

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛОМТА

№ 1

январь 2023

ЮС

цена:  
2,5 лари

**Встречаем  
Рождество**  
стр.27

**Аллергия  
на холод**  
стр.6

**Жизнь после  
измены**  
стр. 18

**Талисманы по  
знаку Зодиака**  
стр. 35

**Женские судьбы  
Карла Бруни**  
стр.16, 17

**С Новым 2023 годом!**

# ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ НЕЛЛИ БИЧКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ  
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;  
5.99-20-37-64;  
5.97-10-23-37

# 2023

## ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 597-10-23-37,  
5.93-30-65-51

Сертификат:  
серия TP №23134 (C)  
от 21.02.2005 г.

**ТАКАЯ НУЖНАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Древнее искусство избавления от бед и невезения, именуемое магией, незаметно, но прочно вошло в современный быт. Уже никто не удивляется многочисленным объявлениям, в которых предлагают приворожить любимого, вернуть мужа, избавиться от соперников и т.д. Именно о том, что подвластно магии, мы побеседуем с популярной в Тбилиси потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили.

- Госпожа Нелли, хотелось бы услышать ваше мнение по поводу специалистов, работающих с магическими обрядами...

- Будем честными: если бы обращение к ясновидящим, магам и ведунам не приносило никакого результата, люди не шли бы к ним на прием.

- Иногда людям кажется, что причина их жизненных неудач кроется не в них самих, а в каких-то внешних причинах. Может ли так быть?

- Ни один человек не может прожить жизнь, не вызвав у окружающих негативной реакции – зависти, злобы, ненависти. И если у того, кто позавидовал вам, достаточно сильная энергетика, негатив может остаться с вами и здорово отравить все ваше последующее существование.

Особенно опасен «черный глаз» для тех, у кого, в силу каких-то причин, ослаблена линия защиты – для больных, усталых людей, для детей (кстати, традиция закрывать младенцев от посторонних глаз связана именно с этим).

Отдельный случай, когда ребенок рождается с негативом. Причиной этого могут быть как осложнения при родах, так и атмосфера в семье накануне его появления на свет, сложные взаимоотношения между его близкими, родственниками. Не чем иным, кроме как магическими методами, эту проблему не решишь: не случайно до сих пор нервных, крикливых детей водят к бабушкам, знающим нужное слово, умеющим снять порчу и сглаз. Если с

ребенка не снять негатив, проблемы будут расти вместе с ним: это могут быть болезни, несчастья, трудности во взаимоотношениях с родителями и сверстниками, с учебой и т.д.

- Что вы советуете предпринять, чтобы удача сопутствовала в делах?

- Если вам хронически не везет, то следует обязательно обратиться к специалисту. Причем, лучше сделать это как можно скорее, пока негатив не разрушил вашу жизнь до основания.

Особенность негативных воздействий, которые мы называем «порчей» и «сглазом», состоит в том, что они не становятся слабее по прошествии времени. Родовая порча, например, вообще передается из поколения в поколение, как калька накладывается на судьбу все новых и новых людей. Невозможность устроить свою жизнь, удачно выйти замуж передается по женской линии, тяга к алкоголю (а на самом деле программа на уничтожение рода) может передаваться от отца к сыну и т.д. Так что, не торопитесь записывать себя в хронические неудачники: попробуйте сначала предпринять попытку избавиться от груза чужой зависти и злобы – и сразу же почувствуете, как изменилась ваша жизнь!

И еще: стоит помнить, что вы можете обратиться к специалисту и по поводу ваших близких, попавших в беду. Личного присутствия дорогого для вас человека в этом случае не потребуется, а результат будет таким же, как если бы он сам побывал на приеме у мастера.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

**БЕЙОНСЕ РЕШИЛА  
ВЕРНУТЬСЯ НА СЦЕНУ**

На днях появились новости, что Бейонсе даст первый концерт спустя четыре года. Мероприятие состоится 21 января в отеле Atlantis The Palm в Дубае. «Это будет первое живое шоу Бейонсе с тех пор, как она выступила на фестивале Global Citizen в Йоханнесбурге в декабре 2018 года», — сообщил инсайдер The Sun. Сейчас исполнительница активно готовится к своему перформансу.

Напомним, в 2010 году поп-дива попала в Книгу рекордов Гиннеса вместе со своим мужем, рэпером



Jay-Z. Супруги удостоились титула самой высокооплачиваемой звездной пары. За тот год они вместе заработали \$122 млн. Также певица является обладательницей мировых рекордов по количеству премий «Грэмми».

## МЕССИ ПОСТАВИЛ МИРОВОЙ РЕКОРД

Нападающий сборной Аргентины и французского ПСЖ Лионель Месси побил рекорд Instagram\* по количеству лайков на одном посте. Более 56 миллионов пользователей поставили сердечко под фотографией, на которой Лео держит над головой Кубок мира - заветный трофей, который южноамериканская сборная завоевала на чемпионате мира 2022 года в Катаре.

На протяжении трех лет лидерство удерживал снимок яйца-рекордсмена, который набрал 56 млн лайков. Примечательно, что аккаунт @world\_record\_egg был зарегистрирован для того, чтобы сбросить с первого места предыдущего лидера - Кайли Дженнер.

В минувшие годы никто не мог



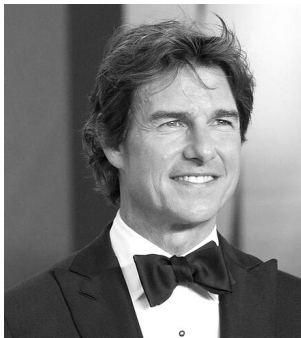
оспорить лидирующие позиции яйца - тогда нападающий сборной

Португалии Криштиану Роналду рассказал о беременности своей пассии, Джорджины Родригес.

В 2022 году Роналду и Месси совместными усилиями близко подобралась к яйцу - мировые звезды снялись в рекламной кампании известного бренда, изображая игру в шахматы.

Однако свергнуть прежнего триумфатора удалось только после победы сборной Аргентины. Южноамериканская команда не слишком удачно стартовала на ЧМ, уступив Саудовской Аравии, но дошла до финала и переиграла Францию в серии пенальти после напряженного матча - основное и дополнительное время закончились со счетом 3:3.

## ТОМ КРУЗ ЗАПИСАЛ ВИДЕООБРАЩЕНИЕ К ФАНАТАМ



Американский актер Том Круз записал видеообращение к фанатам фильма "Топ Ган" на съемках продолжения кинофраншизы "Миссия невыполнима" в Южной Африке. По традиции, актер записал ролик во время прыжка из самолета.

На видео Круз благодарит поклонников за то, что они сделали кассу для съемок "Топ Ган 2".

## ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО НАШЕЛ «МОЛОДУЮ» ЗАМЕНУ ДЖИДЖИ ХАДИД



Не так давно 48-летнего голливудского актера Леонардо Ди Каприо заметили в компании известной 27-летней модели Джиджи Хадид. Ответственность была удивлена, что артист закрутил роман с девушкой старше 25 лет да и еще у которой есть двухлетняя дочь.

К слову, Леонардо известен своим пристрастием к женщинам, которые моложе 25 лет. И как толь-

ко возлюбленная актера становится старше этого возраста, он разрывает с ней отношения.

Но Ди Каприо не остепенился с моделью и уже завел новый роман. Недавно артиста застукали с начинающей актрисой Викторией Ламас. Знаменитости вместе поужинали в одном из ресторанов Лос-Анджелеса. Стоит отметить, что девушке 23 года.

