

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛТА

**№48**

ноябрь 2022

**Украшения**

**для интерьера**

стр.35

**Вкус из**

**нашего детства**

стр.38

**Мужские ошибки**

**Прощать или нет?**

стр.19

**Семья экономит**

**Как объяснить это ребенку?**

стр.26

**Зачем нам нужен**

**витамин D**

стр.5

**Дженнифер Лопес:**

стр.16-17

**«Я соревнуюсь только с собой»**

цена:  
**2,5 лари**



# С чем сочетать бежевый цвет?

## Уроки стиля

Бежевый цвет - идеальная база для любого повседневного наряда. Практичный, спокойный и универсальный. Рассказываем, с какими оттенками он сочетается лучше всего.



Считается, что бежевые вещи подходят всем. И все же рекомендуем подбирать гардероб, исходя из тона вашей кожи. Если она умеренно загорелая, обратите внимание на теплые бежевые оттенки с персиковым или оранжевым подтоном. Девушкам с фарфоровой кожей стоит сделать выбор в пользу холодных оттенков с зеленоватым или серым подтоном. У вас смуглая кожа? Тогда вам подойдет более темный оттенок бежевого, приближенный к молочному шоколаду.

**Розовый.** В дуэте с бежевым позволяет создать женственный, элегантный образ – например, для свидания. Эти цвета прекрасно дополняют друг друга и производят впечатление единого ансамбля.

**Синий и голубой.** Классическое сочетание с бежевым цветом, которое, на мой взгляд, никогда не выйдет из моды. Используйте вещи синего, голубого и бежевого оттенка, чтобы создать офисный лук.

**Изумрудный.** Микс бежевого и изумрудного смотрится невероятно элегантно. Подойдет для вечерних мероприятий и выходов в свет. Особенно если дополнить наряд золотыми или черными аксессуарами.

**Оранжевый.** Сочный оранжевый цвет в этом дуэте выходит на первый план, бежевый добавляет ему тепла и насыщенности. В результате образ получается свежим и солнечным.

**Бордовый.** Оттенки бежевого смягчают красный и бордовый цвета, добавляют наряду спокойную нотку. Кстати, алый акцент станет отличным дополнением к бежевому тотал-лuku.

**Монохром.** Бежевые аутфиты смотрятся довольно благородно. Но при составлении образа нужно придерживаться единой «цветовой температуры», то есть все оттенки должны быть либо холодными, либо теплыми. А вот степень их насыщенности может быть разной.

## ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ВПЕРВЫЕ РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ У НЕЕ НЕТ ДЕТЕЙ

53-летняя актриса Дженнифер Энистон, обычно избегающая комментариев по поводу отсутствия у нее детей, дала откровенное интервью изданию Allure. Звезда сериала "Друзья" и комедийных фильмов призналась,



что много раз пыталась забеременеть.

По ее рассказу, она пережила очень тяжелый период в возрасте 30-40 лет.

"Все эти годы, годы и годы спекуляций. Это было действительно тяжело. Я проходила ЭКО, пила китайские чаи, что угодно. Я прилагала все усилия. Я все отдала бы,

если бы кто-то сказал мне: "Заморозь свои яйцеклетки. Сделай себе одолжение". Вы просто не думаете об этом. И вот я здесь, поезд ушел", — рассказала актриса.

Дженнифер сказала, что сейчас у нее нет никаких сожалений и она даже почувствовала небольшое облегчение, потому что ей больше не надо думать об этом вопросе.

Актриса также высказалась по поводу различных слухов вокруг ее ситуации. Как она сказала, "не дай Бог женщина успешна и не родит ребенка". Также она опровергла слухи о том, что актер Брэд Питт якобы ушел от нее из-за отсутствия наследников.

Дженнифер добавила, в частности, что не знает, выйдет ли замуж снова. Но она хотела бы отношений. Как она сказала, бывают моменты, когда ей хочется "просто свернуться клубочком" и попросить о поддержке.

"Было бы замечательно вернуться домой, упасть в чьи-то объятия и сказать: "Это был тяжелый день", — поделилась грустным рассказом звезда.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

#### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И  
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,  
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,  
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.  
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99—37—59—58.



## ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПОЯВИЛАСЬ НА ОБЛОЖКЕ АМЕРИКАНСКОГО VOGUE

Для обложки декабрьского номера американской версии популярного журнала Дженнифер снялась впервые за десять лет!

Самые первые съемки звезды для американского Vogue состоялись еще в 2005 году, а в последний раз она украсила его обложку в 2012 году — если верить слухам, впоследствии Анна Винтур не особо горела желанием снова делать Дженнифер главной героиней очередного номера. На самой обложке Дженнифер Лопес запечатлена в крас-

ном кутюрном платье от популярного бренда Valentino. Автором этого яркого снимка стала Энни Лейбовиц, и, стоит отме-

тить, данное фото явилось весьма удачным обрамлением кадру с небезызвестной певицей Эртой Китт, сделанному для из-

дания Life в 1952 году Гордоном Парксом, одним из самых влиятельных фотографов двадцатого столетия! И, конечно же, на страницах журнала 53-летняя Дженнифер предстала еще в целой серии весьма интересных образов, а также дала развернутое интервью, прокомментировав и последние изменения в своей личной жизни, в частности, брак с Беном Аффлеком, и целый ряд важных карьерных моментов. Так что новый выпуск журнала обещает быть очень интересным!



# БИЛЛИ АЙЛИШ ПОЯВИЛАСЬ НА ПУБЛИКЕ С НОВЫМ БОЙФРЕНДОМ

Американская певица Билли Айлиш впервые появилась на публике со своим новым возлюбленным - рок-музыкантом Джесси Резерфордом.

Они вместе вышли на красную дорожку LACMA Art + Film Gala 2022. В последнее время их замечали вместе держащимися за руки и целующимися, но это первый официальный выход пары в свет.

Они привлекли внимание журналистов провокационным фэмили-луком: музыканты были одеты в одинаковые пижамы с монограммой Gucci и оба укутаны в огромное одеяло того же бренда. На лбу у Билли была шелковая маска для сна, тоже Gucci.

Личная жизнь Билли бьет ключом: совсем недавно она пережила расставание с актером Мэттью Тайлером Ворсом после слухов о его изменах.



# ДОЧЬ ВЕНСАНА КАССЕЛЯ И МОНИКИ БЕЛЛУЧЧИ ДЕБЮТИРУЕТ В КИНО

Восемнадцатилетней Деве Кассель досталась роль в фильме-драме итальянского режис-

сера Лауры Лукетти «Прекрасное лето» – девушка сыграет весьма раскрепощенную натурщицу по

имени Амелия!

В соответствии с сюжетом Амелия знакомит свою подругу Джинию, роль которой будет играть актриса Иле Яра Вианелло, с богемным миром, в котором девушке оказалось суждено встретить свою первую любовь – события данного фильма, охарактеризованного его создателями как «драма взросления», перенесут зрителей в Турин, в далекий 1938 год. В основу проекта лег одноименный роман Чезаре Павезе, который был написан им в 1949 году, а в качестве продюсера на сей раз выступит ранее работавший над кинолентой «Алькаррас» Джованни Помпили. Так что уже совсем скоро зрители смогут лично оценить игру Девы Кассель, сумевшей ранее зарекомендовать себя как достаточно успешная модель!



# БОЛГАРИЯ И ЕЩЕ ТРИ ГОСУДАРСТВА ОТКАЗАЛИСЬ УЧАСТВОВАТЬ В «ЕВРОВИДЕНИИ-2023»

На популярном песенном конкурсе, который состоится в 2023 году в Ливерпуле, не будут выступать участники сразу из четырех европейских государств!

По состоянию на сегодняшний день от участия в «Евровидении-2023» уже отказались Болгария, Черногория, Северная Македония, а также Босния и Герцеговина. При этом самой первой от участия в конкурсе отказалась Черногория – там признались в отсутствии необходимого для участия Подгорицы в конкурсе бюджета: представители страны пояснили, что у них нет средств как на регистрационный

взнос, так и на само пребывание в Великобритании, а какая-либо за-



интересованность со стороны спонсоров на сей раз полностью отсутствует. Некоторое время спустя на непосильные расходы пожаловались и Северная Македония с Боснией и Герцеговиной – последняя, кстати, не участвовала в «Евровидении» с 2017 года. И вот теперь от участия в «Евровидении-2023» отказалась и Болгария, представители которой подметили, что для них «программа больше не представляет интереса». Под вопросом находится и участие конкурсантов из Словении, так что участников в «Евровидении-2023» однозначно будет меньше, чем раньше!

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Когда-то считалось, что витамин D нужен лишь для укрепления костей и профилактики рахита у детей. Но пару десятилетий назад все изменилось.

## Зачем нам нужен витамин D

### Последние исследования

Ученые доказали, что низкий уровень витамина D в крови повышает риск развития диабета, кардиологических и онкологических заболеваний. Витамин D помогает снизить смертность у онкологических больных в четыре раза! Витамин D необходим организму. Он умеет регулировать работу нервной системы, улучшать сон и повышать настроение. Главное - выбрать оптимальную дозировку.

### Доза зависит от возраста

Всемирная организация здравоохранения рекомендует дозировку этого витамина в Международных Единицах. Одна МЕ витамина D равна 0,025 микрограмма. Такую дозу рекомендуют принимать ежедневно всем, кто хочет быть уверенным в крепости своих костей. Это актуально для пожилых людей. После 70 лет, во время беременности и кормления грудью

дозу можно увеличить на 100-200 МЕ. Эксперты не рекомендуют принимать больше 4000-5000 МЕ в день. В противном случае есть риск повышения уровня кальция в крови и образования камней в почках.

### Ищем причину дефицита

Есть несколько неочевидных причин, влияющих на уровень витамина D в крови. Например, работа печени и кишечника. У людей с целиакией (непереносимость глютена), болезнью Крона и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта часто возникают проблемы с усвоением витамина D. А больная печень просто не в состоянии его синтезировать.

### Лекарства

Стероиды, противозачаточные и снижающие уровень холестерина препараты часто влияют на метаболизм витамина D.



### Живете в северных широтах?

Чем дальше от экватора, тем сложнее организму вырабатывать нужное количество витамина D. Причина - недостаток солнца.

### Получаем витамин из еды

Пусть из пищи мы получаем не так уж много витамина D, зато усваивается он гораздо лучше, чем в виде таблеток. Вот список продуктов, в которых его больше всего.

✓ **Жирная рыба (100 г):** форель - 648 МЕ, рыба-меч - 564 МЕ, лосось - 444 МЕ, скумбрия - 388 МЕ, консервированные сардины - 92 МЕ.

✓ **Грибы:** шампиньоны (300 г) - 316 МЕ.

✓ **Яйца:** 1 штука - 44 МЕ.

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

Люди с дефицитом витамина D в 2 раза чаще заболевают COVID-19. Чтобы снизить риск заражения, чаще ешьте жирную рыбу, яйца и шампиньоны.

При использовании этого нестероидного противовоспалительного средства в виде компресса его меньше попадает в организм и оно практически не раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Правда, и лечебный эффект слабее. Если ощущаете дискомфорт в желудке, можно попить настой семени льна. Для его приготовления семена размалывают в кофемолке или толкут в ступке, а полученную муку заваривают кипятком. Кисель при-

## ПЬЕТЕ ТАБЛЕТКИ? БЕРЕГИТЕ СЛИЗИСТУЮ

**?** У меня артроз. Лечу суставы компрессами с диклофенаком. Может, лекарство в таком виде травмировать слизистую желудка?

**И. Ивлев.**

мают по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Он обволакивает и защищает от раздражения слизистую. Причем средство надо пить обязательно, если диклофенак и подобные ему средства назначают внутрь в виде таблеток, свечей или инъекций. Если их приходится при-

менять долго, врач рекомендует принимать препараты, которые блокируют желудочную секрецию (омепразол, пантопразол, рабепразол). Особенно часто на дискомфорт в желудке после приема противовоспалительных и болеутоляющих средств (диклофенака,

анальгина, цитрамона и других) жалуются пожилые люди. Как правило, у них имеются проблемы с позвоночником, суставами, частые головные боли. При длительном приеме таких лекарств существует риск образования язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а со временем и язвенных осложнений - прободения или кровотечения.

**И. Хан, гастроэнтеролог.**



**Из-за потерянного зуба может не только испортиться улыбка, но также измениться прикус и расшататься соседние зубы. Решить эту проблему поможет имплантация.**

# Зуб как новенький!

специалиста был сертификат костно-челюстной или хирургической стоматологии и опыт не менее двух лет.

## Он всегда приживается!

Согласно последним исследованиям, такое возможно в 4-5% случаев. Часто это происходит по вине самого пациента: если он недостаточно тщательно соблюдает гигиену полости рта, может возникнуть воспаление. Как правило, его можно вылечить без удаления импланта, но в некоторых случаях операцию приходится проводить заново. Если это произойдет в пределах гарантийного срока (обычно это около 5-10 лет), то имплант обязаны заменить бесплатно. Отторжение также может произойти в случае, если врач неправильно подберет имплант или нарушит технологию протезирования. Перед операцией стоит изучить отзывы о выбранной марке имплантов. Лучше выбирать ту, которая существует на рынке 5 лет и более.

**Естественная убыль костной ткани около импланта составляет примерно 0,1 мм за год, то есть за 10 лет она уменьшается не более чем на 1 мм.**

## А если зуба давно нет?

На стадии планирования операции необходимо сделать компьютерную томографию челюсти и обсудить результаты с лечащим врачом. Однако важно учитывать: если зуб удален давно и на кость не было нагрузки, со временем она могла истончиться. В 90% случаев пациентам требуется костная пластика - процедура по замене истончившейся кости. В ходе данной процедуры врач разрезает десну в нужном месте, вставляет имплант, а образовавшиеся пустоты заполняет синтетическим материалом. Часто установку импланта совмещают с процедурой удаления зуба. Однако подобные вопросы решает врач индивидуально, исходя из состояния зубов и полости рта пациента.

**З**убной имплант - это конструкция из металлической коронки, покрытой слоем керамики, и «корня». Она «ввинчивается» в кость и заменяет живой зуб. Чаще всего в изготовлении имплантов применяются титановые сплавы, а также более прочный роксолид - сплав титана с цирконием. Сегодня это одна из самых популярных стоматологических процедур, которая помогает пациентам заменить выпавшие зубы и сохранить красивую улыбку.

## Это опасно?

В целом, процедура вполне безопасная и безболезненная, так как проходит под местной анестезией. К строгим противопоказаниям относятся заболевания нервной и костной систем, сахарный диабет, онкология. Врач откажется проводить операцию, если пациентка беременна или кормит грудью, а также при наличии воспалительных заболеваний.

По возрасту особых ограничений нет: процедуру успешно проводят как юным пациентам (примерно с 17-18 лет - после окончания формирования зубочелюстной системы), так и пожилым людям. Единственное, что стоит учитывать, - с возрастом приживаемость импланта снижается.

После процедуры возможны осложнения - воспаление десны, расхождение швов, отторжение импланта. Однако такое бывает нечасто. Наиболее серьезное осложнение - повреждение тройничного нерва в нижней челюсти или гайморовой пазухи в верхней. Проверьте, чтобы у

## Чем отличается от протезов?

Главное отличие состоит в том, что протезы ставят на соседние здоровые зубы, обтачивая их и буквально выводя из строя. Это сопряжено с различными осложнениями: истончается костная ткань, обточенные зубы под коронкой со временем начинают разрушаться. Кроме того, протез не терпит нагрузок и выполняет скорее эстетическую функцию.

Имплант является полной заменой потерянного зуба. Он не затрагивает соседние зубы, участвует в пережевывании пищи, не расшатывается и выдерживает нагрузки.

Следует также учитывать, что стоимость установки импланта несопоставима с ценой на протез - она значительно выше. Поэтому многое также зависит от бюджета пациента.

**Перед изготовлением импланта врач предложит подобрать новый зуб в цвет остальных, чтобы он не выделялся.**

## Имплант может выпасть!

Такое возможно, но это довольно редкая ситуация, вызванная непрофессионализмом стоматолога, заболеваниями зубов и десен, либо неправильным уходом за зубами. Визит к врачу обязателен! Если выпадение возникло на фоне воспаления, спасти имплант невозможно. Однако в большинстве случаев можно скорректировать ситуацию с прежним имплантом или установить новый.

Крайне важно как можно быстрее обратиться к врачу после того, как вы заметили, что с имплантом возникли какие-то проблемы. От того, насколько своевременно будет оказана помощь, зависит конечный результат.

В идеале имплант устанавливается один раз на всю жизнь. Единственное требование: чтобы коронки служили долго - тщательно соблюдать гигиену полости рта. Необходимо чистить зубы дважды в день, прочищать межзубные пространства зубной нитью, пользоваться ополаскивателем для полости рта, посещать стоматолога дважды в год.

# КАМНИ В ПОЧКАХ РАСТВОРИТЬ ИЛИ УДАЛИТЬ?

Около 14% мирового населения страдают от мочекаменной болезни, и этот показатель ежегодно растет. Как защитить важный орган?

Чаще всего камни обнаруживаются в почках и мочеточниках, в некоторых случаях могут образовываться в мочевом пузыре и мочеиспускательном канале. У 13% пациентов болезнь развивается бессимптомно и обнаруживается, только когда камни «приходят в движение». Что поможет избежать болезни?

## Воды - много!

Ученые доказали, что увеличение объема выпиваемой воды на 0,5 л значительно снижает риск образования камней в почках. Вода разбавляет мочу и снижает концентрацию веществ, из которых образуются камни. Если же метаболические отходы не выводятся с мочой или выводятся, но недостаточно часто, они начинают кристаллизоваться.

Если нет противопоказаний, старайтесь в сутки выпивать не менее 2 литров чистой воды или травяных чаев. А вот от газированных напитков лучше отказаться - в них содержится фосфорная кислота, которая закисляет мочу и повышает риск образования камней. Также к проблемам с почками может привести употребление фторированной воды.

Некоторые с трудом пьют большое количество воды. Заставлять себя не нужно: действуйте постепенно.

✓ *Нехватку жидкости можно определить по цвету мочи: если она темно-желтого цвета, имеется обезвоживание.*

## Подбор диеты

Наибольшему риску камнеобразования подвержены люди, чей рацион богат оксалатами. На оксалатные камни приходится примерно 70% всех случаев мочекаменной болезни. Эти соли в больших количествах присутствуют в шпинате, щавеле, сельдерее, фасоли, свекле, капусте, шоколаде, томатной пасте, арахисе. Также в

оксалаты превращается избыточный витамин С, поэтому если вы пьете добавку с витамином С, сократите потребление цитрусовых, капусты, черной и красной смородины, клубники и т.д.

Подбор диеты осуществляется в зависимости от склонности к образованию камней разного вида. Например, при уратных камнях следует исключить источники пуринов - мясо, шоколад, кофе, а также алкоголь. Если есть склонность к образованию цистиновых камней, под запрет попадают источники цистина - субпродукты, белая мука, рыба. Есть подозрение на ксантиновые камни? Откажитесь от тяжелой пищи вроде мяса, грибов, бобовых и соевых продуктов.

## Овощи вместо мяса

Одним из главных камнеобразующих продуктов считается красное мясо. В избыточном количестве оно нарушает баланс азота в организме и перегружает почки. Кроме того, в нем много пуринов, которые усиливают производство мочевой кислоты и повышают ее кислотность.

Лучше отдавать предпочтение растительной пище - овощам, фруктам, ягодам. Особенно тем, которые богаты калием, - бананам, авокадо, дыне.

## Что восполнит дефицит кальция?

В 1997 году в одном из научных журналов было опубликовано интересное исследование. Участников разделили на две группы, одна из которых получала кальций в виде добавки, а другая - из пищи. В результате у состоящих во второй группе было зафиксировано снижение оксалатов в крови, а у тех, кто был в первой, - увеличение.

Это объясняется тем, что кальций, полученный из продуктов питания (кунжута, творога, молока), связы-



вает оксалаты и выводит их из организма. Если кальция в рационе недостаточно, оксалаты оседают в почках и провоцируют образование камней.

Также для лучшего усвоения элемента необходимо поддерживать баланс витамина D. Его можно получить в качестве добавки или же совершая ежедневные получасовые прогулки на открытом воздухе.

Кроме кальция, необходимо ввести в рацион калий и магний. Лучшей считается форма цитрата калия-магния: она снижает риск возникновения мочекаменной болезни на 85%. Природным источником кальция, калия и магния являются тыквенные семечки.

## Больше движения

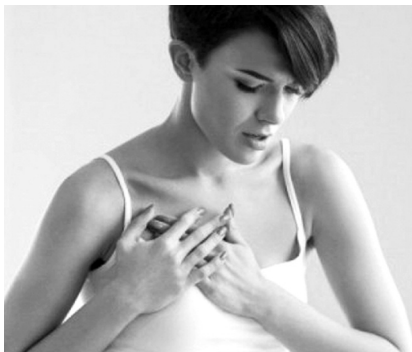
Исследование среди женщин показало, что регулярные занятия спортом помогают снизить риск образования камней на 30%. Ученые связывают это с улучшением кровообращения и лимфотока во время физической активности. Усиливается потоотделение, благодаря чему выводятся соли и токсины.

Врачи рекомендуют отдавать предпочтение легким тренировкам - бегу, езде на велосипеде, плаванию.

## Помогут травы

Фитотерапевты рекомендуют воспользоваться травами, чтобы улучшить состояние почек. Наилучшим эффектом обладают брусничный лист, толокнянка, крапива, зверобой, спорыш, корень шиповника, кукурузные рыльца. Калина поможет снять спазм и уменьшить боль, если камни уже появились и болезнь находится на стадии обострения.

Камни выходят из почек через мочевыводящие пути. Это опасный и болезненный процесс.



**Что такое плевра**

Это соединительная ткань, одной частью выстилающая внутреннюю поверхность грудной клетки, другой - окутывающая легкие. Между ними находится небольшое количество жидкости-смазки, которая предотвращает трение легких о грудную клетку при дыхании. Но когда плевра воспаляется, раздражается и набухает, возникает трение. Оно вызывает боль при каждом вдохе и выдохе и пропадает, только если на несколько секунд задержать дыхание. Иногда это сопровождается небольшим повышением температуры (не выше 37,5°C), болезненностью в плечах и спине, мигренями, тахикардией, одышкой и кашлем.

**У болезни две стадии развития**

Сначала на воспаленной плевре откладывается белок фибрин, она становится шероховатой, похожей на наждачную бумагу, и появляется боль при дыхании. Это сухой плеврит. Его лечат антибиотиками, а также противокашлевыми препаратами, ингаляциями и болеутоляющими, в том числе мазями и гелями. Иногда в ход идут горчичники: их накладывают на боковую сторону груди. Если все в порядке, дней через пять воспаление рассасывается, и человек наконец-то облегченно и безболезненно вздыхает. Но иногда плеврит переходит в экссудативную форму: из поврежденных сосудов плевры начинает выделяться слишком много

**Плеврит лечат консервативно. Операция требуется редко - в очень тяжелых случаях.**

**Боль в груди может быть следствием безобидной невралгии, а может - симптомом плеврита, коварного заболевания.**

**БОЛИТ В ГРУДИ ПРИ КАЖДОМ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ**

жидкости - до четырех литров. Боль уходит (плевра же смазана), но остальные симптомы не отступают. Усиливается одышка, а при очень агрессивном течении нарушается кровообращение. Эту форму лечат только в стационаре.

