открыли Nosh Nosh — два магазина и по совместительству кафе. Надеемся, если дела и дальше будут идти хорошо, сможем открыть точки за пределами Германии.

Не могу назвать себя бизнесвумен — скорее, человеком, который следует за своими мечтами. И Nosh Nosh — одна из них. Я люблю разнообразные здоровые снеки, пробую их во всех странах, где бываю. Именно путешествия вдохновили меня на выбор продуктов для Nosh Nosh.

**- В магазине много вкусной еды, но при этом вам удается сохранять стройность. Как следите за фигурой?**

- Если честно, я не горжусь этим секретом стройности... Дело в стрессе. Я постоянно в движении: 24 часа в сутки семь дней в неделю или провожу с детьми, или работаю. Делаю все с большой самоотдачей, на это требуется много энергии. Вдобавок почти все заботы по дому — на мне одной.

Сумасшедший график — вот что помогает поддерживать фигуру. Не помню, когда последний раз сидела на диване и просто смотрела фильм. Пытаюсь делать это в самолете, но обычно сразу засыпаю. Я очень трудолюбивый человек.

**- Вы стали лицом новой коллекции ароматов Faberlic. Какие парфюмерные ноты вам близки?**

- Очень приятно быть частью семьи Faberlic, у бренда невероятный выбор beauty-продуктов. Мне нравятся все ароматы новой восточной коллекции — для каждого настроения здесь найдется правильный парфюм. Но мой фаво-

рит — El Hazna, в нем восточная амбра сочетается с жасмином и кофе. Идеальный баланс насыщенности и легкости.

**- Как вы сохраняете баланс в собственном стиле, какие вещи для вас — must have?**

- Придерживаюсь стиля расслабленного шика. Но в моем гардеробе можно найти буквально все — цветные носки и сорочки, смелые шорты и джинсы, строгие рубашки и юбки. Любимая вещь из всех — это куртки, просто обожаю их.

**- Каких дизайнеров можете выделить?**

-Если говорить о европейских брендах, люблю Balenciaga. Их вещи — как вторая кожа. Также нравятся Elie Saab, Dior, Chanel, Elisabetta Franchi.

**- В каких проектах вас можно увидеть сейчас, и что готовите к выходу?**

- На Netflix представлен архаусный фильм “Улей”, где я сыграла главную роль. Прямо сейчас готовлю проект из десяти эпизодов для стриминговой платформы, а также снимаюсь в фильме, который увидит свет зимой. В этом году планирую посетить Каннский кинофестиваль, а также ряд благотворительных и общественных мероприятий. Впереди несколько коммерческих историй, которые нужно реализовать. Но мой главный проект — мои дети. Они для меня — весь мир. Я каждый день благодарю бога, что он позволил мне испытать эту безграничную любовь. Молюсь, чтобы все дети на Земле были в безопасности. И надеюсь, дочки будут гордиться мной.

#### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

**Факт 1.** Мерьем Узерли не только турецко-немецкая актриса, но и модель. Отец - турок, а мать - немка. Она - четвертый ребенок в семье. Есть также 2 старших брата от первого брака матери. И старшая родная сестра.

**Факт 2.** У Мерьем есть дочь Лара Джемима. Но с отцом дочери, турецким бизнесменом Джаном Атешем, девушка рассталась, когда была на 4-м месяце беременности.



**В сериале «Великолепный век»**

**Факт 3.** Многие думают, что у актрисы только один ребенок. Однако это не так. 8 января 2021 года, совсем недавно, Мерьем родила вторую дочку - Лили Кои. Первая же дочка родилась 10 февраля 2014 года.

**Факт 4.** Талантливая актриса разработала свой косметический бренд “Meryem Cosmetics”, презентация которого состоялась 20 декабря 2015 года.

**Факт 5.** Мерьем Узерли родилась в Германии 12 августа 1983 года. Её родной город Кассель.

**Факт 6.** Поскольку актриса родилась и выросла в Германии, то воспитывалась в немецкой культуре. И считает себя немкой.

**Факт 7.** Мерьем снималась в ряде немецких фильмов. А также посещала актёрские курсы. Поэтому без проблем прошла кастинг на роль Хюррем для сериала “Великолепный век”. А претенденток было очень много.

**Факт 8.** После окончания школы Мерьем целый год принимала участие в волонтерских акциях, посвящённых больным раком людям, и работала в больнице.

**Факт 9.** Однажды актрисе была предложена роль в военном фильме. Для этого ей пришлось несколько месяцев ходить в спортзал. Она обрела железную мускулатуру. И настолько вжилась в роль военной, что даже изменила походку.

**Факт 10.** Осваивая роль Хюррем Султан, девушке пришлось нелегко. Ведь она не знала турецкий язык. Пытаясь учить слова, она даже плакала от безысходности, потому что часто ошибалась. Приходилось зубрить речь, будто это стихи.

**Факт 11.** В перерыве между съёмками Мерьем улетела в Берлин. Но обратно в Стамбул не вернулась. Именно поэтому пришлось искать другую актрису. А причиной послужила тяжёлая психологическая усталость и физическое переутомление.

**Факт 12.** Мерьем Узерли однажды заявила, что не хотела бы быть такой, как Хюррем. Для Мерьем любовь олицетворяет свободу. Но её героиня жаждала власти и шла по головам. Для неё любовью была именно борьба за титул.



**С дочкой**



## БЕССИЛЬНЫЕ ЗАВИСТНИЦЫ

**Наверное, любой человек испытывал в своей жизни это неприятное ощущение. Каждому оно знакомо. Зависть является самым потаенным чувством в душах людей и фактически становится сигналом и индикатором серьезного неблагополучия в жизни человека.**

### МЕХАНИЗМ ЗАВИСТИ

Прежде всего, зависть - это определенная энергия. Завидуя, мы посылаем ее в сторону ответчика. Сама по себе энергия нейтральна, позитивом или негативом ее наделяет информация, которую мы вкладываем в этот посыл. Человек, который завидует, не имеет в себе достаточно энергии и, сознательно или бессознательно, желает себе присвоить результат, который имеет его оппонент.

Сложно честно признать, что завидуешь, поэтому зависть часто скрывается за обесценивающими достижения фразами. Например, если девушке удалось сбросить лишний вес, она может услышать «у тебя резко стали выделяться морщины» или «ты пострашнела»; надела новое платье - «оно на тебе плохо сидит». Человека зло критикуют, осуждают, дают непрошенные советы, говорят, что надо было сделать по-другому.

Завистливый человек считает себя проигравшим, а объект своей зависти - победителем. Он хотел бы добиться такого же успеха, но не имеет в себе достаточно сил.

Поэтому завистник маскирует зависть под букет отрицательных эмоций: злопамятство, агрессивность, злобу, обиду. Радость объекта зависти провоцирует досаду и

недовольство собой, а успешность - собственную неполноценность.

### НЕРАВНОЦЕННЫЙ ОБМЕН

Любая критика направлена на то, чтобы ввести собеседника в чувство растерянности, ошеломить и в этот момент уязвимости - забрать у него энергию. Поэтому при критике очень важно осознавать, что происходит, и не позволить этому случиться. Можно сказать мысленно фразу «Моя энергия остается со мной», либо предстать перед собой крепкий щит. А можно просто искренне сказать собеседнику: «И тебе того же желаю!»

Когда мы завидуем, осуждаем, критикуем, мы очень близко соприкасаемся с энергией другого человека, посылаем ему свою силу и, соответственно, что-то у него забираем, а что-то ценное отдаем ему взамен. Невозможно взять только хорошее, поэтому, стремясь забрать желаемое, «в комплекте» мы забираем и его проблемы, болезни, неудачи и все то, через что он прошел, чтобы добиться успеха.

Несколько советов, чтобы избавиться от чужой зависти:

- с завистливыми людьми не делитесь успехами;
- у завистливых людей просите помощи, это их обезоружит;

- войдите к ним в доверие;
- если вам завидуют в открытую - не опускайтесь до выяснения отношений;
- держите дистанцию и по возможности не вступайте с ними в прямой контакт.

### ПРЕКРАЩАЙТЕ СЕБЯ СРАВНИВАТЬ

Завидуя, мы себя сравниваем чаще всего со своими ровесниками, и обязательно с лицами своего пола. И это сравнение идет не в нашу пользу. Появляется стыд, зависимость, падают жизненные силы, мотивации, эмоции, даже иммунитет. Зависть подобна гневу, только гнев при активизации мы выплескиваем наружу, а чувство зависти таим в глубине души, и оно сжигает человека изнутри.

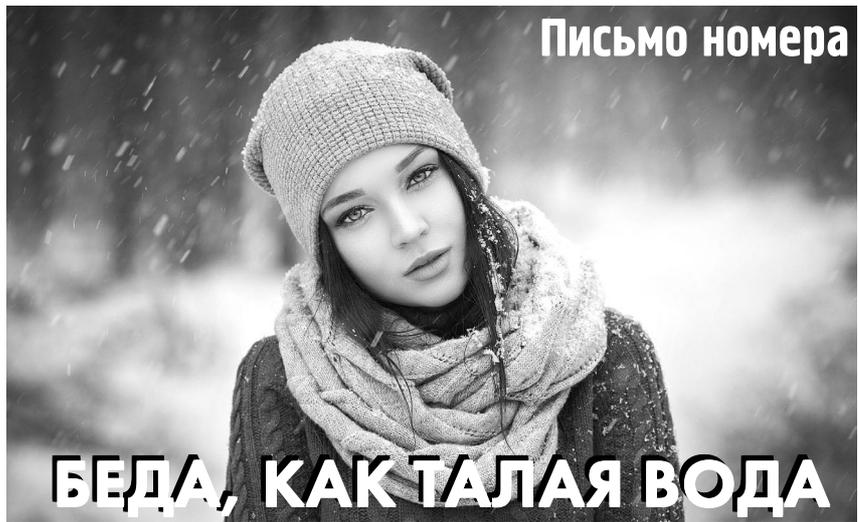
Если человек хочет избавиться от этого разрушительного чувства, прежде всего надо прекратить себя сравнивать с другими людьми. Завистники часто даже не догадываются о существующих проблемах тех, на чьем месте хотели бы оказаться. Не стоит судить о благополучии людей по внешним признакам, поскольку та сторона чужой жизни, которую нам демонстрируют, зачастую оказывается мнимой. Каждый человек уникален, у него имеется свой опыт, и он не может прожить жизнь за другого, пройти его путь.

### РЕШАЙТЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ

Любая энергия - это мощный потенциал. Вместо того, чтобы отдавать свою силу в виде зависти, ее можно использовать в качестве действенного стимула. Например, зависть может стать мотивацией в достижении успеха, толчком к самосовершенствованию, для получения такого же яркого результата.

Начиная контролировать свои эмоции, мысли, негативные желания. При возникновении первых признаков зависти постарайтесь найти корни этого чувства. Осознайте, чего вам действительно хочется. Не закидывайтесь на чужих успехах и достоинствах, думайте о том, как стать ведущим в своем деле. Подумайте, что для этого не хватает вам и, например, увеличьте свою продуктивность, станьте пунктуальным, займитесь своим здоровьем, саморазвитием, и вы добьетесь тех же успехов, что и ваш объект зависти.

Обижаясь на окружающих и на свою судьбу, мы накапливаем негативную энергию, делаем ошибки, усложняем свою жизнь. Разрушить этот замкнутый круг помогает восприятие чувства благодарности за то, что имеем.



## БЕДА, КАК ТАЛАЯ ВОДА

**К**огда муж ушел к другой и подал на развод, мне казалось, что жизнь на этом закончилась.

Маринка, хватит уже посыпать голову пеплом! Миллионы женщин разводятся и не делают из этого вселенской трагедии... - в очередной раз пыталась наставить меня на путь истинный Инна.

Я понимала ее правоту, но душа все равно продолжала болеть.

- Да, но не у всех из этих миллионов мужья оказываются подонками и предателями, - возразила подруге и украдкой промокнула салфеткой глаза. Но разве от Инки что-то скроешь?!

- Тем более нет смысла из-за этого козла слезы лить! - сказала она сердито. - Пора тебе уже излечиться от депрессии!

- Сама знаю, - всхлипнула я. - Только не получается.

- Лучшее лекарство от хандры - перемена обстановки. Возьми отпуск и отправляйся на курорт погреться на солнышке.

- У меня на жаркие страны денег нет, - призналась подруге.

- Я тебе одолжу ради такого дела. Главное, чтобы ты наконец... - закончить фразу Инке помешал рингтон моего смартфона. - Если бывший, сразу посылай его далеко и конкретно, - нахмурилась она.

Я взглянула на дисплей и помотала головой:

- Это мама звонит...

- Очень содержательная беседа, - фыркнула Инна, после того, как я нажала кнопку отбоя. - За весь разговор ты сказала всего четыре слова: «привет», «кошмар», «ладно» и «пока». Ирина Олеговна ведь не виновата, что твой Никитос оказался гадом!

- Во-первых, он уже не мой, - возразила я. - Во-вторых, ты же знаешь мою маму. В ее монологе было всего четыре короткие паузы, так что я при всем желании ни смогла бы втиснуть в них больше текста.

- А что за кошмар? - полезло из приятельницы любопытство.

- Маме звонила соседка ее тети и сообщила, что та сломала ногу. Перелом со смещением, так что недели три-четыре придется провести в стационаре. Мама попросила, чтобы я на это время поехала в деревню и присмотрела за ее домом и живностью.

- И что? Ты согласилась? - удивилась подруга.

- Конечно. Сын бабы Лиды сейчас в Сибири по контракту работает, а его жена вот-вот должна второго ребенка родить. Не дергать же их для кормежки кур, собаки и двух кошек!

- Не Турция, конечно, и не Испания, но тоже неплохо, - кивнула Инна. - Воздухом свежим подышишь, на лыжах покатаешься... А если с каким-нибудь фермером роман закрутишь - просто отлично будет! В общем, надеюсь, что домой вернешься веселая, жизнерадостная и позитивная!

- Эти слова обозначают одно и то же, - сказала я.

- Хорошей эмоции много не бывает! - хохотнула подруга.

...На следующий день я отправилась

в деревню. И лыжи с собой на всякий случай прихватила - может, действительно появится желание походить по лесу!

Такое желание появилось на третий день моих сельских каникул. Но не с утра, а после обеда. Отправляться в лес в предвечерний час было неразумно, однако я так долго подавляла собственные «хочу» в угоду капризам мужа, что в этот раз решила воспользоваться обретенной свободой. Погода, несмотря на начало марта, была новогодней - снежной и морозной. Скользить на лыжах было радостно и приятно. Жаль, что удовольствие получилось недолгим - в половину пятого начало темнеть и пришлось возвращаться. На обратном пути мне встретилась старушка с клюкой, тяжело бредущая по снежной целине вглубь леса.

«Наверное, у нее Альцгеймер, и сама не понимает, куда идет! - мелькнула мысль. - Еще, не дай бог, замерзнет насмерть!»

- Здравствуйте, - поздоровалась в ответствии с деревенским этикетом. - Вы, наверное, заблудились? Давайте я вас домой отведу, а то скоро совсем стемнеет. Адрес помните?

- Иди-ка ты, милая, по своим делам, а я по своим пойду! - сердито буркнула в ответ старуха.