## ДЕМИ МУР И БРЮС УИЛЛИС СТАНУТ БАБУШКОЙ И ДЕДУШКОЙ



Дочь актеров Демис Мур и Брюса Уиллиса, 34-летняя Румер Уиллис, беременна. Об этом сообщила звездная мать девушки.

Мур поделилась трогательным снимком дочери. На нем бойфренд Румер Дерек Ричард Томас

целует ее округлившийся живот. «Вступаю в свою новую эру горячей сумасшедшей бабушки», — подписала фото актриса.

Для Демис и Брюса это будет первый внук. Пол будущего ребенка пока не раскрывается.

## КЭМЕРОН ДИАС ВОЗВРАЩАЕТСЯ

В 2015 году Кэмерон Диас приняла решение прекратить актерскую карьеру. В марте этого года она раскрыла причину своего ухода с большого экрана в подкасте BBC Rule Breakers.

Однако в минувший четверг звезда была замечена на съемочной площадке своего нового фильма «Снова в деле» от Netflix в Лондоне. На новых фото Кэмерон предстала в черном костюме поверх которого был накинут красный плед.

Актриса исполнит главную роль в комедийном боевике. Вместе с ней в картине снимаются актеры Том Брэди и Джейми Фокс.

Напомним, восемь лет назад Кэмерон решила посвятить свою жизнь семье. Актриса вышла замуж за Бенджи Мэддена. Для обоих этот брак стал первым. Через три года после их свадьбы родилась дочь Рэддикс. По слухам, актриса обратилась к процедуре ЭКО. Сама звезда никак эту информацию не комментировала.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Глаукома: не дай себе ослепнуть!

Глаукома коварна тем, что подкрадывается незаметно. Человек долго не ощущает ее разрушительной силы. В итоге катастрофа – снижается зрение и наступает полная слепота. Об этом рассказывает офтальмолог, врач высшей категории В. Голикова.

**- Глаукому провоцирует повышенное внутриглазное давление. Почему оно повышается?**

- Наука пока не установила причины повышения внутриглазного давления при первичной открытоугольной глаукоме. Но чем раньше обнаруживается болезнь (желательно в начальной стадии), тем больше вероятность, что больной не ослепнет. От повышения внутриглазного давления страдает зрительный нерв. Постепенно он гибнет, а вместе с ним уходит и зрение. К сожалению, эти процессы необратимы. Поэтому каждому человеку после 35 лет необходимо раз в два года проверяться у офтальмолога, особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к глаукоме.

Вторичная глаукома возникает как следствие других глазных заболеваний – воспалительных, сосудистых, дистрофических, связанных с болезнями хрусталика и травмами. Глаукома появляется при высокой близорукости, диабете, атеросклерозе.

**- Глаукома поражает один глаз или сразу два?**

- Увы, глаукома начинает развиваться на обоих глазах, но с разницей во времени. Бывает, что проходит 10-15 лет от начала болезни на одном глазу, прежде чем глаукома поразит и второй. Поэтому лечат сразу оба глаза, но дозы лекарства для них будут разные.

**- Можно ли самому почувствовать повышение внутриглазного давления?**

- Можно, если давление сильно повышено. Глаз с высоким давлением на ощупь становится тверже.

**- Насколько осторожен должен быть больной глаукомой?**

- При закрытоугольной глаукоме противопоказано долго сидеть в плохо освещенном помещении, поскольку расширение зрачка может вызвать приступ. Нужно меньше пить жидкости. Для больных глаукомой норма – 1,5 литра в день. Сюда входят суп, овощи, фрукты. Нельзя пить крепкий чай и кофе, есть соленую и острую пищу, так как она вызывает жажду. Противопоказаны некоторые ле-



карства, например белладонна и атропин. Даже в небольшой дозировке они способны вызвать приступ.

При открытоугольной глаукоме необходимо постоянно контролировать внутриглазное давление и поле зрения. Если врач видит, что состояние стало ухудшаться, он меняет лечение. Главное – сохранить зрительный нерв, а для этого нельзя пускать болезнь на самотек.

**- Как сейчас лечат глаукому?**

- Существуют три основных направления в лечении: медикаментозное, лазерное и хирургическое. Если глаукома находится в начальной стадии, то больному назначают лекарственные препараты.

Многим помогает лазерное лечение. Однако при далеко зашедшей глаукоме эффективен только хирургический метод. Операция не избавляет от болезни, она лишь снижает внутриглазное давление, тем самым замедляя процесс развития глаукомы.

✓ Во многих случаях всему виной расстройство нервной системы, неврозы. Состояние может сопровождаться вялостью и головокружениями.

✓ Тяжело дышать и слишком полным людям. Из-за избыточного веса сердце и легкие испытывают нагрузку в несколько раз больше положенной. Если при этом человек еще и курит, от одышки будет трудно избавиться.

✓ При болезнях сердца человеку трудно вдохнуть воздух, одышка усиливается не только при физических нагрузках, но и в положении лежа.

✓ Если нехватка воздуха сопровождается болями в сердце и возникает при нагрузках, которые раньше не приносили дискомфорта (например, при подъеме по лестнице), то обратитесь к терапевту или кардиологу.

## ЕСЛИ СТАЛО ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ

**Дыхание – это жизнь, без воздуха человек не может прожить и пяти минут. Если вам стало трудно дышать, не игнорируйте этот симптом.**

Это может быть стенокардия, которая развивается у многих с возрастом.

✓ Сопровождает тяжелое дыхание и бронхиальную астму. Человека может изнурять

кашель, трудно выдохнуть воздух, он дышит тяжело, со свистом. После приступа откашливает вязкую мокроту.

✓ Также бывает тяжело дышать при пневмонии и брон-

### Не хватает воздуха по ночам?

✿ Если чувство заложенности в груди и затрудненное дыхание осложняется свистящими звуками, хрипами или сухим кашлем – это признаки бронхиальной астмы.

✿ Нередко от тяжелого дыхания по ночам страдают беременные на поздних сроках. Встаньте на четвереньки, расслабьте тело, медленно глубоко вдохните и выдохните.

✿ Такое случается и со здоровыми людьми, если в спальне душно или переели на ночь.

хите. Часто проблема сопровождается повышением температуры и кашлем с мокротой.

✓ Жалуются на затрудненное дыхание и курильщики со стажем. Обычно в таком случае речь идет о хроническом бронхите или о хронической обструктивной болезни легких. Такой человек долго кашляет по утрам, откашливая мокроту. Иногда дышать так трудно, что приходится садиться, наклонив корпус вперед.

✓ Проблемы с дыханием возникают и у больных анемией, когда в крови не хватает красных кровяных клеток, которые переносят и распределяют кислород.

✓ Еще причина – неправильная работа щитовидной железы.

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



# НЕ ПРОСТО НАСМОРК – АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

**Ученые дали прогноз: скоро аллергия на холод станет более частой проблемой, чем поллиноз и другие виды аллергии.**

уголках губ возникают трещинки (заеды), а губы начинают сохнуть и шелушиться.

## Аллергия или простуда? Как проверить?

Проверить, имеете ли вы дело с обычной простудой, дерматитом и нехваткой витаминов или все же с холодовой аллергией, в большинстве случаев помогает несложный тест. Достаточно на четверть часа положить на запястье кусочек льда, а потом понаблюдать, не появятся ли на этом месте кожная сыпь, зуд или волдыри.

Этот тест не работает только при редко встречающейся наследственной аллергии на холод. В этом случае диагностика требует дополнительных лабораторных исследований, например анализа сыворотки крови.