**Чтобы плеврит не стал вашим проклятием**

После болезни требуется долгая реабилитация: дыхательная гимнастика, прогулки на воздухе, сильная физическая активность. Все это важно выполнять, чтобы плеврит не стал вашим проклятием на долгие годы.

Плеврит никогда не приходит сам по себе, он появляется как осложнение после запущенного бронхита, воспаления легких, туберкулеза и т.д. Или как симптом более серьезных недугов - волчанки, ревматоидного артрита, рака груди или легких. Поэтому и лекарство конкретно от плеврита не существует. Задача врача - установить причину и разбираться медикаментозно именно с ней.

**При осложнении болезни из плевры выделяется много жидкости. Боль уходит, но усиливаются одышка, кашель, стесненность в груди.**

**Прикинь на себя**

- ➔ Плевриты встречаются одинаково часто как у мужчин, так и среди женщин, но есть различия в причинах.
- ➔ У женщин почти в 2/3 случаев плеврит связан с новообразованиями в груди или половых органах.
- ➔ У мужчин болезнь формируется на фоне ревматоидного артрита или панкреатита (в большинстве случаев развившегося по причине алкоголизма).

шеи, усиливается при движении, идите к неврологу - проверяться на остеохондроз.

❁ Сильная, возникшая после переохлаждения или травмы, скорее всего, вызвана межреберной невралгией.

❁ Возникает на фоне стрессов и после горячей/холодной пищи - все это симптом эзофагоспазма. Помогут полстакана теплой воды, успокоительное и визит к гастроэнтерологу.

**Как болит?**

- ❁ Если боль в груди связана с физической нагрузкой, длится 3-5 минут и проходит после недолгого отдыха, стоит показаться кардиологу.
- ❁ Продолжительная, но слабая, сопровождается онемением рук и

**Знаете ли вы, что...**

- ✓ В прошлые века плеврит не оставлял больному человеку никаких шансов.
- ✓ Именно от плеврита умерла Екатерина Медичи, французская королева, правившая в XVI веке.

**Стафилококки, энтеробактерии и грибок**

Самая частая причина плеврита - вирусные или бактериальные инфекции. Основные возбудители - стафилококки, энтеробактерии и грибок. Его могут спровоцировать аутоиммунные заболевания, онкология, постинфарктный синдром, проблемы с желудочно-кишечным трактом и даже аллергия на лекарства. Лечение всегда подбирается индивидуально. Профилактика проста: своевременное лечение исходных заболеваний, других рецептов нет.

**Л. Мясников, пульмонолог, врач высшей категории.**

**Будь начеку**

❁ Во время солнечных бурь возрастает риск инфарктов у людей с болезнями сердца, а также высок риск инсультов.

❁ При колебаниях магнитного поля замедляется капиллярный кровоток, поэтому наступает кислородное голодание тканей. Отсюда мигрени, слабость.

❁ Гипертоникам в дни магнитных бурь нужно пить больше воды и есть как можно меньше соленого.

**Извитость сосудов приводит к инсульту**

**?** *Соседка перенесла инсульт в 32 года. Сказала, что в отделении было немало пациентов, которым еще далеко до пенсии. Почему инсульт молодеет?*

**Инна Ивановна.**

Виноват нездоровый образ жизни. Молодые люди мало двигаются, неправильно питаются, у многих развивается сахарный диабет II типа. И еще они часто переживают стрессы, а это путь к гипертонии, ишемической болезни сердца. Правда, совсем молодые люди сейчас больше следят за здоровьем, чем их родители: меньше курят, занимаются спортом, следят за

питанием. А вот среднее поколение живет по старинке: работают на двух-трех работах, стремясь зарабатывать и обеспечивать семью, невзирая на стрессы, бессонницу, плохое питание.

Но чаще всего инсульт в молодом возрасте связан с особенностями сосудов - врожден-

ными аномалиями, аневризмами, извитостью. Влияют сопутствующие заболевания, чаще всего соединительной ткани. Молодые болеют ревматоидным артритом, а он поражает и сосуды мозга. Много патологий сердца, которые в свое время пропустили. Они проявились, когда ребенок подрос и нагрузка на орган выросла. Дефект перегородки или клапана тоже может впоследствии привести к инсульту.

**Д. Меркулов, терапевт.**

**К инсульту могут привести атеросклероз, артериальная гипертония, сахарный диабет, мерцательная аритмия.**



# Если в легких развился фиброз

Это замещение здоровой ткани легкого на соединительную. Такое случается после воспалительного процесса – пневмонии.

## На каждый день

**Восстановление легких начинайте с ходьбы. Гуляйте перед сном на свежем воздухе минимум 30 минут. Ходьба увеличивает подвижность грудной клетки, предотвращает развитие спаек. Вдох делайте через нос, а выдох через рот. Не хватает воздуха? Снизьте темп и обязательно восстановите носовое дыхание.**

## Легкое стало менее растяжимым...

В результате нарушаются газообмен и очищение дыхательных путей. Фиброз опасен тем, что прогрессирует, приводя к осложнениям. Очень часто он развивается у заболевших COVID-19. После перенесенной пневмонии нужно восстановить объем легких, поднять гемоглобин и иммунитет. Этот процесс может занять от одного до трех месяцев. Важно начать следовать рекомендациям сразу после окончания приема антибиотиков. Для реабилитации требуется дыхательная гимнастика

При фиброзе нельзя резко увеличивать объем легких. Дыхательные упражнения выполняйте медленно, чтобы легкие раскрылись постепенно.

и обычная ходьба. Практика показывает, что это самые лучшие условия для восстановления легочной ткани.

## Чтобы мокрота отделялась быстрее

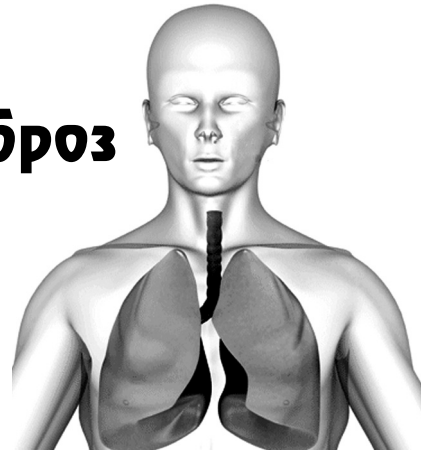
В положении лежа на спине поднимите колени к груди и обхватите их руками на выдохе. Вместе со вдохом опустите ноги. После гимнастики можете кашлять, это нормально.

## Для грудной клетки

На счет «раз-два-три» вдохните носом. На счет «раз-два-три-четыре-пять» медленно выдохните ртом. Так в альвеолы не поступает большой объем воздуха, зато раскрывается дыхательная мускулатура, то есть пространство, в котором располагаются легкие, а не сами легкие. Выполняйте упражнение по 5-10 минут каждый день.

## Вдыхаем аромат

Сделайте вдох через нос (2 секунды), словно вдыхаете аромат. Сожмите губы, будто тушите свечу, и медленно выдыхайте 4-6 секунд



через сжатые губы. Выполняйте упражнение по 5-10 минут в день. Дышите так всякий раз, когда надо отдышаться и выровнять дыхание.

## “На лыжах”

Станьте прямо (ноги на ширине плеч), поднимитесь на носки и вытяните руки вперед. Кисти сжаты в кулаки. Потом слегка присядьте, на выдохе наклонитесь вперед и заведите руки назад, имитируя езду на беговых лыжах. В случае с фиброзом – неспешную езду.

**С. Приемыхова, пульмонолог, врач высшей категории.**

## Сам себе доктор

✓ От фиброза легких залейте 1 ст. ложку семян аниса стаканом воды и вскипятите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

✓ Чаше умывайтесь, обливайтесь прохладной водой. Это увеличивает объем легких.

**1.** Постоянная жажда и усиленное мочеиспускание. Так как фильтрация воды происходит через почки, организм избавляется от избытков через них. Вода связывается глюкозой, объем мочи увеличен. Если человек выделяет более трех литров мочи, порции большие, возможно, это диабет. Частое мочеиспускание и вставание в туалет даже по ночам – очень опасный признак.

**2.** Снижение или увеличение веса без причины. При диабете I типа при низком инсулине в крови происходит снижение веса. Нарушения метаболизма и большое количество глюкозы приводит к тому, что тело тратит энергию из мышц и жира. Это заставляет человека стремительно худеть. Можно потерять 10-20 кг за

## У ДИАБЕТИКОВ САХАР НЕ ТОЛЬКО В КРОВИ

**Диабетом болеет очень много человек. А кто-то просто не знает, что у него повышен сахар в крови. Какие симптомы говорят о том, что надо поспешить к эндокринологу?**

короткий промежуток, буквально за 3 месяца. При диабете II типа снижение веса происходит при очень высоком содержании глюкозы в крови. Поджелудочная просто не вырабатывает инсулин. Однако сначала происходит резкий набор веса. Большое количество инсулина провоцирует аппетит, это приводит к ожирению.

Избыток веса почти всегда приводит к диабету II типа. **3.** Хроническая усталость, постоянное повышение уровня сахара в крови может привести к вспышке ярости. Человека легко разозлить. А еще он часто простывает. Это последствия снижения иммунитета. Диабет ослабляет защитные силы организма.

**3.** Злоупотребление фруктозой приводит к развитию синдрома раздраженного кишечника (поносы, запоры).

**4.** Перепады настроения, усталость, сонливость – это характерные признаки повышения сахара. Это состояние можно легко спутать с авитаминозом и переутомлением.

**5.** Так как сахар есть в поте, моче, крови, это просто рай для грибковой инфекции. Может возникнуть микоз половых органов, полости рта и ногтей. Такая инфекция плохо лечится. Избыток глюкозы тому виной. Сухая шелушащаяся кожа, появление экземы, незаживающие ранки, постоянный зуд кожи – это тоже признаки диабета. Сахар повреждает сосуды, что приводит к появлению небольших синяков, сосудистых звездочек.

**В. Фадеев, эндокринолог, врач высшей категории.**



# НЕПОНЯТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

**Субфебрильной температурой называют повышение температуры тела до 38°C, а субфебрилитетом - наличие такой температуры больше 3 дней.**

## Это не бывает без причин

Наличие субфебрилитета - явный признак нарушений в организме. Они могут быть вызваны болезнью, стрессами, гормональными сбоями. Несмотря на кажущуюся безобидность, такая температура - признак многих заболеваний, в том числе и тяжелых. Например...

## Острые инфекционные заболевания

Воспалительный процесс, вызванный инфекционными болезнями - ОРВИ, пневмонией, бронхитом, тонзиллитом, гайморитом, отитом, фарингитом, - самая частая причина субфебрильной температуры. Именно эти болезни в первую очередь подозревают врачи, когда пациент жалуется на температуру. Такие недуги нередко сопровождаются ухудшением общего состояния здоровья, головной болью, слабостью, ознобом. И еще: пациент получает быстрое облегчение после приема жаропонижающего средства. У детей субфебрильная температура бывает при ветряной оспе, краснухе и других детских болезнях до появления других клинических признаков и на спаде болезни.

## Хронические неспецифические инфекции

Температура до 38°C может держаться при:

- ✓ заболеваниях желудочно-кишечного тракта: панкреатите, колите, гастрите, холецистите;
- ✓ воспалениях мочевыводящих путей: уретрите, пиелонефрите, цистите;

✓ воспалительных болезнях половых органов - простаты, придатков матки;

✓ незаживающих язв у пожилых людей и больных сахарным диабетом.

Для выявления вялотекущей инфекции терапевты, как правило, назначают общий анализ мочи, а при подозрении на воспаление в конкретном органе - УЗИ, рентген и осмотр узкого специалиста.

## Токсоплазмоз

Тревожная температура часто является симптомом токсоплазмоза - паразитарного заболевания, источником заражения которым являются кошки и не прошедшие достаточной температурной обработки продукты питания (мясо, яйца). Токсоплазмоз у людей с устойчивым иммунитетом протекает незаметно, сопровождаясь слабостью, головной болью, ухудшением аппетита. Субфебрилитет в этом случае не снижается обычными жаропонижающими средствами. Излечение токсоплазмоза у здоровых людей (без иммунодефицита), как правило, проходит без каких-либо лекарств. Но в случае острой формы болезни, когда повреждаются внутренние органы, без серьезного лечения не обойтись.

**Избыточная потливость, тревожность, раздражительность, плаксивость, рассеянность и температура не меньше 37,3°C - симптом гипертиреоза.**

## Злокачественные опухоли

При онкозаболеваниях - моноцитарном лейкозе, лимфоме, раке почки и других - происходит выброс в кровь белков, вызывающих повышение температуры тела. Лихорадка в этом случае плохо поддается лечению жаропонижающими средствами и - иногда сочетается с черным акантозом складок тела (при раке молочной железы, органов пищеварения, яичников), эритемой Дарье (при раке молочной железы и желудка),

а также зудом без сыпи и каких-либо других причин.

## Вирусный гепатит В и С

Лихорадка при гепатите В и С - следствие интоксикации организма, вызванной поражением клеток печени. Часто является признаком вялотекущей формы болезни. Вместе с субфебрилитетом гепатиты в начальной стадии сопровождаются недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, желтушностью кожи, а также дискомфортом в области печени после еды. Раннее обнаружение болезни, считающейся трудноизлечимой, позволит избежать перехода недуга в хроническую стадию, а значит, снизить риск появления осложнений - цирроза или рака печени.

## Туберкулез

Тяжелая инфекция, вызывающая поражение легких, мочевыделительной, костной, половой систем, глаз и кожи. Субфебрильная температура при туберкулезе любого органа сопровождается высокой утомляемостью, снижением аппетита, бессонницей. Легочную форму болезни у взрослых определяет флюорография, а у детей - проба Манту. Это позволяет выявить недуг на ранней стадии. Диагностика внелегочной формы туберкулеза часто затруднена, потому что его трудно отличить от других воспалительных процессов в органах. В этом случае рекомендуется обратить внимание на такие признаки, характерные именно для этой болезни, как избыточная потливость, резкое снижение веса.

## Гельминтоз (глистная инвазия)

Небольшое повышение температуры, а также повышенная усталость и слабость являются признаками паразитарных инфекций. Субфебри-

литет возникает из-за интоксикации организма продуктами жизнедеятельности глистов. Может сочетаться с нарушениями пищеварения, метеоризмом, сонливостью, исхуданием (особенно у пожилых людей и детей). В запущенных случаях гельминтоз вызывает тяжелые недуги, вплоть до кишечной непроходимости, дискинезии желчевыводящих путей, поражения почек, печени, глаз, головного мозга. Поэтому важно выявить болезни на ранней стадии. Для полного выздоровления чаще всего достаточно одного-двух курсов лечения противогельминтными средствами.

## Аутоиммунные болезни

Они появляются, когда иммунная система перестает распознавать собственные клетки организма, определяя их как чужеродные и атакуя. При этом разрушению подвергаются не отдельные органы, а ткани, особенно часто соединительная ткань. Самыми распространенными считаются ревматоидный артрит, системная красная волчанка, болезнь Крона. При установленном диагнозе необходимо немедленно начать прием гормонов, поскольку хронические болезни часто приводят к различным нарушениям работы внутренних органов и тяжелым осложнениям.

## Лекарственный субфебрилитет

Лихорадка может быть от длительного приема лекарств, например, тироксина, антибиотиков (ампициллина, линкомицина, пенициллина), нейролептиков, некоторых антидепрессантов, противо-

паркинсонических и антигистаминных средств, а также наркотических обезболивающих. Надо отменить или заменить препарат, вызывающий повышение температуры.

## Болезни щитовидной железы

Повышение температуры тела при гипертиреозе - следствие ускорения обмена веществ в организме. Это связано с усиленной выработкой гормонов щитовидной железы. Температуре тела не меньше 37,3°C при недуге сопутствуют избыточная потливость, невозможность переносить жару, истончение волос, а также повышенная тревожность, плаксивость, нервозность, рассеянность. Тяжелая форма гипертиреоза может повлечь за собой инвалидность и даже летальный исход. Поэтому при наличии вышеперечисленных симптомов лучше обратиться к врачу и пройти обследование. Может потребоваться операция.

Гепатиты В и С сопровождаются болями в суставах и мышцах, желтушностью кожи и дискомфортом в области печени после еды.

## Психогенные причины

Стрессы, неврозы, сильные душевные переживания, особенно у людей, страдающих ипохондрией, могут привести к повышению температуры тела. Для диагностики таких отклонений предлагается опросник (шкала депрессии и тревоги, шкала эмоциональной возбудимости, шкала Бека), согласно которому проводится тест на психическую устойчивость человека. При подтверждении диагноза больному предлагается психотерапевтическая помощь, а также назначается прием успокоительных средств.

**О. Воронова, терапевт, врач высшей категории.**

## ЛИМОН - ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

**Что произойдет, если положить лимон рядом с кроватью.**

Пить теплую воду с лимоном натощак - значит оздоравливаться. Этот коктейль улучшает пищеварение и укрепляет иммунную систему. А знаете ли вы, что существует еще один способ извлечь из лимонов пользу? Просто прежде чем лечь спать, надо положить лимон рядом с кроватью. Он улучшит качество воздуха, и дышать станет намного легче. Ли-

мон лучше разрезать на ломтики и положить их на блюдце. Такую процедуру можно делать каждую ночь. Польза от нее просто колоссальная.

❁ Снижается давление, а многим людям это необходимо.

❁ Снимается стресс. Здоровый сон так же важен, как и дыхание. Запах цитрусовых успокаивает и способствует отдыху.

## Разыгралась подагра? Значит, плохо работает печень

**?** *Первый раз подагра разыгралась, когда мне было 30. Ночью проснулся от острой боли в ноге. Показалось, что от простыни, которой были накрыты ноги... С тех пор обострения случаются часто. Когда-нибудь это прекратится?*

**Сергей.**

Да, если пересмотреть свой образ жизни. Поток больных с обострениями подагры традиционно увеличивается после праздников. Люди позволяют себе лишнее за столом.

Если представить портрет типичного подагрика, то это мужчина в самом расцвете сил, занимающий высокооплачиваемую должность, интеллеktуал и весельчак, общительный и гостеприимный, знает толк в еде, напитках. Но, когда обостряется подагра, он буквально глечет от боли. Помните, в книге Ярослава Гашека о бравом солдате Швейке герой сравнивает приступ подагры с ощущением, будто в ногу впились клыками тигра? Мои пациенты рассказывают, что нога словно зажата железными тисками, причем до упора. Что провоцирует приступ? Враг номер один: алкоголь. Пациент уверяет, что выпивал по чуть-чуть. Потом признался, что две недели так употреблял: командировки, встречи, переговоры, проводы - и все с рюмкой. Спиртное к тому же разжигает аппетит, а мужчины - гурманы. Многие деликатесные продукты - мясные, рыбные - богаты пуриновыми веществами, которые повышают уровень мочевой кислоты в крови. Из-за этого на суставе и в его полости накапливаются уратные соли, вызывающие воспаление.

А почему болит только сустав большого пальца ноги? Так бывает в большинстве случаев. В восточной медицине считается, что здесь заканчивается меридиан печени - невидимая линия, имеющая повышенную электромагнитную активность.

Почему из 220 суставов болит именно тот или этот? Ученые-биофизики проводили многолетние исследования, наблюдая за большой группой пациентов. Углубленное обследование подтвердило: суставы, как зеркало, отображают проблемы внутренних органов. Доказано, что практически у всех подагриков плохо работает печень. Она не в состоянии полноценно регулировать обмен веществ и проводить детоксикацию (очищение) организма. Врач-ревматолог, к которому вы обратитесь по поводу подагры, должен учитывать и такие нюансы.

**А. Ивашкин, ревматолог, врач высшей категории.**

**Д**оказано, что практически у всех подагриков плохо работает печень.



## Как питаться при высоком холестерине

Чтобы снизить уровень холестерина в крови, иногда бывает достаточно придерживаться специальной диеты и изменить образ жизни.

### Общие правила

✓ Количество соли в пище должно быть не больше 5 г в день. Если уже начал развиваться атеросклероз, то ее должно быть не больше 2 г в сутки. Соль задерживает воду в организме, что провоцирует увеличение веса и риск появления ожирения. Последнее нарушает липидный обмен и приводит к высокому индексу холестерина.

✓ Пейте достаточно воды - 2 л в день. Это запускает обменные процессы в организме и способствует снижению высокого уровня холестерина в крови.

✓ Питание делите на 5-6 приемов. Идеально есть небольшими порциями каждые 3 часа. Организм усвоит, что нет надобности откладывать жир, так как новое поступление пищи обязательно будет, и скоро. Объем порции - не больше 200 мл.

✓ Поменьше употребляйте продуктов с животными жирами. Предпочтение отдавайте растительным маслам.

✓ Полезен бокал красного вина в день. Это хорошая профилактика атеросклероза и сгущения крови.

✓ Ешьте меньше яиц, точнее, желт-

ков (не больше двух в неделю).

✓ Ешьте больше клетчатки - свежих овощей, огородной зелени, ягод и фруктов, каш на основе злаковых круп. Клетчатка, как веник, выметает из кровяного русла весь свободный холестерин.

### Под запретом

✓ Продукты с пальмовым и кокосовым жиром, все соусы, маринады, майонез и маргарин.

✓ Избегайте употребления покупных готовых блюд - салатов, жареного мяса и рыбы. Вы не можете знать, на каком масле они готовились и как часто его меняли. Такие продукты часто напитаны канцерогенами.

✓ Полуфабрикаты с большим количеством соли; пельмени, сосиски и сардельки.

✓ Жирные молочные продукты. Допустимо 1-2 раза в неделю выпить стакан обезжиренного молока или съесть пару ломтиков твердого сыра средней жирности. Обезжиренный кефир и творог можно есть каждый день.

✓ Отказываться от мяса нельзя. Это источник белка, который входит в состав хороших липидов. Замените жирные сорта (свинина, баранина, говядина) на телятину, индейку, курицу. Перед приготовлением с птицы снимайте кожу.

### Рекомендуется

✓ Морская рыба (можно 3 раза в неделю): хек, путассу, минтай, сайда, морская щука.

✓ Куриные яйца: до 2-3 в неделю.

✓ Масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное и соевое.

✓ Мясо (2-3 раза в неделю): телятина, крольчатина, курица, индейка без кожи.

✓ Молочные продукты: нежирные молоко и йогурт, кефир и творог нулевой жирности, сыр (не больше 10-15%-ной жирности).

✓ Овощи (кроме картофеля): замороженные и свежие, а также бобовые.

✓ Фрукты (кроме бананов и любого сорта винограда): свежие, замороженные.

✓ Злаки: хлебобулочные изделия из цельнозерновой или ржаной муки, дикий рис, овсянка, пшеничная и ячневая крупа.

✓ Кондитерская выпечка: овсяное печенье, несоленые крекеры, хлебцы.

✓ Десерты: обезжиренные пудинги, желе без сахара.

✓ Напитки: несладкий сок, чай зеленый или травяной, некрепкий кофе, минералка без газа.

**М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.**

Когда диета улучшит показатели холестерина, меню можно дополнить (не часто) небольшим кусочком сала или одной шоколадной конфетой.

## ПОСЛЕ БРОНХИТА - ПНЕВМОНИЯ...

**?** Долго болел бронхитом, недавно перенес пневмонию. Теперь мне поставили диагноз легочная недостаточность. Что это такое?