- К вечеру мороз обещали до минус пяти, а у вас вон обувка совсем не по погоде. Отморозите ноги, начнется гангрена, ампутировать придется... Пойдемте, бабушка, пойдемте, ваши дела и до завтра могут подождать! Быстро расстегнув крепления, я взяла в одну руку лыжи с палками, а другой схватила бабульку за рукав и силком потянула за собой.

По дороге еще несколько раз спрашивала, где она живет, но старушка только угрюмо сопела в ответ. Хорошо, что встречный мужичок подсказал ее адрес. Довела упрямыцу до самых ворот. Ни «спасибо», ни «до свидания» я так и не дождалась - толкнув калитку, она поковыляла по расчищенной в снегу дорожке. Я подождала, пока старуха зайдет в дом, и только потом отправилась к себе.

Пока готовила ужин, меня посещали разные философские думы на тему «старость - не радость», но когда села смотреть телевизор, начисто забыла о странной старухе. И, возможно, больше никогда бы и не вспомнила, если бы на следующий день во время лыжной прогул-

ки снова не наткнулась на нее в лесу. Бабуля сидела в сугробе, привалившись спиной к дереву. Ее глаза были закрыты, и мне вначале показалось, что она без сознания. Пересилив страх, приблизилась, коснулась пальцами ее лица:

- Что с вами? У вас все нормально? Вы живы?..

Старуха медленно открыла глаза:

- Ну что ты, девка, ко мне привязалась, как репей?! Второй раз умереть спокойно не даешь.

- Вы же не чукча, чтобы таким образом уходить к верхним людям, - от растерянности сморозила я глупость.

- А как надо уходить, по-твоему? - рассердилась она.

- Сводить счеты с жизнью - вообще большой грех!

- Грех, - кивнула старуха. - А если жить больше мочи нет? Если все только и ждут, когда я наконец подохну!

У меня сердце зашло от жалости.

- Сегодня я вам умереть все равно не дам. Так что пойдете-ка попьем чаю, поговорим... - сказала, помогая старушке подняться и отвела к себе.

Там Ульяна Степановна (так ее звали) рассказала, что из родни у нее только бездетная племянница Тамара. Из-за кредитов Тома и ее муж вынуждены были продать квартиру в городе и переехали к ней. Она их приняла, а эта парочка переселила хозяйку в кладовку без окон, отбирала ее пенсию, не давала смотреть телевизор и морила голодом.

...Мой отдых накрылся медным тазом. Я развила бурную деятельность, подняв на ноги сельскую общественность и местные правоохранительные органы. В итоге «окупанты» были изгнаны с территории Ульяны Степановны. Когда я проводывала бабу Лиду в больницу, то рассказала ей о своей спасательной операции.

- А я и не знала, что Ульянку так прижало, - вздохнула она. - Ты ей скажи, что беда, как талая вода, уйдет и следа не останется. Пусть свою хату квартирантам сдаст, а сама ко мне переберется - вдвоем веселее...

Домой я вернулась в хорошем настроении. Во-первых, была довольна, что удалось помочь хорошему человеку, а во-вторых, поняла: развод с мужем, по сравнению с одинокой старостью, никакое не горе, а так, суета сует...

Марина.



# СЧАСТЬЕ — ЭТО ПРОСТО. Секрет Джоан Роулинг

**За пять лет писательница прошла путь от жизни на социальное пособие до мультимиллионерши.**

Судьба отсыпала этой невероятной женщине всего без разбора: бедности на грани нищеты и настоящего богатства, депрессии на грани суицида и огромного счастья, редкого негодяя — первого мужа, и прекрасного принца — второго.

В жизни Джоан долго все было плохо, но она не сдавалась и боролась за себя, даже когда было совсем невыносимо. Сейчас Джоан хочет проводить больше времени с семьей, заниматься благотворительностью и творчеством. Сейчас она счастлива, и она это заслужила.

### ДЕВОЧКА В ОЧКАХ

В детстве Джоан себе страшно не нравилась: маленькая, кругленькая, веснушчатая, в глупых круглых очках. И все вокруг было слишком обычным. Обычный английский городок Чиппинг Содбери. Обычные родители, папа ходит на обычную работу, на завод «Роллс-Ройс».

Как все талантливые дети, она убежала от этой обычности в заповедный мир своих грез: сочиняла истории и записывала их в толстую тетрадь. Этих историй она не показывала никому-никому, кроме млад-

шей сестренки.

Когда Джоан подросла, ее жизнь из обычной стала страшной, и одинокой. Когда девочке исполнилось 15 лет, ее мама тяжело заболела: врачи диагностировали рассеянный склероз. В это время родители буквально заставили Джоан начать свою, отдельную жизнь, уехать из дома в университет. Она окончила университет и переехала в Лондон.

В Лондоне тоже было обычно: работа, прогулки, грусть. Волшебство пришло в ее жизнь без приглашения. Они с приятелем ехали в поезде, и Джоан вдруг представила мальчика: кудрявого, с черными волосами, в круглых очках. Представила так ясно, как будто увидела.



С первым мужем

Она почувствовала неподдельный восторг, никогда в жизни не чувствовала ничего такого. Этот мальчик — какая удивительная жизнь его ждет!

Она была околдована своим героем, не могла расстаться с ним и на полдня.

Ей как будто кто-то рассказывал самую захватывающую историю в ее жизни, а она торопилась ее записывать, чтобы не упустить ни слова, поэтому писала везде: дома, на работе, даже в кафе на салфетках...

В тот год, когда Джоан писала Гарри Поттера, после десяти лет борьбы с рассеянным склерозом умерла ее мама. Поэтому Джоан так хорошо описала, как плохо было сироте Гарри — она хорошо знала это чувство.

### ПЕРВЫЙ МУЖ

Однажды в баре Джоан познакомилась с парнем. Это тоже было обычно: они понравились друг другу, поболтали, он перезвонил, встретились снова... Его звали Жорж Арантеш.

В глубине души Джоан понимала, что он совсем не тот, кто ей нужен, но — вот это вечное «но», которое заставляет потрясенных девушек встречаться с никчемными, неподходящими мужчинами...

Они все время ссорились, и Джоан иногда видела Жоржа с другими. Жорж все время вроде как искал работу или делал вид, что ищет, потому что ничего не находил, а Джоан хваталась за все подряд, чтобы хоть что-то заработать для себя и парня.

Потом она забеременела. Жорж предложил переехать к его матери, но Джоан потеряла ребенка. После этого ужаса девушке стало казаться, что весь мир против нее и только один человек ей близок. Она решила выйти за Жоржа замуж.

Понятно, что ничего хорошего из этого не вышло. Грубый, психопатичный Жорж все время ревновал Джоан, оскорблял, даже поднимал на нее руку. И жили они только на то, что могла заработать она, поэтому, снова забеременев, Джоан работала до самых родов.

Денег хватало только на самую плохую еду, и даже про косметику пришлось забыть. В июле 1993 года у Джоан родилась Джессика Исабель. Это ничего не изменило в отношениях супругов, с каждым днем все становилось хуже и хуже.

И дошло до того, что муж просто вышвырнул Джоан из дома, а чтобы забрать дочку, ей пришлось обратиться в полицию.

Она велела себе забыть Жоржа, как страшный сон. Она запретила себе возвращаться в это время даже мысленно. А вот он до сих пор гордо рассказывает направо и налево, что

это сейчас Джоан Роулинг великая писательница, а было время, когда он, хе-хе, ее поколачивал.

### ВЫЗОВ СЕБЕ

После развода Джоан переехала в Эдинбург к сестре. Ей было страшно: она знала, что Жорж плотно сидит на наркотиках и что он повсюду ее ищет.

На руках у Джоан плакала маленькая дочка, а ей надо было работать, чтобы прокормить ее и себя. Она хваталась за любую работу, добилась судебного постановления, которое запрещало Жоржу приближаться к ней и к малышке, и продолжала писать свою волшебную историю о Гарри.

«Я писала свой первый роман о Гарри, когда мне было очень плохо. Мне пришлось бросить себе вызов, иначе я бы сошла с ума».

Друзья говорили: брось эту ерунду, детская литература неперспективна, ты только зря тратишь время. Ничего этого тебе не принесет — ни денег, ни славы.

Первый роман «Гарри Поттер и философский камень» вышел смешным тиражом — в тысячу экземпляров. И вдруг эту книгу признали лучшей книгой года в Великобритании! У писательницы как будто выросли крылья, она писала по 10 часов в день, по книге в год. Подписав первый контракт на экранизацию, она наконец-то расслабилась: теперь я богата!

В три первые года первые три первые книги продали общим тиражом более 35 миллионов экземпляров, их перевели на 35 языков. Джоан было всего 33 года. Она была богата, знаменита, молода. Она смогла, она всего за пять лет прошла путь от жизни на социальное



«Гарри Поттер и философский камень»

пособие до жизни мультимиллионери. Весь мир лежал у ее ног. У нее было все, не было только любви. Но и любовь не заставила себя ждать.

### ОН ТАК ПОХОЖ НА ГАРРИ!

Было так: Джоан пошла на вечеринку и увидела там парня, похожего на ее Гарри Поттера, как две капли воды: челка, круглые очки, умный взгляд. Анастезиологу Нилу Мюррею было 28 лет. И с этим мужчиной она наконец-то почувствовала себя счастливой.

В 2001 году они поженились, в марте 2003 года у них родился сын Дэвид, а еще через два года — дочка Маккензи.

«Я никогда не была так счастлива. Это самое большое волшебство, которое только могло случиться со мной в жизни», — говорила Джоан.

Насколько богата Джоан Роу-

линг: Forbes в 2004 году назвал ее первым человеком, который стал долларовым миллиардером благодаря написанию книг. Насколько Джоан Роулинг хороший человек: в 2012 году Forbes не включил ее в свой рейтинг богатейших людей — с уточнением, что она утратила статус миллиардера из-за благотворительных пожертвований в размере более 160 млн долларов.

Помогает Джоан, в основном, тем, кто борется с хорошо знакомыми ей бедами: много жертвует в фонд матерей-одиночек и больных рассеянным склерозом.

А ее фонд Lutos помогает детям-сиротам в бедных странах Европы. Цель Джоан Роулинг — вызвать всех сирот из учреждений и найти им любящие семьи. То, чего так не хватало ее главной героине — мальчику со шрамом на лбу.

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Первый раз Джоан подписалась псевдонимом по совету одного из американских издателей, и теперь, несмотря на то, что она официально носит фамилию супруга, она продолжает выпускать свои книги под именем, которое знают во всем мире.

- Свое вдохновение писательница черпает в концертах Петра Чайковского. Все ее произведения написаны от руки, сразу она переносит свои мысли в черновик, только потом садится за компьютер, и после этого отдает в печать.

- Если некуда записать нахлынувшие мысли, Джоан использует для этого любой бумажный предмет. Во время одного из перелетов, писательница придумала названия всем факультетам магического университета Хогвартс, и так как под рукой не было блокнота, она использовала обычный одноразовый бумажный пакет.



С Нилом Мюррей



# ЧТО МЕШАЕТ ФИНАНСОВОМУ УСПЕХУ

Причины финансового неуспеха кроются в ментальной сфере, а именно - в психологических блоках, корни которых уходят в детство и юность. О них мы и поговорим.

### БЛОК ПЕРВЫЙ - ОПРАВДАНИЕ

Вспомните, за что и перед кем вам приходилось оправдываться? Например, перед подругами за то, что вы до сих пор не замужем, или перед родственниками за то, что вы находитесь на незначительной должности, имея не одно высшее образование. И кем вы себя при этом чувствовали? Маленьким, жалким человечком, которого все стараются принизить и указать ему на его место.

Анализировать данный блок, как и последующие, поможет запись ваших мыслей на листке бумаги. Записывайте все, о чем вы думаете, пусть даже это будут бессвязные слова и фразы. Потом перечитайте написанное и подумайте, что вас заставляет оправдываться.

Кстати, принижать мы можем себя и сами. Когда нам неудобно быть успешнее кого-то - родных, друзей. Наверняка вам приходилось оправдываться за свои достижения - поступление в престижный вуз, приобретение дорогих вещей и т.п. Вам казалось, что вы не имеете права на успех, недостаточно хороши для него. Или в вашем сознании прочно укоренилась мысль, что деньги портят человека. Это и отдаляет вас от финансового благополучия.

### БЛОК ВТОРОЙ - ОБВИНЕНИЕ

Случалось ли вам наблюдать,

как человек, гораздо менее талантливый, чем вы, добивается гораздо большего? Вы спрашиваете себя: «Как же так, я ведь лучше!» и вините его за успешность и везучесть.

На самом деле, обвинение других в собственных неудачах - путь тупиковый. Таким образом вы только подпитываете их эго и отдаете им свою энергию, закрываетесь от новых возможностей. Вы как бы говорите себе, что такая жизнь, как у них, вам не нужна, но подсознательно все равно к ней стремитесь.

Напишите на листке, кого вы обвиняете и за что. Возможно, это окажутся вы сами. Вы вспомните, как когда-то получили суровый и жесткий урок в финансовом плане, скажем, достали деньги не совсем честным путем. Ваши близкие осудили вас за это, и теперь вы наказываете себя безденежьем, ассоциируя высокий доход с чем-то аморальным.

Подобное мнение бывает вызвано и ментальной установкой «Все богатые - плохие, а все бедные - хорошие». Она тоже способна стать преградой на пути к материальному благополучию.

### БЛОК ТРЕТИЙ - ЖАЛОБЫ

Люди, которые часто жалуются, лишь попусту тратят свою творческую энергию. Они смотрят на мир не как на простор для деятельности, а как на сплошные преграды,

уменьшая собственный потенциал. Им мешает все: ситуация в стране, несправедливые законы, высокие налоги и т.д.

На самом деле, у каждого, в том числе у вас, есть огромное количество возможностей, нужно лишь посмотреть вокруг. Не стоит ограничиваться реальностью, где все плохо.

Напишите на листке, что, по вашему мнению, мешает вам добиться успеха. Вы поймете, что это не правительство и не налоговые службы, а психологический блок из более ранних лет. Вспомните сильный эмоциональный стресс - поражение в соревнованиях, конкурсе, провал на экзамене. Скорее всего, он и есть причина, по которой вы жалуетесь и оправдываете свое бездействие, переключаете энергетические потоки, способные привести к благосостоянию.

### БЛОК ЧЕТВЕРТЫЙ - СТЕСНЕНИЕ

Здесь можно отнести боязнь заявить о себе, показать себя, свои способности. Это часто связано с детскими комплексами и запретами, из которых и формируется психологический блок. Ребенок, которому все запрещают и не дают раскрыться, становится зажатым и неуверенным. Он относится к финансовому аспекту, как раб, которому дают то, что положено.

Часто от запретов и ограничений страдают люди творческие. Их занятия считаются несерьезными, неспособными принести материальную пользу. Вам вспомнится великое множество подобных примеров типа: «Зачем ты поешь, у тебя нет голоса!» или «Разве музыка - это профессия?».

Повзрослев, такие люди боятся двигаться в направлении своих желаний и идей. Убеждения, навязанные в юные годы, буквально сжигают весь их потенциал, который мог бы принести успех.

Запишите, чего именно вы стесняетесь и боитесь. Прочитав свои записи, вы поймете, что перед вами - ваша жизненная стратегия, которую вполне реально исправить. Изменить ментальные конструкции, выстроить новые нейронные связи, сломать финансовые блоки.