## Идем к аллергологу

Если вы подозреваете, что у вас холодовая аллергия, обратитесь к аллергологу-иммунологу. Врач будет расспрашивать про сопутствующие хронические заболевания. Замечено, что повышенную чувствительность к холоду и другим аллергенам частенько провоцируют такие недуги, как гайморит, тонзиллит, холецистит, кариес, гельминтоз. Поэтому нередко лечение начинается не у аллерголога, а у врачей других специальностей.

## Знаете ли вы, что...

**П**овышенную чувствительность к холоду частенько провоцируют гайморит, тонзиллит, холецистит, кариес, гельминтоз. Поэтому нередко лечение начинается не у аллерголога, а у врачей других специальностей.

## Обтирания, обливания, антигистаминные...

Один из способов лечения холодовой аллергии - полное устранение аллергена. Но если переезд на юг вы не планируете, этот вариант придется отбросить.

Медицинская статистика показывает, что крапивница у всех проходит в среднем через 6-7 лет.

Поэтому второй подход состоит в том, чтобы просто ждать, пока все пройдет само собой. Тем временем желательно применять симптоматическое лечение - принимать антигистаминные

лекарства (препараты от аллергии) и использовать специальную косметику.

Третий способ - постепенное приучение организма к холоду. Но он подходит только для очень дисциплинированных и упорных, потому что закаливание должно быть систематическим. Лучше начать с обтирания, обливания. Ни в коем случае нельзя резко снижать температуру - иначе можно спровоцировать обострение аллергии и даже анафилактический шок. Сначала вода для обливания должна быть не ниже 36-38,0, через несколько дней можно дойти до 35-37,0, а еще через три недели - до 34-36,0. Если в момент обливания на коже появится крапивница, то температуру воды поднимите на градус выше. Снова идти на понижение можно уже не раньше чем через 5-6 дней. В течение года постепенно температуру воды доведите до плюс 10 градусов. После обливания обязательно надо растереть тело махровым полотенцем докрасна.

## Легко спутать с синдромом Рейно

Не всегда неприятные симптомы, которые появляются после контакта с холодом, вызваны аллергией. На-

## Ой, мороз, мороз!

Часто холодовая аллергия впервые проявляется в подростковом возрасте. Алый румянец после прогулки не исчезает с щек, а через несколько часов кожа покрывается волдырями как от крапивы. Вдобавок ко всему мучают сильный зуд и головная боль.

Холодовая крапивница чаще нападает на людей, живущих в северных районах мира, но порой от этой напасти страдают жители средних и южных широт.

Опасность могут представлять не только зимние морозы и суровые осенние ветры, но также холодная вода в реках и морях летом, а порой даже охлажденный напиток. Но чаще этот вид аллергии проявляется все же осенью и зимой или ранней весной.

## От соплей до волдырей

Холодовая аллергия затрагивает в основном открытые или недостаточно тепло укутанные участки тела (лицо, руки). На них появляются покраснения и волдыри. Кроме того, неадекватная реакция организма на низкие температуры может проявляться и в виде внезапного обильного насморка или ночного сухого кашля. Также может повыситься температура тела, появиться боль в суставах, жидкий стул, общее недомогание, кожные высыпания. У некоторых людей в

Статистика показывает, что холодовая крапивница проходит у всех в среднем через 6-7 лет.

При холодовой аллергии суживающие капилляры от насморка только ухудшат ситуацию, а вот противоаллергические - самое то.

пример, есть синдром Рейно. У тех, кто им страдает, мелкие сосуды пальцев очень чувствительны к морозу. Холод вызывает сужение капилляров, руки бледнеют, их начинает ломить от боли. При отогревании пальцы краснеют, но болезненность остается. При синдроме Рейно препараты от аллергии неэффективны, нужна помощь ревматолога.

### Учимся зимовать

Полноценно жить с холодовой аллергией помогут правила.

✓ Перед выходом на мороз теплее одевайтесь. Закрывайте нос шарфом, на руки вместо тугих или промокаемых перчаток надевайте теплые непромокаемые варежки, на ноги - теплые носки. Желательно, чтобы одежда, соприкасающаяся с телом, была из 100%-ного хлопка. Шерсть и синтетика могут усилить аллергические проявления.

✓ Открытые участки кожи защищайте жирным кремом.

✓ Находясь на воздухе, неплохо время от времени пощипывать руками нос и щеки, разгоняя кровь.

✓ Для профилактики перед выходом на улицу можно принять противоаллергические препараты.

✓ От отеков на коже хорошо помогают витамины и препараты, усиливающие микроциркуляцию крови.

✓ От слезоточивости спасут глазные капли с противовоспалительным эффектом и темные очки.

✓ Губы защитит гигиеническая помада.

✓ Заеды смазывайте масляным раствором ретинола (витамин А).

✓ Чтобы избежать насморка на улице, за 10-15 минут до выхода из дома закапайте в нос капли с антигистаминным эффектом. А вот сосудосуживающие препараты отложите в сторону - они только ухудшат ситуацию, нос перестанет дышать не только на морозе, но и в тепле.

**К. Дронова, аллерголог, врач высшей категории.**

## КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЧАСТО ПЕРЕДАЮТСЯ ОТ МАТЕРИ К ДОЧЕРИ И КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ?

# Генетика – это не только внешность, но и здоровье...

### Сахарный диабет

Дети наследуют не саму болезнь, а предрасположенность к ней. Диабет II типа передается по наследству намного чаще диабета I типа. В первом случае риск 80%, во втором - только 5%.

**Что делать?** Снизить факторы, которые располагают к развитию болезни. Следить за весом, больше двигаться, избегать избытка углеводов в рационе. Если у вашей мамы есть диабет, проверяйте свой уровень сахара в крови ежегодно. Не упустите из вида начало болезни или преддиабет - предшествующую диабету стадию, когда процесс еще можно остановить.

По наследству передается также склонность к ревматическому артриту, сердечно-сосудистым заболеваниям, глаукоме, остеопорозу.

### Депрессия и бессонница

Виновником депрессии часто становится ген Slc6a15, а к проблемам со сном зачастую приводят неврологические расстройства. У женщин все это встречается 2 раза чаще и нередко в хронической форме.

**Что делать?** Вести здоровый образ жизни и избавляться от негативных убеждений (например, «посмеялись - скоро будем плакать», «счастье надо выстрадать»). И не стесняйтесь обратиться к специалисту, если плохое настроение затянулось, а сон нарушился.

### Болезнь Альцгеймера

Самая частая - возрастная деменция, которая больше поражает женщин, чем мужчин. Один из факторов развития заболевания - наследственность.

**Что делать?** Вести здоровый образ жизни, контролировать уровень

холестерина и давления, нагружать мозг разными занятиями - от чтения и изучения языков до вышивки и освоения интернета.

### Рак молочной железы и яичников

Внимание всего мира к этой проблеме однажды привлекла Анджелина Джоли. Она удалила молочные железы и яичники, чтобы снизить риск рака, от которого умерли ее мать и бабушка. О высоком риске болезни она узнала, сдав генетический тест на мутации в генах BRCA1.

**Что делать?** Кардинальные меры и удаление органа - не единственный вариант. Сократите другие факторы риска: прием алкоголя, курение, позднее рождение первенца и отказ от грудного вскармливания. Привычкой должны стать ежегодные обследования у гинеколога и маммография.

### Мигрени

Этот тип головной боли в 3 раза чаще встречается у женщин. За склонность к мигреним также отвечает определенный ген, который передается от матери к дочери.

**Что делать?** Чтобы снизить частоту приступов, необходимо найти их спусковой механизм. Это могут быть как гормональные нарушения, так и продукты, ситуации.