**И. Самойлов.**

Легочная (или дыхательная) недостаточность - это снижение функции легких, то есть уменьшение их вентиляции и изменение газового состава крови. Кровь страдает от недостатка кислорода. Возникает легочная недостаточность в результате хрониче-

ских заболеваний легких, поражения нервной системы, болезней костно-мышечной системы. Бывает и так, что воздух с трудом проходит по бронхиальному дереву, например, при хроническом бронхите, астме, плевральных сокращениях, параличе диафрагмы.

При прогрессировании заболевания у человека появляется одышка при физическом напряжении, а потом даже в покое. Также он испытывает сонливость, снижается работоспособность. Надо пройти обследование, чтобы определить жизненную емкость легких, мощность воздушной струи. Эти пробы позволяют врачам оценить тип легочной недостаточности. Лечение назначают, исходя из основного заболевания.

✓ С пользой для здоровья можно съесть 10-15 крупных ягод в день. Не больше.

✓ Чтобы укрепить сердце и сосуды, надо есть темный виноград.

✓ Светлый виноград помогает вывести песок из желчного пузыря и почек.

✓ Виноград быстро восстанавливает силы, особенно после болезни, укрепляет иммунитет.



# 8 ПРИЧИН ЕСТЬ ВИНОГРАД

**Виноград богат витаминами А, С, В6 и фолатами фолиевой кислоты, а также важными минералами - калием, кальцием, железом, фосфором, магнием и селеном. Кроме того, виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, замедляющими старение.**



**1.** В косточках винограда содержатся витамины А, Е, К и природные масла, которые укрепляют клетки и омолаживают организм. Поэтому диетологи советуют есть ягоды с косточками и со шкуркой. Они, кстати, хорошо очищают кишечник от шлаков.

**2.** Если хотите укрепить сердце и почки, диетологи рекомендуют регулярно употреблять темные ягоды. А вывести песок из желчного пузыря и почистить почки поможет светлый виноград, обладающий мочегонным свойством. Калорийность и энергетическая ценность и темного, и светлого винограда примерно одинакова. Поэтому, если вы любите светлый, но осознанно выбираете темный, считая его менее калорийным, - вы ошибаетесь! Можете лакомиться

любимым темным виноградом, не думая о калориях.

**3.** В домашнем винограде, грозди которого слегка «лысоваты», ягоды мелкие и кисловатые, пользы больше, чем в селекционных сортах. Бесспорно, отборный виноград и по виду красивее, и на вкус приятнее. Зато и калорий в нем больше, чем в «диких» сортах, а вот витаминов - меньше.

**4.** В темных ягодах содержится много антиокси-

дантов, которые укрепляют защитные функции организма. Но виноградные ягоды - сильный аллерген. Чем темнее виноград, тем вероятнее аллергия.

**5.** Многие считают, что от винограда толстеют, но это не так. На самом деле полнеют не от самих ягод винограда, а из-за повышенного аппетита, вызываемого виноградом. Если есть виноград в меру, без фанатизма, вреда для фигуры не бу-

дет, с пользой для здоровья можно съесть 10-15 крупных ягод в день, не больше.

**6.** Виноградные ягоды увеличивают содержание в крови оксида азота, который предотвращает образование сгустков крови, тем самым сокращая вероятность инфаркта и инсульта.

**7.** Виноград снимает усталость и нервное напряжение. Благодаря содержанию витаминов и антиоксидантов виноград восстанавливает силы, особенно после болезни, укрепляет иммунитет накануне эпидемии гриппа и защищает организм от стресса.

**8.** Спасает при астме. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких, поэтому эту ягоду очень рекомендуют астматикам.

**Гипертоникам нельзя есть консервы и полуфабрикаты. В них содержится гораздо больше соли, чем в обычных продуктах.**

## Знаете ли вы, что...

- ✓ Среди вегетарианцев очень мало гипертоников.
- ✓ У людей с избыточным весом высокое давление неизбежно.
- ✓ Чем меньше натрия в вашем меню, тем легче снизить давление.

## Под запретом

✿ Если нет лишнего веса, калорийность меню можно не снижать. А вот от продуктов, которые поднимают давление, задерживают избыточную жидкость, влияют на уровень холестерина, лучше отказаться. Это жирное мясо, субпродукты и бульоны из них. А также черный чай и кофе без молока, сдоба, шоколад, какао, острые и соленые закуски, маринованные овощи, алкоголь.

✿ Пейте меньше воды. Ее избыток провоцирует повышение давления. В холодное время года допустим 1 л очищенной воды в сутки. В жаркую погоду - до 2 л. Ограничить количество воды - это значит не злоупотреблять, а не отказываться от нее тогда, когда хочется пить.

✿ Ограничьте соль, она провоцирует отеки. Если пища кажется пресной, добавляйте в еду фруктово-ягодные соусы, лимон, укроп, петрушку, корицу, цукаты, чернослив.

✿ Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь и курение - провокаторы гипертонии, и меньше ешьте сахара. Это по-

## Диета для тех, у кого гипертония

**Высокое давление можно победить не только лекарствами, но и диетой. Она помогает не только держать под контролем давление, но и худеть. Ведь каждый лишний килограмм повышает давление на 1 мм ртутного столба.**

может нормализовать углеводный обмен и снизить вес.

### Рекомендуется

- ✿ Ешьте орехи, растительные масла, различные злаки. Они позволяют сохранять сытость надолго и не переедать.
- ✿ Налегайте на овощи и еду, богатую клетчаткой.
- ✿ Укрепляют сердечную мышцу продукты, богатые магнием и калием. Это каши,

- капуста, курага, морковь, свекла, морепродукты, морская капуста, нежирная рыба.
- ✿ Селен очень полезен для гипертоников. Он укрепляет стенки сосудов и сердечной мышцы. Селена много в морепродуктах и орехах.
- ✿ Чтобы нормализовать водный баланс, пейте не меньше 1,5 литра чистой воды. Включайте в рацион блюда, в которых много жидкости: компоты, настои,

супы (овощные и молочные), смузи, овощные салаты, заправленные маслом.

✿ Для укрепления сосудов и выведения холестерина из крови употребляйте продукты, богатые калием, магнием и кальцием. Это картофель, курага, бананы, яблоки, тыква, щавель, орехи, какао, молочные продукты, шпинат.

### Общие советы

- ✿ Питаться нужно дробно: распределите весь объем пищи на 4-5 приемов.
- ✿ При этом 2-3 трапезы лучше сделать вегетарианскими, а потребление мяса сократить и выделить хотя бы 1-2 дня без этого продукта.
- ✿ При гипертонии хорошо бы похудеть, но не вздумайте голодать. Это противопоказано людям со скачками давления: в кровь поступают токсины, которые неблагоприятно сказываются на работе почек.

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

## Не навреди

**Виноград полезен людям, имеющим: здоровую систему пищеварения. Потому что эта ароматная ягода достаточно тяжела. Виноград содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза+фруктоза), которые быстро всасываются в кровь и повышают уровень инсулина. Всем, у кого слабая поджелудочная железа, проблемы с желудочно-кишечным трактом, а также сахарный диабет или ожирение, от винограда даже в малых дозах лучше воздержаться.**



# ТЫКВА ЧИСТИМ СОСУДЫ

**Обратите внимание на эту бахчевую культуру, если хотите защитить себя от сезонных заболеваний, сохранить стройность и предотвратить преждевременное старение.**

**И**з тыквы варят супы, готовят десерты, выжимают сок. Ее запекают, тушат и добавляют в салаты. Помимо приятного сладковатого вкуса, эта культура имеет и другие достоинства.

В тыкве содержится в 5 раз больше каротина по сравнению с морковью. Это вещество обеспечивает профилактику снижения зрения, защищает от возникновения катаракты. Также в составе тыквы есть витамины E, C, PP, группы B, антиоксиданты и микроэлементы - железо, магний, калий, фосфор.

## Наладить работу ЖКТ

Если хотите улучшить перистальтику кишечника, ешьте тыкву не менее 2 раз в неделю. Благодаря растительным волокнам она мягко очищает пищеварительный тракт, имеет легкий слабительный эффект, что служит отличной профилактикой запоров.

Пектин в составе сочной мякоти нормализует обмен веществ и оказывает противовоспалительный эффект на слизистую кишечника.

При проблемах с ЖКТ также полезно пить тыквенный сок. Его можно смешивать с яблочным или морковным соками в пропорции 1:1. Некоторые после приготовления разбавляют напиток водой в соотношении 1:1.

✓ Тыква хорошо насыщает, но при этом не калорийна. В 100 г мякоти содержится всего 22 ккал.

## Болезни сердца не грозят

Калий, которым богата культура, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. У тех, кто регулярно употребляет запеченную или отварную тыкву, заметно улучшается проходимость сосудов. В

будущем это защищает от сердечных заболеваний.

Также на этот суперфуд стоит обратить внимание тем, у кого низкий гемоглобин. Добавьте тыкву в ежедневное меню, чтобы повысить уровень гемоглобина, улучшить свертываемость крови и сократить риск образования тромбов.

## Прощай, простуда!

Вы из тех, кто цепляет простуду практически каждый месяц? Очевидно, у вас низкий иммунитет. Витамин A в составе тыквы участвует в образовании клеток, которые борются с инфекциями, вирусами и бактериями. Кроме того, защитные силы организма особенно в сезон простуд повышает аскорбиновая кислота. А цинк (его много в тыквенных семечках) считается природным иммуномодулятором. При нехватке элемента значительно снижается сопротивляемость организма инфекциям.

## Чем помочь печени?

По некоторым данным, солнечная бахчевая культура способна нормализовать проходимость желчевыводящих протоков. Рекомендовано съедать не менее 300 г тыквы в не-

## Теплый салат с тыквой

**200 г тыквы промойте, очистите от кожуры и семечек. Нарежьте кубиками, сбрызните растительным маслом. Посолите и приправьте сушеным чесноком по вкусу. Запекайте в духовке при 180 градусах в течение 30 минут. 40 г листьев салата промойте и нарвите руками. Измельчите 20 г грецких орехов и соедините с листьями салата. Добавьте 20 г твердого сыра, нарезанного кубиками.**

**Смешайте все ингредиенты с теплой тыквой, полейте салат бальзамическим уксусом.**

делю. Так вы сможете стимулировать вывод «плохого» холестерина, ускорить углеводный обмен, запустить процесс восстановления гепатоцитов - печеночных клеток.

## Замедлить старение организма

Антиоксиданты, содержащиеся в тыкве, способны замедлить преждевременное старение - уверены британские исследователи. Витамины A и C защищают кожу от разрушительного воздействия ультрафиолета, повышают ее тонус и «стирают» следы усталости. Кроме того, витамин C стимулирует выработку коллагена - вещества, которое делает дерму упругой, эластичной и прочной. Вот такие простые маски для кожи лица достаточно делать 1-2 раза в неделю.


Для здорового цвета лица. 100 г измельченной мякоти тыквы соедините с 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте 1 ч. л. меда, перемешайте. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут. Смойте.

Против высыпаний. Смешайте 50 г измельченной мякоти тыквы с 3-5 каплями эфирного масла чайного дерева и 0,5 ч. л. сока алоэ. Нанесите точно на высыпания, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.

Попробуйте использовать тыквенные маски в течение 1-2 месяцев, чтобы увидеть стойкий результат. Смыть такой продукт желательно водой комнатной температуры, а еще лучше - с использованием травяных отваров (ромашка или череда подойдут идеально). Также обязателен увлажняющий крем после процедуры.

Нет времени на приготовление полноценной маски? Протрите кожу небольшим кусочком сырой тыквы, спустя 10 минут умойтесь. Этого будет достаточно.

**Полезно есть не только ярко-оранжевую мякоть, но и семечки тыквы, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Они улучшают метаболизм и выводят токсины.**

					"Броня" для курева																	
Способ жарки мяса		Свадебный оратор	Кисточка Фигаро		Ступенчатый водопад		Хвойное дерево		Извозчик на себе	☺ ☺ ☺ - Сегодня в банке мне отказали в кредите. Судя по анкете они дают деньги только тем, у кого их и так много.								Каталог в ящичках				
Амбарный на складе		Фрейд её аналитик								☺ ☺ ☺ Маленькие хитрости: - Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гиру.												
Перелётный материал		Джазовая погремушка			От плеча до пальцев		Блин номер один		"Мусор" в Интернете													
						Бассейн с китами		Его циклюют														
	Попка с хохлом	Фаянс из белой глины		<b>1</b>										Любая поза в йоге		Невеста для жеребца						
	Ходка грузовика	Вакантное место					<b>Король Шотландии, жизнь которого переврал Шекспир</b>			Малый боевой корабль		"Конь" для Левши				Пернатый хохлач						
					Полиэтиленовый мешок																	
	Шейное украшение	Иномарка-корейка					... Газманов	Шпилька на туфле														
					Сгибается в колене							"Жигули" ныне										
	Деталь ботинка	Корабельный невод						Монета Бонапартов						Не бывает без добра		Румынская лапта						
				Стиль моды ар ...	Микро-рубильник							Дно по старинке										
Объём знаний	Документы по делу	Актёр Никита ...												<b>Животное из лошадиных, которого называют "полуосел"</b>								
					Многоместная конка		Прессованный картон		"Д" в "ГДРФ"		Намётанная рыбой											
	Книжка для фото	Мебель с ящиками							Плошка для киски													
							Льдина дыбом								Пенька "из Манилы"		Ансамбль в 8 глоток					
	 <p><b>Прибор туриста</b></p>									Отработанные годы	Древний плуг											
										Афроамериканец	Истинный хлюпик											
																Хью в роли Хауса						
									Клюквенная плантация	Рисовая водка									Самолёт от Туполева			
	Инструмент слесаря											Тайм-...										



### ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС: «Я соревнуюсь только с собой»

Успешная актриса, певица, владелица собственной торговой марки, счастливая мама и любимая женщина. Кажется, Дженнифер Лопес добилась всего, о чем только можно мечтать.

**- Вам никогда не приходилось ощущать себя в ловушке собственной славы?**

- Да нет. Я воспринимаю свою известность не как вожденную цель, к которой я, наконец, пришла, а как нечто сопутствующее.

**- Сопутствующее чему?**

- Тому, чего я хочу на самом деле. Я объясню разницу. Просто для меня смысл не в том, чтобы быть певицей или актрисой, а в том, чтобы быть настолько хорошей певицей или актрисой, насколько я могу. Достичь предела себя, своих способностей, использовать их на 100%, проявить себя полностью. Смысл для меня вот в этой персональной... как бы это сказать... исполненности, что ли. А остальное — известность, большие деньги — это все веселый побочный продукт. Важнее всего — выразить то, что могу выразить только я.

**- Вы всегда жили с таким убеждением?**

- Родители решили, что я свихнулась, когда я бросила колледж и заявила им, что собираюсь профессионально петь и танцевать. Они сказали: «Дженни, это просто глупость.

Никому из латинос этого не удалось!» И это было правдой: реально большого успеха в шоу-бизнесе ни у одного латино тогда еще не было. Но эту логику — «невозможно, потому что раньше так не было» — я просто не понимала. И совсем не обращала внимания на тот факт, что вступаю в зону величайшей конкуренции.

**- Почему?**

- Если я с кем-то и соревнуюсь, то только с самой собой — за лучшую себя... Я тогда ушла от родителей, смертельно с ними поссорившись.

**- Уже в зените популярности вы выпустили песню Jenny from the Block, где утверждали, что вы — все та же «Дженни с района», что и 20 лет назад. И вам тогда не очень поверили...**

- По логике никто из обладающих миллионными состояниями не может утверждать, что он сохранил себя. Черт возьми, да кто стал счастливее от миллионного состояния?! Самое большое счастье — это как раз не позволить внешним обстоятельствам изменить тебя до неузнаваемости. А я как раз узнаю

себя. Себя ту, из Бронкса, из пуэрториканского квартала. Узнаю в себе все те лучшие и худшие черты, которые Бронкс во мне заложил.

**- Например, какие?**

- Ну, я вообще-то несколько бесцеремонна. Есть во мне некоторое панибратство. Я прямая. Я уважаю социальный успех — а это все-таки комплекс, о человеке нельзя судить по степени его успешности. Я люблю знать о людях много — это тоже из Бронкса, в нашем квартале все про всех все знали: кто с кем, кто от кого, кто у кого. Я и сохранила привычку неосознанно собирать информацию о людях. Особенно личного характера. Стыдоба, но факт! Но я никогда не вмешиваюсь ни в чьи дела — опять Бронкс, там жили тесновато, да и по правилам гетто — сгрудившись, так что известная дистанция в отношениях была штукой необходимой.

**- Но ведь что-то с тех пор в вас изменилось?**

- Да, и я сама для себя отметила, что нечто важное изменилось. Одна девушка, она года три уже со мной работает, рассказала про своего возлюбленного. Что они давно вместе и ей уже хотелось бы более стабильных отношений, а он живет в доме своих родителей — ему так удобнее — и ничто не предвещает совместной жизни. Она просила у меня совета, что делать. А я — сама от себя не ожидала — вдруг сказала, что ей надо от него забеременеть и все встанет на свои места. Взяла и сказала. И вот этот мой совет... Во-первых, он совершенно против моих убеждений. Я советую человеку поставить другого в вынужденные обстоятельства, припереть к стенке. Осуществить над ним своего рода насилие. Во-вторых, он против моей привычки в чужую жизнь не вмешиваться. Я против всего этого! Но опыт, женский и житейский, подталкивает меня, говорит: такт — не лучший советчик. И если человек мне доверяет, а я отношусь к человеку искренне, то должна забыть о такте или там высоких принципах. Раньше я бы так никогда не поступила — держала бы дистанцию до последнего. А теперь нет.

**- Вы считаете, это называется женский опыт?**

- Это опыт пожившего человека. Причем на полную катушку — интенсивно, насыщенно. Да — и опыт женщины. Когда у тебя есть дети... ты на все смотришь под другим углом — на свои отношения с миром, с мужчинами. Я сказала, что той девушке надо завести ребенка еще и потому, что изменилась бы ее собственная система координат.

**- А ваша как изменилась?**

- С рождением детей я перестала быть номером один в моем собственном списке приоритетов. Теперь на первом месте они. Я даже не представляю, как могла высту-



пать — а тогда у меня был мировой концертный тур — чуть не до седьмого месяца беременности! Сейчас я бы так ни за что не поступила: все мои мысли о том, что будет хорошо, удобно, здорово для детей. Я даже расстаться с ними не в силах — они ездят со мной по всему миру. Макс и Эмми родились с помощью кесарева сечения, и после операции я отказалась от обезболивающих — ну, я не пью, не курю, никогда никаких наркотиков, так что и обезболивающих никаких. И поэтому от боли я даже на руки их взять не могла. Появилась няня — всего на 6 недель, но появилась. Вот тогда меня и охватил этот ужас: ее они полюбят, а меня нет. На трезвый взгляд — бред, ну как там может любить существо двухнедельного возраста? Но мне казалось — может! Няню полюбят, а меня — нет. Могло показаться, что у меня истерика, но на самом деле так я пришла к открытию огромной важности — что можно любить кого-то больше, чем себя! Марк говорил: в форме подобных эмоций в тебе протекает гормональная буря. Но я вполне сознательно ощущала: я должна быть со своими детьми, эта любовь — самое важное в мире. Гормональная буря прошла, а это убеждение осталось... Наверное, после рождения детей я окончательно повзрослела. До того я жила будто в ожидании иной жизни, все готовилась к какому-то прекрасному «завтра». А дети дали мне понять, что «завтра» наступило, что мы живем в долгом «сегодня». Что нельзя испытать большей любви, чем к ним... А потом я совершила еще одно открытие. Удивительного чувства вины. Вины за то, что ты не можешь держать своего ребенка за руку, на руках всегда, в каждый отдельный момент жизни. Я испытываю это чувство до сих пор, хотя дети растут и скоро им даже мое присутствие не понадобится.



С детьми

Это какой-то первородный материнский инстинкт во мне говорит. Животный. Но мне нравится то животное начало, что в нас есть. Оно — наша самая искренняя часть.

**- Все-таки в вашем совете той девушке слышится что-то неоднозначное. Снисходительное отношение к мужчине как к управляемому существу, что ли...**



С мужем Беном Аффлеком

- Что вы! Ни в коем случае! Просто не грех иногда, знаете, взять на себя роль Судьбы. И я теперь точно знаю, что мужчины — в большинстве своем — любят детей от любимых женщин. И им безразлично, их это дети по крови или нет. Они легко оставляют своих детей, чтобы любить, так сказать, чужих. И эти чужие для них становятся более своими.

**- Вы уверены, что в вас не затаилась никакая обида на противоположный пол?**

- Нет! Я даже не считаю его таким уж противоположным. Да и главные люди в моей жизни, имевшие огромное влияние на меня, — мужчины. Мой папа. Он из категории святых мужчин — которые беззаветно заботятся о женщине, не способны ее даже мимолетно огорчить. Он так предан своим женщинам — маме и нам, трем дочкам. И каждая из нас знала, что отец всегда, при любых обстоятельствах, — наша поддержка. Когда-то я ушла из дому, хлопнув дверью, но все равно внутри себя чувствовала, что это понарошку... Другой важнейший для меня мужчина — мой бывший муж Марк (Марк Энтони, музыкант и певец). Он — отец главной радости в моей жизни, моих детей. Даже после развода у меня нет на него обиды. Мы разошлись по взаимному согласию, хотя...

**- Хотя развод пережить тяжело.**

- Да. Мы были вместе 7 лет, и я просто не мыслила этого развода.

Я выросла в сплоченной семье и, казалось, вот наконец обрела свою семью... Но все как-то пошло не так, мы перестали понимать друг друга. И вот развод. Я не погрузилась в депрессию надолго только потому, что категорически не хочу принадлежать к числу тех женщин, которые могут целыми днями лежать под одеялом, накрывшись с головой и

пестуя свою боль. Некоторое время я все же была в депрессии, но точно знала, что ее надо пережить и идти дальше. Если бы я не ощутила себя взрослой, став матерью, я бы, может, и не пережила. Развод — это, вообще, штука для взрослых.

**- Вы считаете, что уже нашли формулу прочных отношений?**

- Прочных? Прочнее любви ничего нет. Хотя она прочна — но и хрупка, тверда — но и ломка... Остальное — только мы сами, наше усилие принять другого. Идеальных людей нет, и тот, кого вы любите, тоже не идеален. Надо просто принять его неидеальность. Раз и навсегда согласиться с тем, что тебе придется с тем, кого любишь, не соглашаться с ним самим, с какими-то его чертами, с тем, каким он иногда может быть. В этом для меня и смысл, и залог более или менее счастливых отношений. И потом, конечно, я вполне осознаю: если в моей жизни появляется мужчина, то он восполняет какое-то зияние во мне — недостаток какой-то части меня. Верю, что между мужчиной и женщиной возможна неразрывная связь, навсегда, до смерти обоих. Конечно верю — да я просто не имею права не верить в сказки! Я сама пример того, как сказки сбываются в реальности. Девочка из пуэрто-риканской семьи, латина из криминального Бронкса... Но, вот вы теперь берете у меня интервью!

## Психология

Окружайте себя только теми, кто помогает вам взлететь еще выше.

Опра Уинфри



# ТОКСИЧНЫЕ ПОДРУГИ

Вопреки распространенному мнению, женская дружба все же существует. Но кандидаток в подруги нужно выбирать очень и очень тщательно!

**П**осле встречи с подругой чувствуете себя опустошенно, подавленно или неуверенно? Возможно, она - совсем не тот человек, с которым следует иметь близкие отношения. Психологи советуют ориентироваться на собственный комфорт. Однако есть категории людей, бежать от которых стоит сразу и без промедления.