Последние, как и все остальные психологические блоки, влияют на наше внутреннее состояние, уверенность, отношения с близкими людьми. Одним словом, отражаются на всех сферах жизни. Избавившись от них, вы станете свободнее и целостнее. А значит, начнете путь к успеху, в том числе материальному.

# Ваш любимый сканворд

|          |                   |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                 |                 |                       |                |                    |                    |
|----------|-------------------|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|--------------------|--------------------|
|          | Потребность       | "Вор", актер  | Снаряд в патроне  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  | Косматый бык    | Рус. танец      |                       | Спонсор        |                    |                    |
|          |                   |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Шаг в танце     | Фильм с Миннелли |                 |                 |                       |                |                    |                    |
|          | Орденская...      | Полугай       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                  | Вырез квадратом | Шифр            |                       | Дерево у реки  |                    |                    |
|          | Север             | Рейс пешком   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  | Зрелый вилок    |                 |                       |                |                    |                    |
|          | Жена сына         |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  | Мастак          |                 |                       |                |                    |                    |
|          | Роман Войнич      | Иллюминатор   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  | Приманка рыбака | Тесина          | 1                     | Морской гигант |                    |                    |
|          | "Дело" судов      |               | Дерево с желудями |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                 | Англ. пивная    | Ткань для тента       |                |                    |                    |
|          | Роды овцы         | Закусочная    |                   | Глетчер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 | Часть собр. соч. |                 | Напиток из ягод |                       |                |                    |                    |
|          |                   |               | Неглубокий чел.   | Агрегат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                  |                 |                 | Род мармелада         |                |                    |                    |
|          | Задний план       |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ящик для спичек |                  |                 |                 |                       |                |                    |                    |
|          | Товарищ           | Тяжелый топор | "...Брошкина"     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  | Цветок-звезда   |                 | ...Хэпберн Дом. обувь | Приполярье     |                    |                    |
|          |                   |               |                   | <p>— Шрамы украшают мужчину...<br/>                 — Вы предлагаете подраться?<br/>                 — Нет, я предлагаю побриться.</p> <p>●</p> <p>В издание романа "Семнадцать мгновений весны" вкралась опечатка. На стр. 137 в шифровке, в седьмой строке сверху вместо 6354 8923 9047 следует читать 6354 8923 9048. Редакция приносит свои извинения.</p> |                 |                  |                 |                 |                       |                |                    |                    |
|          | Шэрон..., актриса |               | Хвалебн. стих     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                 |                 |                       | Долгопол. шуба | Ирный корень       |                    |
|          |                   |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                 |                 |                       |                | Восток             | Свиньи, овцы, козы |
|          | Фирменный лист    | "Чук и..."    | Ластогое          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                  |                 |                 |                       |                | Нашивки на погонах |                    |
|          | Ед. изм. углов    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | Баронет          |                 |                 |                       |                |                    |                    |
|          |                   |               | Огневая точка     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Казуар          |                  |                 | Повар на флоте  |                       |                |                    |                    |
| Болтовня | Капте-нармус      |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | Печь на кухне    |                 |                 |                       |                |                    |                    |



# СЧАСТЛИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

**Над женщинами нашей семьи словно тяготел злой рок: мужа уходили, оставляя одну с маленьким ребенком. Так случилось с моей бабушкой, с мамой и со мной самой...**

**И**ногда дети наследуют ошибки и поступки родителей, бабушек и дедушек, но только от нас зависит, сможем ли когда-нибудь разорвать этот порочный круг, вырваться на волю, обрести свободу в выборе своей и только своей жизни!

В двадцать четыре года я развелась и осталась одна с дочкой. Точно так же, как сначала бабушка, а затем и мама много лет назад. И одна, и вторая всю жизнь посвящали единственному чаду, забывая о себе, о личной жизни, простом женском счастье. Знаю, маме было очень несладко: бабушка болела, с деньгами туго, приходилось вкалывать на двух работах с утра и до позднего вечера. Замуж она больше никогда не вышла. Хотя, честно говоря, я бы и не закатывала скандал, как многие дети по этому поводу. Мало того, в под-

ростковом возрасте даже мечтала, чтобы у нас в доме появился мужчина, ставший для четырнадцатилетней девчонки отцом, так как родного не помнила совершенно. А может, хотелось просто, чтобы матушка хоть немного отвлеклась от меня? Странно, правда? Но после смерти бабушки жизнь стала совсем невыносимой.

Процессу моего воспитания мама отдалась настолько рьяно, что свободного времени у меня практически не оставалось: музыкальная школа, занятия по французскому языку и т. д. Подружки сидели вечерами на лавочке, позже бегали на дискотеки, встречались с мальчиками, а я? Зубрила, зубрила, зубрила!..

- Ты должна хорошо учиться! Более того, закончить школу с золотой медалью! Ты обязана получить красный диплом! Ты должна...

Подобные слова я слышала ежедневно. Это мама себе так придумала. Это ей так хотелось. Но не мне самой! Иногда так и подмывало заорать: «Мама, я ничего никому не должна!» Но...

Однажды, будучи уже достаточно взрослой, я спросила:

- Мама, а почему ты не вышла замуж? Знаю ведь, за тобой ухаживал дядя Гена из седьмой квартиры.

- Не хотела, чтобы посторонний мужчина хозяйничал у нас в доме, - буркнула она. - Не простила бы себе, если бы он тебя как-то обидел или ударил.

- А почему он должен меня бить? - Потому что мужчины - это зло! Существует любовь к матери, детям, а к ним - всего лишь похоть!

Моя бедная мамочка. Она хотела защитить дочку от всего, что могло создать проблемы. Она воспитывала меня в тепличных условиях, постоянно повторяя, что мальчики - это «головная боль» и что «на эти глупости у тебя еще будет время».

В двадцать два года я влюбилась в коллегу. Мы повстречались совсем недолго. Потом с ужасом узнала, что залетела. Юрка предложил расписаться, я согласилась - куда уж деваться? Но дома разразился скандал.

Матушка плакала и упрашивала забрать заявление из загса. Пришлось признаться ей, что беременна.

- Я вложила в тебя всю душу, мечтала о твоём будущем, а ты... Ты поступила, как последняя... - мама не договорила и заплакала. - Мне стыдно за свою распутную дочь!

Моего мужа она не просто недолюбливала - ненавидела. Делала постоянно замечания, грызла, упрекала. Хоть мы и жили отдельно, это не спасало! А я, как полная дура, слушалась ее во всем. Юрка не был плохим (сейчас я это уже хорошо понимаю), он просто не выдержал прессинга.

- Ты живешь по указке своей мамы, я так больше не могу! Хочу быть хозяином в своем доме! - в сердцах сказал он однажды.

Мне бы взять тогда, да и послушаться его. Увы...

Через два года мы разошлись. Бывший муж оказался порядочным человеком: оставил нам с дочкой свою квартиру и уехал из города. И алименты на Катюшку я получала регулярно. Через несколько лет случайно узнала: Юра женился, родился сын, счастлив.

- Я же говорила, что этот слабак не для тебя, - не удержалась мама от язвительных комментариев.

- А какой для меня? - спросила у нее не менее язвительно. - Сжалась, мама, и так тошно...

- А теперь ты осталась одна с ребенком на руках, - продолжала она, как ни в чем не бывало. - А одинокой женщине в жизни нелегко приходится. Ты в этом убедишься на собственной шкуре...

Мама настояла, что бы мы с дочкой переехали к ней, а ту квартиру сдавали. Теперь она забирала Катюшку из садика, возилась с ней, готовила обеды и ужины. А я делала карьеру!

В то время главными для меня были ребенок, работа, дом. Но вдруг в нашей фирме появился Андрей... Парень сразу мне понравился, да и я ему тоже. Любовь свалилась неожиданно, разбудила уснувшие желания. Каждый день я неслась из дома, как на крыльях, потому что знала, что встречу ЕГО.

Со временем нам перестало хватать взглядов, улыбок и sms-ок. Мы оба хотели чего-то большего. Однако была одна проблема - мама, которая не раз давала понять, что после развода я должна полностью посвятить себя ребенку, как это сделали когда-то и она, и бабушка.

Первым моим шагом к самостоятельности и первым скандалом стало заявление о том, что хочу переехать в свою квартиру. Мать кричала и плакала. Утверждала: я не справлюсь с воспитанием дочери, что девочка будет вечно голодная, что... Она несла такую ересь! Замолчала лишь тогда, когда я сказала, что Катюшка станет ходить в элитный садик. Не возить же ее по утрам в битком набитом транспорте? Мать согласилась, но потребовала дать ей ключи от моей квартиры. Я снова подчинилась!

Однажды в субботу позвонила ей:

- Mam, можешь сегодня вечером посидеть с Катей?

- А ты куда собираешься?

- Договорилась встретиться с подругой, - соврала я.

- И куда вы идете?

- В кафе.

- Вдвоем? Как это будет выглядеть?

- Что? - не поняла я.

- Две одинокие женщины ищут приключений, - фыркнула она. - Не смей никуда идти! У тебя есть ребенок!

- И что с того? - спросила я.

- А то, что нужно заниматься его

воспитанием, а не шлаться по кабакам...

- Мама! - возмутилась я. - Почему ты такое говоришь?

- Нет. Нет. И нет.

- Ну знаешь! У меня же должна быть личная жизнь!

- О чем ты говоришь? У тебя есть дочь и мать! В субботу утром чтобы была у меня как штык! Нужно вымыть окна, убратся в доме, помочь хоть чем-то большой матери! - в ее голосе появились истерические нотки.

И хоть мама - я это знала точно - была абсолютно здоровой, пришлось перезвонить Андрюше и перенести свидание. Любимый расстроился, но смирился. А я... я прекрасно понимала: не могу рассказать маме об Андрее. Она сразу же затянула бы старую песню: «Я тебе всю жизнь отдала, а ты... Неблагодарная, променяла мать и ребенка на какого-то кобеля!»

Наверное, это ненормально, но моя мама такая. Поэтому я пряталась, как школьница. А минуты, которые проводила с любимым, были действительно минутами. Быстрые свидания у кого-то из друзей на квартире, быстрый кофе, торопливые поцелуи...

Чтобы объяснить свои опоздания, врала, выдумывала отговорки.

Летом мама забрала Катюшку на море. «Две недели покоя!» - блаженно думала я. Наконец, не нужно спешить. Наконец, могла провести с Андрюшкой ночь. Мы так долго этого ждали. Я любила и была любима. Хотела и была желанна. Именно тогда поняла, что не хочу жить без любви...

После работы летела домой, как на крыльях. Потому что там ждал Андрей. Мы вместе готовили ужин, смотрели телевизор и... занимались любовью. Обычные дела, которые доставляли неопишное удовольствие.

- Так может быть каждый день...

- сказал он как-то. - Давай закончим эту комедию с прятками, хорошо? Ты же не маленькая девочка.

- Я все это понимаю, но... Но чувствую себя так, будто предаю маму. Она посвятила мне всю жизнь, сейчас помогает воспитывать дочку, а я оказалась... эгоисткой?!

- Ты просто хочешь быть счастливой. Что в этом плохого?

- Ты так говоришь, потому что ее не знаешь. Одинокая женщина должна заниматься воспитанием ребенка! - сказала я, повторяя мамины слова.

- Так это одинокая! - отмахнулся Андрей. - Аня, давай поженимся?

- Мама будет против...

- При чем здесь мама? Это твоя жизнь! Я мечтаю иметь семью, просыпаться с тобой в одной постели, водить детей в цирк!

- Детей? Каких детей!

- Наших! Я люблю Катю, как родную, но хочу иметь и своих малышей! Неужели ты не понимаешь?

- Но, Андрюша...

- Никаких «но»! Вопрос решен!

Мы стояли на перроне. Когда поезд подошел, я сильнее сжала руку Андрея. Мама с Катей выходят из вагона, а мое сердце стучит так гулко, что кажется, все это слышат.

- Галина Ивановна, я прошу руки вашей дочери! - с ходу выпалил Андрей, протягивая ей букет цветов, а Катюшке пушистого медвежонка. - Мы с Аней решили пожениться.

- Что?! Решили? А меня вы спросили?! - мамин голос сорвался на крик.

- Вот я и спрашиваю! - невозмутимо ответил мой будущий муж.

- Никогда! Никогда не соглашусь!

- Так... я же не вам предлагаю!

- Mam, позволь мне быть счастливой! - тихо попросила я.

- А я? Ты обо мне подумала? Бросать старую больную мать ради мужика? На нас уже оглядывались прохожие...

- Mam, успокойся! Я люблю тебя...

- Вот увидишь, этот бросит тебя точно так же, как и твой бывший. Тогда приползешь на коленях к матери, если, конечно, застанешь ее в живых!

Мать швырнула букет на землю, развернулась и ушла.

Шестилетняя Катюшка, с удивлением наблюдавшая эту сцену, разрядила обстановку: «Так мы домой ехать будем? Или тут жить останемся?»

- Маленькая принцесса приказала ехать домой! Нужно выполнять! - Андрей подхватил сумку, взял Катюшку за руку и оглянулся на меня, растерянно стоявшую на перроне: - Анют, ты с нами или как?

- Mam, пошли домой, очень кушать хочется! - добавила дочурка.

...С тех пор прошел год. Мы с Андреем расписались. Мама иногда забирает Катюшку к себе, но никогда не бывает у нас дома и почти не звонит. Она все еще не может понять, что ее дочери тоже хочется счастья, быть рядом с любимым человеком. Кстати, скоро у нас с Андрюшей родится сын. Интересно, как мама отреагирует на это?..



Когда ссора закончилась,  
помириться на глазах у детей

# РОДИТЕЛИ ПОССОРИЛИСЬ! Как объяснить это ребенку?

Даже самые понимающие и любящие друг друга партнеры иногда выходят из себя и ссорятся. Порой свидетелем выяснений отношений становится ребенок. Вот, что советуют психологи в таком случае.

**С**порить при детях не только можно, но и нужно! Но делать это надо, не нарушая личных границ супруга, - так вы на собственном примере покажете ребенку, как правильно выходить из конфликтных ситуаций.

### КАКОЙ ВАРИАНТ ВАШ?

Обычно супруги выбирают один из трех вариантов развития событий во время ссоры.

#### Скандал «с огоньком»

Партнеры ссорятся громко - так, чтобы слышали все соседи: с душой, «с огоньком», в выражениях не стесняются. В таких парах муж с женой воспринимают конфликты как способ сбросить напряжение, а потом возвращаются в объятия друг друга. Но дети смотрят на ситуацию иначе. Для них семейные бури кажутся настоящей трагедией. Два самых близких человека кричат и машут руками - в этот момент мир ма-

лыша в буквальном смысле рушится. Не исключено, что ребенок сначала сильно испугается, а потом замкнется в себе и в более зрелом возрасте скопирует родительскую модель поведения.

#### «Давай не при детях?»

Некоторые уверены: уж лучше подавить свое раздражение, переступить через собственную гордость и проглотить обиду, чем выяснять отношения при маленьком сыне/дочери. В таком случае партнеры до последнего сдерживают себя, стараясь контролировать эмоции. Внешне обстановка в семье кажется нормальной. Но дети замечают показное спокойствие родителей и натянутые отношения. Они понимают: между мамой и папой что-то происходит, а незнание причин происходящего заставляет их нервничать. Довольно часто при такой тактике накопившиеся эмоции все же дают о себе знать. Партнеры выплескивают негатив с такой силой, что это отражается на всех членах семьи.