**P.S.** Если в семье есть серьезные генетические заболевания, пара должна уделить особое внимание подготовке к беременности. Нельзя пренебрегать скринингами в процессе, УЗИ.

**Э. Андрющенко, терапевт, врач высшей категории.**

### Знаете ли вы, что...

Генетические заболевания могут поколениями не давать себя знать, но проявляются с большей долей вероятности, если оба родителя несут «бракованный» ген. Этим и опасны браки с родственниками. Гемофилия не случайно стала типичной болезнью королевских семей Европы.



# НЕ СУЩЕСТВУЕТ АНТИБИОТИКОВ БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

На популярные вопросы об этих препаратах отвечает терапевт А. Кещан, врач высшей категории.

**- При всех заболеваниях нужны антибиотики?**

- Нет, они воздействуют только на бактерии. Причем каждый конкретный препарат способен уничтожать строго определенную группу микроорганизмов. Поэтому лекарство эффективно только при инфекционных заболеваниях, возбудители которых входят в эту группу. Так, при гриппе антибиотик не нужен, поскольку причиной болезни является вирус.

**- Почему же при вирусной инфекции часто назначают антибиотики?**

- Если эти препараты и назначаются при вирусных инфекциях, то не в первые дни заболевания, а лишь тогда, когда к вирусной инфекции присоединяется бактериальная. Вирус ослабляет защитные силы организма. Это приводит к тому, что бактерии, ранее безобидные для человека, становятся опасными и приводят к всевозможным бактериальным осложнениям. Вот тогда без антибиотика не обойтись.

**- Почему при заболевании не назначают сразу самый сильный антибиотик?**

- В большинстве случаев этого делать нельзя. Обычно достаточно препаратов так называемого первого ряда. Это делается для того, чтобы бактерии не успели адаптироваться ко всем имеющимся антибиотикам и не стали к ним устойчивыми. В противном случае при сложных и тяжелых инфекциях не будет альтернативного лечения.

**- Есть ли антибактериальные препараты без побочных эффектов?**

- К сожалению, нет. Без побочных эффектов нет ни одного антибиотика, как и ни одного лекарства вообще. Этот вред проявляется при длительном приеме. Также возможна аллергическая реакция на препарат в виде сыпи, зуда, отека мягких тканей, удушья. Особенно это опасно при инъекциях. Поэтому обязательно запомните, а лучше запишите и всегда сообщайте врачу названия препаратов, на которое у вас была аллергическая реакция. Ведь вам нельзя назначать не только эти лекарства, но и некоторые другие, которые способны вызывать так называемую перекрестную реакцию.

**- Можно ли самостоятельно с первых дней простуды начать принимать антибиотик?**

- Этого делать не стоит. Ведь чаще всего простудное заболевание имеет вирусную природу. Начав принимать антибактериальный препарат, вы не только не поможете организму, но и подвергнете его большим испытаниям. Ведь у всех лекарств есть побочные эффекты. Кроме того, бактериальная флора организма адаптируется к препарату и перестает быть чувствительной к нему. А значит, эффекта от лечения может и не быть.

**- Как быстро наступает эффект от антибиотика?**

- Препарат должен работать в течение 48-72 часов. Обычно в этот период состояние улучшается и температура тела умень-

шается, стремясь к нормальным цифрам. Но бывают случаи, когда терапевтического эффекта не наступает в течение двух-трех суток. Тогда врач заменяет антибиотик на другой как по спектру действия, так и по силе.

**- Как долго нужно принимать антибиотик?**

- Длительность лечения определяет врач в зависимости от препарата, заболевания и общего состояния. Редко продолжительность лечения бывает короче пяти дней. Поэтому не стоит самостоятельно прекращать прием, даже если самочувствие хорошее.

**- Уколы эффективнее таблеток?**

- Есть разной силы и спектра действия антибиотики - как в таблетках, так и в инъекциях. Эффективность той или иной формы препарата определяет врач, учитывая также доступность и удобство. При лечении дома предпочтительнее таблетки, в стационаре - инъекции.

**- Если простуда повторилась, можно использовать антибиотик, оставшийся от предыдущего лечения?**

- Если промежуток между заболеваниями больше полугода-года и срок годности препарата не истек, то врач может назначить тот же антибиотик. В других случаях целесообразнее принимать препарат из другой группы. Ведь высока вероятность

того, что бактерии выработали устойчивость к часто применяемому лекарству.

А значит, лечение не принесет результатов, только упустите время.

**- В аптеках каждому покупателю антибиотика навязывают препарат для восстановления микрофлоры кишечника. В каждом ли случае он необходим?**

- Этот вопрос решает врач в зависимости от длительности курса лечения, силы антибиотика и состояния организма. При коротком курсе лечения не самым

мощным антибактериальным препаратом можно не пить. В этом случае нет выраженного нарушения микрофлоры, с которым бы организм не справился сам.

**- Можно ли во время приема антибиотиков пить алкоголь?**

- Это опасно. Алкоголь может влиять на процессы всасывания лекарства, его метаболизм, активность и выведение. Лечение может быть неэффективным. Некоторые препараты могут влиять на процессы расщепления алкоголя в организме, что опасно образованием токсических веществ и отравлением. К тому же возрастает нагрузка на печень, поскольку именно она утилизирует и алкоголь, и антибиотик.

**P.S.** Принимайте антибиотики только по назначению врача! И пусть лекарства вам будут нужны как можно реже.

Простуда часто имеет вирусную природу. Начав принимать антибиотики, вы не только не поможете организму, но и подвергнете его испытаниям.

Один и тот же антибиотик можно пить не чаще 1 раза в полгода, иначе он перестанет вам помогать.



**ПРИРОДОЙ ЧЕЛОВЕКУ ОПРЕДЕЛЕНО ДЫШАТЬ НОСОМ. ПОЧЕМУ ОПАСНО ДЕЛАТЬ ЭТО ЧЕРЕЗ РОТ?**

## Бесполезно работать с осанкой, если вы дышите ртом

### Через нос вы вдыхаете больше кислорода

Свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена в крови, поскольку при дыхании через рот количество поступающего в организм кислорода составляет всего 75% от его нормального объема. Длительный недостаток кислорода угнетает все системы организма. Развивается, например, анемия. Практически все хронические лор-пациенты, которые не дышат носом от 6 месяцев и дольше, имеют проблемы ортодонтического характера. Особенно это касается детей.

### Меняется челюсть, и не только

Язык, который в норме должен поддерживать купол неба, становится препятствием воздушному потоку. Он вынужденно опускается на дно полости рта, тем самым провоцируя сужение верхней челюсти. Это приводит к кривизне зубов.

Цепочка на этом не заканчивается. Изменения идут сверху вниз и в дальнейшем затрагивают спину и стопы. И бесполезно работать с осанкой, если не распутан весь клу-

бок, то есть начинать надо с исправления прикуса.

### Плохой сон

Привычка дышать ртом серьезно влияет на сон: трое из четырех просыпаются не реже одного раза каждую ночь, а двое из четырех - не менее двух раз за ночь. У таких людей нередко наблюдается состояние тревоги или угнетения, расстройство сна, а также появляются заложенность носа и храп.

### Ищем причину

Основная причина, по которой взрослый или ребенок начинает постоянно дышать ртом, - проблемы с носовым дыханием. И их надо устранять как можно раньше, особенно у детей.

Иногда даже после лечения у многих сохраняется привычка дышать ртом, которая сама по себе не проходит. В таких случаях необходимо заново учиться дышать носом. Особенно это касается детей.