### ВЕЧНАЯ ЖЕРТВА

Друзья, как известно, поддерживают друг друга не только в радости, но и в бедах. Однако у этой особы одно несчастье следует за другим. Порой кажется, вся ее жизнь - настоящая катастрофа! Сегодня ее загрузил работой злой босс, завтра не хватило денег на красивые туфли, а послезавтра муж забыл про их совместную дату. И все эти душевные терзания она изливает в ваши уши.

Такая подруга получает удовольствие от ваших приятельских отношений. А вы сами? Наверняка устали от негатива и ощущения, что рядом находится вечный страдалец.

### ЗАВИСТНИЦА

Внешне она может создавать впечатление более чем приятного человека. Однако стоит вам хоть в чем-то преуспеть - все, держитесь. Не удивляйтесь, если после вашей хорошей новости она пропадет с радаров на некоторое время, или станет угрюмой, а может, и вовсе обесценит ваше счастливое событие.

От такого человека никогда не услышишь доброго слова или комплимента. А если окончательно вывести ее из себя (например, купить дорогой автомобиль или сообщить, что выходишь замуж за завидного

жениха), то можно и вовсе получить удар в спину.

### ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ИГРЫ В ОДНИ ВОРОТА

Дружба предполагает взаимопомощь, но эта особа о подобном даже не слыхала. Она действует из соображений выгоды. Собственно, и дружбу будет продолжать лишь до тех пор, пока она будет приносить какую-то пользу.

Так что не стоит удивляться тому, что любительница играть в одни ворота игнорирует ваши просьбы о помощи и не спешит поддержать в трудную минуту. Ей главное - чтобы вы оказались рядом, когда это будет необходимо.

### СОПЕРНИЦА

Видели когда-нибудь на мероприятиях парочки, сформированные по принципу «я-красавица и моя страшная подруга»? Это типичный пример соперниц, где в паре один человек заведомо проигравший.

Такая подруга всегда захочет быть на первых ролях. Причем в личном общении она может быть довольно милой, но на людях явно даст понять, кто в вашей дружбе главный. От нее можно получить едкие высказывания вроде «Симпатичное платьишко, только ты в него еле влезла» или «Эта прическа тебе бы пошла, если бы мы жили в 1990-е».

### УЧИЛКА

Она знает все на свете, но лучше всего - как жить. Такая может осудить вас за то, что вы ушли от мужа, поменяли якобы «престижную» работу, разрешаете сыну есть сладости и прочее. Чего ни коснись, она будет в курсе того, как это сделать правильной

Удивительно то, что собственную жизнь «училки» в большинстве случаев вряд ли можно назвать идеальной. Оттого-то и не хочется слушать ее советы, а уж тем более им следовать.

### НЕДОСТИЖИМЫЙ ИДЕАЛ

Вам до такой подруги ни за что не дотянуться. Если она ездит отдыхать, то исключительно за границу, если покупает машину - то только иномарку. У нее все в жизни лучше, чем у других. И вообще непонятно, как вы в принципе подружилась.

Рядом с такой персоной всегда чувствуешь себя ниже по статусу. И если сначала хочется за ней тянуться, то потом и это желание пропадает. Потому что везде вас преследует «дружеское обесценивание»: «Это твои новые ботинки? А почему не кожаные?», «Я бы на твоём месте в этот магазин не ходила - он же бюджетный».

### ПРИЛИПАЛА

В этих отношениях на пьедестале оказываются вы сами. Вам заглядывают в рот, за вами повторяют, вам внемлют. Сначала это, пожалуй, может радовать, но со временем начинает раздражать.

Зачастую подругами-прилипалами становятся те, кто не имеет собственного мнения и взглядов на жизнь. Им нужен авторитет, маяк и ориентир. И вот они выбирают вас... Вы записываетесь на кулинарные курсы - и подруга туда же. Вы заводите себе хаски - и вот уже такой же щенок живет у нее. Даже завести ребенка она старается в параллель с вами, чтобы «вместе гулять с колясками».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### СТАВЬТЕ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Дружеские отношения сложно разорвать, даже если человек понимает, что они деструктивны по своей сути. Сразу на ум приходят пережитые вместе моменты, теплые воспоминания, которые есть всегда. Однако, чтобы решить этот вопрос раз и навсегда, стоит поставить себя на первое место. Задайте себе вопросы: вам комфортно в этих отношениях, не чувствуете ли вы себя ущемленной, всегда ли вам приятно такое общение? Если ответы отрицательные и вы понимаете, что это не сиюминутные эмоции, должен встать вопрос о продолжении такой дружбы.

**Идеальных людей не существует: каждый совершает ошибки. И ваш партнер - не исключение. Если вы дорожите отношениями с ним, придется научиться искусству прощения.**

**В**се пары ссорятся время от времени. А потом пытаются понять, можно ли простить друг другу причиненную боль, забыть о конфликте и жить дальше. Интересную закономерность заметили психологи: если люди с жаром ругаются и бурно проявляют чувства, это может указывать на сильную связь между партнерами. Так что в выяснении отношений нет ничего плохого или неправильного. Однако эмоции, которые мы испытываем во время конфликтов, могут действовать на психику разрушительно.

Как быть, если возлюбленный раз за разом совершает одну и ту же ошибку, и это выводит вас из себя? Попробуйте посмотреть на ситуацию под другим углом.

#### «Я ЗАБЫЛ...»

Другие вариации мужских оправданий: «Я не успел», «Я не думал, что для тебя это так важно». Стоит любимому произнести эти фразы, как вы начинаете закипать? Сделайте глубокий вдох, затем выдох. Вряд ли партнер пытается вас обидеть таким образом. Вероятнее всего, он действительно не придает значения каким-то важным вопросам, потому что у вас разные системы ценностей. Предположим, вам кажется немыслимым «залезть» в тарелку возлюбленного в ресторане, чтобы попробовать его стейк. А он спокойно дегустирует ваше блюдо, не моргнув глазом. А потом добавляет: «Прости, я забыл, что тебе это не нравится». Подумайте, чего вы хотите в данный момент: весь вечер выяснять отношения или насладиться свиданием? Выбор очевиден.

#### КОНТРОЛЬ ИЛИ ЗАБОТА?

Если вторая половинка звонит вам по десять раз в день, чтобы задать банальные вопросы («Ты поела?», «Ты не замерзла сегодня?», «Нужно встретить тебя с работы?»), это необязательно абюз. Да, вам может казаться, что любимый человек пытается контролировать вашу жизнь, но не спешите с выводами. Некоторые таким образом проявляют заботу и демонстрируют любовь.

Естественно, речь не идет о тех моментах, когда партнер что-то вам запрещает и пытается навязать свою волю - в таком случае проблема контроля действительно актуальна.

#### ЕСЛИ ВОКРУГ НЕГО СЛИШКОМ



## МУЖСКИЕ ОШИБКИ

### Прощать или нет?

#### МНОГО ЖЕНЩИН

Узнав о том, что мужчина работает в женском коллективе, его партнерша как минимум насторожится. И как максимум устроит сцену: «Ты наверняка мне изменяешь!», «Ты специально туда устроился, чтобы крутить романы!», «Ты не должен с ними общаться». Стоп! Если ваш партнер не нанимал всех этих женщин в компанию, то он точно ни при чем, так просто сложились обстоятельства. Не стоит давить на него и запрещать общаться с людьми. Во-первых, это негуманно. А во-вторых, в таком случае человек рискует потерять работу. Можно спокойно высказать свои опасения, а затем отпустить ситуацию и простить партнеру то, что он общается в рабочее время с коллегами, в том числе с женщинами.

#### «ИЗВИНИ, НО Я РАБОТАЮ»

Жены трудооголиков часто слышат эту фразу от своих супругов. Но давайте будем откровенными: скорее всего, вы знали, с кем начинаете отношения (или за кого выходите замуж). Видимо, какое-то время вас не смущало то, что вторая по-

ловинка проводит в офисе по 12 часов в день. При таком раскладе мужчина может не только обеспечивать семью, но и самовыражаться, оценивать себя по выполненным задачам, отслеживать свой рост. Если в напряженном графике он выкраивает время для того, чтобы побыть с вами, то обижаться здесь не на что. Ну, а если вы не можете не обижаться, возможно, вам нужен партнер с другими взглядами.

#### «КАКАЯ ЕЩЕ РОМАНТИКА?»

Такое случается: женщина намекает мужчине на то, что ей не хватает романтики в отношениях. Но партнер либо не реагирует на эти слова, либо делает не то, что от него ожидают.

Вместо того, чтобы злиться и расстраиваться, покажите на своем примере, как здорово бывает иногда вырваться из рутины и провести время вдвоем. Конфликтов из-за недостатка романтики будет меньше, если вы заранее обговорите ожидания от отношений и убедитесь в том, что они совпадают.

### СТОИТ ХОРОШО ПОДУМАТЬ...

**Каким бы открытым и готовым к компромиссам ни был партнер, это не гарантирует отсутствия конфликтов и счастья в отношениях, если у второго внезапно проявится «темная сторона». С некоторыми особенностями характера бывает невозможно смириться. Так, может, и не надо?**

**Эмоциональное или физическое насилие. Если это случилось хотя бы один раз, то обязательно повторится снова – такова статистика. Уберечь себя от бед можно только одним способом: разойтись с агрессором как можно скорее.**

**Махинации с общими деньгами. Вы откладываете каждую копейку, чтобы оплатить ипотеку, а партнер за вашей спиной выводит деньги с общих счетов и расходует по своему усмотрению? Здесь явно что-то не так.**

**Отношения с другой женщиной. Кто-то выступает за открытые отношения и молча проглатывает факт измен. Но если вы не из числа таких людей, то не обязаны прощать мужчине его развлечения на стороне. Пускай отправляется в свободное плавание!**

## Звезда



## СЕРГЕЙ ПУСКЕПАЛИС Настоящий мужик!

**Врачи, военные, полярники - вот его герои. Пускепалис и в жизни был простым надежным мужчиной - на него можно было положиться. Даже погиб актер, выполняя свой мужской долг. Как его герои в фильмах.**

**Н**а трассе М-8 20 сентября 2022 года завершилась жизнь актера и режиссера Сергея Пускепалиса. Кто знал, что так случится? Полный планов и сил, он ехал в Москву. Туда артист должен был перевезти бронированный Ford Transit с гуманитарной помощью, который в дальнейшем планировалось отправить на Донбасс. Буквально накануне он рассказывал в социальных сетях о достоинствах автомобиля, не подозревая о том, что именно в нем проведет последние минуты своей жизни.

### ТЕАТР ИЛИ НЕБО?

Закаленным Сергей рос с самого детства. Еще бы: родители-геологи по службе вынуждены были часто менять место жительства.

Мальчика брали с собой, из-за чего он менял адреса и школы. Первые годы Сережа провел в Курске, а позже семье пришлось переехать на Север.

Погода за окном почти круглый год была суровая. Гулять особо не приходилось, так что большую часть времени Пускепалис проводил дома. Здесь он открыл для себя домашнюю библиотеку и всерьез увлекся чтением. Например, в 8 лет уже с упоением изучал Чехова. Позже артист признался, что никакой логики в выборе книг у него не было: проглатывал все, что под руку попадалось.

Школу Сергей заканчивал уже в Саратове. Пора было выбирать свой дальнейший путь. Юноша знал, что родители хотят видеть его летчиком.

А что же он сам? Пускепалис еще в школьные годы увлекся театром. Стал посещать драматический кружок, хотя в то время и не думал о том, чтобы связать свою жизнь с творчеством.

В Саратовское театральное училище Сергей пришел поступать за компанию - друзья позвали. Когда понял, что его приняли, еще долго сомневался, правильный ли выбор сделал. Впрочем, долго размышлять и философствовать было не в его стиле, поэтому будущий артист бросился в омут с головой - изучать новую для себя профессию.

Учеба в театральном училище подарила ему не только понимание того, кем он видит себя в будущем, но и первую любовь. Эльвира Данилина тоже была студенткой - причем такой интересной, что пройти мимо нее и не заглянуться было невозможно. Вот и Пускепалис не устоял. Роман оказался стремительным, уже спустя несколько месяцев сыграли свадьбу. Юные, неопытные Сергей и Эльвира явно не понимали, что такое супружеская жизнь.

К тому же через неделю после загса Пускепалиса забрали в армию. Срочную службу он закончил в звании старшины и был отправлен в запас.

### НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА С СУДЬБОЙ

Вернувшись в Саратов к молодой супруге, Сергей понял, что многое изменилось. После армии он стал другим человеком. Да и представления о семье у него теперь были иными. Одним словом, все оказалось не так просто, как всего лишь три года назад. Вскоре после возвращения последовал развод. Сама Эльвира спустя годы признавалась, что разрыв случился из-за их неопытности и нежелания решать возникшие проблемы.

Сергей тем временем устроился в Саратовский ТЮЗ. Работы хватало, актер был молод и полон идей. Что еще нужно для счастья? Пускепалис только начинал свой путь к серьезным карьерным высотам, так что был непритязателен в работе. Да и личная жизнь скоро вновь забурлила.

Новая любовная история началась в Железноводске - одном из тех городов, где юный Сережа провел детские годы. Он любил его всей душой и часто приезжал сюда. В частности, каждый год приходил на встречу выпускников театральной студии «Муравейчик», где сам когда-то занимался. На одном из таких мероприятий он и встретил свою судьбу.

Ее звали Елена Петрова, и к театру она уже никакого отношения не имела. Женщина решила связать свою жизнь с куда более приземленной профессией и выучилась на гидрогеолога. Пускепалис помнил

ее смутно. Они прежде вместе занимались в «Муравейнике», но никогда тесно не общались. И тут Сергей вдруг взглянул на Елену совсем другими глазами.

Артист окончательно понял, что перед ним та самая, когда выпускники решили вместе отправиться в поход на Архыз. Была в нем и Елена, и за несколько дней они с Сергеем сблизились невероятно. Возвращаясь из поездки, оба понимали, что это начало чего-то нового. Пускепалис долго и красиво ухаживал, прежде чем Елена согласилась стать его законной супругой.

Свадьба состоялась в 1990-м году, а еще спустя пару лет родился наследник - сын Глеб. После его рождения Сергей понял: для обеспечения семьи всем необходимым ему надо расти. Без переезда в столицу было не обойтись.

### ДВЕРЬ В МИР КИНО

Для начала Пускепалис отправился в Москву один. Он поставил перед собой задачу стать режиссером и поступил в ГИТИС. По окончании учебного заведения Сергей представил свою дипломную работу - спектакль «Двадцать семь». Его приглашали для работы различные театры. Пускепалис служил и в Самаре, и в Магнитогорске, и в Омске, и в Уфе. Успела семья режиссера пожить и в Москве.

Времена были непростые. Пока Пускепалис учился в ГИТИСе, например, ему приходилось подрабатывать дворником. Честно заработанную копеечку отдавал жене, которая оставила работу и занималась воспитанием сына. В конце концов, сменив немало мест, Сергей принял неожиданное решение - вместе с женой и сыном он вернулся в Железноводск, решив, что это лучший вариант для проживания.

Конечно, Москва давала больше перспектив и шансов, однако Пускепалису хватило недолго прожи-

вания в столице, чтобы ухватить удачу за хвост. Удачей в полной мере можно назвать его съемки в кино. Он всегда считал себя исключительно театральным режиссером и признавался: на экране он лазутчик, то есть попал туда совершенно случайно.

Вершить судьбу помог сын. Он с ранних лет решил связать свою жизнь с театром. Мальчишка впервые снялся в кино, когда однокурснику отца понадобился ребенок в кадре. Пускепалис предложил Глеба. Позже мальчика пригласили на съемки фильма «Коктебель».

Однажды Сергей столкнулся там с режиссером Алексеем Попогребским, который вручил ему сценарий картины «Простые вещи». И сказал: «Прочти, вдруг понравится».

Пускепалис согласился, почти не раздумывая. Мало того, что сценарий ему понравился, так еще и играть предстояло с настоящим мэтром - Леонидом Броневым. Несмотря на то, что свою первую эпизодическую роль режиссер получил еще в 2003 году (это был фильм Алексея Учителя «Прогулка»), именно «Простые вещи» заявили о Пускепалисе как о серьезном мастере.

### ПОСЛЕДНИЙ РЕЙС

Как только режиссеры разглядели в Пускепалисе интересного харизматичного актера, его тут же забросали предложениями. Среди них артист выбирал лучшие. Например, в 2010 году он снялся в драме «Как я провел этим летом», сыграв начальника метеостанции. Съемки проходили на Чукотском полуострове, и Сергей невольно вспомнил свое детство среди таких же холодов. В этой работе он выложился на все сто, что не могло не заметить жюри Берлинского кинофестиваля. Там ему вручили престижную награду - «Серебряного медведя». Далее были фильмы «Мой парень - ангел», «Жизнь и судьба», «Метро»; «Битва

за Севастополь», «Ледокол» и многие другие.

В большинстве случаев Пускепалис представал в образе надежного героя, которому можно доверить свою жизнь. Близкое окружение режиссера утверждало, что и в жизни он был таким - простым и ответственным человеком.

Семья артиста последние годы жила обособленно, и это был их осознанный выбор. Сам Сергей не раз говорил, что в душе он провинциал, которому нравятся тишь, покой, да благодать Железноводска. А с тех пор, как в 2019-м он стал художественным руководителем Российского государственного академического театра драмы им. Федора Волкова в Ярославле, о Москве Пускепалис практически забыл. Работы было так много, что поездки в столицу осуществлял лишь для того, чтобы повидаться с сыном. Глеб, в отличие от отца, решил жить в столице. Там молодой человек создал семью, а в 2021 году у него родилась дочка Саша.

Не оставался актер в стороне и от политической жизни. В 2021 году стал членом Центрального совета партии «Справедливая Россия - За правду». А с 2015 года регулярно ездил в ДНР.

Именно в зону боевых действий должен был отправиться новенький бронированный автомобиль, приобретенный Пускепалисом. Внутри находилась гуманитарная помощь. Машину Сергей решил перегонять лично, за рулем был профессиональный водитель.

Сказать, что никто не ожидал трагедии, - ничего не сказать. Жизнь Сергея Пускепалиса оборвалась жутко и нелепо. На кадрах последних секунд его жизни видно, как бронированный Ford Transit выезжает на встречную полосу, задевает большегруз и врежется в фуру, идущую следом. Удар был такой силы, что и водитель, и пассажир погибли на месте.

**Ради мужа Елена оставила профессию и стала домохозяйкой. Муж ее носил на руках и буквально боготворил!**



**Глеб пошел по стопам отца - стал актером. Сегодня в его копилке уже более двадцати фильмов**

## Как я похудела



# ПРАВИЛА СУПОВОЙ ДИЕТЫ

**Суп для похудения? Оказывается, такое возможно! Если вы поклонница жидких блюд, эта диета вам точно понравится.**

**С**уповая диета - уникальная возможность сбросить вес, но при этом не испытывать чувство голода. Ее главный секрет - правильные продукты и вкусные рецепты. На таком питании можно потерять 5-6 килограммов за 7-10 дней.

### КАК «РАБОТАЕТ» ДИЕТА?

Суп - это сбалансированное блюдо, включающее в себя все необходимые микроэлементы и нутриенты. В большинстве рецептов правильно подобраны продукты: овощи и мясо - отличное сочетание. Кроме того, варка считается самым безопасным способом термической обработки. В овощах сохраняется много витаминов, но при этом в отваренном виде они лучше усваиваются.

Супы быстро заполняют желудок благодаря жидкой консистенции, нормализуют пищеварение, восстанавливают водный баланс и кишечную микрофлору, снижают чувство голода и помогают похудеть.

### ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соблюдать строгую суповую диету можно не более 3-5 дней. Если диета дополнена другими продуктами, ее можно придерживаться не более 10 дней.

Есть суп рекомендуется 4-5 раз в день. Кроме этого, можно употреблять один в день порцию салата из листовой зелени. Салатные листья - источники клетчатки, которая необходима для нормальной работы кишечника. Также разрешены блюда из нежирной рыбы, диетическое мясо, коричневый рис.

Овощи для супа нельзя

предварительно обжаривать. Однако можно добавить ложечку нерафинированного оливкового масла в суп перед употреблением. Также откажитесь от наваристых мясных бульонов. В суп для похудения можно добавить кусочек отварной грудки.

Специи придадут блюду вкус и аромат. Кроме того, красный перец и перец чили улучшают метаболизм и способствуют похудению.

К запрещенным продуктам относятся сладкие фрукты, картофель, выпечка и мучные изделия, сахар, сладости, алкоголь.

### ВЫБИРАЕМ РЕЦЕПТ

Каждый суп полезен по-своему, но для похудения лучше всего подойдут маложирные овощные блюда с курицей или рыбой. На первом месте суп из сельдерея и другие супы из продуктов с «отрицательной калорийностью» (кабачок, редис, капуста, спаржа, морские водоросли).

### ПОСТНЫЙ БОРЩ

Свекла - 500 г, помидор - 1-2 шт, морковь - 1-2 шт, сельдерей - 2-3 стебля, зеленый лук.

Сварите овощной бульон. Очистите и нарежьте овощи, добавьте их

в бульон: сначала морковь и сельдерей, потом свеклу и помидор. В конце добавьте лук, посолите, добавьте специи.

### ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

Луковицы - 4-6 шт., оливковое масло - 1-2 ст. л.

Очистите луковицы и нарежьте их тонкими кольцами. Далее обжарьте на сковороде в оливковом масле до золотистого цвета. Готовые кольца отправьте в кастрюлю, предварительно налив в нее 1,5 л куриного бульона. Бульон можно заменить на воду, если хотите сделать блюдо более диетическим. Доведите луковый суп до кипения и продолжайте варить его в течение 7-10 мин. Посолите, поперчите по вкусу. Готовое блюдо можно дополнить зеленью и специями.

### СУП МИТЧЕЛЛА

Постная говядина - 800 г, капуста и морковь - по 500 г, сельдерей - 200 г, лук - 1-2 шт, фасоль - 100 г, томатный сок - 1,5 л.

Сварите бульон, достаньте мясо, нарежьте овощи и добавьте в бульон, варите до готовности. За 10 мин. до конца добавьте томатный сок. Каждый прием пищи следует начинать со стакана такого супа, дополняя рацион овощами, зеленью, порцией коричневого риса.

### ОВОЩНОЙ СУП С ИНДЕЙКОЙ

Сельдерей - 1 стебель, капуста - 200 г, морковь, лук, болгарский перец, помидор - по 1 шт., грудка индейки - 200 г.

Отварите грудку индейки, овощи очистите и нарежьте. В бульон положите лук, морковь, сельдерей и перец. Через 15 мин. добавьте капусту и помидор. Варите еще 15 мин., в конце приготовления посолите и добавьте специи.

### СУП ИЗ ДИЕТЫ КЭТРИН ЗЕТЫ-ДЖОНС



Капуста - 1 кочан, зеленый болгарский перец - 1 шт, лук - 1-2 шт, томатный сок.

Сварите овощи и измельчите их в блендере, залейте томатным соком. Получившийся суп-пюре можно есть 5-7 раз в день.