#### Игра в молчанку

Тихие ссоры не менее опасны, чем громкие. Родители пытаются наказать друг друга, используя молчание. Если оба супруга уве-

рены в своей правоте, гнетущая тишина может длиться не один день. Иногда партнеры используют ребенка в качестве «связного». «Иди, передай папе...», «Скажи маме, что...» - командуют взрослые, а отпрыск постоянно спешит от одного родителя к другому, пытаясь растопить ледяное молчание в семье. Ребенок испытывает стресс и чувство вины из-за того, что ему не удается восстановить мир.

### ЕСТЬ ЛИ ВОООЩЕ ПРАВИЛА В ССОРАХ?

Психологи настаивают: если уж спорить при детях, то делать это конструктивно. В таких конфликтах рождается не обида, а истина. А главное - сохраняются доверительные отношения между мужем и женой.

#### Не допускайте оскорблений.

Презрительные высказывания в адрес друг друга сохраняются в памяти надолго и напоминают о себе даже после примирения. Обидные слова помнят и дети. Им странно слышать, когда мама называет папу «ослом», а тот в ответ кричит: «Я женился на дуре!»

**Не пытайтесь привлечь ребенка на свою сторону.** Чадо привязано к обоим родителям, и для него сделать выбор в пользу одного из близких может быть мучительно. Фразы «Ты жалеешь папу, а не меня!», «Ты же меня любишь - встань на мою сторону» разрушают детскую психику и становятся причиной невроза.

**Рукоприкладство.** Этот вид «выяснений отношений» даже не обсуждается. Это уже не ссора, а домашнее насилие. Даже легкий подзатыльник, толчок в плечо вклидывает в голову ребенка неадекватную модель поведения во время конфликта.

#### ВАЖНО ПОМИРИТЬСЯ!

Старайтесь услышать своего партнера в разгар ссоры. Используйте «Я-сообщения» - «Я тебя понимаю», «Мне жаль, что ты расстроен». Не концентрируйтесь на собственных эмоциях, ведь чувства второй половины не менее важны.

И помните: некоторые темы допустимо обсуждать только за закрытыми дверями - например, проблемы в интимных отношениях, повод для ревности.

Миритесь на глазах у детей. Принесите искренние извинения, обнимите партнера, улыбнитесь. Так малыш быстрее забудет о пережитом страхе и поймет, что родители, несмотря ни на что, продолжают любить друг друга. Поссориться может каждый, но после ссоры должно идти примирение.

**Будьте честны с ребенком: «Да, мы с папой поссорились, но ты здесь ни при чем». Он должен быть уверен, что конфликт временный, и вскоре мир в семье восстановится.**

**Неплохо, когда хобби приносит хороший доход. Однако придется потратить немало сил, нервов и средств, прежде чем любимое дело начнет давать дивиденды.**

**С**ужасом вспоминаю уроки труда в школе. Там нас буквально заставляли рукодельничать. Из-под палки мы шили, мастерили, готовили, вязали. Удивительно, как после такого во мне еще осталось желание что-то делать своими руками...

### ПОЙМАТЬ ВОДОХНОВЕНИЕ

Осознанно вязать я начала в декрете. Это было моим хобби, способом занять время. Сначала вязала просто бесконечное полотно, отрабатывая навыки, типы вязки, узоры. Позже стала искать интересные мне модели и пробовать их повторить.

Думаю, после родов я бы точно бросила вязать, если бы не обстоятельства. Когда сыну было полгода, у мужа начались проблемы с работой. Зарплату задерживали, заказов было мало. Пришлось мне доставать с полки свои клубки и спицы и вспоминать былое.

Не буду кривить душой: сначала не получалось ровным счетом ничего! Вязала я медленно, часто допускала ошибки, а главное - никто не хотел покупать мои изделия! Выставляла я их в социальных сетях, но отклика практически не было. Я почти уже опустила руки, пока подруга не показала сайт в Интернете, где она обычно покупает вязаные вещи. Я сравнила его со своей самодеятельностью и все поняла: я не с того начала!

Оставив на время идею обогащения, я просто решила связать несколько красивых вещей, которые у меня получаются лучше всего. Не покупаясь и приобрела хорошую пряжу интересных цветов - вышел прекрасный комплект из шапки, шарфа и варежек. Потом еще один - уже детский.

Разложив на кровати работы, я посмотрела на них и поняла, что сама ими люблюсь. Да, пожалуй, теперь можно было подумать и о продаже.

### СКРОМНОСТЬ КАК ПОРОК

Чтобы вязаное изделие захотелось купить, оно должно не просто хорошо выглядеть. Оно обязано прекрасно смотреться на фотографии, иначе покупатель просто не захочет его примерить вживую. Фотограф из меня оказался никакой, зато муж проявил немалый интерес к этому делу. У него был старый фотоаппарат, на который мы сделали первые несколько кадров.



## Я ВЯЗАЛА НА ЗАКАЗ

Супруг уговорил, чтобы несколько изделий были сфотографированы на мне.

Когда мы выложили фото в Интернет, тут же посыпались вопросы: «Ты вяжешь? А что у тебя есть?» Некоторые, то ли в шутку, то ли всерьез, попросили подарить им пару вещичек. Сначала я возмутилась, а потом подумала, что это может стать неплохой рекламой. К счастью, как раз приближалась зима, и я с радостью подарила несколько вещей подругам. Они взамен обещали меня рекомендовать. И свое слово сдержали - через некоторое время я нашла еще несколько покупателей.

Я знала, что эти люди - знакомые моих знакомых. И пусть я не общалась с ними лично, но продавать им вещи дорого не могла. Вскоре с таким подходом я стала терпеть убытки. Муж ругался, говоря, что я себя не ценю. А я вообще плохо представляла, сколько могу просить за свое творчество...

### ВОПРОС - В ЦЕНЕ

Посещение сайтов других рукодельниц, где они продавали свои вещи, отрезвило. Их работы стоили в два, а то и в три раза больше моих! Я решила ознакомиться с рынком. В конце концов, права ли я, что так занимаю стоимость? Оказалось, нет. Более того, когда я сделала цену адекватной, выяснилось, что клиенты готовы столько платить. Устанавливая ценовой порог, я исходила из стоимости материалов, сложности работы и времени, которое я на нее потратила.

Надолго запомню тот день, когда одна из покупательниц написала мне: «Маргарита, а вы можете связать мне платье на заказ?» До

этого я продавала исключительно готовые вещи. Я согласилась, хоть и жутко боялась провала. Оказалось, зря - платье вышло замечательным!

### НЕ ГНАТЬСЯ ЗА ДЕНЬГАМИ

Сейчас я продаю свои вещи на тематических сайтах мастериц, в собственной группе в социальной сети.

За все время у меня был лишь один негативный опыт общения с клиенткой. Она заказала у меня шарф-снуд, а я по глупости не попросила предоплату. В итоге изделие было связано, но девушка от него отказалась. Заявила, что оно плохо получилось, но на самом деле шарфик был очаровательным. Кстати, он довольно быстро нашел другую хозяйку.

Вязание - это всегда работа на дому. Поэтому здесь очень важно четко выделять себе время для нее. Меня обычно контролирует муж. Если видит, что я засиделась дольше положенного, то подходит, забирает спицы из рук и говорит: «Отдыхай!»

До недавнего времени я вязала исключительно вручную, но на очередной день рождения супруг подарил мне вязальную машинку. Долго я не могла к ней привыкнуть, но потом поняла, что вещи получаются действительно иными. Да и времени на работу стало уходить меньше.

Могу посоветовать всем рукодельницам, которые мечтают получать от своего хобби прибыль: не гонитесь за деньгами! На первом месте должны стоять интерес и любовь к делу, которым вы занимаетесь. Тогда и вещи будут получаться хорошими, и заработок появится!

Маргарита А.

## Проблема



### СТОИТ ЛИ ВОРОШИТЬ ПРОШЛОЕ?

**Год назад меня бросил мужчина без объяснения причин. Я еле пережила разрыв и только недавно полюбила другого. Сейчас я вновь встретилась с бывшим, и появился шанс спросить, почему он так поступил со мной. Но стоит ли?**

**Оксана Ф.**

Обычно заинтересованность в прошлых отношениях (почему он так со мной поступил, как у него сейчас дела, думает ли он обо мне) свидетельствует о том, что экс-возлюбленный до сих пор не дает покоя. Возможно, физическая связь и порвана, но в мыслях и сердце тот мужчина еще присутствует. В противном случае женщине было бы все равно, что происходит в жизни ее бывшего партнера.

Что касается вас, новая влюбленность тоже не застраховывает от мыслей о прошлом. Но есть один нюанс: если сейчас, на заре новых отношений, вы не разберетесь, что вас так волнует в старых, то можете разрушить и этот союз. Решать вопрос лучше или с самой собой, или в паре с

психологом. Не рекомендуем вам пускаться в долгие беседы с экс-возлюбленным о том, почему он поступил так или иначе год назад. В первых, вы вновь окунетесь в прошлое; во-вторых, продемонстрируете свой интерес. А если еще и нынешний мужчина об этом узнает...

Бывают ситуации, когда женщине непременно нужно закрыть гештальт - например, узнать, по какой причине ее бросили. Если проблема настолько критичная, то спросить, конечно, можно. Только давайте будем честны: скорее всего, вы интуитивно сами знаете ответ на этот вопрос или хотя бы догадаетесь о нем. Так стоит лишний раз взаимодействовать с человеком из прошлого?

### УЧИТЕЛЬ НЕ ЛЮБИТ МОЮ ДОЧЬ

**Заметила, что классная руководительница не любит мою дочь (девочке 10 лет). Занимает ей оценки, позволяет себе едкие комментарии. Девочка часто приходит домой в слезах. Педагог отказывается признавать свою вину.**

**Екатерина М.**

Пускать подобную ситуацию на самотек нельзя. У детей в этом возрасте нестабильная психика, повлиять на которую может что угодно.

Вы, как мама, безусловно, должны вмешаться. Но постарайтесь сделать это грамотно. Первым делом поговорите с ребенком и спросите у нее напрямую: «Почему, на твой взгляд, учительница тебя не любит?» Выслушайте дочь, ее аргументы, спросите, с чего все началось и в чем проявляется неприязнь педагога.

Если все же вам кажется, что

ситуация требует разговора с педагогом, сделайте это. Объясните свою обеспокоенность и выясните, какие претензии есть у учительницы по отношению к вашей дочери. Также вам стоит собрать дополнительную информацию, поинтересовавшись у других родителей, что они думают насчет этого педагога. Ведь если проблема глобальная и травле подвергается не только ваш ребенок, это повод обратиться к директору школы.

Бывает так, что ни одна инстанция решить вопрос не может. Тогда выход - сменить класс или школу.

## ЛЮБОВНИЦА ШЕФА В КУРСЕ ВСЕХ ДЕЛ

**Любовница нашего начальника ниже меня по должности, однако на равных обсуждает с нами все вопросы, потому что находится в курсе всего. Меня это раздражает!**

**Е.И.**

Судя по всему, у вас в коллективе идет скрытая борьба за власть. Иначе как еще можно объяснить тот факт, что вас задевает человек, который находится даже не на одной ступени с вами? Наверняка у вас больше полномочий, задач, обязанностей?

Но тут в дело вступают зависть и обида: как это другая женщина на основании личных отношений пытается занять место рядом со мной? Кто дал ей такое право?

Есть несколько вариантов развития событий. Первый - вы продолжаете съедать себя изнутри, теряя силы и энергию. Второй - вы открыто говорите с шефом о создавшейся ситуации. Но в этом случае будьте готовы потерять работу: никому не понравится, что обсуждают его личную жизнь. Третий - вы увольняетесь по собственному желанию. И четвертый - расслабиться и продолжать выполнять собственные обязанности.

Перестаньте бороться за власть, выполняйте свою работу и меньше обращайтесь на других.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ЖЕНЩИНЫ ЛГУТ ЧАЩЕ МУЖЧИН?

**Оказывается, частота вранья абсолютно не зависит от пола, хотя в обществе и принято считать, что женщины лгут гораздо чаще. Почему же сложилось такое мнение?**

**Все дело в том, что представительницы прекрасного пола говорят неправду гораздо искуснее. Спасибо за это стоит сказать виртуозному женскому мышлению, которое быстро реагирует на ситуацию и изменения, а также является более творческим.**

**К тому же женскую ложь определить порой проще, ведь дамы более импульсивны и чувствительны, а значит, охотнее выдают свои эмоции. Это правило работает и в обратную сторону: женщины лучше распознают ложь, так что их лучше даже не пытаться обманывать.**

**Вам предложили участвовать в каком-либо конкурсе, вы:**  
охотно согласитесь (4)  
откажетесь (1)  
решите все взвесить (2)  
поинтересуетесь, на каких условиях (3)

**Какое утверждение, касающееся соревнований кажется вам верным?**  
Главное не победа, а участие (2)  
Победитель бывает только один (3)  
Сражаться надо до последних сил (1)  
Победа должна быть честной (4)

**Что важнее для женщины?**  
Красота (1)  
Семья (2)  
Карьера (3)  
Гармония (4)

**Вы думаете, что у вас есть:**  
масса талантов (4)  
способности (3)  
некоторые знания (1)  
какие-то умения, навыки (2)

**Ваши детские воспоминания:**  
в основном радостные (3)  
чаще печальные (1)  
разнообразные (2)  
прекрасные (4)

**Если вас критикуют, то вы:**  
воспринимаете это как должное (1)  
тяжело переживаете (2)



## ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ?

**У любого человека есть психологические ограничения, не дающие двигаться вперед. Узнайте, что тормозит вас.**

всячески оспариваете (4)  
пытаетесь исправить свои ошибки (3)

С авторитетными (3)  
С теми, от кого вы зависите (2)

**С какими людьми вам сложнее общаться?**  
Почти со всеми (1)  
С малознакомыми (4)

**Вам сложнее переносить:**  
неопределенность (3)  
промахи (2)  
конфликты (4)  
похвалы (1)

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### 8-11 БАЛЛОВ

#### Недовольство собой

Его может спровоцировать все что угодно - недостатки внешности, критика окружающих и т.д. Ваше представление о своих слабых сторонах сильно преувеличено, и вы убеждены, что во многом уступаете другим. Перестаньте задумываться о собственных несовершенствах, ищите в себе достоинства и цените любые собственные успехи, даже самые маленькие.

### 12-15 БАЛЛОВ

#### Комплекс «Золушки»

«Золушки» идеальны с детства. Их отличают старательность, ответственность, усердие. Одновременно они наивны и пассивны, верят, что их терпение и старания будут вознаграждены и они дождутся того, кто избавит их от всех тягот. Но прекрасных принцев на всех не хватает, а реальность не сказка. Поэтому не ждите у моря погоды, заявляйте о своих достоинствах и желаниях и не бойтесь принимать решения.

### 16-19 БАЛЛОВ

#### Комплекс

#### «Алисы в Стране чудес»

Дамы с ним отличаются оторванностью от реальности. Им ближе собственные фантазии, чем суровая проза жизни. Мужчин такие женщины идеализируют и наделяют несвойственными достоинствами. Поэтому неудивительно, что «Алисы» часто постигают разочарования. Пора выйти из «волшебного замка», осмотреться в настоящем и стать прагматичнее.