### Заново учимся дышать носом

Если нет необходимости в операции, восстановить носовое дыхание поможет:

Если дыхание ртом всего лишь привычка, то от нее можно избавиться без помощи врача.



❖ **отслеживание.** Начните дышать носом, если заметили, что дышите ртом;

❖ **дыхательные упражнения.** Например, дыхание по квадратам. Сядьте ровно. Глубоко вдохните через нос на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета. Повторите 6-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно перед сном;

❖ **использование подбородочной пращи.** Эти устройства предназначены для людей, которые страдают приступами апноэ. Ее можно найти в аптеках или заказать в интернет-магазине;

❖ **специальные тейпы.** Это эластичные пластыри, которые фиксируют мышцы в правильном положении, и организм запоминает его. В данном случае используются тейпы для круговой мышцы рта, это позволяет контролировать ротовое дыхание, стимулируя естественное. Однако использовать их надо при условии, что нос хорошо дышит.

Существуют также спортивные тейпы для носа. Они клеятся на переносицу и тем самым облегчают носовое дыхание.

**Н. Мокрицич, ортопед.**



## ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ НУЖНО МНОГО ПИТЬ?

**?** Я болею часто. Но если попадаю к терапевту, всегда в списке лекарств вижу рекомендацию «обильное питье». В этом есть какой-то смысл или так пишут просто потому, что должны?

Степан.

Во время болезни (если мы говорим о гриппе, простуде, ОРЗ) организм тратит много жидкости на увлажнение вдыхаемого воздуха. Проблема в том, что воздух, достигая легких, должен иметь стопро-

центную влажность. В противном случае вязкость мокроты нарушается, а это провоцирует осложнения: бронхиты, воспаления легких, и не только. При вирусных заболеваниях борьба с обезвоживанием - чуть ли не главное лечение!

### Цифры и факты

✓ Антибиотики первой группы (эритромицин, тетрацилин, левомицетин) задерживают рост бактерий, но не убивают их.

✓ Препараты второй группы (пенициллины, цефалоспорины, аминогликозиды) убивают микроорганизмы.



# ОТ КАКИХ ЛЕКАРСТВ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ

**Остеопороз - это снижение плотности костей. Чаще всего проблема приходит с возрастом. Но мало кто знает, что остеопороз может развиваться после длительного приема некоторых лекарств.**

## Побочный эффект

Есть две формы этой болезни. Первичный остеопороз - самостоятельное заболевание, вторичный - это всегда следствие. Например, осложнение других заболеваний (эндокринных, ревматоидных, гастроэнтерологических), побочный эффект лекарственной терапии, следствие неправильного образа жизни (курение, алкоголь, гиподинамия). Вторичный может развиваться в любом возрасте, как у женщин, так и у мужчин.

Какие лекарства при регулярном употреблении снижают минеральную плотность костной ткани? Большинство этих препаратов относятся к гормональным, психотропным и сердечно-сосудистым средствам.

## Глюкокортикоиды - враг костей номер один

Эти препараты назначают при системной красной волчанке, дерматомиозите, системных васкулитах, ревматоидном артрите, бронхиальной астме, недостаточности надпочечников. Глюкокортикоиды снижают всасывание кальция в кишечнике, усиливают выведение этого минерала с мочой, препятствуют развитию молодых клеток костной ткани. Пациенты любого возраста и пола, принимающие их больше 3 месяцев, входят в группу высокого риска остеопороза. Уже за первые 6 месяцев лечения костная масса поясничного отдела позвоночника может уменьшиться на 30%! Риск переломов резко увеличивается с началом лечения и резко снижается при отмене препарата.

**В течение первых пяти лет после начала менопаузы женщины теряют четверть костной массы.**

## Петлевые диуретики

Часто используются для лечения застойной сердечно-сосудистой недостаточности и стимулируют потерю кальция.

## Принимаете

### тиреоидные гормоны!

Тироксин назначается при зобе (профилактика после резекции), гипотиреозе, раке щитовидной железы (заместительная терапия после резекции), и не только. Он уменьшает плотность костной ткани. Выраженность остеопороза в этом случае зависит от возраста, пола, продолжительности приема. Особенно сильно влияет тироксин на кости пожилых.

**Из всех лекарств чаще всего хрупкими кости делают глюкокортикоиды.**

роза, потому что снижают уровень эстрогенов. Чем меньше эстрогенов, тем выше потери костной ткани. Именно поэтому остеопороз появляется у женщин после менопаузы. При прекращении приема ингибиторов ароматазы костная ткань восстанавливается лишь частично.

## Препараты для желудка

Речь идет об ингибиторах протонного насоса. Они подавляют выработку соляной кислоты и используются для лечения заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Они уменьшают всасываемость кальция в кишечнике, снижая минеральную плотность костей. После отмены препарата их состояние нормализуется в течение одного года.

## Вещества, подавляющие эстрогены

✓ Агонисты гонадотропинрилизинг-гормона. Эти вещества эффективны при лечении эндометриоза и рака молочной железы у женщин в пременопаузе, подавляют секрецию эстрогенов, вследствие чего возникает остеопороз. Потери костной массы, достигающие 6% в год, обратимы при отмене препарата.

✓ Медроксипрогестерона ацетат понижает уровень эстрогенов. Эффективен при лечении эндометриоза и в качестве контрацептива. Длительное употребление вызывает уменьшение массы костной ткани и увеличивает риск возникновения патологических переломов. При отмене препарата патологические изменения постепенно исчезают.

## Медикаментозная кастрация

Методика используется при лечении рака простаты: уменьшает рост опухоли и увеличивает выживаемость больных. Медикаментозная кастрация осуществляется с помощью аналогов гонадотропинрилизинг-гормона в комбинации с антиандрогенными препаратами или без них. Вещества понижают уровни тестостерона и эстрадиола в сыворотке крови, чем способствуют потере костной ткани.

У мужчин, которые больны раком простаты и получают эти препараты, показатели минеральной плотности

## Самые частые травмы при остеопорозе

- ✿ Перелом лучевой кости;
- ✿ Компрессионные переломы позвоночника (сдавливание позвонков);
- ✿ Переломы шейки бедра (половина таких пациентов остаются инвалидами).

костей за год ухудшаются на несколько процентов (2-5%). А степень риска переломов тел позвонков и бедренной кости возрастает на 40-50%.

### У вас депрессия?

В этом же списке психотропные вещества: венлафаксин, дулоксетин, милнаципран. Они способствуют потере костной ткани.

### Лечение диабета II типа

Росиглитазон и пиоглитазон угнетают развитие остеобластов (молодых клеток костной ткани). Их длительное применение увеличивает риск переломов в 4 раза. Степень риска растет с продолжительностью лечения и становится серьезной через 1-1,5 года от начала лечения. Эти препараты нельзя использовать больным с уже имеющимся остеопорозом. Если вам их назначили, обязательно обследуйте состояние костей (денситометрия).

### Гепарин

Эффективен при лечении и профилактики тромбоэмболических заболеваний вен. Он угнетает образование костных клеток. Из всех получающих препараты гепарина переломы возникают реже у больных, принимающих низкомолекулярный гепарин.

### Противосудорожные

У людей, принимающих противосудорожные препараты, наблюдаются низкий уровень витамина D и пониженная плотность костей. Но влияние этих препаратов на кости изучено плохо. Недостаток витамина D таким пациентам нужно обязательно восполнять.

### Как предотвратить потерю костной ткани?

Рекомендуется прием препаратов кальция и витамина D (назначает врач). При высоком риске переломов - бисфосфонатов. Учитывайте, что их эффективность уменьшает прием тироксина. Лечение остеопороза может быть эффективным, даже если продолжать принимать препарат, вызвавший его (ведь в ряде случаев препарат нельзя отменить).