## СОБЛЮДАЕМ РЕКОМЕНДАЦИИ

**У суповой диеты почти нет противопоказаний. Однако, выбирая ее для похудения, следует соблюдать осторожность людям с болезнями почек и желчного пузыря, ревматоидным артритом, подагрой. Во многих овощах содержатся оксалаты, которые способствуют образованию камней. К ним относятся баклажан, перец, шпинат, томат, свекла, фасоль, щавель, сельдерей. При сахарном диабете желателно исключить из рациона тыкву, картофель, кабачок - у этих овощей высокий гликемический индекс.**

# Ваш любимый сканворд

...пого- ды	Кобра	Размах коле- баний							
		Крыла- тый отрок	Эдита...	Поме- щик				Экипаж судна	
"Фара- он"	Подпол								
		Снова	Смешок						
Анти- гриппин	100 центов								
		Подраз- деление вуза	"...-Тру- бецкой"	Правда					
Вид музыки			Пузыр- чатая масса			Племя, Перу		...к одному	
Связка знаков	Восход солнца	Народы, Индо- китай		Страна, Тихий океан	Арктич. рыба				
			Пятна на теле				...Рогов- цева		
	Прерия				...-баты, шли со- лдаты		Эпок- сидная	Наяда	
	Ан- самбль					Пере- летная птица			
				Лета- ющая тарелка	Англ. философ			...в руку	
Клей	Призыв	<b>Великий сыщик</b>						Опера Глюка	
		Черни- льная капля	Ар.-тр. мате- матик	Горе- воин	"Смок Беллью" (перс.)				
Азер- байд- жан	Игра с циф- рами	Убеж- ден- ность			Воз- мездие				
		Греч. буква	Шумер- ский бог			Селе- ние, Сибирь	2-стор. бара- бан	3 фута	
Сток				Объеди- нение купцов					
Болон- ка	Рассказ	Рядом				Постель (устар.)			
				Распо- ложение каэт					



# САМА СПРАВЛЮСЬ!

**К**огда привычная реальность рушится на глазах, ничего не остается, кроме как зажмуриться и шагнуть в неизвестность. Судьба может наградить за смелость и преподнести неожиданный подарок.

С детства я усвоила: брак - это на всю жизнь. Мы с любимым жили вместе уже четыре года, завели кошку и подумывали о ребенке. Но... что-то пошло не так.

### НЕ САМЫЙ ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ

На меня смотрел улыбающийся муж с фотографии, которую сделала я. Его анкета на сайте знакомств пестрила умными цитатами и философскими заключениями. А в конце была такая фраза: «Разгони туман серых будней, и я даю слово - мы умчимся на байке за горизонт!».

Так вот как он воспринимал нашу семейную жизнь - туман серых будней. В тот момент я поняла, что шесть лет прожила с незнакомцем. Я совершенно не знаю любимого человека. Он не делился со мной сокровенными мечтами. Слово человек в футляре, Стас держал глухую оборону и даже меня, свою жену, не подпускал к себе. Было ли у нас родство душ? Наверное, нет.

Подруга Наташа вывела меня из оцепенения.

- Оксана, подскажи, как дополнить мою анкету и вставить фотографию.

В тот день я примчалась к подруге с благими намерениями: собиралась помочь ей устроить личную жизнь. Наташе не везло с мужчина-

ми, а ее последний роман, случившийся три года назад, оставил глубокую рану в душе. Последнее время она мучилась от депрессии, и я очень хотела это изменить.

Сначала подруга и думать не хотела о новых знакомствах, но я была заразительно оптимистична и убедительна. Знала бы я, чем эта затея обернется... Ведь я случайно заметила анкету мужа. Недоумение, шок и обида - коктейль из этих эмоций плескался внутри меня. Я всегда стараюсь сдерживать чувства на людях. Но тут даже моей стоической выдержки оказалось недостаточно. Интересно, давно он погуливает? От этой мысли заболел левый висок. Видимо, давление подскочило. Наташа по моему угрюмому лицу поняла: что-то случилось.

Она заварила зеленый чай и позвала меня на кухню.

- Рассказывай, подруга, что стряслось.

Наташа лично была не знакома со Стасом, так уж вышло. Обычно мы вместе с ней ходили в бассейн, на шопинг, в театр. А муж в такие места меня никогда не сопровождал. В двух словах я обрисовала ситуацию.

- Подумать только! Да как он посмел?! - отозвалась взволнованно подруга.

Наташа всполошилась от праведного гнева и пошла за вишневой наливкой. Я сделала обжигающий глоток и встала из-за стола. Сейчас не время для женских посиделок. Мне захотелось побыть в одиночестве. Мы распрощались, и я

вышла на улицу.

Раньше прогулки помогли мне навести порядок в мыслях. Но не в этот раз. Бессильная злоба поднималась внутри меня. Почему Стас предал наш брак? Мне хотелось надавать ему пощечин, закатить скандал, выгнать из дома. Я замедлила шаг и побрела к площади. Подумала: может, сделать вид, будто ничего не случилось? А потом разозлилась на саму себя. Почему я все решения взвешиваю и обдумываю? Почему не иду на поводу у своих чувств? Я боялась дать слабину и через время простить мужа. Ну уж нет! Вторая измена за пять лет - это недопустимо.

Что, если мы разоидемся, и я не дам ему ни единого шанса? Я присела на скамейку и зажмурилась. С закрытыми глазами попыталась представить свое будущее. Разведена, свободна и счастлива. Картинка мне понравилась. Самое время начать действовать.

### НИКАКИХ ОПРАВДАНИЙ!

Стас разогрел себе пиццу, когда я распахнула дверь в квартиру.

- О, привет, не ждал тебя так скоро.

- А тебе больше и не придется меня ждать!

- Ты не с той ноги сегодня встала? - прошипел муж.

- Давай я помогу тебе собрать вещи. Вечереет, а ты собирался сбежать с незнакомкой в закат.

- Оксана, ну что ты такое говоришь? Опять с подругами что-то себе надумали. Они нам просто завидуют.

Пришлось объяснить бла-



говерному: подруги тут не при чем. Как только Стас понял, что я видела его анкету на сайте знакомств, то попытался оправдаться. Мол, это все не всерьез, просто способ развлечься, пообщаться с интересными людьми. Хорошая отмазка... Но она не подействовала.

- Нам лучше расстаться. Мне такие развлечения не нравятся! - припечатала я Стаса.

- Ты потом пожалеешь! Будешь умолять вернуться. К тому же сама не выплатишь ипотеку! - заявил мой уже бывший любимый человек.

- Пусть так, я выпутаюсь! - смело ответила я.

Наверное, подобную гамму чувств испытывает спортсмен перед прыжком с трамплина. Я прыгала в неизвестность.

### ЧЕРНАЯ ПОЛОСА?..

Через неделю я узнала о сокращении штата в своей компании. Специалист, который отвечает за управление персоналом, вызвала меня в свой кабинет рано утром. Деликатно подбирая слова, она сообщила мне, что три отдела нашей компании объединяются в один. Из-за нововведений мою должность упразднили.

Эта новость была подобна ледяному водопаду. В одночасье я осталась без работы и без денег. Близилось десятое число. Каждый месяц в этот день с моего счета списывается платеж по ипотеке.

Как назло, через пару дней я столкнулась со Стасом. Он нежно обнимал за плечико рослую блондинку. Я быстро отвернулась от сладкой парочки, но успела заметить, что у бывшего мужа теперь другие часы. Он перестал носить мой подарок. Хотя раньше очень дорожил этим аксессуаром.

Дома я легла в постель и дала волю чувствам. Плакала без малого три часа. Вот я и узнала, что такое черная полоса. Из сытой, размеренной и относительно счастливой жизни я переместилась на дно.

Я стала лихорадочно думать, что можно продать. Высыпала на диван содержимое шкапулки. Среди дешевой бижутерии блеснуло обручальное кольцо. С горечью я усмехнулась: выход нашелся.

В ломбарде я была впервые. В душе все затрепетало, когда я спустилась в полупод-

вальное помещение со спертым воздухом. На ум стали приходиться отрывки из классических произведений Гюго, Бальзака и Достоевского о бедных и опустившихся людях. Путь в нищету очень страшил.

На деле все оказалось не так мрачно. Пока девушка проводила оценочную экспертизу кольца, я разглядывала витрину. Украшения с ценниками тут выглядели совсем не так, как в обычном ювелирном магазине. Каждый предмет коммиссионки как будто делился своей историей.

Вот, например, подвеска. Среди ажурных завитушек прячется цифра «50». Думаю, это подарок солидной женщине на юбилей. Я представила, как именинница собрала своих знакомых за накрытым столом. Она принимает поздравления, цветы, тосты, пожелания долгих лет. Все говорят о ее заслугах. А потом, вероятно, эту женщину настигает череда неудач. Все рушится, почва уходит из-под ног, и с подарком приходится расстаться.

Чуть ниже подвески красовались крохотные сережки в виде царских корон. Наверное, это подарок маленькой принцессе. Родители ее холили и лелеяли. Девочка выросла, но сказки с принцем не случилось, и она продала свое сокровище.

Мое обручальное кольцо отлично впишется в эту компанию. Девушка за кассой отсчитала деньги и упаковала символ семейной жизни в безликий пакетик. Больше не сиять украшению на моем пальце. И все же это помогло мне удержаться на краю бездны. Одним выстрелом я убила двух зайцев: раздобы-

ла денег на ежемесячный платеж и закрыла гештальт. Теперь о воссоединении с мужем не может быть и речи.

### УДАЧА УЛЫБНУЛАСЬ

Спустя несколько дней после всех этих событий судьба устроила для меня удивительную встречу. Я попала под дождь и тряслась от холода на остановке. Автобус куда-то запропастился...

Автомобиль комфорт-класса неслышно припарковался поблизости. За рулем сидел интересный мужчина. Когда он предложил подбросить меня до дома, я согласилась. Хотя не без страха, конечно.

Внешне Михаил выглядел как представитель творческой интеллигенции. Так и оказалось. Он слушал блюз, был частым гостем в опере и... создавал одежду для женщин. Вот это было неожиданно! За приятной беседой Михаил признался, что в его швейной мастерской есть вакантные места. Я вспомнила о детских мечтах стать модельером и поделилась ими с новым знакомым. Оказалось, Михаил был готов устроить меня к себе, но с одним условием. Эскизы, пригодные к пошиву, утверждал лично он.

На новую работу я бежала как на праздник. Весь коллектив трудился, засучив рукава. Моей целью было не отсидеть до конца смены, а создать что-то значимое в мире повседневной моды.

Кстати, невыкупленные вещи могли приобретать сотрудники с большой скидкой. Вскоре я обновила весь гардероб. Моя жизнь, наконец, наладилась. Я больше не была в отношениях с человеком, который меня недолюбливал. Дышала полной грудью. Занималась интересным делом. Общалась с подругами.

Приятным сюрпризом для меня стала новость о свадьбе Наташи. Она нашла свою половинку не в Сети, как мы планировали, а в магазине автозапчастей. Глядя на светящуюся от счастья подругу, я, кажется, снова поверила в любовь. Когда-нибудь я тоже встречу своего человека.

Наташа заказала в нашей мастерской подвенечное платье. Эскиз на сей раз утверждал не придирчивый Михаил, а счастливая невеста. И тут уж мы с девчонками оторвались по полной. Ее наряд украшали ручная вышивка, жемчуг и элегантные оборки. Мечта, а не платье!



## Наши дети



# СЕМЬЯ ЭКОНОМИТ Как объяснить это ребенку?

**Психологи рекомендуют быть откровенными с детьми в вопросах финансов. Но обсуждать семейный бюджет надо с учетом возраста и особенностей нервной системы ребенка.**

**К**огда уровень доходов семьи снижается, взрослые ощущают потерю стабильности. Страх, смятение, тревожность, злость - частые и оправданные эмоции в таком случае. Кроме того, родителям в какой-то момент приходится отказываться от незапланированных покупок игрушек, вещей, походов в кафе. Ребенок удивляется: почему мы не идем в ресторан, почему, как вчера, не берем в прокат самокат, не покупаем в магазине «вкусняшки», какие захочется. Вчера это было можно, сегодня - нет. И чем младше ребенок, тем труднее ему осознать такие перемены.

### ВАЖЕН НАСТРОЙ!

Делать вид, что ничего не произошло и очередной кризис вас не коснулся, - не лучшая стратегия. Но и драматизировать ситуацию не лучший выход. «У нас все плохо!», «Денег нет и не будет», «Просвета не видно...», «Что завтра будет - непонятно...» - так вы усиливаете ощущение тревоги у детей и даете им негативные установки. Несмотря ни на что, старайтесь сохранять позитивный настрой и транслировать его остальным членам семьи.

### СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС

Выберите вечер, когда все - и взрослые, и дети - смогут собраться за столом и обсудить ситуацию, в которой оказалась семья.

Говорите о финансовом положении спокойно и расслабленно, постарайтесь избежать бурного проявления чувств. Если ребенок еще маленький, не нужно вдаваться в детали, рассуждая о финансовом кризисе, политических играх, санкциях и т.п. Задача родителей - дать детям ровно столько информации, сколько нужно, чтобы они не чувствовали страха перед будущим, не испытывали стресса.

Следует сосредоточить внимание ребенка на позитивных моментах, при этом не отрываясь от реальности. Например, сказать: «Сейчас мы можем позволить себе меньше, чем обычно. Но все обязательно наладится. Мы справимся!»

Обязательно подчеркните, что вы не одиноки. Сообщите, что люди по всей стране и даже по всему миру сталкиваются с трудностями. Но с помощью поддержки близких они справляются с этим - и в вашей семье будет так же.

### МЕНЬШЕ СОБЛАЗНОВ

По возможности не берите с собой ребенка в торговые центры, чтобы не соблазнять его. Важно договариваться о тратах заранее.

Предположим, вы решили сходить всей семьей в парк аттракционов. Заранее сообщите ребенку, что он сможет выбрать два аттракциона и съесть одну сахарную вату или мороженое. Соблюдайте эти

договоренности и не поддавайтесь на провокации.

Сын или дочь не слушают вас и со слезами тянутся к незапланированному аттракциону? Что ж, значит, в следующие выходные им придется развлекать себя дома.

### НЕ ДЛЯ ВСЕГО НУЖНЫ ДЕНЬГИ

Некоторые родители сами загоняют себя в угол, когда приучают детей к денежным поощрениям - за хорошие оценки, достойное поведение и т.п. Правила игры придется изменить, начав поощрять ребенка словесно или с помощью тех вещей, которые не требуют больших вложений.

Желательно объяснить чаду, что деньги - не всегда обязательная составляющая интересного досуга. Ведь можно поиграть во дворе с водяными пистолетами, построить шалаш, нарисовать красивые открытки родным и многое другое.

### РАСШИРЯЕМ ЗНАНИЯ

Используйте кризис как возможность расширить знания ребенка о финансах. Начните с того, что у мамы с папой нет в шкафу бездонного мешка с купюрами и деньги они зарабатывают на работе. Для того чтобы осуществить желание ребенка - будь то новая игрушечная машинка или смартфон, - им придется прилагать усилия.

Психологи считают, что детей нужно учить делать выбор в пользу чего-то более важного и ценного. Скажем, не тратьте на сладости каждый день, а в конце месяца купите себе новую игрушку. На своем примере показывайте, как добиваться поставленных финансовых целей.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### РАЗГОВОРЫ О ФИНАНСАХ

**Именно перед родителями стоит задача познакомить ребенка с миром финансов и обучить, как правильно ими распоряжаться. Поэтому я всегда говорю: не бойтесь давать детям деньги, но непременно объясняйте, что их надо ценить. Научите сына или дочь пользоваться накопленным - например, скажите, что более ценной является крупная покупка, а не несколько мелких, которые вскоре забудутся.**

**Также обратите внимание на то, что дети в некотором смысле копируют отношение родителей к деньгам. Зная об этом, вовремя корректируйте собственные настроения.**

**Такое случается: человек недоволен своей жизнью и не понимает, где искать счастье. А выход очевиден - нужно делать то, что хочется. Рассказываем, как осознать свои истинные желания и обрести гармонию.**

**П**сихолог Михаил Лабковский не так давно издал книгу «Хочу и буду», в которой заявил, что для здоровой психики важно следовать своим желаниям и «не наступать себе на горло» ни в личных, ни в профессиональных отношениях. Такой подход помогает обнаружить и развить свои таланты, подняться по карьерной лестнице и расставить границы при общении с другими.

**«МАЛО ЛИ ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ!» ФРАЗА, КОТОРУЮ НАДО ЗАБЫТЬ**

Мы слышали эту фразу от родителей, возможно, воспитателей в детском саду, учителей в школе. Многие впитали с молоком матери: желания не всегда сбываются, иногда приходится следовать правилам, подстраиваться под ожидания окружающих, быть удобными, полезными и отзывчивыми. Так поступают взрослые - задвигают свои мечты в дальний ящик и стараются не расстраивать родных, друзей и коллег. Живут как все и «не высовываются».

А потом вдруг появляется психолог, который говорит совершенно обратное, и никто ему сначала не верит. «Что значит, занимайтесь только тем, что сами выбрали?», «Как это - не обращайтесь внимания на мнение других?» Но отдельные смельчаки все же нашлись и попробовали следовать этим советам. Им понравилось. Они втянулись. В глубине души каждый понимает: делать то, что хочешь - приятно. Но не все знают о том, что это еще и полезно.

Когда мы осознаем свои истинные желания и следуем им, то поднимаем свою самооценку, улучшаем самочувствие и настроение. Например, человек выбирает профессию, к которой у него душа лежит, а не ту, что мама с папой посоветовали. И занимается любимым делом с удовольствием, да еще и деньги получает. Другой человек находит в себе силы разорвать абьюзивные отношения, потому что они ему не нравятся (вопреки советам близких: «Сохрани семью ради детей!»). И через некоторое время встречает партнера - заботливого, нежного и понимающего. Разве это не счастье?

### ЖИЗНЬ БЕЗ НЕВРОЗОВ

Говорят, абсолютно психологически здоровых людей не существует. У каждого за плечами детские травмы, обиды и другие неприятно-



**Медитация помогает «разгрузить» голову и осознать свои желания**

## ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО

сти. Но в ваших силах сократить количество неврозов и стать счастливее. Для этого попробуйте изменить привычный взгляд на реальность.

**Ставьте себя на первое место.** Конечно, можно всю жизнь следовать чувству долга, обязательствам, обстоятельствам и оставаться в глазах окружающих примером положительного, с какой стороны ни посмотришь, человека. А можно научиться слышать себя; строить планы, исходя из собственных желаний, и чувствовать себя удовлетворенными жизнью на все 100%.

**Сразу говорите о том, что вам не нравится.** Предположим, встретив мужчину, вы сделали вид, что без ума от его сальных анекдотов. Но спустя год в браке с ним вы, скорее всего, больше не сумеете скрывать свое раздражение. Это станет благодатной почвой для конфликтов. Так почему бы не быть откровенной с самого начала? «Мне не нравится, когда ты так шутишь» (или «Я не готова отвечать на твои звонки в пять утра», «Я расстраиваюсь, если ты флиртуешь с другими женщинами»). Возможно, для потенциального партнера вы станете не столь привлекательны - пусть так. Зато у вас появится шанс встретить человека, который будет разделять ваши убеждения.

**Не генерируйте в себе раздражение.** Каждый из нас порой оказывается не в духе - бурчит, раздражается, выпускает пар и успокаивается. Невротики же (люди, которые отличаются эмоциональной нестабильностью с доминирующей негативной окраской) причины раздражения генерируют в себе ежедневно. Такому человеку необходима ложка дегтя даже в огромной бочке меда. Гнев, обида, дискомфорт - привычные чувства для невротика. Он запрещает себе радоваться и другим не дает. Естественно, ни о какой гармонии с самим собой не может быть и речи.

**Медитируйте.** Те, кто доволен своей жизнью, стараются лишней раз не суетиться, не тревожиться. Они умеют концентрироваться в определенном моменте, останавливать поток мыслей. Это помогает оставаться в ресурсном состоянии. Можно начать с простых медитаций. Например, лежать на диване и ни о чем не думать. Не строить планы. Не вести мысленные диалоги с обидчиками. Не листать ленту в социальных сетях. Просто лежите и расслабляйтесь. Следите за ощущениями в своем теле. Учитесь никуда не торопиться и не ругать себя за безделье - это полезный навык.

### ЦИТАТЫ О ЛЮБВИ, СЧАСТЬЕ И НЕ ТОЛЬКО

Перед вами самые известные цитаты психолога Михаила Лабковского.

- «Любить себя – это возможность жить так, как тебе хочется, и это и есть залог счастья».
- «Мужчина ревнует всегда к прошлому, а женщина – к настоящему».
- «Если человек вынужден терпеть что-то с другим, то это уже не отношения».
- «Никому не нужен тот, кто не нужен самому себе. А тот, кто принимает себя таким, какой он есть, живет вкусной, полноценной жизнью».

**Проблема!**



## **МУЖ ДО СИХ ПОР СЛУШАЕТСЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Мой супруг - как большой ребенок. Чуть что, бежит за помощью к родителям. А мне обидно! Хочется, чтобы все проблемы мы решали сообща.**

**Елена.**

Создавая свою семью, мы обычно не планируем следовать советам родителей, повторять их опыт. Однако на деле часто получается по-другому. Яркий тому пример - ваш супруг. Он привык к тому, что мать с отцом всегда рядом. И просит их помощи, даже когда у него появляется равноценный партнер.

Конечно, можно выяснять отношения из-за этого, но вы ничего не добьетесь. Если муж так привязан к близким, можно предположить, что ваше неприятие его родственников приведет к разладу в семье. Вам это нужно? Советую пойти другим путем.

Прежде всего, признайте родительский авторитет. Попробуйте как-нибудь первой предложить спросить совета у свекра или

свекрови. Вот увидите, муж оценит это.

Заведите традицию разговоров по душам. Дайте любимому понять, что вы - тот человек, с которым тоже можно обсуждать важные вещи и принимать решения вместе. Возможно, ему понравится, и он захочет повторить этот опыт.

Ну, и последнее. Напрямую скажите супругу о том, что вас волнует данная ситуация. Сделать это нужно примерно так: «Дорогой, мы семья. Мне бы очень хотелось, чтобы мы с тобой обсуждали все, что происходит. Мне кажется, это укрепит наши отношения».

Таким образом вы без скандалов и разногласий добьетесь того, что вторая половина будет прислушиваться к вам.

## **Я БОЮСЬ КОНФЛИКТОВ**

**Всю свою жизнь я стараюсь избегать ссор. В конфликтах я, как правило, прячу голову в песок, теряюсь. Одним словом, чувствую себя некомфортно. Как это изменить?**

**Алена.**

Давайте для начала разберемся в том, что такое конфликт. По сути, это столкновение интересов. В нем нет ничего плохого. Если вы патологически боитесь конфликтов, велика вероятность, что вы не умеете отстаивать собственную точку зрения.

Чаще всего такое случается из-за авторитарного воспитания в детстве. Например, родители не прислушивались к желаниям ребенка и всегда сами диктовали, что ему носить, чем обедать и где играть. За страхом конфликтов также часто прячется желание всем нравиться, быть удобной. Разбери-

тесь, что лежит в основе конкретно вашей ситуации. Почему вы боитесь разногласий? Что вас пугает, тревожит, заставляет нервничать?

Один раз наступите на горло страху и попробуйте отстоять свою точку зрения. Причем, ситуация может быть совсем простой - например, вы останетесь дома, когда вас настойчиво будут звать в то место, куда идти совсем не хочется.

Первая победа позволит почувствовать вкус успеха. Придет осознание: вы - сильная личность, у вас есть собственные взгляды, интересы, и вы умеете их защищать.