### 20-24 БАЛЛА

#### Вечная отличница

Эта психологическая особенность вынуждает вас постоянно добиваться успехов - от собственного внешнего вида и домашней обстановки до профессиональной деятельности и хобби, а любая оплошность воспринимается как катастрофа. Не будьте перфекционисткой во всем, привнесите в жизнь элемент неправильности, а прилежание оставьте только для важных дел.

### 25-28 БАЛЛОВ

#### Комплекс «Амазонки»

Вы независимая, самодостаточная женщина. Любите демонстрировать превосходство слабого пола над сильным. Такая позиция мешает строить гармоничные отношения - деловые и личные.

Попробуйте быть не столь категоричной, оценивая свое поведение как бы со стороны. И не стоит считать мужчин «существами второго сорта», которыми надо повелевать.

### 29-32 БАЛЛА

#### Комплекс превосходства

С одной стороны, это хорошо, но с другой - окружающие могут видеть ваши не лучшие черты характера (высокомерие, самомнение, бесцеремонность, заносчивость и т.п.). Не думайте, что вам все позволено, постарайтесь оценивать себя беспристрастно и объективно, а в людях замечать и положительные качества и достоинства. Тогда общаться с вами будет значительно приятнее.



(Продолжение. Начало в 12).

Мистрис Джеймс приняла ее возражение снисходительно.

— Грация хорошо делает, что стоит за отца, — сказала она, — и я не имею ничего против Ричарда. Я хотела только сказать, что он слишком упрямя и горяч для такого рода работы. Он более способен бороться с препятствиями в чужих краях, чем терпеливо ждать, пока созреет его рожь и откормится для продажи его скот.

Со времени отъезда Ричарда Редмайна прошло пятнадцать месяцев. Было начало июня, в Брайервудском саду зацвели розы. Отсутствующий думал о них среди шума своей тревожной жизни и воображал себя сидящим под большим кедром, под которым он выкуривал так много трубок и выпил так много чашек чая, поданных ему дочерью в теплые летние вечера. Приближался сенокос, и мистрис Джеймс была погружена в хлопоты, готовя пироги с мясом и с крыжовником для косцов, способных поглотить, как стая саранчи, все находившееся в ее кладовой, как бы ни была она полна. Словом, лето только что начиналось, когда мистрис Джеймс внезапно попала на новый способ увеличить свой доход.

В трех милях от Брайервуда был прекрасный старинный дом, окруженный запущенным парком, — благородное поместье времен Тюдоров, сохранившееся в своем первобытном виде со дней знаменитого Гарри, но в последнее время оставленное в пренебрежении, как и окружавший его парк.

Настоящий владелец Клеведона, — так называлось это поместье, — сэр Френсис Клеведон, был слишком беден, чтобы жить в нем, и терпеливо выжидал за границей, чтобы какой-нибудь счастливый случай, как, например, давно ожидаемая смерть старой тетки, которой он был наследником, дал ему возможность поселиться во владениях своих предков. Не по своей вине жил этот молодой человек изгнанником. Отец его, сэр Лука, был одним из светил великосветского общества во дни регентства и расточил большое состояние; играя с Фоксом и кутя с

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Шериданом. Он провел молодость бурно, женился поздно, увез жену за границу и допустил детей вырасти вдали от отечества.

Он прожил все свои деньги и заложил Клеведон; но, к счастью, был так стеснен законами о наследовании; что должен был оставить имение неприкосновенным. Когда, наконец, подагра в желудке прекратила его жизнь, сын его Френсис, тогда пятнадцатилетний мальчик, наследовал титул и обремененное долгами имение, поселился с матерью и сестрой в скромной квартире на краю Парижа, предоставив Клеведон умному управляющему, делавшему все возможное, чтобы выкупить имение доходами, которые оно приносило.

При жизни отца это было невозможно. Сэр Лука до конца сохранил расточительные привычки, которыми славился даже в кругу безумцев, среди которых вращался. Пить шато марго, есть землянику в феврале и персики в апреле, бросать пригоршни серебра извозчикам, иметь две абонированные ложи в опере и одну в Водевилье, держать пари каждую весну в Лоншане, играть каждую осень в Бадене и в Гамбурге он считал жизненно необходимым, между тем как бедная жена его, чтобы сберечь несколько пенсов и шиллингов, покупала своим детям бумажные перчатки вместо лайковых и уничтожала пудинг в их скромном обеде.

Когда сэр Лука умер, положение дел поправилось, по мнению мистера Ворты, управляющего, который с этих пор начал надеяться выкупить со временем Клеведон. Молодой баронет, мать его и сестра были так благодарны, что согласились жить на: то; что он найдет возможный уделитель им из доходов. И через год после смерти сэра Луки переселились из Парижа в Брюгге, где жизнь была дешевле.

В продолжение двадцати пяти лет Клеведон был на попечении слуг. Весь штат состоял из старого дворецкого, жены его, двух работающих молодых женщин; одной для дома, другой для молочни, дряхлого садовника, который тщательно поддерживал небольшой цветник, существовавший еще при его старой барыне, матери сэра Луки, и оставляя, в полном пренебрежении остальную часть парка. Доход с одной домашней фермы, при заботливом управлении доставлял ежегодно сумму, которая, как леди Клеведон уведомила мистера Ворты, была совершенно достаточна для нее и для ее двух детей.

Спустя год после смерти баронета, мистер Ворт предложил вычистить леса (пока был жив сэр Лука, он уверял, что нет хворостинки, годной для сруба), и этим способом приобрел около шести тысяч фунтов, которым облегчил груз долгов, лежавших на имении. Будущее прояснилось, и мать с сыном, гуляя по

тихим бульварам Брюгге, весело говорили о том времени, когда они будут жить дома. Они всегда называли Клеведон своим домом, хотя не провели ни одной ночи под его готической кровлей. Матери не суждено было дожидаться осуществления этих надежд, она умерла немного лет спустя после смерти мужа, а сэр Френсис отправился путешествовать, оставив сестру в Брюгге, в монастырском пансионе.

В продолжение всех этих лет можно было отдать дом внаймы и создать таким образом новый источник дохода, но против того возмущалась гордость. Сэр Лука мог вынести что угодно, как объявил он, только не это, только не допустить чужих поселиться в доме, где он родился и где угощал в продолжение двух блестящих недель принца регента. Торговать домом своих предков! Осквернить домашний очаг всех Клеведонов из за денег какого-нибудь магната Сити! Письмо, в котором мистер Ворт сделал это предложение, едва не довело баронета до апоплексического удара. Он две недели не мог успокоиться после этой «дерзости», как он выражался. Когда он умер, жена его и сын, из уважения к его предрассудкам, решились не отдавать внаймы своего старого дома, и Клеведон, оставшись на попечении слуг, медленно приходил в разрушение. Местами пробивалась сырость, местами крысы прогрызли панель, и постепенная порча обнаруживалась с погребом да чердаком.

Джон Ворт, управляющий, жил в своем собственном, не красивом, но удобном кирпичном домике, на лугу деревни Кингсбери, на расстоянии мили с половиной от Брайервуда. Он был дружен с Редмайнами и любил заходить на ферму, чтобы выкурить вечернюю трубку, сытно поужинать или выпить чаю под развесистым кедром, куда Грация приходила иногда фантазия поставить чайный стол в благоуханные летние вечера или в знойное время жатвы. Тут все любили его, хотя людям незнакомым он едва ли показался бы привлекательной личностью. Это был человек лет шестидесяти и более, высокий, с честным, суровым лицом, заглубленным и покрасневшим от пребывания на воздухе во всякую погоду, с седыми волосами, жесткими и короткими как щетка, и с густыми седыми бакенбардами. Он не имел ни жены, ни детей и очень любил Грацию, которая обращалась с ним опасно обворожительным образом, полудерзко и полуласково.

Новое средство увеличить свой доход тетушка Ганна нашла при содействии мистера Ворты. Он зашел к ним однажды вечером, в июне, когда они сидели за чайным столом, Грация с романом на коленях, ее два кузена поглощая холодную ветчину и бобы с таким аппетитом, что можно было подумать, что они не ели с неделю. Грация не могла смотреть на них без отвращения. Ей

хотелось, чтобы чайный стол имел более изящный вид, чтобы на нем стояло блюдо с земляничкой, ваза с цветами и китайская тарелка с бутербродами, подобными тем воздушным бутербродам, какие подавались в гостиной мисс Тульмин, но ничего более существенного. Мисс Тульмин была содержательница пансиона, в котором Грация почерпнула все свои понятия о приличии. Там она получила тот взгляд на жизнь и на людей, который так легко сообщается в подобных заведениях, и считала теперь несчастием быть дочерью фермера и еще большим несчастьем быть племянницей тетушки Ганны, которая была так неприятно трудолюбива и имела склонность засучивать рукава при всяком удобном случае, которая принимала деятельное участие в ежемесячной стирке и не только не стыдилась этого факта, но даже хвасталась им. Грация не ладила с окружавшими ее, в особенности с тех пор, как единственным человеком, которого она любила, покинул тесный семейный круг. Бедствовать в Австралии, казалось ей, было бы гораздо легче, чем выносить неприятности ее будничной жизни, слушать целый день ворчливый голос тетки, носить по вечерам ситцевые платья и подвергаться наставлениям за то, что она не любит хозяйство. В пансионе мисс Тульмин были дочери адвокатов и докторов, девушки, для которых жизнь была веселым праздником, которые возвращались с вакаций с веселыми рассказами о собраниях и пикниках, о крокете и танцах. Бедная Грация ни разу не была на балу и не могла играть одна в крокет, хотя обширная лужайка в саду была для этого как нельзя более удобным местом. Правда, тут были ее кузены, которые охотно отдали бы ей свободное время своей трудолюбивой жизни, но руки и сапоги кузенов были из самых грубых и не согласовались с понятием Грации о приличии. Ей казалось, что бит крокета никогда не должен попадать в руки менее изящной особы, чем кингсберийский священник, худой и бледный молодой человек, с слабым голосом, пользовавшийся большим почетом у окрестных помещиков и делавший ежегодно два церемонных визита в Брайервуд.

Грация отложила в сторону роман и налила большую чашку чая для управляющего. Она была всегда; рада видеть его. Мистер Ворт приносил им новости из внешнего мира и об интересном изгнаннике, сэре Френсисе Клеведоне, о котором она всегда готова была слушать. Она воображала его себе похожим на Эдгара Равенсвуда, величественным, мрачным и неучтивым.

– Нет ли письма из Австралии? – спросил мистера Ворт. – Третьего дня пришла, кажется, почта.

Грация покачала грустно головой; в этот раз письма не было.

– Последнее было длинное, и отец сказал нам, чтобы мы не ждали от него писем с каждою почтой. Если с ним случится чтонибудь, говорит он, мы это наверно узнаем от друга его Моргана.

– Конечно. Это большое утешение для вас, что он там не один.

Управляющий задумался, прихлебывая свой чай, а Грация смотрела на него, ожидая, чтобы он сказал им чтонибудь новое об интересном изгнаннике.

– У нас будет редкий сенокос в этом году, Джемс, – сказал мистер Ворт, а Джемс Редмайн в ответ слабо улыбнулся и сказал: – Да, если только в продолжение следующих двух суток выпадет дождь.

На дождь надежды мало. Мой барометр не опускался ниже тридцати две последние недели. У нас лет десять уже не было таких трав, как в этом году.

– И это поправит дела сэра Френсиса? – спросила Грация с жаром.

– Конечно, моя милая, – отвечал мистер Ворт весело. – Одно сено даст по меньшей мере семьсот фунтов для уплаты долга. Для сэра Френсиса приятно работать. Он не брал более двухсот пятидесяти фунтов в год из доходов с тех пор, как умер его отец. Позвольте еще чашку чая, только не так сладко.

– Есть надежда, что сэру Френсису можно будет скоро вернуться сюда? – спросила Грация, наливая чай.

– Едва ли, если только не умрет внезапно его тетка, мистрис Кальвер, и не оставит ему своих денег. Но она, кажется, решила не расставаться с ними как можно дольше.

– А она очень богата? – спросила Грация не столько для того, чтобы получить ответ, как для того, чтобы поддержать разговор. Она уже давно знала все, что мог сообщить ей мистер Ворт о мистрис Кальвер, но ей никогда не надоедало слушать все, что касалось семейства Клеведон. Они были единственные аристократы, о которых она чтонибудь знала, и служили для нее представителями благородства и величия.

– Богата ли она? Еще бы: она получает тысяч шесть или семь в год. На эти деньги можно было бы жить спокойно в Клеведоне. Сэр Лука проживал сорок тысяч в год, но теперь не прежние времена, и сельский джентльмен может жить скромно. Мистрис Кальвер, сестра отца сэра Френсиса, как вы знаете, и в свое время была известная красавица. Она охотилась с гончими, интриговала для брата на выборах и заставляла всю страну говорить о себе, так или иначе. За нее, говорят, сватались первейшие женихи, но она все ломалась и вышла замуж тридцати пяти лет за желтого старика, нажившего себе состояние в Индии. У них никогда не было детей, и все ее состояние должно перейти к ее племяннику. Она на десять лет старше брата, следовательно, теперь ей с лишком восемьдесят лет.

– Надеюсь, она проживет недолго, – воскликнула Грация. – Нет, я не то хотела сказать, Я хотела сказать, что мне было бы очень приятно, если бы сэр Френсис и сестра его приехали в свое имение. Жаль смотреть, как портится старый дом.

– Земля то во всяком случае не портится, – сказал управляющий.

– Нет, конечно, нет. О земле заботитесь вы, умный, добрый мистер Ворт, и, кажется, бережете каждый клочок травы и каждый колос. Я говорю только о доме. Обои, панель, кабинеты и все прекрасные вещи, которые вы мне однажды показывали, пропитаны сыростью и гнилью. Воображаю, какое это было великолепное место, когда там гостил Георг IV.

– Да, тогда было хорошо в Клеведоне, – сказал мистер Ворт, вздохнув. – В эти две недели было истрачено более сотни фунтов на одни восковые свечи – я видел счет из свечной лавки – и полтора фунта на освещение парка и оранжерей китайскими фонарями в день сельского праздника. Принц, сэр Лука и еще двое или трое сживали, играя в карты и уничтожая кюрасо часов до четырех или до пяти утра. Хорошее было время!

– Сэр Френсиса тогда еще не было на свете? – спросила Грация.

– Да, это было еще до женитьбы его отца. Он не думал о женитьбе, пока не промотал всех своих денег, и тогда влюбился в дочь викария, мисс Агнесу Вильдер, восемнадцатилетнюю девушку. Многие, вероятно, считали его хорошею партией для нее, и мистер Вильдер был того же мнения. Как бы то ни было, но никто не помешал этому браку, а сама мисс Вильдер любила своего жениха. Он и тогда был еще красивый мужчина, несмотря на свои пятьдесят лет. Однажды утром они обвенчались в Кингсберийской церкви и отправились в Париж, чтобы провести там медовый месяц, но оттуда уже не возвратились. Сэр Лука не смел глаз показать в Англии.

– Бедная жена его! Ей досталась тяжелая участь, – заметила Грация, сочувствовавшая всем членам семейства Клеведон.