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

## Что-то с ухом...

**?** *У меня часто кружится голова. Врачи долго не могли определить причину, только недавно обнаружилось; что-то с ухом - какая-то болезнь Меньера. Что это за недуг и как он лечится?*

**В. Исакова.**

**В**нутреннее ухо, а точнее, его лабиринт, отвечает не только за слух, но и за ориентацию в пространстве. Это главная составляющая вестибулярного аппарата. Внутри лабиринт заполнен особой жидкостью - эндолимфой.

Болезнь Меньера, причины которой до сих пор полностью не выяснены, проявляется тем, что при резком шуме, изменении атмосферного давления и даже при повороте головы давление эндолимфы может повышаться. Человек внезапно чувствует приступ сильного головокружения и теряет равновесие, может даже упасть. Иногда перед приступом появляется шум в ушах, который сохраняется некоторое время после приступа. Слух при этом снижается. Приступы могут повторяться с разной частотой - от раза в неделю до раза в год, но могут быть ежедневными, и даже не один раз в день. Это заболевание пока неизлечимо, но можно снизить частоту и силу приступов. Для этого:

**Приступы могут повторяться с разной частотой - от раза в неделю до раза в год, но могут быть и ежедневными.**

✓ нужно ограничить потребление соли в любом виде, чтобы уменьшить образование эндолимфы;

✓ стараться избегать нервных стрессов;

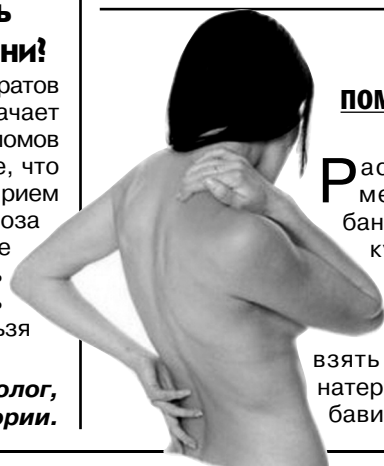
✓ полностью отказаться от алкоголя, курения, кофе и других стимулирующих и тонизирующих напитков;

✓ пить мочегонные чаи (цель та же - снизить количество эндолимфы в лабиринте). Но делать это постоянно не следует.

Врач должен порекомендовать вам калийсберегающие средства, так как большие потери воды и солей могут вызвать нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Во время приступа основная задача - обеспечить полный покой. Для этого надо лечь и не шевелиться, пока не пройдут неприятные симптомы. Можно принять антигистаминные средства. Свет в помещении приглушить, окружающим надо стараться не шуметь и всеми силами успокоить больного.

**Ф. Князева, отоларинголог.**



## ПРОДУЛО ШЕЮ? ПОМОЖЕТ КОМПРЕСС С ГОРЧИЧНЫМ МЕДОМ.

**Р**астопите немного меда на водяной бане, добавьте щепотку горчичного порошка и разотрите шею. Потом - компресс. Можно взять сырую картошку, натереть ее на терке, добавить немного расти-

тельного масла и выложить смесь на марлю. Обмотайте компрессом шею, сверху оберните целлофаном и укутайте теплым шарфом. Такие компрессы хорошо снимают спазмы и отеки мышц, особенно если их делать на ночь.



# ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ГАСТРИТОМ, ПАНКРЕАТИТОМ И ХОЛЕЦИСТИТОМ ОДНОВРЕМЕННО

В последнее время люди часто болеют одновременно гастритом, панкреатитом и холециститом. Причины - неправильное питание, стрессы, употребление алкоголя и курение.

## Откуда взялся такой букет?

Как правило, болезни развиваются одна за другой, а не одновременно. Первым делом появляется гастрит, который при неправильном лечении или полном его отсутствии перерождается в хроническую форму. Иногда человек даже не знает о диагнозе. Со временем в желудке нарушается кислотность, еда не переваривается в полном объеме. Начинается ее гниение в двенадцатиперстной кишке, из которой содержимое выбрасывается в поджелудочную железу, и развивается панкреатит. Опасность в том, что этот процесс не сопровождается сильными болями, а на незначительный дискомфорт после еды не каждый человек обращает внимание. На фоне этих событий больной узнает о заболеваниях уже тогда, когда у него полностью сформированы хронический гастрит, хронический панкреатит и холецистит.

## Общие рекомендации

→ Очень важно дробное и умеренное питание с небольшими промежутками между приемом пищи.

- Соблюдайте ежедневный распорядок питания.
- Не допускайте перееданий, перекусов на бегу и всухомятку.
- Откажитесь от алкоголя, не курите.
- Одновременное течение воспалительных процессов в поджелудочной железе, желудке и желчном пузыре - это сигнал организма о том, что пора пересмотреть питание. Если не начать следить за тем, что и как вы едите, надежд на выздоровление может и не быть.

## Под запретом

- **Жирные сорта рыбы и мяса:** свинина, баранина, гусь, утка, семга, сом, сельдь, скумбрия.
- **Жирные молочные продукты:** очень жирный сыр, творог, сметана, сливки.
- **Грубые крупы:** пшеничная, кукурузная и пшенная каши.
- **Сырые овощи:** капуста, огурцы, помидоры, свекла, морковь, лук, чеснок.
- **Фрукты и ягоды:** яблоки, груши, сливы, абрикосы, малина, клубника, крыжовник.
- **Свежая выпечка и сладости:** торты, пирожные, конфеты, мороженое, шоколад.
- **Напитки:** газировка, кофе, зеленый чай, горячий шоколад.

Табачный дым и смолы, заглатываемые со слюной во время курения, негативно влияют на состав желудочного сока и раздражают слизистую.

## Рекомендуется

- **Нежирные молочные продукты:** сыр, творог, простокваша, кефир - в небольших дозах и без добавления химических веществ.
- Творог лучше протирать через сито. Можно употреблять молочную кашу с макаронами или рисом. Молоко - после термической обработки.
- **Каша:** рис, гречка, овсянка.
- **Супы:** на втором бульоне, без поджарки, специй, только в теплом виде.
- **Фрукты:** яблоки, груши, алыча - запеченные или отварные и протертые через сито. В небольшом количестве дыня, персик.
- **Напитки:** отвары из сухофруктов, шиповника, легкие не кислые компоты, некрепкий чай.

## Внимание на кислотность

Гастрит, протекающий на фоне воспаления желчного пузыря и поджелудочной железы, требует пересмотра питания с акцентом на кислотность желудочного сока. Если она повышена, полезны продукты, которые при пищеварении выделяют щелочь: сливы, брусника, брюссельская капуста. Также полезны кисель, перловка, мед, рисовая каша. Если же понижена: черствый хлеб, гречка, овсянка, кисломолочные продукты.

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

## Блюда из чечевицы - радость для кишечника

**Чечевица - это не только спасение для тех, кто хочет разнообразить ежедневный рацион. Это еще и полезный диетический продукт.**

Чечевица богата незаменимыми аминокислотами, полезными углеводами, железом, витаминами А, В, С, Е, фолиевой кислотой, йодом, кальцием, магнием, калием, бором, марганцем, натрием, фосфором. По питательной ценности может заменить мясо и хлеб. И это при том, что ее энергетическая ценность меньше 300 ккал на 100 граммов. Для сравнения: рис - больше 400, гречка - около 350.

Разные сорта чечевицы отличаются по цвету, свойствам и имеют свой особенный вкус.