## **У ВЗРОСЛОГО СЫНА НЕТ ДЕВУШКИ**

**Моему сыну уже 21 год, и я ни разу не видела рядом с ним девушку. Все свое время он посвящает учебе и друзьям. А как же личная жизнь? Нехорошие мысли лезут мне в голову...**

**Р.М.**

У вас есть представления о том, как должна сложиться личная жизнь сына. Но у него представления могут быть совершенно иными. В конце концов, кто сказал, что к определенному возрасту мы должны влюбиться, создать семью, завести детей и т.д.?

У каждого человека свой путь, и это то, что вам обязательно нужно понять.

Ваши материнские переживания очевидны, но не стоит постоянно их транслировать ребенку. Напротив, скажите, что желаете ему всего самого лучшего и примете любой его выбор. Быть может, после этих слов, идущих от сердца, сын поделится с вами какими-нибудь подробностями.

К тому же, не забывайте, что у всех разные приоритеты. Вероятно, ваш сын действительно сосредоточен исключительно на учебе. И ему пока не до поиска второй половины. Другими словами, не придумывайте проблемы там, где их на самом деле нет.

Иначе вы рискуете вложить в голову своего ребенка комплексы, а это отразится на всей его дальнейшей жизни. Вам также желательно проконсультироваться с психологом.

### **К чему это снится?**

#### **МОЙ ПОЕЗД УЕХАЛ НЕ ТУДА**

Сны, в которых вы садитесь в транспорт (это может быть машина, поезд, лифт, самолет и т.д.) и уезжаете, свидетельствуют о начале новой главы в жизни, выборе своего пути. Однако поездка не в том направлении вовсе не говорит о неправильном решении. Часто подобные сновидения указывают на то, что стоит присмотреться к альтернативам, или обещают в скором времени интересное предложение.

Возможно, пора пробить стеклянный потолок, который человек сам себе установил, посмотреть шире на свои возможности и рискнуть. Это намек: не нужно себя ограничивать ни в желаниях, ни в вариантах развития событий.

**О**дних радует общение с близкими, другим приносит положительные эмоции вкусная еда, третьи в восторге от красивых и уютных интерьеров. А что вдохновляет вас? Найдите те мелочи, которые необходимы вам для счастья. Вопросы теста помогут это сделать.

**1. Продолжите выражение: «Счастье - это...»**

- А. Яркие эмоции.
- Б. Близкие люди рядом.
- В. Красота во всем, что окружает.
- Г. Вкусная еда.

**2. Какой кинофильм вы выберете для просмотра?**

- А. «Бриджет Джонс».
- Б. «1+1».
- В. «Красотка».
- Г. «Ешь. Молись. Люби».

**3. К вам собираются гости. Первым делом вы:**

- А. Подумаю, чем их удивить.
- Б. Продумаю, чем нам заняться.
- В. Сделаю небольшую уборку.
- Г. Приготовлю что-нибудь вкусненькое.

**4. Ваш идеальный отпуск - это...**

- А. Поездка в то место, где я еще не бывала.
- Б. Отдых в компании друзей.
- В. Экскурсии, поездки по интересным местам.
- Г. Гастрономический тур, в котором вкусно кормят.

**5. После непростых событий вам хочется:**

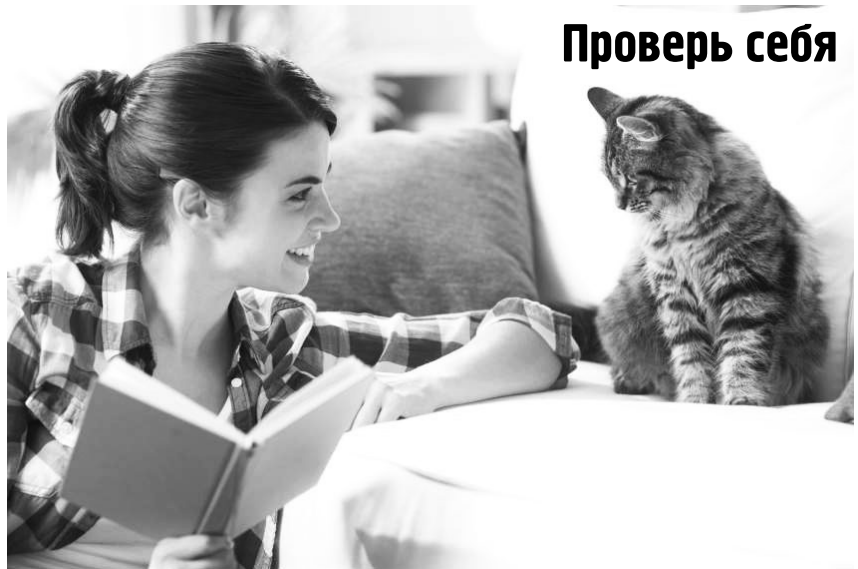
- А. Выпустить эмоции - что-нибудь разбить, например.
- Б. Поплакаться кому-нибудь в жилетку.
- В. Побывать в одиночестве, подумать.
- Г. Заесть стресс.

**6. Какой запах самый приятный?**

- А. Что-нибудь неожиданное, оригинальное.
- Б. Запах свежести, морской бриз.
- В. Цитрусовый.
- Г. Только что испеченного яблочного пирога.

**7. Вечер пятницы будет для вас идеальным, если...**

- А. Меня неожиданно пригласят на свидание.
- Б. Друзья заглянут в гости.
- В. Я буду читать интересную книгу.
- Г. Отправлюсь ужинать в ресторан.



## ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Говорят, счастье - в мелочах.

Это верно, но для каждого человека оно свое.

Что способно поднять настроение именно вам?

**8. Что для вас важно в доме?**

- А. Интересные мелочи, экстравагантные вещи.
- Б. Люди, которые в нем живут.
- В. Интерьер, обстановка.
- Г. Вкусные ароматы, витающие в воздухе.

**9. Планируя день рождения, вы в первую очередь задумаетесь о:**

- А. Тематике праздника.
- Б. Списке приглашенных.

В. Месте, где хочу провести праздник.

Г. Меню, которое всем понравится.

**10. Вам предлагают новое блюдо. Согласитесь его попробовать?**

- А. Конечно, да!
- Б. Только если с кем-нибудь за компанию.
- В. При условии красивой сервировки.
- Г. В еде я консерватор.

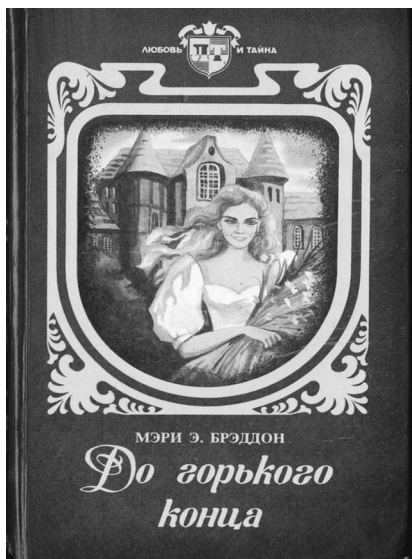
## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Вы способны, словно батарейка, подзаряжаться от положительных ярких эмоций. Сидеть на одном месте - не для вас. Такие люди, как вы, любят приключения и перемены. Они любопытны и стараются быть на виду. Как только у них что-то получается, они празднуют победу с особым размахом. Однако столь яркие эмоции можно получить не каждый день, поэтому стоит научиться наслаждаться жизнью и в обычные будни.

**Большинство Б.** Общение с людьми - вот что вас заряжает. Вы любите находить новые контакты и умеете поддерживать старые. А вечер в одиночестве с удовольствием обменяете на встречу с друзьями. Такие персонажи получают от отношений исключительно положительные эмоции. Но важно не переборщить и оставлять все же немного времени только для себя.

**Большинство В.** Вам нравится, чтобы все вокруг было красиво. Видя красоту, вы наполняетесь энергией и получаете удовольствие. Такие люди скрупулезно продумывают каждый элемент интерьера, заботятся о своем гардеробе и всячески обустривают мир вокруг себя. Они ценят уют и комфорт. Но есть у них и свой минус: любители красоты бывают слишком педантичными.

**Большинство Г.** Поход в ресторан или самостоятельно приготовленное любимое блюдо поднимает вам настроение. Еда заряжает позитивными эмоциями, помогает справиться со стрессом, подбадривает в непростые моменты. Причем, вам важно не только само блюдо, но и его подача. Все должно быть и вкусно, и красиво. Однако чрезмерно увлекаться вкусной едой не стоит: надо знать границы.



(Продолжение. Начало в 12-47).

– Я поеду с тобой, Франк, – говорит молодая жена, усаживаясь рядом с мужем. – Я предпочла бы остаться дома, чем сидеть и зевать в этой ужасной коляске, между тем как ты уехал бы на четверть мили вперед и стал бы курить и хохотать с мужчинами. Почему это мужчины всегда хохочут, когда бывают без женщин? И что они находят смешного? Они бывают или очень остроумны или очень глупы.

– Боюсь, что не первое, – отвечает сэр Френсис. – Я очень рад ехать с тобой, мисс Крузо, но не думаешь ли ты, что тебе приличнее было бы сидеть в коляске и занимать мистрис Чевииот и мистрис Гаркрос?

– Им хорошо и без меня, – отвечает она заискивающим тоном и придвигается ближе к мужу. – Они знают, что мы женаты так недавно и, может быть, сочтут естественным, что нам хочется быть ближе друг к другу.

– А когда мы будем женаты давно, нам будет хотеться быть подальше друг от друга? – спрашивает сэр Френсис, смеясь.

И они едут вперед по веселым кентским дорогам, где каждая изгородь обрамляет новую живописную сельскую картину, где каждый поворот дороги открывает новую панораму лучше последней, едут по холмам и долинам, по полям и рощам, счастливые, как жаворонок, парящий над ними в голубом своде.

Во всех этих веселых экскурсиях мистер Гаркрос не отставал от своей жены. Он никогда не противоречил ей, никогда не выражал желаний остаться дома, чтобы поиграть на бильярде или почитать в большой библиотеке, или погулять по саду, но он был в высшей степени равнодушен. Маленький клеведонский мир считал его примерным мужем. Он был всегда учтив и внимателен со своею женой, носил ее шали и зонтики, подсаживал ее в экипажи, но все это без неуместной поспешности, которая могла бы напоминать окружающим, что он женился на богатстве. Он большею частью молчал, но это никому не казалось странным в таком деловом человеке, как он.

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

– Этот Гаркрос не перестает думать, Джо, – сказал один из молодых людей своему товарищу. – Не понимаю, как он не сойдет с ума. Пробовал ты когданибудь думать, Джо?

– Да, однажды мне пришлось подумать. Мне нужно было сделать расчет для Дербиева дня, но у меня все не выходило то, что должно было выйти. Дело вот в чем, Треби. Если ты поставишь по сто против десяти в пари против одиннадцати лошадей, то так как только одна из них может выиграть, ты не рискуешь проиграть. Если же ни одна не выиграет, ты выиграешь сто десять фунтов. Вот таким то образом и наживаются большие состояния.

– Ну, это слишком мудрено, – возразил Треби.

Наслаждался ли мистер Гаркрос своею жизнью среди этого беспечно-го общества, среди зелени и свежих английских ландшафтов, среди молодых голосов и молодых лиц? Нисколько; он только мирился со всем этим как с неизбежным. Он не мог наслаждаться настоящим, как окружавшие его люди. Его многолетняя погоня за успехом сделала его неспособным пользоваться отдыхом. Клеведонское времяпрепровождение, прогулки между развалинами, питье шампанского в два часа дня, простодушные шутки, все это казалось ему такою пустою тратой времени, и пока другие веселились, он ходил один, взвешивая свою жизнь и сравнивая то, что он приобрел, с тем, что он утратил. Разрушенное аббатство располагало в особенности к таким размышлениям. Оно было собственностью лорда, который по профессии принадлежал также к судебному сословию и поместье которого возвышалось невдалеке от развалин.

«Монахи, построившие и поддерживавшие это аббатство, были, по видимому, людьми с более возвышенными душами, чем наши лорды, законоведы, потому что оставили после себя более величественный памятник, чем лорд Турло и Брум. Что ни говори, но ничто не дает человеку такого верного средства увековечить свое имя, как архитектура, и страсть фараонов к монументальным постройкам очень естественна и простибельна».

Но бывали минуты, когда и мистер Гаркрос становился общительным и снисходительным до того, что начинал ухаживать за одною из мисс Стальмен, которая расположена была обождать его и наедине с сестрою сожалела, что он женат. Вопреки своему обыкновению отдаляться от общества, он был очень популярен, во первых и главное потому, что был человек известный в своей профессии, а мы любим быть в дружеских отношениях с людьми известными, во вторых, потому, что он умел хорошо говорить, когда хотел, и имел дар казаться всезнающим.

– Вы так много знаете, мистер Гаркрос, – сказала ему однажды хорошень-

кая мисс Стальмен, когда он рассказал ей одну из легенд о монахах, некогда населявших аббатство. – Мне кажется, что вы прочли все книги, какие когда либо были напечатаны.

– Далеко не все. Я даже сомневаюсь, прочел ли я столько книг, сколько прочли вы. Говорят, что молодые девушки поглощают ежедневно по трехтомному роману, что составит в год, не считая воскресений и праздников, девятьсот томов, а в семь лет шесть тысяч триста томов. Не думаю, чтоб я прочел так много. Но сегодня, когда я узнал, что мы будем завтракать в монастыре, мне пришлось в голову, что всем будет интересно узнать чтонибудь из его прошлого, и пока дамы одевались, я заглянул в историю Кента.

– Как приятно быть с кемнибудь, кто знаком с готической архитектурой, – промолвила мисс Стальмен с тихим вздохом: – Я очень люблю все средневековое.

Многие в Клеведоне заметили сходство между мистером Гаркросом и его хозяином. Их можно было принять за братьев или за близких родственников, говорили окружающие. Тип лица Губерта Гаркроса встречался во многих клеведонских портретах, как заметил однажды всевидящий Уэстон Валлори, когда гости, арестованные дождем, бродили по дому, ища развлечения.

– Это сходство – очень странное явление, тем более что лицо друга моего Гаркроса не из обыкновенных лиц, – сказал он. – Легкая выпуклость нижней губы, например, придающая его лицу то, что некоторые называют циническим выражением, есть характеристическая особенность Клеведонов. Это случайное сходство очень любопытно.

В гостиной висел портрет сэра Луки во весь рост, работы Лауренса, в котором сходство Клеведонов с Гаркросом было еще очевиднее, несмотря на то, что мыслительное выражение лица Гаркроса отсутствовало в лице покойного баронета.

– Мой отец был бы очень похож на вас, если б умел думать, – сказал сэр Френсис. – Но он никак не мог научиться этому искусству, даже в несчастье. Он научился только ворчать.

– Вы узнаете их по их плодам, – сказал мистер Гаркрос нравоучительно. – «Собирают ли виноград с терновника или смоквы с репейника?».

Сэр Френсис посмотрел на него с удивлением, но не сказал ничего. Кто то из гостей сделал между тем замечание о нарядах двадцатых годов, и разговор принял другое направление.

## Глава XXXIII

### «ЕДИНЫМ С ТОБОЮ Я НЕ МОГУ СЕБЯ ПРЕДСТАВИТЬ»

Мистер Гаркрос остался один в картинной галерее. Внизу капитан Гартвуд и мистер Голль составили большое состязание на бильярде, и вся клеведонская молодежь, развеселившись

после завтрака, который по причине ненастной погоды длился вдвое дольше обычного, сошла посмотреть на игру. Говор и смех доносились до мистера Гаркроса, ходившего взад и вперед по картинной галерее, увешанной портретами усопших Клеведонов, которые смотрели на него и насмешливо улыбались, как ему казалось, в полусвете ненастного дня. Утром еще можно было надеяться, что погода разгуляется после полудня, и клеведонское общество с нетерпением поглядывало на барометры, но темное небо становилось все темнее и темнее, дождь усиливался, и время от времени, при сильных порывах ветра, так стучал в окна, что старые рамы дребезжали, как на корабле во время бури. В комнате было два камина и, несмотря на лето, можно было только пожалеть, что они не затоплены. Мистер Гаркрос содрогнулся несколько раз во время своей одинокой прогулки, но тем не менее не хотел променять картинную галерею на более уютную комнату. Это утро он провел довольно сносно, играл в шахматы с мистрис Чевит, ухаживал за младшею мисс Стальмен, откопал в библиотеке несколько редких старинных томов и рассказал их историю в назидание старшей и более серьезной мисс Стальмен, словом, вел себя так, как должен вести себя человек, желающий поддержать свою популярность, но после полудня силы его изменили. Его профессиональная карьера не приучила его к такому времяпрепровождению. Ему нужна была поддержка более сильных интересов, чем те, которые он находил в таком бессодержательном существовании. В его судебных делах всегда встречалось что нибудь интересное, какая нибудь подробность, какое нибудь юридическое затруднение или возможность устроить искусную ловушку для противной стороны. Но в общей жизни маленькой колонии гостей, имевших мало общего друг с другом и принужденных постоянно притворяться обязательными и веселыми, он не находил ни пользы, ни удовольствия.

Он продолжал ходить беспокойно взад и вперед, дав полную свободу своим мыслям, когда дверь в конце галереи отворилась и послышался шелест шелкового платья. Может быть, никто не носил таких дорогих материй и длинных шлейфов, как его жена, но он всегда мог отличить шелест ее платья и теперь обернулся в полной уверенности увидеть жену и не ошибся.

Она медленно подошла к нему, и выражение ее лица не обещало приятно-го свидания.

– Что это за фантазия, Губерт, ходить взад и вперед в одиночестве?

– Почему же мне не побыть одному, Августа? Я, кажется, был в обществе так долго, что даже ты можешь быть довольна мною. Мне хочется расправить тут ноги, подумать на свободе, позевать. Если бы ты знала, как часто мне хотелось в последнее время позевать на свободе.

– Что за вздор, Губерт! – воскликнула мистрис Гаркрос с раздражением. – Я искала тебя по всему дому. Все, кроме тебя, в биллиардной.

– Следовательно, во мне никто не нуждается.

– Ошибаешься. Твой друг мисс Стальмен младшая несколько раз вспо-

минала о тебе: «мистер Гаркрос сумел бы решить этот вопрос; это понравилось бы мистру Гаркросу», и так далее. Терпеть не могу девушек, которые ухаживают за женатыми.

– Разве мисс Стальмен младшая принадлежит к этому разряду? Не есть ли эта слабость следствие недостатка в холостых мужчинах, которых, по видимому, стало очень мало. Во всяком случае мисс Стальмен может побыть несколько часов без меня. Может быть, ты соскучилась, Августа?

– Не могу сказать, чтобы мне было весело. Биллиардной игры я не люблю, как тебе известно. В новом ящике книг из Лондона я не нашла решительно ничего интересного. На прогулку сегодня, кажется, и надеяться нечего.

– Конечно, если только ты не пойдешь на борьбу со стихиями. Останься здесь и походи со мной. Эта галерея очень удобна для комнатного моциона, и мы в настоящее время имеем так редко возможность поговорить наедине. Не правда ли, что наша жизнь похожа на жизнь под стеклянным колпаком?

– Но разве мы пользуемся возможностью говорить друг с другом, когда имеем ее, – спросила мистрис Гаркрос сухо. – Ты несравненно разговорчивее с мисс Стальмен, чем со мною.

– Мисс Стальмен мне не жена, – возразил мистер Гаркрос, пожав плечами. – Я не обязан говорить с ней искренне, я только занимаю ее. Такого рода болтовня – моя профессия и мне полезно упражняться в ней. Полно, Августа, – прибавил он, видя, что жена не смягчается, – неужели ты способна ревновать меня к Люси Стальмен? Мне казалось, что это совсем не в твоём характере.

– Тебе, может быть, также казалось, что не в моем характере любить тебя и оскорбляться твоею холодностью?

– Как ты неблагоразумна, Августа! – воскликнул мистер Гаркрос, удивленный этою внезапною вспышкой откровенности. – Как могло прийти тебе в голову, что мне доставляет какое нибудь удовольствие общество этой девушки и что я сколько нибудь интересуюсь ей! Мне нужно же говорить с кем нибудь, чтобы внести свою дань в общую болтовню.

До сих пор они стояли на середине галереи, у большого дубового шкафа, наполненного пыльною коллекцией восточного фарфора, считавшегося редкостью в свое время. Мистер Гаркрос рассеянно переставлял и пересматривал блюда, как бы играя ими. Мистрис Гаркрос после последних слов мужа отошла с нетерпеливым вздохом к окну и устремила взгляд на серый, мокрый ландшафт.

– Не в том дело, – сказала она после нескольких минут молчания. – Пожалуй, не думай, что я способна ревновать к такой вертушке, как Люси Стальмен. Не в том дело, Губерт.

Голос ее внезапно прервался подавленным рыданием.

– А в чем же, друг мой? – спросил мистер Гаркрос, подходя к ней. Лицо ее было обращено к окну, так что он не мог увидеть его. Он положил руку на ее плечо и повторил свой вопрос более серьезным тоном.

Ответа не последовало, но рыдания не повторялись. Мистрис Гаркрос стояла непоколебимая как утес.

– Что все это значит, Августа? Какое недоразумение между нами?

– Какое недоразумение между нами! повторила она. – Разве ты не знаешь? Неужели это так трудно понять? Самое пустое недоразумение. Только то, что ты меня никогда не любил.

– Кто внушил тебе такой вздор, Августа?

– Мой рассудок. Я начала подозревать это еще в Лондоне, где мы вели такую светливую жизнь и где нам редко приходилось быть одним, но убедилась в этом окончательно только здесь, где мы были больше вместе и где я имела возможность насмотреться на других супругов и сравнить их отношения и наши.

– Не сравнивала ли ты меня с сэром Френсисом, который только что женился и находится еще в состоянии одурения. К сожалению я, как тебе известно, не способен так увлекаться. Я десятилетиями старше сэра Френсиса и создан из более твердого материала, чем он.

– Я ничего не требую, Губерт, – отвечала ему жена. – Я говорю только, что в этом доме я убедилась окончательно, что ты меня не любишь.

Если она надеялась в ответ на этот вызов услышать горячие возражения или нежное уверение в любви, то спокойный, деловой тон его ответа должен был разочаровать ее.

– Милая Августа, – сказал он твердо. – Я менее кого либо другого способен доказать тебе, что ты ошибаешься. Такие вещи не доказываются. Клянись тебе, что я старался исполнить мою обязанность и никогда не пренебрегал ни одним твоим желанием, как бы ни было оно ничтожно. Далекий от того, чтобы желать ослабить наш союз, я желал скрепить его. Я надеялся, что у нас будут дети, друг мой, и что наш дом станет более похож на семейный дом. Я был бы рад, если бы ты отдавала менее времени обществу и интересовалась моими занятиями и целями. Полно, Августа, оставим супружеские укоры менее благоразумным людям, чем мы с тобой. Я говорил, что посещение этого дома будет для меня несчастней, и ты оправдываешь мое предсказание.

– Посещение этого дома будет для тебя несчастней, – повторила Августа, внезапно обратив к нему полный дозорительности взгляд. – Ты этого никогда не говорил. Ты говорил только, что тебе не хочется ехать. Почему это посещение может быть для тебя несчастней?

– Да разве, то, что ты начинаешь высказывать мне упреки, каких я от тебя никогда до сих пор не слышал, не есть уже дурное предзнаменование?

– Ты не говоришь иначе как загадками, Губерт, и я не знаю человека, от которого было бы так трудно добиться прямого ответа, как от тебя. Я спрашиваю, почему посещение этого дома может быть для тебя несчастней?