– Да, моя милая, и она была доброю женой для такого дурного мужа, каких мало. И я слышал, что в молодости она была женщина гордая. Мистер Вильдер был человеком хорошего происхождения и дал своим детям отличное воспитание.

Пока шел этот разговор, Джек и Чарли Редмайн продолжали есть свои бобы и ветчину, равнодушные к расказу, слышанному уже несколько раз. Управляющий любил говорить о людях, которым служил, и его слушали большею частью из учтивости. Не все так интересовались старую историей, как Грация. Дядя Джемс задремал, убаюканный мягким летним ветром, проникавшим под ветви кедра. Тетушка Ганна вынула из кармана серый шерстяной чулок, как легкую дамскую работу, употребляемую при гостях, и принялась прилежно штопать его.

– Не знаете ли вы, мистер Джемс, где здесь можно найти квартиру, удобную для джентльмена? – спросил неожиданно мистер Ворт.

Мистрис Джемс подумала и покачала головой.

– Я знаю здесь в Кинсбери только две свободные квартиры: у мистрис Фриман на деревне и у мистрис Петер на лугу возле вас.

– Ни одна не годится, – возразил управляющий, – слишком малы, я видел их. Мне нужно помещение для джентльмена, который приедет сюда месяца на два. Я желал бы найти для него приличную гостиную, удобную спальню, хороший сад и хорошо приготовленный стол. Если вы знаете какую-нибудь ферму не далее шести миль отсюда, где его согласились бы принять...

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Продолжение следует).



### КАК СПАСТИ ПОЖЕЛТЕВШУЮ ПОДУШКУ?

Время от времени подушки следует стирать, если это не запрещено (прочитайте на этикетке изделия). Если вы до сих пор пренебрегали этим советом и на подушках появились желтые пятна, самое время провести операцию по спасению!

Для начала замочите изделие в смеси из 1 стакана стирального порошка, 1/2 стакана жидкости для мытья посуды, 1 стакана отбеливателя и 50 мл борной кислоты. Оставьте на 2-3 часа, после чего переложите в стиральную машинку и отправьте стираться при 60°. После высушите подушку на ровной поверхности, желательно подальше от обогревательных приборов.

*Нина Комышева.*

### ЧИЗКЕЙК:

#### АРОМАТНЫЙ И ПЫШНЫЙ

Мой коронный десерт - чизкейк! Но и он стал получаться у меня не с первого раза, а с тех пор, как я стала ставить на решетку под ним во время приготовления кастрюлю с горячей водой. Благодаря ей в духовке появляется пар, при котором десерт хорошо поднимается.

После того как чизкейк будет готов, не вынимайте его сразу из духовки. Приоткройте ее и оставьте десерт внутри еще на час.

*Ангелина М.*



### ЧТО УМЕНЬШИТ ЗВУК ДЕТСКИХ ИГРУШЕК?



Многие детские игрушки зачем-то делают слишком громкими. Мой восьмимесячный внучок, например, пугается, когда включают такие. Чтобы не волновать его лишним раз, я сразу после покупки проверяю громкость и при необходимости заклеиваю динамики обычным скотчем. Звук становится значительно тише!

*М. Овсянникова.*

### У ПОРОГА БУДЕТ ЧИСТО!

Зимой дороги обрабатывают солью и реагентами. Всю эту грязь мы приносим домой, из-за чего у порога часто появляются разводы. Я справилась с этой проблемой с помощью поддона для обуви (его мыть легче) и хорошего прорезиненного коврика у двери.

Когда ситуация того требует, я обрабатываю пол специальным составом - развожу 100 мл столового уксуса (9%) в 1 л воды. Распыляю средство на полу и протираю тряпкой.

*И. Павлова.*



## ЗЕРКАЛА И СТЕКЛА ЗАБЛЕСТЯТ

Когда я мою окна, готовлю раствор из 0,5 л воды, 3 ст. ложек уксуса, 1/2 чайн. ложки жидкого мыла. Переливаю в бутылку с распылителем, хорошо взбалтываю и обильно брызгаю на стекло, затем протираю сухой тряпкой и газетой. Разводов не остается. Стекла блестят и сияют!

*Татьяна Тарасова.*



## ИЗВЕСТЬ УКСУСА БОИТСЯ

Чтобы очистить чайник от накипи, налейте в него воды чуть выше следов известкового налета. Добавьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты и вскипятите. Интенсивное шипение покажет, что работа по удалению накипи идет. Через 30 минут вымойте и прополощите чайник. Уксус избавит и от известкового налета на металлических кранах. По-

ложите полоски бумаги для выпекания или салфетки, пропитанные уксусом, на места с известковыми отложениями. Очистите краны влажной тряпкой и отполируйте сухой.

А вот въевшийся налет между кафельными плитками легко удалить с помощью перекиси водорода и старой зубной щетки.

*Вера Суворова.*

## ЦАРАПИНЫ НА ШКАФУ ЗАКРАСЬТЕ... ЙОДОМ

Если появились царапины на мебели из темного дерева, не огорчайтесь. Их можно замаскировать. Смажьте царапины йодом. Или приготовьте кашицу из растворимого кофе и небольшого количества воды. Потрите кашицей аккуратно, излишки удалите сухой салфеткой.

А еще добавьте в миску воды нашатырь (1 ст. ложка на 0,5 л) и протрите мебель. Пыль долго не появится!

*Антонина Кривцова.*

## ОТ ВОСКА НА ТКАНИ НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА

Если на любимую юбку попал воск со свечи, не переживайте. Отправьте ее в пакете в морозилку на полчаса. Или положите на пятно кубик льда. После этого воск легко счистится. А его след исчезнет, если прогладить пятно утюгом через бумажную салфетку. Другую

салфетку подложите с изнанки. Если же испачкали вещь губной помадой или тональным кремом, что часто бывает, когда переодеваемся, промокните их тампоном, смоченным в водке. Или используйте спиртосодержащую салфетку.

*Оксана Светлова.*

## ТЕСТО ПРИЛИПЛО? ДОСТАВАЙТЕ СОЛЬ



ную соль, хотя подойдет и мелкая. Насыпьте на стол и сухой губкой или тряпочкой потрите. Соль легко очистит прилипшее тесто, не поцарапав поверхность. Так же можно почистить и

Когда готовишь что-то из муки, тесто высыхает и прилипает к поверхности стола и посуде. Оттереть непросто. Поделюсь секретом, как сделать это быстро. Возьмите круп-

посуду, в которой вы готовили, останется только выбросить сухие остатки. При такой «сухой уборке» и сток в раковине не забивается!

*Екатерина.*

**\* Если проварить в алюминиевой кастрюле кожуру от яблок, посуда приобретет свежий вид.**

**\* Нож легче и быстрее точится, если полчаса подержать его лезвие в слабом солевом растворе.**

**\* Чтобы удалить следы клея на руках, смажьте их растительным маслом, подождите несколько минут, сотрите клей.**



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## 12 СУПЕРСОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

ОНИ ПРИГОДЯТСЯ ПРИ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ И ГОТОВКЕ

**1.** Во френч-прессе можно идеально взбить сливки. Наполните 1/4 колбы сливками для взбивания, добавьте 2 ст. ложки сухих сливок, а затем подвигайте поршень вверх-вниз. Через несколько минут сливки загустеют.

**2.** Чтобы почистить столешницу или доску от муки, сначала нужно смести ее сухой щеткой и только затем вытереть поверхности влажной губкой или тряпкой.

**3.** Для раскалывания фундука можно использовать чеснокодавку.

**4.** Для панировки кусков мяса, птицы или рыбы пользуйтесь бумажным или пластиковым пакетом. Насыпьте в па-

кет муку или сухари, положите туда продукты, закройте/зажмите пакет и немного потрясите его, чтобы панировка полностью покрыла кусочки.

**5.** Перед выпечкой отправьте тесто для печенья в холодильник (идеально на сутки). Чем дольше тесто выдерживается в холоде, тем вкуснее получится печенье.

**6.** Закрытые пироги и булочки будут блестеть, если перед выпечкой смазать их взбитым яичным желтком, молоком или сахарной водой. Благодаря этому на готовом пироге появится очень аппетитный глянец.

**7.** Не храните цитрусовые и помидоры

в холодильнике. Низкая температура ухудшает их вкус.

**8.** Если нужно очистить большое количество чеснока, положите головку на стол и надавите на нее ладонью. Затем сложите чеснок в стеклянную банку, закройте крышкой и хорошенько потрясите. Так быстро избавите чеснок от большей части шелухи.

**9.** Пересоленное мясо можно спасти: положите его в миску со сметаной и дайте остыть.

**10.** Рыба не развалится на куски и приобретет золотистую корочку, если за 10-15 мин. до жарки промокнуть ее полотенцем и тут же посолить.

**11.** Оладушки будут выглядеть особенно красиво, если жарить их в металлических формочках для нарезки печенья или в кольцах для порционной яичницы.

**12.** Если остатки майонеза или кетчупа не хотят выдавливаться из мягкой упаковки, проведите по ней ручкой ножа по направлению к отверстию.

# 20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИМЕТ

**Денег много не бывает, но счастье совсем не в них! Это известно всем. Но и без денег, однако ж, никуда. Поэтому в народе бытует множество примет, сулящих увеличение благосостояния. Перед вами кладезь народной мудрости, помогающий ориентироваться в непростом мире борьбы за финансы!**

## Копеечка к копейке

Если вы наемный работник и каждый месяц получаете заработную плату, то самый простой способ улучшить свое финансовое положение - получить к ней прибавку. Можно уже начать радоваться нежданному счастью, если...

\* Прямо перед офисом вас обрызгала проезжающая мимо машина. Не спешите расстраиваться: платье и даже пальто высохнет и быстро почистится, а прибавка к зарплате лишней не будет! Вода - это символ изобилия, так что оно вас обязательно настигнет.

\* Если вы утром в офисе разлили на себя чай. При этом он обязательно должен быть сладким. Имейте в виду, что примета, конечно же, не сработает, если делать это специально.

\* Чешется левая ладонь. Знайте, это всегда предвещает получение денег. Чаще всего незапланированных. И поскольку рука у нас связана с работой, то деньги эти должны прийти именно оттуда. А если чешется переносица, ждите похвалы и поощрения от руководства.

\* Утром по дороге на работу вы встретите беременную женщину. В этом случае можете не сомневаться - вызов начальству сегодня для вас ознаменуется приятной новостью.

\* Увидели на небе молодую Луну справа от себя. Прибавка будет обязательно в течение этого лунного месяца.

## Фортуна на вашей стороне

Иногда мы совершенно неожиданно находим деньги или получаем их в дар: просто так, в благодарность за помощь, или за когда-то вы-

полненную работу, или каким-то еще неожиданным образом. На это можно рассчитывать, если...

\* Увидели во сне экскременты? Можете быть уверены, что вы обязательно неожиданно получите деньги. При этом чем больше будет во сне экскрементов, тем больше будет ваша прибыль.

\* Вы нашли на дороге подкову. Это нынче редкость. Так что вам крупно повезло, хватайте ее скорее, и она однозначно будет для вас счастливым талисманом в денежных делах.

\* Если к вам в руки «пришла» счастливая купюра (банкнота, буквы серийного номера которой совпадают с вашими инициалами, а цифры указывают на дату рождения).

\* На вас с неба неожиданно упало перо птицы. Это знак, сулящий вам денежную удачу.

\* Если соседи или совсем незнакомые люди попросили вас помочь им погрузить вещи при переезде. Не отказывайтесь! Грузить чьи-то вещи (не разгружать, а именно грузить, заполнять ими пространство) - благое дело, сулящее удачу и прибыль.

## В дар богатство вам принять

Кто из нас не мечтал о неожиданно свалившемся богатстве? Разумеется, все мы грезим об этом! Так вот, не сомневайтесь, с вами это обязательно случится, если...

\* В вашем идеально чистом доме вдруг появился паучок, который, не обращая ни на кого внимания, ползет по своей паутинке вверх к потолку. Вероятнее всего, скоро вы разбогатеете.

\* В вашем подоконнике неожиданно расцвел цветок. Именно неожиданно, то есть



либо он очень продолжительное время не цвел, либо вы вообще не знали, что он может цвести. Как денежное дерево, например.

\* К двери вашей квартиры или дома пришла трехцветная кошка. Ни за что ее не прогоняйте, она является предвестницей богатства. Но, чтобы получить его, нужно хорошенько потрудиться: приютить неожиданную гостью, ухаживать за ней и полюбить новую питомицу. Только если она приживется в вашем доме и станет любимым членом семьи, она подарит вам неожиданное богатство, о котором вы даже не подозревали.

\* В ваш дом залетела бабочка. Это явно говорит о том, что кто-то из родственников вам готовит большой подарок. Ни в коем случае не убивайте залетевшую гостью, откройте окно и крайне осторожно выпустите ее на волю.

\* У вас есть родимое пятно на ягодице. В таком случае вам самой судьбой предопределено стать обладателем огромных богатств. Если же вы не являетесь счастливым обладателем такого родимого пятна, но там вскочил прыщ, то тоже можете рассчитывать на неожиданное обогащение.

## Долг платежом красен

Не зря ведь говорят, что, давая в долг, лучше сразу попроситься с этими деньгами. Но как же приятно получить их обратно, когда ты даже не надеялся. Однако чудеса иногда случаются. И существуют приметы, которые предвещают это радос-

ное событие. Это обязательно случится, если...

\* На вас неожиданно нагавдила птичка. С вероятностью в 100% объявится давний должник с вашими законными деньгами.

\* Вы разбили любимую чашку. Эта примета сулит возвращение долга, еще и с хорошими процентами.

\* Встретили утром у подъезда полицейского (если он не живет в вашем подъезде, конечно). Высока вероятность того, что в скором времени вы встретите и своего должника, который, оказывается, о своем долге уже и позабыл. Но встреча напомнит ему о вашей своевременной помощи, так что он все вернет да еще и сердечного отблагодарит.

\* Неожиданно потеряли деньги. Не стоит печалиться. Ведь всем известен закон сохранения: здесь убудет, там прибавит. Кто-то вам вскоре вернет долг.

\* Нашли на улице пуговицу или выпавший из чьего-то украшения камень. В данном случае, чтобы вернуть деньги, стоит тактично напомнить о себе должнику: позвоните или напишите ему. Тогда долг будет возвращен в полном объеме.

Денежные приметы - дело хорошее, однако не следует при этом забывать и еще одну народную мудрость: на Бога (в нашем случае - на приметы) надейся, а сам не плошай.

Также не следует все время искать знамения вокруг себя. Приметы сбываются только тогда, когда для вас они неожиданны. Они сами знают, когда и где явится к человеку.

Ну и, конечно, помните, что под лежащий камень деньги не текут!



## «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ» НЕ ПОЯВЯТСЯ...

Чтобы морщинки не появились раньше времени, правильно ухаживайте за кожей вокруг глаз.