- Зеленая - слегка недозревшая чечевица. Она обладает легким ореховым привкусом и никогда

не становится рыхлой при варке. В такой чечевице больше всего пищевых волокон, поэтому она улучшает работу кишечника, помогает продвигать его содержимое в нужном направлении (полезно при запоре).

- Коричневые сорта - вызревшая чечевица. У нее кре-

мовый вкус. Хороша для сладковатых блюд с рисом, овощами или морепродуктами.

• Красная обладает пикантным ароматом, богата железом, поэтому полезна при малокровии. К тому же этот сорт чечевицы хорошо разваривается, легко превращаясь в пюре, поэтому рекомендуется для приготовления каш и супов-пюре.

Чечевица богата фитостеролами, которые необходимы для женского здоровья.

## Не навреди!

- ✓ Чечевица противопоказана при острых воспалениях в кишечнике. Грубые растительные волокна могут повредить слизистую и усложнить течение заболевания.
- ✓ Не злоупотребляйте чечевицей при склонности к метеоризму. Она вызывает избыточное газообразование.
- ✓ Употребление большого количества чечевицы может привести к обострению подагры у людей, страдающих этим заболеванием.

• Желтая особенно богата фолиевой кислотой, что полезно при беременности и малокровии.

• Черные сорта питательны, легче всего усваиваются и перевариваются. Обладают пряным вкусом, поэтому используются для приготовления теплых салатов и гарниров.

• Мраморная коричнево-зеленая (французская) чечевица обладает островатым вкусом, напоминая перец. Она хорошо сохраняет форму при варке.

Длительность приготовления чечевицы зависит от сорта и может составлять от 10 до 40 минут и более. Некоторые сорта, например коричневую чечевицу, перед варкой необходимо замачивать.

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

При пневмонии не нужно заставлять больного есть через силу. Питаться лучше небольшими порциями, не реже 5 раз, а лучше 6 раз в день.

## Лечебная диета при вирусной пневмонии

### Рекомендуется

✓ В острый период, когда самочувствие плохое, повышена температура, снижен аппетит, полезны продукты, содержащие витамины С и Р. Они есть в яблоках, черной смородине, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, зеленом луке, цветной капусте, апельсинах, лимонах, квашеной капусте, клубнике, плодах шиповника, ягодах рябины (красной и черноплодной).

✓ Почаще нужно есть и продукты, богатые кальцием: абрикосы, инжир, протертый творог с добавлением петрушки и укропа, несоленую брынзу или мягкий сыр, листовую капусту, молочные продукты.

### Не навреди!

✓ Избегайте продуктов, вызывающих метеоризм и запоры, а также холодные и горячие блюда и напитки, острые приправы и соусы.

✓ В острый период болезни разрешается есть свежие фрукты и ягоды, запеченные яблоки, желе, пюре из сухофруктов, некрепкие мясные бульоны, яйца всмятку.

✓ Полезно пить свежевыжатые фруктовые и овощные соки, на треть разведенные водой, морсы из черной смородины, клюквы и рябины, отвар шиповника, чай с лимоном, кисель, слизистые отвары из круп и отрубей.

✓ Ешьте медленно, обязательно прополаскивая после еды рот отварами трав (календулы, ромашки, подорожника).

### Пошли на поправку!

✓ Когда острая фаза болезни позади, питание можно разнообразить. Во время выздоровления больше ешьте белковых продуктов - мясо, рыбу, яйца, творог. Белок ускорит восстановление легочной ткани, укрепит иммунитет.

✓ Если аппетит плохой, ешьте любимые закуски, например, ветчину, сыр, колбасу. Используйте в приготовлении блюд пряные овощи и коренья: лук, чеснок, сельдерей, хрен, петрушку.

### Цифры и факты

✿ Есть огромное количество вирусов, вызывающих пневмонию: вирус гриппа, аденовирус, метапневмовирус и другие.

✿ Вирусная пневмония – это заразное заболевание.

Хотите, чтобы легкие были здоровы? Регулярно пейте красное вино по бокалу в день.

Когда кислоты мало, ферментов недостаточно, и пища не усваивается полностью, организм недополучает полезные вещества.



✓ Во время восстановления также нужен кальций. Чтобы обеспечить достаточное количество этого вещества, ешьте лесные орехи, миндаль, кешью, кунжут, сардины в масле.

✓ Чтобы нормализовать окислительные процессы в тканях, необходимы фосфор и марганец. Оптимальное соотношение марганца и фосфора (1:1,5) имеют молочные продукты. Фосфора много в рыбе, мясе, крупах и бобовых, марганца - в овсяной крупе, обойной пшеничной и ржаной муке, сое, какао, грецких орехах.

✓ Количество соли во время восстановления можно увеличить до 10-12 г в сутки. Это повысит выработку соляной кислоты в желудке. Соляная кислота нормализует работу желудочно-кишечного тракта, избавляет кишечник от патогенной микрофлоры, которая образовалась от лечения антибиотиками.

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

### Тонкости лечения

Лечение такого гастрита и просто и сложно одновременно. С одной стороны, в препаратах почти нет смысла, кислотность нормализует в первую очередь диета. С другой стороны, питаться так непросто, диета оказывается едва ли не пожизненной.

### Что можно и что нельзя

➔ **Хлеб.** Можно черствый или слегка подсушенный. От ржаного хлеба отказываться необязательно, если нет метеоризма. От сдобы придется отказаться.

➔ **Крупы.** Рекомендована гречка, овсянка, рис и другие каши за исключением перловки.

➔ **Мясо и рыба.** Полезны постные сорта мяса и рыбы, курица, индюшка.

➔ **Овощи.** Разрешены капуста, кабачки, тыква, морковь, картофель, спелые томаты, зелень (кроме лука), огурцы, фасоль. Запекайте репу с растительным маслом - это блюдо облегчает работу желудка. Тяжело переваривающиеся овощи (капуста, бобовые) не ешьте во время обострений.

➔ **Фрукты и ягоды.** Разрешены в умеренном количестве цитрусовые, абрикос, мясистый виноград, клубника,

малина, земляника, черная смородина, крыжовник.

➔ **Молочные продукты.** Предпочтение отдайте обезжиренным творогу, молоку, хорошему твердому сыру, кефиру и натуральным йогуртам. Жирные молочные продукты вплоть до сливочного масла есть можно, но в очень малых количествах и редко.

➔ **Напитки.** Рекомендованы соки или морсы из облепихи, брусники, клюквы, шиповника. Изредка допускаются квас, кофе. Откажитесь от крепкого чая и спиртного.

➔ **Бульоны.** Приветствуются овощи, мясные, рыбные. Вне обострения разрешены полноценные мясные супы.

### Правильно питайтесь

При гастрите с пониженной кислотностью придерживайтесь следующих принципов питания.

➔ Питайтесь дробно - 5-6 раз в сутки, маленькими порциями.

➔ Тщательно пережевывайте каждый кусочек, так как переваривание начинается в полости рта под воздействием слюны.

➔ Облегчает переваривание измельченная пища, пюре.

➔ Избегайте горячей, холодной, горькой, острой и соленой еды.

➔ Откажитесь от продуктов, вызывающих брожение: цельное молоко, сливки, сметана, тугоплавкие сыры, свежеспеченные изделия, шоколад, сдоба, редис.

➔ Предпочтите вареную, приготовленную на пару и запеченную еду.

➔ Через 1-2 месяца после обострения можно иногда есть жареную пищу.

➔ Исключите грубую растительную клетчатку: свежие горох, фасоль, редис.

➔ Фрукты и овощи ешьте зрелыми и желательно без кожуры.