– И хочешь непременно получить ответ? – спросил он с оскорбительною холодностью.

– Непременно!

– Так я отвечу тебе в немногих словах, – потому, что этот дом не мой.

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

## Копилка советов



# 5 ИДЕЙ

## ДЛЯ УТЕПЛЕНИЯ КВАРТИРЫ

**Чтобы дома было тепло и комфортно, даже если за окном ненастье, позаботьтесь об утеплении полов, дверей и окон.**

Если центральное отопление не справляется, рекомендуем взять ситуацию под контроль и утеплить квартиру самостоятельно.

**Включите обогреватель.** Кажется, банальный совет, но надо знать, как это сделать, для максимального эффекта. Так, например, если вам нужно обогреть комнату равномерно, используйте масляный радиатор или конвектор. А если стоит задача быстро согреться, в помощь - тепловентилятор (тепловая пушка) или инфракрасный обогреватель. Последние выпускаются в виде декоративных панно на стену. Сразу и не скажешь, что за ним скрывается система обогрева!

**Устраните щели и зазоры.** Сквозь них в жилище попадает холодный воздух. Исправить ситуацию помогут уплотнительные ленты. Разместите их по периметру входной двери и окон. Если в квартире есть балкон, таким же образом утеплите балконную дверь. У вас не стоят стеклопакеты? Укрепить окна помогут шпатлевка или замазка. На ночь можно поднимать тяжелые шторы на подоконник, тем самым открывая батарею и давая ей возможность обогревать пространство в полную силу. Днем же, напротив, шторы лучше открывать, чтобы солнечный свет проникал в комнату. Если дует из-под двери, положите внизу специальную игрушку-антисквозняк например в виде гусеницы. Такие игрушки можно купить в магазине или сделать самостоятельно.

**Поставьте около наружной стены стеллаж: в комнате станет теплее.**

**Ковры в помощь.** Если у вас нет теплых полов, заменить их сможет качественный ковер или палас, постеленный по всему периметру комнаты. Особенно это актуально для жителей первых этажей. В некоторых случаях есть смысл положить ковровин. Его легко чистить, а в холода он дополнительно утеплит комнату.

**Батареи - на полную мощность.** Перед отопительным сезоном желательно проверить батареи и устранить засоры, если таковые имеются. От этого зависит их теплоотдача в холод.

Если батареи плохо греют, усильте их мощность с помощью специального экрана, выполненного из алюминиевой фольги. С помощью двухстороннего скотча прикрепите ее матовой стороной на кусок картона, совпадающий с ней по размеру. Разместить экран нужно так, чтобы блестящая сторона фольги оказалась прямо за батареей. Она будет отражать тепло и повышать температуру воздуха в помещении. Также старайтесь не ставить около батареи мебель и любые вещи, которые могут ее закрывать.

**Согревающие цвета.** Удивительно, но сделать микроклимат в квартире теплее способны даже некоторые изменения в интерьере. Например, психологи советуют осенью добавлять в него согревающие оттенки - оранжевый, коричневый, бордовый, желтый. Не помешают также дополнительные источники освещения - настольные лампы, бра, торшеры и даже свечи.

## КАК ПРАВИЛЬНО СУШИТЬ ОБУВЬ?

Осенью этот вопрос становится особенно актуальным. У меня уже давно есть собственная схема.

**1.** Для начала необходимо хорошо вымыть обувь. Если она высохнет с загрязнениями, появятся пятна.

**2.** Стелки лучше вытащить. Без них обувь сохнет быстрее.

**3.** Поместите внутрь формодержатели (если речь идет о сапогах) или колодки из пенопласта - и то и другое кладут в коробку при покупке. Ничего не нашлось? Используйте скомканную бумагу.

**4.** Сушите обувь в месте, где есть хорошая циркуляция воздуха. Например, она быстро высохнет под вентилятором (без обогрева!) или на сквозняке. Нельзя оставлять пару около батареи или на солнце - материал обуви может деформироваться или потрескаться.



## ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО МЕД НАТУРАЛЬНЫЙ?

Однажды нам продали некачественный мед. С тех пор при покупке этого продукта мы обязательно его проверяем. Сделать это просто.

\* Намажьте мед на кусочек хлеба и подождите 10-15 минут. Если хлеб размякнет, значит продавец добавил сахарный сироп.

\* В 1/2 стакана теплой воды растворите 1 ч. л. меда. Затем добавьте несколько капель нашатыря. Если продукт натуральный, он останется прозрачным.

\* Положите 1 ч. л. меда на тарелку, а сверху присыпьте его крахмалом. Если мед настоящий, крахмал так и останется лежать горкой.

**Семья Юрченко.**





# БОЖЕСТВЕННЫЕ ЛАДОШКИ

Славянских божеств 13, и у каждого «своя» линия на ладони у человека.

## 13 ваших помощников

Как правило, черты божеств - четкие и без каких-либо «вкраплений» (не заметить их трудно). Длина значения не играет. Вы можете обнаружить как все 13 черт, так и несколько (или ни одной - в таком случае повторите «поиск» через некоторое время).

Линии следует искать на «рабочей» руке - у правой на правой, а у левой, соответственно, на левой. Найденные линии расскажут о том, от чего вас оберегают славянские боги. Если на ладони присутствуют абсолютно все линии (такое встречается редко), то на вас лежит особая миссия. Будьте внимательны ко всему происходящему в своей жизни. Произошедшее событие, а также ваше поведение в конкретной ситуации обязательно скажутся на будущем, а ошибка может стать фатальной. Линии божеств могут оказаться и на нерабочей ладони. В таком случае вы узнаете, чего стоит остерегаться в первую очередь.

## На «рабочей» руке

1. **Род - бог неба и земли, создатель всего живого.** Оберегает от козней завистников. Наделяет энергией и дополнительными силами, когда приходится что-то делать на пределе возможностей.
2. **Хорс - бог солнца.** Помогает избежать травм, последствия которых скажутся на внешнем виде. Не позволяет совершать необдуманные траты.
3. **Ярило - бог весеннего солнца.** Вселяет уверенность. Способствует тому, чтобы вы доводили начатые дела до конца, и оберегает от неудач в бизнесе.
4. **Дажьбог - бог плодородия и солнечного света.** Убережет от финансовых проблем. Не позволит мошенникам нажиться на вас.
5. **Сварог - бог неба и Вселенной.** Обеспечивает исполнение желаний. Благодаря Сварогу запросы от вас во Вселенную будут поступать быстро,

также как и ответная реакция на них.

6. **Перун - бог молнии и грома.** Способствует гармонии в отношении с родственниками, карьерному росту. Избавляет от проблем в коллективе на работе.

7. **Стрибог - бог ветра.** Защищает от сплетен, от последствий интриг, которые, вероятно, кто-то плетет за вашей спиной.

8. **Велес - бог плодородия.** Помогает выявлять различные болезни на ранней стадии. Оберегает от назначения неправильного лечения.

9. **Лада - богиня любви и процветания.** Способствует созданию крепкой семьи со своим избранником. Не позволяет соперницам вмешиваться в вашу личную жизнь.

10. **Чернобог - бог разрушения и тьмы.** Защищает от сглазов, порчи, приворотов и действий других магических обрядов, влияния темных сил.

11. **Мокошь - богиня земли, урожая и женской судьбы.** Помогает определять тайные помыслы окружающих людей. Оберегает от обмана.

12. **Параскева-Пятница - богиня разгула.** Способствует тому, чтобы в вашем окружении всегда находились влиятельные люди, которые в состоянии помочь решить ту или иную проблему.

13. **Морена - богиня зла, болезней и смертей.** «Страхует» от тяжелых болезней, несчастных случаев, внезапной смерти. Зло также обходит вас стороной.

## На «нерабочей» руке

1. **Род.** Заставляет чувствовать быструю утомляемость, постоянный упа-



док сил. Формирует боязнь брать на себя ответственность.

2. **Хорс.** Поощряет скупость, мелочность. Сподвигает на совершение «безбашенных» поступков, которые приводят к разным травмам.

3. **Ярило.** Делает недоверчивым, излишне подозрительным. Позволяет появиться навязчивой идее.

4. **Дажьбог.** «Помогает» стать уязвимым для мошенников и аферистов. Мешает избавиться от вредных привычек.

5. **Сварог.** Постоянно «отодвигает» достижение поставленной цели. Делает человека медлительным и нерешительным.

6. **Перун.** Не дает продвинуться по карьерной лестнице. «Загоняет» в депрессию.

7. **Стрибог.** «Ставит» на жизненном пути соперниц, которые могут разрушить ваши отношения.

8. **Велес.** Развивает зависимость от общественного мнения. Вам будет требоваться одобрение чуть ли не каждого шага.

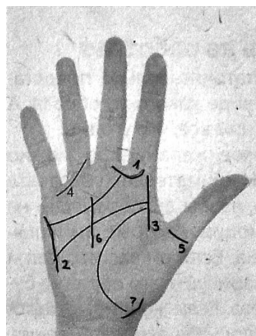
9. **Лада.** Превращает в жестокого человека, который ради выгоды готов на все.

10. **Чернобог.** Способствует тому, что вы будете видеть все в «мрачных тонах», мало радоваться, часто пребывать в плохом настроении.

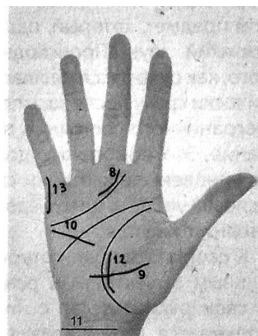
11. **Мокошь.** С ее помощью становятся крайне завистливыми людьми. Лишает друзей, помогает с легкостью наживать себе врагов и недоброжелателей.

12. **Параскева-Пятница.** Делает ленивым, трудным на подъем человеком, который к тому же любит все откладывать на потом.

13. **Морена.** Создает проблемы со временем. Вы не сможете правильно распределять этот ресурс, постоянно будете опаздывать, торопиться.



1. Линия Рода
2. Линия Хорса
3. Линия Ярилы
4. Линия Дажьбога
5. Линия Сварога
6. Линия Перуна
7. Линия Стрибога
8. Линия Велеса
9. Линия Лады
10. Линия Чернобога
11. Линия Мокоши
12. Линия Параскевы-Пятницы
13. Линия Морены



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Мыть противни – неприятное занятие

Но я нашла быстрый способ избавиться от пригоревшего жира. Смешиваю по 1 ст. ложке соды и перекиси водорода. Обрабатываю полученной смесью противень и даю ей поработать минут 15. Остается только сполоснуть его горячей водой. Если все же противень не отмылся так, как надо, повторите процедуру.

*Татьяна.*

## Стиральная машина нуждается в регулярном уходе

А еще в дезинфекции, иначе срок ее службы сократится. С этой задачей могут справиться не только специализированные средства, но и ополаскиватель для полости рта. Добавляю 1/2 стакана жидкости в емкость для порошка и запускаю полный цикл стирки – плесневые грибы, вредные бактерии и неприятный запах будут уничтожены.

*Анна.*

## Сода уберет налет с хрусталя

Высокие бокалы, а также рельефные

поверхности хрустальных ваз мою зубной щеткой, можно небольшой хозяйственной щеточкой – мягкий ворс вычищает грязь даже из самых труднодоступных мест.

*Людмила Андреевна.*

## Чтобы молния не расходилась, сбрызните ее лаком

Молния расстегивается в самый неподходящий момент? Не спешите нести вещь в ателье. Обработайте зубчики молнии лаком для волос и сразу же застегните застежку. Подождите, пока средство полностью просохнет, и смело надевайте любимую вещь – молния больше не разойдется. Проверила – работает!

*Валентина Игоревна.*

## Следы от косметики удаляю кремом для бритья

Чтобы быстро удалить следы от косметики с одежды, наношу на них крем для бритья, оставляю на несколько минут, затем протираю загрязненное место влажной салфеткой. Пятно исчезает.

*Марина Васильевна.*

## ПРОВЕРЯЙТЕ ЧЕКИ

*Иногда в магазинах вбивают в чек стоимость пакета, хотя его не покупали. Стоит он 10 тетри. Но за год – это приличная сумма!*

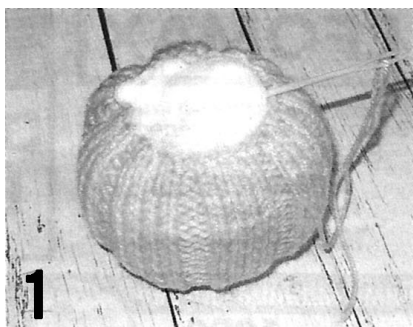
## «Бомбочки» чистят унитаз

### и освежают воздух

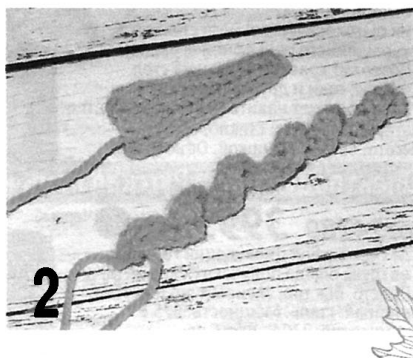
Всего 1-2 «бомбочки», брошенные в унитаз, не только очистят его, но и воздух освежат. Делаю их так: смешиваю 1 стакан соды с 1/4 стакана лимонной кислоты. Отдельно смешиваю 1/2 чайн. ложки уксуса с 1 ст. ложкой 6%-ного раствора перекиси водорода. Выливаю эту жидкость по капле в сухую смесь, добавляю 15-20 капель любимого эфирного масла и ложкой формую маленькие шарики. Выкладываю на пергамент и сушу 6 часов. Храню в закрытой стеклянной банке.

*Ольга.*

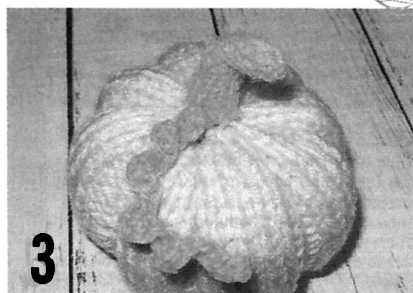
✓ *Если разрезать и вставить в сапоги мягкие палки для плавления, сапоги будут стоять аккуратно и займут меньше места.*



1



2



3

## Поделки на любой вкус

Если вязание - не для вас, можно использовать другие способы украшения интерьера. Начнем с того, что вы можете принести с огорода или купить на рынке самую настоящую тыкву. Даже если просто поставить ее в углу комнаты, это будет смотреться эффектно. Детям можно предложить украсить бахчевую культуру с помощью водостойких фломастеров или маркеров. Некоторые вырезают на плоде глазки, носик и ротик.

Хотите что-то более компактное? Можно сделать поделку в форме тыквы из любых подручных материалов - например, из бумаги, картона, ткани.



# Украшения для интерьера

Осенняя пора у многих ассоциируется с яркими красивыми тыквами. Свяжите их спицами или крючком, чтобы оживить интерьер.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа детская Пехорка (100% акрил, 200 г, 50 м), спицы носочные №3, крючок №3, наполнитель, иголка для пряжи, ножницы, синельная проволока.

**1** Тыква вяжется пряжей в две нити. Диаметр готовой тыквы должен составлять около 10 см.

Наберите на спицы 50 петель, оставив конец пряжи около 15 см для дальнейшего сшивания заготовки. Первая и последняя петли - кромочные, то есть первая петля всегда снимается без провязывания, а последняя всегда провязывается изнаночной.

С изнаночной стороны полотна провяжите 4 лицевых петли, 4 изнаночных. С лицевой стороны полотна вяжите лицевые петли лицевыми, изнаночные - изнаночными.

Полотно для тыквы должно составлять 10 см в высоту. В последнем ряду закройте петли любым способом. Оставьте нить длиной 10 см.

Сложите полотно лицом вовнутрь и шейте его по короткой стороне (по кромочным петлям) с помощью иглы для пряжи. Используйте нить, которая осталась в конце вязания. Затем нитью, которая осталась при наборе петель, сделайте сборку низа полотна через 3 петли. Вложите наполнитель и туго стяните. Закрепите нить и обрежьте.

**2** Далее необходимо стянуть изделие по долям. Для этого возьмите длинную нить и проложите ее между изнаночными петлями вокруг тыквы 4 раза. Нить закрепите и обрежьте.

Плодоножку и усик тыквы вяжите пряжей в одну нить. На спицы наберите 12 петель и распределите их на 3 спицы (по 4 петли), замкните в круг. Провяжите лицевыми петлями 3 круговых ряда. В следующем ряду убавьте по 1 петле на каждой спице и провяжите 5 рядов. Затем еще дважды убавьте по 1 петле на каждой спице и провяжите по 5 рядов. В итоге должно остаться 3 петли (по одной на каждой спице). Стяните их вместе, нить закрепите и обрежьте.

**3** Внутри плодоножки вставьте синельную проволоку. Для усика крючком свяжите цепочку из 35 воздушных петель и провяжите один ряд столбиком без накида в каждую петлю цепочки.

Пришейте плодоножку и усик в верхней части изделия. Тыква готова!



## ЧТО ПОЛОЖИТЬ В КОСМЕТИЧКУ ОСЕНЬЮ?

**Переход с лета на зиму невозможно представить без смены гардероба. То же самое относится и к косметичке. Ее содержимое надо обновить.**

**К**осметические продукты, идеальные для теплого времени года, не подходят для холодов. Требуются средствами с более плотной текстурой и питательными компонентами. Стоит также обратить внимание на стойкую декоративную косметику. Какими еще средствами следует дополнить свою косметичку?

### Увлажняющая тональная основа

Летом сальные железы работают активнее, из-за чего становятся востребованными тональные средства с матирующим эффектом. Однако если использовать их осенью и зимой, то ваши постоянными спутниками станет ощущение сухости и стянутости. В холодное время года даже жирная кожа нуждается в интенсивном увлажнении. Совместить уход и выравнивание тона поможет увлажняющая тональная основа.

### Спрей - фиксатор макияжа

Чтобы макияж не потек даже в дождь, а тени, румяна и бронзатор остались на своих местах, используйте специальный спрей для фиксации мейкапа. Его наносят в самом конце равномерно на

все лицо в течение 3-5 секунд. После завершающего этапа можно смело выходить на улицу.

### Помада с пантенолом

Губы одними из первых реагируют на холод. В период повышенной сухости воздуха в помещениях и холодных ветров на улице многие сталкиваются с трещинками и шелушением. Запаситесь бальзамом или гигиенической помадой с пантенолом в составе. Этот компонент отлично увлажняет и заживляет потрескавшуюся кожу, а также создает защитную пленку, которая предотвращает обезвоживание.

**В холода  
маски  
должны быть  
питательными,  
а кремы -  
плотными.**

### Водостойкая тушь

Осенне-зимний период неизменно встретит нас дождем и снегом. Обыкновенная тушь для ресниц не выдержит такого испытания. Попробуйте водостойкую продукцию. Вместе с ней заранее приобретите специальное средство для удаления макияжа с глаз.

### Хайлайтер

Хайлайтер (от англ. to highlight - «подчеркивать», «выделять») придает коже здоровое сияние. Зимой, когда цвет

лица становится тусклым, а плотный тональный крем создает эффект маски, важно придать лицу объем с помощью света и тени. Тень можно создать с помощью контурирования бронзатором, а добавить света поможет хайлайтер. Нанесите небольшое количество сияющего средства на спинку носа, область под бровями и над скулами. Лицо станет визуально более объемным.

### Кремовые текстуры

Если вы никогда не пробовали кремовые текстуры, то осенне-зимний период - идеальное время для подобных экспериментов. Они ровно ложатся на сухую кожу и дают дополнительное увлажнение. Производители предлагают попробовать кремовые тени, румяна, скульпторы и бронзаторы. Наносить их нужно специальным спонжем или кистью из искусственного ворса.

### Осенние оттенки

В холодное время года меняется не только цветовая гамма уличного пейзажа, но и оттенки в макияже. Светлые, пастельные тона, а также полупрозрачные блески, чуть заметные румяна и нежные тени отправляются в запас до весны.

Осенний гардероб, как правило, состоит из теплых, глубоких, насыщенных оттенков коричневого, фиолетового, горчичного, изумрудного и винного. Обратите внимание на те же тона теней и подводки. Если яркие акценты пока делать непривычно, попробуйте начать с помады светло-бордового оттенка.

### Крем для рук

Кожа рук также подвержена быстрому обезвоживанию в холодное время года. Постоянно носить перчатки - не всегда удобно. Попробуйте взять с собой в сумочку тюбик крема и использовать его после каждого мытья рук. Это сохранит молодость кожи и сделает ручки приятными на ощупь.

**✓ Чаще используйте средство для смягчения кутикулы. С ним вы можете забыть про заусенцы и трещинки.**

### ВРЕМЯ

#### ИСПОЛЬЗОВАТЬ РЕТИНОЛ

**Ретинол известен своей способностью обновлять кожу и стимулировать процесс регенерации клеток. Летом его использовать не рекомендуется: есть риск образования пигментации. Зато осень - идеальная пора для кремов, масок и сывороток с ретинолом. Начните с продуктов, которые имеют низкую концентрацию этого компонента. И помните: его нельзя сочетать с косметическими продуктами, содержащими кислоты!**

**Н**едосып, стресс, отсутствие отдыха - все это негативно сказывается на состоянии кожи. Меняется ее цвет, снижается тонус, появляется отечность. Чтобы избавиться от этих проблем, воздействуйте на причину их появления.

### Откажитесь от смартфона в постели

Как вы расслабляетесь перед сном? Большинство из нас листает ленту в социальных сетях прямо в кровати. Основное освещение при этом выключено, светится лишь экран смартфона. Такая «безобидная» привычка приводит к тому, что сбиваются естественные биоритмы. Синий свет от экрана гаджета не позволяет мозгу расслабиться, и вы ворочаетесь в постели, не в силах уснуть. Чем меньше человек спит, тем хуже выглядит его кожа. Кроме того, во время просмотра ленты в темноте напрягаются глаза, что способствует появлению «гусиных лапок». Если вы хотите по-настоящему расслабиться, примите ванну с аромамаслами перед сном. Включите спокойную музыку, закройте глаза и помечтайте. Смартфон переведите в авиарежим и забудьте о нем до утра.

### Покажи язык!

Кожа может выглядеть «уставшей» из-за замедления обменных процессов с возрастом, сокращения выработки коллагена. Вернет дерме тонус специальная гимнастика. Практиковать такую гимнастику нужно ежедневно. Посмотрите в зеркало утром, приоткройте рот и вытяните язык как можно дальше. После этого произнесите звуки «О», «К», «И» преувеличенно четко и не менее пяти раз. Фейсбилдинг уменьшает выраженность следов усталости. Есть и другие упражнения, которые следует практиковать ежедневно.

**Для контура глаз.** Расположите указательные пальцы на внешних уголках глаз, остальными накройте глаза, почти не касаясь кожи. Сделайте легкое надавливающее движение указатель-



## ВЫГЛЯДЕТЬ ОТДОХНУВШЕЙ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

**Иногда от отеков и мешков под глазами не спасают ни патчи, ни кубики льда. Придется изменить образ жизни, чтобы выглядеть так, словно вы вернулись из отпуска.**

ными пальцами. Посмотрите вперед, повторите движение. Затем закройте глаза и средними пальцами надавите на межбровную область.

**Для губ.** Губы выталкивайте вперед, имитируя поцелуй. Затем «фиксируйте» уголки губ указательными пальцами. Попробуйте преодолеть сопротивление пальцев. Повторите 7-10 раз.