- \* Не умывайтесь слишком холодной или горячей водой. Эту ошибку допускают многие. Температура воды должна быть комнатной. Иногда можно протереть под глазами кубиком льда.
- \* Не пользуйтесь вокруг глаз обычным кремом для лица, каким бы качественным он ни был. Кроме этого, крем нужно правильно наносить - легко постукивая кончиками пальцев от внутреннего уголка к внешнему по верхней зоне вокруг глаза, от внешнего к внутреннему - по нижней. Это усилит циркуляцию крови, кожа станет более упругой, крем лучше впитается.
- \* В области вокруг глаз практически нет мышц и подкожного жира, поэтому она быстрее сохнет. Ухаживайте за кожей вокруг глаз утром, перед нанесением макияжа, и вечером - после умывания.

- \* При нарушениях зрения подберите очки, в которых вы не будете прищуриваться. Часто мимические морщины появляются именно из-за неправильно подобранных линз. Раз в год посещайте окулиста и корректируйте их диапазон.

- \* Всегда снимайте макияж перед сном. Осыпавшиеся тени, размазанная тушь губительно действуют на кожу.

- \* Если нет крема для век, приготовьте его сами. Смешайте 1 чайн. ложку цветков сушеной липы с 1 чайн. ложкой ромашки и залейте 100 г кипятка. Процедите настой через 20 минут, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и перемешайте. Наносите крем за час до сна ежедневно. Храните в холодильнике неделю.

**Ю. Богданова, косметолог.**

✓ **КРЕМ ДЛЯ ЗОНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ НАНОСИТЕ ЗА 1,5 ЧАСА ДО СНА, ИНАЧЕ ОТЕКИ УТРОМ ГАРАНТИРОВАНЫ.**

### Полезно знать

\* В холод с утра используйте кремы с маслами. Но увлажнять кожу тоже нужно, поскольку зимой она обезвоживается больше, чем летом. Увлажняющие средства наносите вечером, за час до сна.

\* Выбирая зимнюю косметику, не ищите в ее составе вазелин, если только вы не выбираете крем для активного отдыха на морозе, который нужно наносить на несколько часов, а затем смывать. Вазелин не дает коже дышать.

\* Мякоть фруктов смешайте с измельченными в кофемолке скорлупой орехов, зернами кофе или злаков - получите прекрасный скраб для лица и тела.

### ЛОСЬОНЫ

#### Делаем сами

**Для жирной кожи.** В 100 мл свежевыжатого сока винограда добавьте 1 ст. ложку меда, 1/4 чайн. ложки соли, перемешайте. Протирайте лицо с помощью ватного диска утром и вечером. Не используйте для чувствительной кожи.

**Для проблемной кожи.** Из половинки грейпфрута отожмите сок, добавьте к нему 1 ст. ложку лимонного сока, смешайте. Средство отлично подсушивает воспаления. Наносите точечно на прыщи.

**Для сухой кожи.** Залейте 1 ст. ложку молотых овсяных хлопьев 200 мл кипятка. Прикройте крышкой до момента остывания - и домашний лосьон готов! Или измельчите в блендере до состояния кашицы лист капусты, залейте стаканом горячего молока. Остывший лосьон процедите и храните в холодильнике.

Готовьте небольшие порции лосьонов, храните в холодильнике не более 3 дней и не используйте просроченные.



### НАДУЕМ ЩЕКИ...

**Для сохранения упругости кожи делайте гимнастику для губ каждый день.**

**1.** Вытяните губы и дуйте вперед, как бы гася свечку расслабленными губами. Повторите 30 раз.

**2.** Сделайте вдох и надуйте щеки. Выдыхайте, чередуя медленный выдох с выдохом толчками. Сделайте 15 раз.

**3.** Работая губами, звонко и громко произносите звуки «а», «и», «о», «у». Повторите 10 раз.

Зимой мажьте губы бальзамом. Приготовить его можно дома. Понадобятся 2 ст. ложки пчелиного воска, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка меда, 1 чайн. ложка корицы. Растопите воск на водяной бане, помешивая, добавьте корицу и снимите с огня. Дайте остыть, добавьте мед и лимонный сок.



**К**офе содержит витамины группы В, а также микро- и макроэлементы - магний, фосфор, марганец, хром, калий. Они необходимы для здоровья кожи и волос. Антиоксиданты в составе кофе повышают эластичность эпидермиса и улучшают цвет лица. Во многих спа-салонах популярны кофейные маски, пилинги и обертывания.

### Против морщин

Раз в неделю косметологи рекомендуют использовать скраб, чтобы отшелушить кожу, удалить омертвевшие клетки и подготовить дерму к дальнейшему уходу.

Натуральный кофейный скраб подойдет для жирной, комбинированной и нормальной кожи. Если у вас сухой тип, обратите внимание на мягкие пилинги.

**Кофейный скраб.** 2 ст. л. молотого кофе с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. творога залейте стаканом теплой воды, перемешайте. Нанесите скраб на кожу лица, избегая области вокруг глаз. Мягко помассируйте кожу, уделяя внимание крыльям носа и подбородку. Умойтесь теплой водой.

После очищения можно использовать питательные и тонизирующие маски.

**Маска anti-age.** Перемешайте до однородности 1 ст. л. кофейной гущи, 1 яйцо и 1 ст. л. сметаны. Нанесите маску на кожу лица на 15 мин. Смойте водой комнатной температуры, затем используйте увлажняющий крем.

### Тело - в тонусе!

Кофеин стимулирует кровообращение, временно расширяет сосуды. За счет этого ускоряются обменные процессы и запускается расщепление жиров. Раз в две недели рекомендуется делать кофейное обертывание



## КОФЕЙНЫЙ СПА-УХОД

**Молотые зерна глубоко очищают кожу, а кофеин тонизирует, предотвращая появление морщин. Кофейный спа-уход легко устроить себе в домашних условиях.**

- это поможет сохранить тонус кожи и подтянутую фигуру.

**Обертывание против целлюлита.** 4 ст. л. кофейной гущи соедините с 3 ст. л. голубой глины, залейте 3 стаканами теплой воды. Должна получиться пастообразная масса. Круговыми движениями распределите ее по проблемным участкам тела. Оберните кожу пищевой пленкой и укройтесь пледом. Через 20 мин. примите душ и смягчите кожу питательным молочком для тела.

**Пилинг для мягких пяточек.** Смешайте 1 стакан миндального масла, 0,5 стакана молотого кофе и 1 ч. л. молотой корицы. Массирующими движениями распределите состав по стопам, уделяв особое внимание пят-

кам. Оставьте на 10 мин. Смойте теплой водой. Повторяйте процедуру не чаще 1 раза в неделю.

### Густые и блестящие волосы

Заметили, что волосы начали редеть? В таком случае стоит обратиться к трихологу. Дополнительно делайте кофейные маски, чтобы стимулировать рост волос.

**Питательная маска.** Залейте 2 ч. л. кофе 1 стаканом кипятка, дайте настояться 5-7 мин. Добавьте 2 сырых желтка, 1 ч. л. касторового масла и 2 ст. л. сметаны, перемешайте. Нанесите маску на всю длину волос на 15 мин. Смойте, используя шампунь.

Чтобы придать волосам

блеск и глубоко увлажнить их, воспользуйтесь отваром крапивы с добавлением кофе в качестве ополаскивателя.

**Ополаскиватель для блеска волос.** Смесь из 2 ст. л. сухих листьев крапивы и 2 ст. л. сухих цветков ромашки залейте 1 л. воды и доведите до кипения. Добавьте 3 ст. л. молотого кофе, перемешайте. Получившейся отвар остудите и процедите. Ополосните им волосы после использования шампуня.

✓ **Быстрый способ осветлить кожу с утра и избавиться от отеков - протереть лицо кофейным кубиком льда. Для его приготовления используйте крепкий свежесваренный кофе.**

## КАК УБРАТЬ РАСТЯЖКИ?



Растяжки - проблема, знакомая многим. Однако есть способы уменьшить их и сделать практически незаметными.

**Мезотерапия.** Под кожу вводят инъекции специальных растворов, которые активизируют регенерацию кожи, стимулируют выработку коллагена. Мезотерапия показана тем, кто хочет избавиться от растяжек в области бедер и живота, а также других проблемных зон.

**Лазерная шлифовка.** Луч направляют под кожу, удаляя ее верхний слой. Лазер оказывает воздействие на меланин, способствует выведению лишнего пигмента и нормализует цвет кожи.

**Абдоминопластика.** Радикальный метод, который предполагает удаление избытка кожи на животе и жировых отложений, заодно удаляются и растяжки. После необходимо поддержание веса в норме.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

К рулетикам из мяса индейки хорошо подать луковый гарнир: нашинковать 300-400 г репчатого лука, добавить 2 стол. ложки гранатового сока, 1/2 чайн. ложки сахара. Сбрызнуть уксусом и дать настояться.

### НЕЖНЫЕ РУЛЕТКИКИ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ

*На 4 порции: около 1,4 кг индейки, 1 небольшой стебель лука-порея, 100 г кураги, соль, молотый черный перец, 100 г творога, смешанного с мелко порубленной пряной зеленью.*

Мясо индейки вымыть, обсушить. Аккуратно удалить кожу и кости. Лук-порей очистить, вымыть, слегка бланшировать в кипящей подсоленной воде, вынуть и обсушить. Курагу нарезать небольшими кубиками.

Мясо слегка отбить, посолить, поперчить и смазать половиной творога. Сверху выложить листья лука-порея, а затем - оставшийся творог. Посыпать кусочками кураги, свернуть рулетом. Разрезать на 6 рулетиков и скрепить шпажками. Обжаривать на разогретом гриле в течение 10 мин, периодически переворачивая. Подать, украсив листиками пряной зелени.

### ФОРЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ И ТОМАТАМИ

*На 4 порции: 4 выпотрошенные, очищенные форели, 1 лимон, 1 пучок петрушки, по 1 веточке мяты, розмарина и базилика, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, 2 стол. ложки оливкового масла, 4 томата.*

Форель вымыть, обсушить. Лимон вымыть под струей горячей воды, обсушить и нарезать кружочками средней толщины. Зелень вымыть и отряхнуть от капель. Половину зелени и лимона вложить внутрь форели.

Чеснок очистить и мелко порубить. Смешать с солью, молотым черным перцем и оливковым маслом, равномерно смазать рыбу. Жарить на гриле около 8 мин, периодически переворачивая. Оставшиеся кружочки лимона также обжарить на гриле. Томаты вымыть, обсушить, нарезать толстыми кружочками и за 3 мин до конца приготовления обжарить на гриле. Подать, украсив блюдо оставшейся зеленью.



### ВКУСНЫЙ ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

*На 4 порции: 250 г риса, 500 г баранины, 1 цуккини, по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца, 4 красные луковицы, молотый черный перец, сушеный тимьян, 2 стол. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки рубленой зелени (петрушка, шалфей, базилик), 150 г сметаны, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде. Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Овощи очистить, вымыть и нарезать кусочками. Лук очистить и нарезать кусочками. Мясо, сладкий перец, цуккини и лук нанизать на 4 шампура. Посыпать перцем, тимьяном и смазать маслом. Жарить на гриле около 10 мин.

Для приготовления соуса чеснок очистить, мелко порубить и смешать с зеленью и сметаной. Шашлык слегка посолить. Рис откинуть на дуршлаг и подать с соусом к шашлыку.



#### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Блюда индийской кухни могут с непривычки показаться нам слишком острыми. Чтобы сделать вкус кушанья более мягким, приготовьте соус из несладкого йогурта, приправленного щепоткой имбиря и солью.

### РИСОВОЕ РАГУ ПО-МАДРАССКИ

**На 4 порции:** 2 куриные грудки, перец чили на кончике ножа, 2 зубчика чеснока, 1 стол. ложка уксуса, 8 стол. ложек соевого соуса, 5 стол. ложек растительного масла, 300 г риса, по 1 чайн. ложке куркумы и карри, по 400 г ананасов и брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, 175 мл бульона.

Куриную грудку нарезать крупными кусками. Смешать перец чили, 3 стол. ложки соуса, уксус, измельченный чеснок и 2 стол. ложки масла. Мясо полить маринадом.

Рис отварить в подсоленной воде, добавить куркуму.

Мясо жарить на гриле 20 мин. Нарезать полосками. В масле обжарить брокколи, нарезанный лук и перец, добавить ананас, рис, карри. Влить бульон и оставшийся соус, слегка уварить. Подать вместе с мясом.



### ДАЛ-КАРРИ (ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП)

**На 4 порции:** 1/2 кг картофеля, 1 пучок корней для супа, 1 л овощного бульона из кубиков, 2 луковицы, 1 банка чечевицы (850 мл), 2 дольки чеснока, 1 стручок перца чили, 2 шт. гвоздики, маленький кусочек корицы, сок 1 лимона, 1 стол. ложка карри, 1 чайн. ложка томатной пасты.

Картофель и корни нарезать кубиками, положить в бульон и поставить варить, добавив 1 луковицу, нарезанную дольками. Вторую луковицу измельчить, обжарить в 1 стол. ложке масла и выложить в кастрюлю. Чечевицу слить и добавить в суп. 2. Измельчив, обжарить в масле чеснок и перец чили, приправить гвоздикой, корицей и лимонным соком. Карри развести в 50 мл воды, нагреть, добавить чили с чесноком, лимонный сок и томатную пасту. Посолить и поперчить, заправить суп и дать ему настояться 5-10 мин.



### ФОРЕЛЬ С ТЫКВЕННЫМ ЧАТНИ

**На 4 порции:** 500 г мякоти тыквы, 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 2 стол. ложки растительного масла, сок 1 апельсина, 1 стол. ложка горчичного семени, 270 мл уксуса, 50 г сахара, 2 стебля зеленого лука, соль, кайенский перец, корни для супа, 4 небольшие форели, готовые для кулинарной обработки.

Тыкву, лук и перец нарезать мелкими кубиками.

Обжарить в масле лук с горчичным семенем. Выложить тыкву, перец и потушить около 5-8 мин. Добавить сок, сахар и 2 стол. ложки уксуса. Накрыть крышкой и на медленном огне тушить 10 мин, затем снять крышку и тушить еще 15 мин. Добавить колечки зеленого лука. Приправить солью и кайенским перцем. Поставить чатни в холодильник на 3 ч.

Вскипятить корни в 1 л воды с уксусом и 1 стол. ложкой соли. Форель варить 15 мин. Подать рыбу с чатни.