### Используйте ночные маски

Ночная маска, как правило, содержит компоненты, которые интенсивно питают и восстанавливают дерму, улучшают цвет лица, снижают отечность. В результате вы выглядите отдохнувшей. Средство следует нанести на очищенную кожу лица на ночь. Легкая гелевая текстура быстро впитывается и не ос-

тавляет ощущение липкости. Увлажняющий, успокаивающий и отшелушивающий эффекты обеспечивают естественное сияние дермы, даже если вы спали менее восьми часов (и все же мы рекомендуем высыпаться).

### Освежающий макияж

Макияж в светлых оттенках поможет скрыть признаки усталости. Используйте матовые бежевые тени, коричневую подводку и черную тушь - так взгляд станет открытым. Замаскировать синеву под глазами можно корректором со светоотражающими частицами. Тон лица выровняйте с помощью ВВ-крема. В завершение нанесите кремовые розовые румяна на «яблочки» щек и немного хайлайтера на скулы.



## МАНИКЮР НА ОСЕНЬ

Сделайте ставку на приглушенные, согревающие оттенки и забудьте о сложном дизайне.

- 1. Полупрозрачный матовый нюд.** Классика жанра как для коротких, так и для длинных ногтей. Дополнить дизайн можно лаконичным рисунком на безымянном пальце.
- 2. Все цвета осени.** С чем у вас ассоциируется это время года? Желтые листья, остатки зелени на клумбах, дождик. В маникюре используйте глубокий зеленый, морковный, желтый, коричневый, пепельный оттенки.
- 3. Колор-блок.** Некогда популярный дизайн снова в тренде. Суть техники заключается в сочетании нескольких цветных блоков.
- 4. Буквы и надписи.** На однотонном фоне эффектно смотрится контрастная по цвету буква. Если длина ногтя позволяет, можно вывести слово (популярные варианты - love, happy, sweet).
- 5. «Паутинка».** Этот рисунок сочетается с любым темным оттенком (синий, шоколадный, винный). Принт на ногте, выполненный белым лаком, напоминает паутинку.

Приятного  
аппетита



## ВКУС ИЗ НАШЕГО ДЕТСТВА

Аромат и вкус этих блюд, с любовью приготовленных мамой или бабушкой, не забыть никогда! Сегодня мы вспоминаем их с ностальгией.

Удивительно, как из простого набора продуктов у них получались такие аппетитные и полезные блюда. В садике и школьной столовой тоже кормили неплохо, но дома, понятное дело, всегда вкуснее!

### Тефтели в сливочном соусе

**Понадобится:** филе говядины - 450 г, рис круглый (крупа) - 120 г, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., мука - 4 ст. л., сметана - 3 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу, укроп - 2 веточки.

Филе пропустите через мясорубку вместе с луком. Рис промойте и отварите. Соедините мясо, рис, яйцо, соль и перец. Вымешайте фарш.

В глубокую тарелку насыпьте 3 ст. л. муки. Влажными руками сделайте из фарша шарики размером с грецкий орех, обваляйте в муке и не вплотную уложите в смазанную маслом форму. Запекайте 15 мин. при 200 градусах.

В сухой сковороде обжарьте оставшуюся муку. Введите сметану и 150-200 мл воды. Залейте соусом тефтели, запекайте еще 30 мин. Посыпьте укропом. Подавайте с картофельным пюре и овощами.

### Запеканка творожная

#### с изюмом

**Понадобится:** творог (9%) - 500 г, яйца - 2 шт., молоко (3,2%) - 2,5 ст. л., сливочное масло - 50 г, сахар - 4 ст. л., крупа манная - 80 г, изюм светлый - 120 г, ванильный сахар - 1 ч. л., соль - щепотка, ягоды - 100 г. Творог измельчите блендером. Изюм промойте, залейте кипятком и оставь-

те на 10-15 мин. Слейте воду и обсушите изюм.

В миску разбейте яйца, всыпьте сахар. Взбейте миксером в пышную массу. Добавьте творог, размяченное сливочное масло и молоко комнатной температуры.

Взбейте еще раз, всыпьте ванильный сахар и соль. Добавьте манку, еще раз перемешайте и оставьте на 30 мин. Введите изюм в творожную смесь, перемешайте.

Форму для запекания смажьте маслом, присыпьте манной крупой. Выложите творожную массу. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 180 градусов духовке. Готовую запеканку украсьте ягодами.

### Омлет в духовке

**Понадобится:** яйца - 6 шт., молоко - 300 мл, сливочное масло - 50 мл, соль - 1/2 ч. л., петрушка - 2 веточки.

В одной миске взбейте миксером желтки с молоком, в другой белки с солью до пышной пены. Благодаря этому омлет получится воздушным.

Соедините обе массы, аккуратно перемешайте лопаткой.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Форму или противень смажьте сливочным маслом. Выложите яичную массу, так чтобы она занимала 2/3 объема. Выпекайте 15 мин. до золотистой корочки.

Когда омлет будет готов, выключите огонь и оставьте его в духовке на 10 мин. Украсьте готовый омлет петрушкой.

### Бефстроганов

**Понадобится:** филе говядины - 450 г, лук - 1 шт., сметана - 170 г, мука

- 1,5 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., томат-паста - 2 ст. л., вода - 100 мл, перец - 1/4 ч. л., соль по вкусу.

Говядину нарежьте тонкими полосками. В сковороде разогрейте масло и обжарьте мясо на большом огне до легкой золотистой корочки. Оно не должно тушиться. Переложите мясо в миску.

Лук нарежьте перьями и обжарьте. Добавьте муку, сметану, воду и томат-пасту, перемешайте. Выложите мясо в сковородку к соусу. Посолите, поперчите, перемешайте и тушите до готовности на слабом огне. Подавайте с макаронами, рисом или гречкой, посыпав зеленью.



Тефтели в сливочном соусе



Запеканка творожная с изюмом



Омлет в духовке



Бефстроганов

## СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

**На 4 порции: 100 г перловой крупы, 1 курица (1,3 кг), 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 40 г томат-пасты, 300 г картофеля, 2 маринованных огурца, 2 ст. л. нарезанной зелени, соль, перец.**

Перловку замочить на ночь. Курицу залить 2 л воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 ч. Бульон процедить, мякоть птицы отделить от кости.

Довести бульон до кипения, добавить в него перловку и варить на слабом огне 40 мин.

Морковь нарезать соломкой, лук порубить. Подрумянить овощи на масле. Добавить томат, влить 2 ст. л. воды и тушить 5 мин.

Картофель нарезать кубиками и вместе с жареными овощами добавить в бульон с перловкой. Варить 15 мин.

Огурцы мелко нарезать и положить в почти готовый суп. Добавить курицу. Посолить, поперчить и варить 5 мин.



## КЛЕЦКИ С ВЕТЧИНОЙ

**На 4 порции: 600 г картофеля, 60 г сливочного масла, 2 желтка, 50 г крахмала, 1 тонкий стебель лука-порея, 200 г вареной ветчины, 200 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.**

Для клецек картофель вымыть, очистить и варить в подсоленной воде 25 мин. Затем воду слить, клубни размять и дать немного остыть. Добавить половину масла, желтки, крахмал. Посолить и поперчить.

Получившуюся массу раскатать в толстый пласт и нарезать ломтиками. Опустить в кипящую подсоленную воду и, как только клецки всплывут на поверхность, выложить их шумовкой на сито.

В сковороде распустить оставшееся масло. Положить клецки и слегка подрумянить со всех сторон. Порей нарезать колечками, ветчину - ломтиками. Добавить к клецкам, посолить и поперчить. Посыпать сыром и готовить под крышкой 5 мин.



## ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

**На 4 порции: 600 г картофеля, 1 тонкий стебель лука-порея, 400 г мякоти свинины, 2 ст. л. рубленых орехов, 2 яблока, 3 яйца, 400 мл сливок (10%), 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.**

Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире 20 мин. Воду слить, клубням дать остыть и очистить.

Порей нарезать колечками. Мясо вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Орехи подрумянить на сковороде без жира.

Духовку нагреть до 180 градусов. Форму для запекания смазать любым жиром. Картофель нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить семена, мякоть нарезать дольками.

Картофель, порей, мясо и яблоки уложить в форму. Яйца взбить со сливками, посолить и поперчить. Получившейся смесью залить ингредиенты запеканки. Посыпать тертым сыром и рублеными орехами. Запекать 40 мин.



## Зеленый подоконник



# НЕ ДАДИМ ЦВЕТАМ ЗАМЕРЗНУТЬ

Чтобы комнатные растения не зачахли в холодную пору, соблюдайте эти правила по уходу

### Заливать растения опасно

Когда световой день сокращается, цветы начинают расти медленнее, и влаги им нужно меньше. Поэтому, прежде чем полить цветок, обязательно проверьте грунт. Потрогайте его пальцем или немного порыхлите палочкой. Если почва хоть немного влажная, от полива стоит воздержаться

### Свет – залог успеха

Греясь под солнечными лучами, цветы легче переносят перепады температуры в квартире. Разместите растения на светлых подоконниках (южном или восточном), следите за чистотой окон. Если в квартире света мало, помогут фитолампы.

### Подальше от стекла

Листья комнатных цветов не должны касаться стекла - пострадает не только надземная часть, но и корневая система цветка. Кроме того, чтобы корням было теплее, горшки с цветами на зимний период следует поместить на подставку из пенопласта или дерева.

### Сквозняк – главный враг

На время проветривания убирайте цветы с подоконника - ледяной сквозняк их погубит. Либо открывайте только те форточки, рядом с которыми нет растений. Также защитите цветы от сквозняков можно, накрывая растения плотной бумагой при проветривании.

### Если растение все же подмерзло

Признаки: тонкие листья чернеют, а мясистые становятся водянистыми и поникают, цветки увядают, еще не распустившись.

Способы реанимации:

- \* переместить горшок с цветком в более теплое место, но температура должна быть всего на 5-7 градусов больше, чем была до этого. Если допустить более сильный перепад, листья начнут требовать больше влаги, а большие корни не смогут ее доставить;
- \* погрузить емкость с цветком на несколько часов в тазик с водой комнатной температуры;
- \* при сильном повреждении, не жалея,

срезать все подмерзшие части растения. Эта процедура даст силы цветку пустить новые корневые отростки и побеги.

### Вопрос-ответ

#### НАДО ЛИ ЗИМОЙ УДОБРЯТЬ?

**Каждый раз, боясь навредить растениям, с осени по весну воздерживаюсь от подкормок. Правильно ли я делаю?**

**Светлана К.**

Подкармливать цветы в осенне-зимний период можно, но очень осторожно. С приходом осени у нецветущих растений частота подкормок должна быть не чаще 1 раза в месяц. Цветущие растения продолжайте кормить в обычном режиме, пока не закончится цветение. В обоих случаях необходимо сократить количество удобрения вдвое (иначе можно сжечь корни) и использовать жидкий вариант. Лучшее всего подойдет комплексное удобрение с минимальным содержанием азота. Азот способствует росту зеленой массы, а это зимой большинству растений не нужно. Использование стимуляторов роста также навредит растениям.



				Соусник		Кит. окунь		Пешеход				Карт. мошенник		Рос. хонкенст		Большой нож
Культурный ландшафт		Деинфицирует воздух		Пропагандист				Узкий залив		Изморозь		Встреча				
				Укр. Дума		Певец		Время года				Инд. одежда		Сырость		Логово
				Штурман		...Кутузов										
Ритуал. чаша		Греч. бог смерти						Рагу		Газоход		Озеро в Армении				
						Научный труд				Гонимый упряжек			Глаз			
Род загадки		Солдод				Траншея		Строчка				Шеренга			Оборот речи	
				Садовый вьюнок				Фрукт		Позд. суфий				Римская конница		
				Скрипич. мастер												
Игра "Бинго"		Тушенка				Ряд повозок		Стиль		Сладкие яблоки		Воин с Олимпа		Золотая оливка		Чернец
Келья аскета		Надпись в кадре														Роды овцы
		Погода		Вольный каменщик				Хлеб в Азии					Столица Эквадора			
						Копченая свинина				Столяр. INSTR.						
		Состязание		Колун				Шапка гусара				Японская циатра				
						Сугроб на пути				Велосипед (стар.)						

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Прикус. Порог. Скелет. Арг. Овсов. Рог. Шалаш. Начало. Есаул. Овал. Тон. Акт. Пот. Ква. Гол. Аноа. Сан. Рур. Лорен. Али. Риони. Мор-тале. Чертог. Учет. Пальма. Титр. Чак. Ален. Дым. Ату. Бра. Па.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Спесь. Падуб. Рикша. Левитан. Лямка. Колбаса. Дочь. «Шалако». Немо. Сито. Квартира. Валюта. Упас. Грамота. Он. Логик. Трава. Клер. Тура. Гарант. Горбач. Лаг. Рол. Омо. Лепет. Леггорн. Лан-гет. Нуга.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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



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



# 5 ВОПРОСОВ О СТЕРИЛИЗАЦИИ

**Бытует мнение: кошке или собаке нужно родить хотя бы раз «для здоровья». На самом деле это не так. Если вы хотите защитить питомца от заболеваний и продлить ему жизнь, стоит задуматься о стерилизации.**

**С**терилизация и кастрация - это хирургические процедуры, после которых животные теряют способность к размножению. Кому-то кажется, что негуманно лишать кошку или собаку возможности выносить потомство. Однако давайте будем реалистами: не у всех получается раздать 5-10 котят в добрые руки. Улицы постоянно пополняются бездомными животными. Чтобы остановить это, каждый хозяин должен стерилизовать своего питомца.

### Польза или вред?

Помимо того, что вы снижаете численность бездомных животных, вы еще и заботитесь о здоровье собственного питомца. «Пустые» течки у самок могут вызывать сбой в работе половых органов. В результате повышается риск возникновения раковых опухолей и пиометры (гнойное воспаление матки). Кроме того, гормональные всплески отражаются на характере и поведении животного. Ранее ласковые и общительные кошки становятся неуправляемыми, мстительными и агрессивными. Портят мебель, не подпускают к себе хозяина, используют его тапочки вместо лотка. Зачем обрекать на муки себя и своего питомца?

После стерилизации «гормональная буря» утихает. Питомец становится более спокойным и послушным. У самцов пропадает тяга метить территорию, да

и моча становится менее острой по запаху.

### Когда лучше проводить операцию?

Не нужно дожидаться первой течки. Стерилизацию или кастрацию обычно проводят, когда половая система котенка (или щенка) полностью сформирована, то есть в 6-8 месяцев. Раньше этого возраста обращаться в клинику не рекомендую, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем у питомца.

Перед операцией последний прием пищи проводится за 9-12 часов. Точнее время скорректирует анестезиолог. В ходе операции врач делает небольшой разрез в районе паха и удаляет семенники у кота. Самкам же требуется удаление яичников и матки. Эта процедура представляет собой более серьезную операцию и требует больше времени.

### Лапароскопическая или полостная?

При стерилизации кошек хозяин может выбрать полостную либо лапароскопическую операцию. В первом случае матка и яичники удаляются через обширный разрез в брюшной полости. Во втором - врач делает маленький

разрез на боку с помощью лапароскопа. Я рекомендую остановиться на лапароскопии, так как это более щадящий вариант, при котором животное быстрее восстанавливается. Правда, такая процедура стоит дороже.

Обязательно уточните, какие швы наложат питомцу. Они бывают рассасывающиеся и обычные. Последние нужно будет снять - это дополнительный визит в ветеринарную клинику.

### Сделали операцию, а что дальше?

Первое, что захочет сделать кошка или собака после того, как придет в себя, - вылизаться. Этого делать категорически нельзя: животное может повредить шов, и тогда начнется кровотечение. Всем владельцам мы рекомендуем приобрести специальный воротник и попону, которые кошка будет носить 5-7 дней.

Уход за питомцем довольно простой. Обеспечьте ему чистую воду, подстилку, диетическое питание и покой. Если никаких форс-мажоров не произойдет, то ваш любимец снова будет активен уже спустя 3-4 дня.

### Нужно ли менять корм после стерилизации?

Многие хозяева замечают, что после операции животное начинает быстро набирать вес. Так происходит, потому что корректируется гормональный баланс и замедляется метаболизм. Это нормальная реакция.

Важно перевести животное на корм для стерилизованных питомцев. Такое питание поможет поддерживать вес и уровень минералов в норме, формировать мышечную массу. Проконсультируйтесь с ветеринаром, чтобы подобрать оптимальный корм, который подойдет животному. В некоторых случаях требуется контроль рациона, чтобы питомец не съел лишнего. Заниматься этим должен хозяин.

Также я рекомендую следить за тем, чтобы любимец чаще двигался. Вам в помощь электрические мышки, игрушки-дразнилки, лазерная указка и т.п.

*Лидия Сергеева, ветеринар.*

### В РАМКАХ ЗАКОНА

**В некоторых странах стерилизация домашних питомцев прописана на законодательном уровне. Например, в Брюсселе, столице Бельгии, в январе 2019 года вступил в силу закон об обязательной стерилизации кошек и котов. Это было сделано для того, чтобы регулировать популяцию животных. Исключение - кошки владельцев, которые профессионально занимаются разведением.**

**В США каждый год проводится день кастрации котов. В это время все ветеринарные клиники снижают цену на данную процедуру или проводят ее бесплатно.**

# Как выглядеть дорого без лишних затрат

Не обязательно тратить целое состояние, чтобы выглядеть хорошо. Создать образ помогут базовые вещи, лаконичные и утонченные.



## Тельняшка

Если тельняшка сшита из легкой ткани, лучше отдать предпочтение свободному крою. Она будет хорошо смотреться с джинсами или приталенными юбками, а также с однотонными деловыми костюмами. Беспроигрышным вариантом станут черно-белая и сине-белая полосы.

## Черная водолазка

Она не должна быть слишком тонкой и прозрачной, облегать тело, подчеркивая недостатки. Идеальный вариант - хлопковый трикотаж, а также водолазки с рельефной текстурой «лапша». Правильно подобранная модель будет сочетаться с любым жакетом, тренчем или элегантным кардиганом.

## Бежевое платье

Трикотажное платье по фигуре - то, что нужно для деловых образов и мероприятий. Его можно дополнить вещами в тон, чтобы визуально вытянуть силуэт. Добавить яркости в образ помогут верхняя одежда или аксессуары: бежевый цвет будет хорошо смотреться с любым контрастным оттенком.

## Белая рубашка

Идеальный вариант для официальных встреч. В качестве материала выбирайте качественный хлопок. Актуальны как модели оверсайз, так и приталенные. Белую рубашку также можно носить поверх тонкой водолазки, застегнутую на верхние пуговицы, завязанную узлом или подпоясанную широким ремнем.



## Нить жемчуга

Украшения - важная часть базового гардероба. Так, например, нить жемчуга будет актуальна как никогда и придаст дополнительный шарм. Колье из этого камня станет уместным как в повседневных, так и в вечерних образах.

## Свитер оверсайз

Объемный свитер - это не только стильно, но еще и тепло. Удлиненные модели хорошо смотрятся с узкими джинсами. Также их можно носить в качестве платья - с плотными колготками и высокими сапогами. Если в дополнение выбираете юбку, обратите внимание на длину миди и джинсовые варианты.



## ЛИМОННЫЕ ШАРИКИ

**Мука** - 250 г, **яйцо** - 1 шт., **масло сливочное** - 100 г, **соль** - 1/4 ч. л., **сахар** - 90 г, **ванильный сахар** - 1 ч. л., **разрыхлитель** - 1 ч. л., **лимоны** - 2 шт., **сахарная пудра** - 100 г.  
**Масло** заранее достаньте из холодильника, нарежьте кубиками. Лимоны вымойте, обдайте кипятком и обсушите. Снимите мелкой теркой цедру, выжмите сок. Муку просейте, смешайте с солью, разрыхлителем и ванильным сахаром. В отдельной миске взбейте масло с 1 ст. л. лимонной цедры и сахаром. Введите 2 ст. л. сока лимона, яйцо и еще раз взбейте миксером. Соедините сухие и влажные ингредиенты, замесите тесто. Уберите на 30 мин. в холодильник. Скатайте из теста колбаску, разделите ее на 12 равных частей. Из каждого кусочка скатайте шарик, обваляйте со всех сторон в сахарной пудре и выложите на пекарскую бумагу. Выпекайте 15 мин. при 180 градусах. После подачи на стол посыпьте шарiki сахарной пудрой.



## ТВОРОЖНЫЕ КРУАСАНЫ

**Мука** - 200 г, **творог** - 200 г, **яйцо** - 1 шт., **масло сливочное** - 110 г, **соль** - 1/4 ч. л., **разрыхлитель** - 0,5 ч. л., **сахар** - 1,5 ст. л., **ванильный сахар** - 1 ч. л., **джем абрикосовый** - 50 г.  
Просейте муку, смешайте с солью, сахаром, ванильным сахаром и разрыхлителем. Если используете зерненный творог, измельчите его блендером. Охлажденное масло нарежьте мелкими кубиками, добавьте муку, разотрите до состояния крошки. Аккуратно, друг за другом, введите творог и яйцо, быстро замесите тесто. Собрите приготовленное тесто в шар и уберите в холодильник на 1 ч. Тесто раскатайте в длинный пласт толщиной 3-4 мм. Нарежьте его на длинные треугольники. На широкую часть выложите немного джема и сверните в рулетик. Застелите противень пергаментом, уложите круасаны (острый кончик теста должен быть снизу), присыпьте сахаром и выпекайте 35 мин. при 180 градусах.



## ТИРАМИСУ

**Печенье «Савоярди»** («Дамские пальчики») - 170 г, **вода** - 150 мл, **кофе молотый** - 2 ст. л., **яйца** - 2 шт., **сахар** - 100 г, **ванильный сахар** - 1 ч. л., **сыр маскарпоне** - 250 г, **какао-порошок** - 2 ст. л., **ликер «Амаретто»** - 1,5 ст. л.  
Яйца комнатной температуры тщательно вымойте. Поскольку в этом десерте используются сырые яйца, они должны быть свежими. Желтки отделите от белков. Взбейте желтки с сахаром (около 2-3 мин.). В другой емкости взбейте белки до густой белой пены. Добавьте сыр маскарпоне и ванильный сахар к желткам, перемешайте. Затем введите в смесь взбитые белки, аккуратно перемешайте в очередной раз. Залейте растворимый кофе горячей водой, дайте настояться 5 мин. Остудите, влейте в кофе ликер. Быстро окуните каждое печенье в кофе и выложите в форму. Сверху выложите крем. Чередуя слои, соберите десерт. Присыпьте сверху какао и уберите в холодильник на 2-3 ч.



## МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Мука** - 250 г, **сахар** - 80 г, **миндаль** - 130 г, **апельсиновый сок** - 110 мл, **соль** - 1/4 ч. л., **разрыхлитель** - 1 ч. л., **масло растительное** - 50 мл, **ванильный сахар** - 1 ч. л.  
Миндаль подсушите на сковороде без масла. Дайте остыть. Миндаль измельчите с помощью блендера или крупно нарубите. Муку просейте, смешайте с разрыхлителем, солью, ванильным сахаром и сахарным песком. В отдельной миске смешайте растительное масло и апельсиновый сок, влейте к сухой смеси и замесите некрутое тесто. Застелите противень пекарской бумагой. Сформируйте из теста небольшие шарики, выложите их на противень. Каждое печенье слегка сплюсните, в центр вдавите по орешку. Выпекайте 15 мин. при 180 градусах. Можно сделать печенье более полезным. Для этого замените половину муки на пшеничную цельнозерновую, а белый сахар - на коричневый.