**П**од энергией человека мы подразумеваем его жизненную силу, которая получается из двух компонентов: внутренней и внешней энергетике. Внутренняя, или духовная, энергетика зависит от наших эмоций, мыслей и намерений. На внешнюю, или телесную, оказывает сильное влияние окружающая среда - воздух, питание, вода, поступки, которые мы осуществляем или нет, и действия, которые совершаются в отношении нас. Количество врожденной энергии можно узнать из собственных имени и фамилии, данных при рождении. Запишите полные имя и фамилию и подставьте цифры согласно буквам алфавита. Б - 1, В - 2, Г - 3, Д - 4, Ж - 5, З - 6, Й - 7, К - 8, Л - 9, М - 10, Н - 11, П - 12, Р - 13, С - 14, Т - 15, Ф - 16, Х - 17, Ц - 18, Ч - 19, Ш - 20, Щ - 21. **ВАЖНО!** Расчет верен только в отношении себя и людей, не родных по крови. Для расчета родственников существуют другие схемы. Считаются только согласные буквы. Например: Мария

Ивашина -  $10 + 13 + 2 + 20 + 11 = 48$ . Полученная цифра и является потенциалом Марии Ивашиной. Число до 40 баллов говорит о том, что человек потенциальный энерговампира. Стремится к завоеванию силы неосознанно или из чувства азарта. Те, кто длительное время находятся в его обществе, могут чувствовать ухудшение самочувствия, дискомфорт, тревожность, угнетенное состояние. Показатель от 41 до 60 баллов встречается у людей среднего потенциала. Им вполне достаточно своей силы, поэтому они поддерживают равномерный баланс с партнерами и выстраивают гармоничные отношения с окружающими. Выше 60 баллов - человек с мощной энергетикой, является аккумулятором для окружающих. Способен без особого ущерба для себя делиться силой с тем, кому это необходимо. Позитивно влияет на людей, его очень любят дети и животные. Теперь узнаем, насколько вы энергетически совместимы с партнером, другом или

## ВАМПИР В ВАШЕЙ ПАРЕ. ВЫЧИСЛЯЕМ!

**Жизнь во вселенной, неотъемлемой частью которой являются люди, подчиняется определенным законам. Каждый из нас является воплощением энергии и получает при рождении изначальный ее запас. Давайте узнаем, как рассчитать собственный потенциал и как понять, кто из окружающих придает нам силы, а кто отнимает их?**

подругой. В нашем случае: Мария Ивашина и, например, Иван Ли:  $2 + 11 + 2 = 15$ . Из большей цифры вычитаем меньшую:  $48 - 15 = 33$ . Если число имеет значение больше 9, то цифры надо сложить еще раз:  $3 + 3 = 6$ . Эта цифра и будет кодом вашей совместимости на энергетическом уровне.

**1** - ваша пара состоит из лидера и ведомого. Удачными эти отношения будут в том случае, если один партнер не будет подавлять другого и неосознанно подпитываться мощностью более слабого партнера.

**2** - энергетика в ваших отношениях устойчивая, но не особо сильная. Биологическое поле у обоих стабильное, достаточно защищенное от вредных воздействий.

**3** - вы находитесь «на одной волне», не просто получаете удовольствие от общения друг с другом, возникает ощущение, будто встретили родственную душу, единомышленника. В отношениях вы отдаете ровно столько, сколько и получаете.

**4** - в ваших отношениях есть энергетические дыры, активность нестабильная, поэтому внешние источники негатива могут расшатать связь. Отношения могут быть очень яркими, но редко длятся долго.

**5** - общение без сильных чувств и эмоций, незначимые отношения постепенно вытягивают жизненные силы из обоих партнеров.

**6** - возможны нездоровые, зависимые отношения донора и вампира. Существует риск потери свободы одним партнером, в совместной жизни и отношениях это может проявляться злостью,

агрессией, раздражением. **7** - отношения нужны вам только для самореализации, подпитка идет за счет более слабого в данный момент партнера. Установите личные границы, и скоро вы почувствуете разницу как в общении, так и в чувстве защищенности.

**8** - совместимость средняя, для длительных отношений вам необходима стабильная подзарядка активностью одного из партнеров и периодическая смена обстановки, позволяющая переключить мысли на что-то другое.

**9** - несмотря на то что энергетически люди с такой разницей в коде судьбы весьма непохожи, если вы будете поддерживать друг друга, то со временем станете идеальной парой. Хотя в самом начале вам обоим, скорее всего, захочется прервать связь.

Следует осознавать, что люди редко создают пары с одинаковым потенциалом, за исключением средних энерготипов. В основном, люди с сильной жизненной активностью предпочитают партнеров более слабых, которые, подзаряжаясь, вытягивают излишки и нормализуют природный баланс, и соответственно наоборот.

Поэтому, узнав, что ваш любимый мужчина - энергетический вампир, не спешите его бросать.

Дайте ему больше положительных эмоций: благодарности, похвалы, любви и заботы. И возможно, вы сможете создать крепкую и счастливую пару, способную жить в ладу и гармонии с окружающим миром, вселенной и с самими собой.

|                         |                                         |                                 |                          |                                   |                                    |                           |                                      |                                     |                                  |                             |                                   |                                      |                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Прокля-<br>тый<br>затон | Туплю-<br>шки                           | Волос-<br>ной<br>покров<br>овцы | Вьезд-<br>ной<br>ланей   | Сосуд с<br>фитилем                |                                    |                           |                                      |                                     |                                  | Размет-<br>ка на<br>линейке | Мелкие<br>соросы                  | Предмет<br>от на-<br>писти           | Кирпич-<br>ная ...<br>Высший<br>свет |
|                         |                                         |                                 |                          |                                   | Избыток                            | Хлебный<br>злак           | Карета<br>для сна                    |                                     | Латвий-<br>ская<br>рыбка         |                             |                                   |                                      | Австра-<br>лийская<br>собака         |
|                         | Внезап-<br>ный и<br>сильный<br>снегопад |                                 | Устарев-<br>шая<br>бува  | Удача<br>гения                    |                                    |                           |                                      |                                     | "Раз-<br>гром",<br>писа-<br>тель |                             | Жалует-<br>ся на<br>друзей        |                                      |                                      |
|                         |                                         |                                 |                          | Персо-<br>наж<br>пьесы<br>"Гроза" | Пребы-<br>вание<br>на ку-<br>рорте | Миф,<br>богиня<br>природы |                                      |                                     |                                  |                             | Клуб<br>фанатов<br>из Пите-<br>ра |                                      |                                      |
|                         | "Мра-<br>мор" из<br>гипса               |                                 |                          |                                   |                                    | Лучше<br>не бы-<br>вает   |                                      |                                     |                                  |                             | Поверх-<br>ность<br>куба          |                                      |                                      |
|                         |                                         |                                 |                          |                                   | Муза<br>астроно-<br>мии            | Русский<br>адмирал        | Архитек-<br>турная<br>построй-<br>ка |                                     |                                  |                             |                                   | Мед<br>арбуза                        | Бессло-<br>весный<br>артист          |
|                         | ... Махно                               | При-<br>быль<br>фарцов-<br>щика | Гости-<br>ная<br>хозяйки |                                   |                                    |                           |                                      | ... ви-<br>ванди                    | Сутроб<br>на трас-<br>се         | Часть<br>повести            | Друг<br>Бело-<br>снежки           |                                      |                                      |
|                         | Родич<br>буйвола                        | Переход<br>по воде              | От ногтя<br>до глеца     |                                   |                                    | Жен-<br>ское<br>чрево     | Слой<br>коры<br>дерева               |                                     |                                  |                             |                                   | Лепеш-<br>ка по-<br>менси-<br>кански | Декора-<br>тивное<br>растение        |
|                         |                                         |                                 |                          | Бесце-<br>ремон-<br>ный тип       |                                    |                           | Форма<br>лица и<br>форма<br>яйца     |                                     |                                  |                             | Судовая<br>кладов-<br>ка          |                                      |                                      |
|                         | Драг.<br>камень                         |                                 |                          |                                   | Нить для<br>покры-<br>шек          |                           |                                      |                                     | Актив-<br>ные<br>приди-<br>рки   |                             |                                   |                                      |                                      |
|                         | Лавра,<br>монах                         |                                 |                          | Нижняя<br>рубаха<br>злина         |                                    |                           | Удача<br>рыбака                      |                                     |                                  |                             | Сдобный<br>хлебце                 |                                      |                                      |
|                         | Шедевр<br>Рембра-<br>нда                |                                 |                          |                                   | Пуши-<br>стый<br>слой<br>ковра     |                           |                                      | Поднож-<br>ка на<br>коле-<br>синках |                                  |                             |                                   |                                      |                                      |

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12**

**СКАНВОРД  
НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД  
НА СТР. 41**

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

**СКАНВОРД  
НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Свадьба. Скандь. Стол. Закорючка. Ярь. Парусина. Ян. Сенокос. Перемет. Стыковка. Отара. Перепел. Сакура. Пари. Анилин. Кифара. Очиток. Купидон. Кимоно. Страж. Шум. Филе. Арабика. Улус. Узор. Кай. Торо.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ярус. Ватман. Трек. Куст. Шип. Раз. Доля. Креп. Фигаро. Парад. Жар. Бязь. Веер. Рог. Лиман. Шик. Окрас. Паз. Лука. Реле. Сачок. Май. Коршун. Роман. Чип. Сонет. Килим. Фут. Ночник. Манул. Точило. Номер. Ритон. Лур. Запас. Таган. Колесо.



ISSN 1987-6009

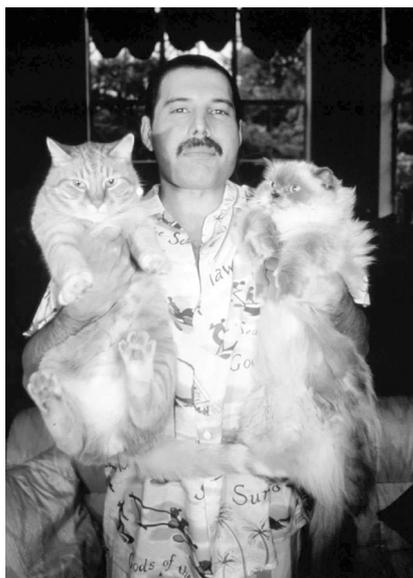


**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

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

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

## Домашние любимцы



## ЗНАМЕНИТЫЕ КОШАТНИКИ

**У Эрнеста Хемингуэя было 57 кошек, Иосиф Бродский верил, что после смерти переселится в тело своего кота, а Фредди Меркьюри посвящал пушистым питомцам песни. Впечатляет!**

**А**йлурофилия - это чрезмерная любовь к кошкам, на грани с обожанием. В таком случае человек искренне привязывается к питомцу и не представляет своей жизни без него. Многие гениальные поэты, писатели и музыканты порой совершали невероятные поступки ради домашних животных.

### Самая богатая кошка в мире

Немецкий модельер Карл Лагерфельд славился своей эксцентричностью и нестандартным мышлением. Когда знаменитый попросил его присмотреть за своей кошкой Шуппет (в переводе с французского - «конфетка»), Карл согласился. А потом отказался возвращать животное хозяйину со словами: «Извини, но она моя». Позднее мужчина признался: «Я и представить себе не мог, что человек может влюбиться в кошку. Если бы это было законно, я бы на ней женился».

По словам Лагерфельда, животное вдохновило его на создание уникальных вещей. Например, коллекция «150 оттенков синего» появилась благодаря бездонным синим глазам Шуппет. Модельер сумел удивить всех даже после своего ухода. Он оставил пушистой любимице солидное наследство - 200 миллионов долларов. Интересно, сколько уже потратила самая богатая кошка в мире? Говорят, Карл брал ее с собой в рестораны, где специально готовили любимые лакомства Шуппет - например, измельченные перепелиные яйца, перемешанные с кошачьей мятой, на серебряной тарелочке.

### «Алло, Фредди Меркьюри слушает»

Хвостатые создания не только жили в доме музыканта, но и сопровождали его на гастролях. Фредди обожал своих кошек и посвящал им песни. Больше всего ласки доставалось Тому и Джерри, которых мужчине подарила подруга Мэри Остин. Питомцы дожили до преклонного возраста, и возить их по всему миру стало проблематично (животным требовался должный уход). Тогда Фредди стал созваниваться с пушистыми друзьями. Как только он оказывался в отеле, то набирал домашний номер и просил Мэри поднести к телефону Тома и Джерри. Широкую известность получила кошка по кличке Тиффани. Она прожила в доме музыканта несколько лет, а потом у животного обнаружили рак. Мужчине пришлось прервать гастроли, чтобы провести вместе с умирающим питомцем последние часы.

### Бродский и Миссисипи

Кошки сопровождали поэта всю жизнь. Даже когда ему пришлось эмигрировать из СССР в Нью-Йорк в 1972 г., мужчина продолжил подбирать на улицах животных. Особое место в его сердце занимал бело-рыжий кот по кличке Миссисипи. Если в гости к поэту приходили друзья, то свое расположение он показывал так: «Хотите, разбуду для вас Миссисипи?» Потом появилась шутка: «Кот Миссисипи принимает у себя двух кошек, говоря им: "А хотите, я разбуду для вас Бродского?"». Иосиф Александрович привя-

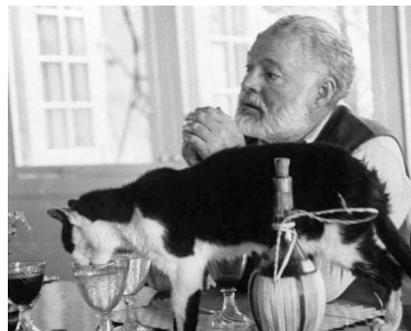
заялся к этому пушистому комочку и решил, что в следующей жизни он хотел бы стать рыжим котом. Поэт обещал своим друзьям однажды явиться в новом воплощении. Это кажется невероятным, но на следующий день после смерти знаменитого классика на пороге дома одного из близких друзей Бродского появился... огненно-рыжий кот.

### Хемингуэй

#### и его необычный котенок

Однажды близкий друг подарил писателю необычного котенка - на каждой лапке у него было по 6 пальцев. Хемингуэй назвал малыша Сноубол, или порусски Снежок. Мужчина построил для него небольшой домик. Так началась любовь Эрнеста к кошкам.

Со временем количество питомцев в доме Хемингуэя значительно выросло - он просто не мог пройти мимо бездомных, голодных хвостиков. Для них даже пришлось построить просторный дом на кубинской вилле. Всего у писателя было 57 пушистых друзей. Говорят, некоторые свои произведения он написал, когда сидел в уютном кошачьем домике - с одним из питомцев на коленях. Сейчас там музей-усадьба, где живут потомки котов Эрнеста Хемингуэя. С ними можно познакомиться, погладить их и сделать фото на память.





### Кружево - тренд сезона

В романтическом образе нет места грубости и строгости. Для его создания используются такие ткани, как шифон, шелк, фатин, органза, атлас, гипюр или хлопок. Особое место занимает изящное кружево. Из него может быть выполнено как все изделие, так и отдельные его элементы.

\* Оригинально  
смотрятся  
кружевные  
ботильоны  
на высоком  
каблуке.



### В облаке цветов

Цветочные узоры удивительным образом актуальны в любое время года. Они особенно выигрышно смотрятся в пастельных и нежных тонах. Особое внимание стоит обратить на размер узора. Для рубашек и платьев подойдет мелкий и средний орнамент с цветами, для юбок и аксессуаров - более крупные элементы. Помимо цветов, можно использовать изображения птиц, бабочек, клетку виши и мелкий горошек.



\* Выбирайте  
однотонные  
аксессуары, цвет  
которых повторяет один  
из оттенков узора.



### Приталенный силуэт

Романтические и женственные образы, как правило, подразумевают приталенный силуэт, подчеркивающий изгибы тела. Чтобы выделить талию, используйте аксессуары - широкие ремни, поясные сумки, корсеты. Их можно надеть поверх рубашки или жакета, топы и блузки заправляйте в брюки или юбки с высокой посадкой.



### Новинка с подиума

#### КРАСНАЯ ОБУВЬ

Сапоги, ботильоны, туфли или балетки ярко-красного цвета должны появиться у каждой модницы в гардеробе этой весной. Помимо монообразов, дизайнеры предлагают носить красную обувь с одеждой желтого, оранжевого и темно-коричневого тонов, а также с нейтральными комплектами - белым, бежевым и небесно-голубым. Остаться незамеченной в такой паре у вас точно не получится!