➔ От курения, употребления алкоголя, газированных напитков придется отказаться полностью.

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

### Чем опасны обезболивающие?

Когда раскалывается голова или замучили спазмы кишечника, обезболивающие кажутся спасением. Но лучше не злоупотреблять этими средствами, так как у них есть серьезные побочные эффекты.

Значительные колебания давления. Исследования бостонских ученых показали, что те, кто принимают болеутоляющие на основе аспирина шесть раз в неделю и более, подвержены гипертонии на 38% больше других. Препараты нарушают выработку простагландинов E1 и E2, которые обладают сосудорасширяющим действием. В перспективе повышается риск инфаркта, инсульта.

Появляется вероятность развития тромбоза. Некоторые болеутоляющие загущают кровь, из-за этого увеличивается образование тромбов, происходит закупорка сосудов. Все это грозит тромбозом, сахарным диабетом, атеросклерозом.

Реакции со стороны ЖКТ. Это могут быть относительно легкие побочные эффекты - диарея, вздутие, запор. Но не исключено развитие серьезных патологий.

### КАК УСНУТЬ ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ

Бывает сложно заснуть накануне важного мероприятия, где нужно быть максимально собранными и внимательными. Вместо того чтобы ворочаться в постели и считать овец, сделайте простую, но эффективную дыхательную гимнастику по методу «4-7-8». Она сочетает в себе комбинации глубоких вдохов и выдохов, которые помогают расслабиться.

Сделайте вдох ртом. Закройте рот и медленно вдыхайте носом, мысленно считая до четырех. Задержите дыхание на семь счетов, а потом медленно выдыхайте, считая до восьми. Такой цикл можно повторить еще 2-3 раза. Вы почувствуете, как ваше тело расслабляется, мысли перестают сменять друг друга, а сердцебиение замедляется.



## БАД - деньги на ветер?

**Производители заявляют, что биологически активные добавки улучшают работу пищеварительных органов, поддерживают баланс витаминов в организме и укрепляют иммунитет. Что из этого правда, а что ложь?**

Начнем с того, что биологически активные добавки, или БАД, лекарством не являются. В отличие от медикаментозных препаратов, такие средства не проходят клинические исследования, которые могли бы выявить их эффективность (или бесполезность). Более того, для выпуска БАД на рынок не требуется обязательная сертификация, а значит, под видом полезной добавки нечистые на руку производители могут продавать «пустышку».

### Что в составе?

Отношение врачей к таким добавкам неоднозначное. С одной стороны, нет достоверных исследований, доказывающих эффективность БАД в лечении болезней. Но с другой - добавки могут быть полезны при скудном рационе и имеющемся в организме дефиците, а также во время сезонного авитаминоза и в период восстановления после болезни. Но если человек питается разнообразно и чувствует себя хорошо, то ему не требуются никакие добавки.

Обязательно обращайтесь внимание на состав БАД. Там должны быть натуральные компоненты, которые не вызывают привыкания и побочных действий (при употреблении по инструкции). Впрочем, не все производители честны. Некоторые в попытке повысить продажи используют сильнодействующие компоненты. Например, в БАД для похудения могут оказаться вещества для снижения чувства голода. На упаковке такие ингредиенты, как правило, не прописываются,

так как их наличие в составе переводит препарат в категорию лекарств и требует сертификации. В результате приема человек может столкнуться с аллергической реакцией и другими побочными эффектами.

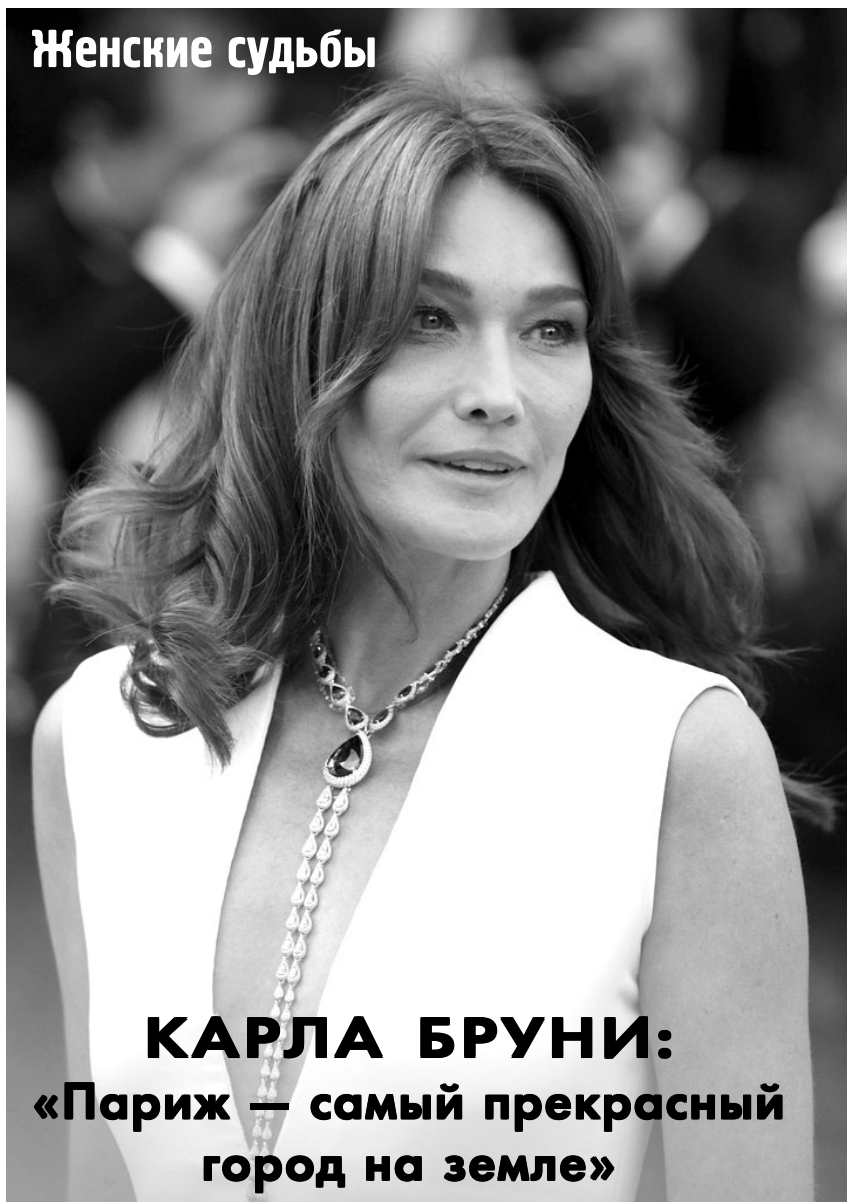
### Лучше не смешивать!

За последние годы условия современной жизни сильно изменились: ухудшилась экология, возросло количество стрессов, изменилось качество пищи (в том числе по микроэлементному составу). Так что современному человеку необходимо поддержка извне. Но прежде чем принимать БАД или витаминный комплекс, нужно пройти обследование организма, сдать анализы. Только после этого получится подобрать ту добавку, которая поможет улучшить самочувствие и не навредит вам.

Не рекомендуется принимать несколько препаратов одновременно, так как они могут блокировать действия друг друга. Об этом знают не все. Например, добавки со зверобоем снижают эффективность противозачаточных средств, а витамин К замедляет действие антикоагулянтов.

Приобретать БАД желательно только после консультации со специалистом. Лучше, если это будет врач, прошедший курсы по приему и назначению биодобавок. Неправильно подобранный препарат может вызвать осложнения и ухудшить общее самочувствие человека. Об этом следует помнить.

<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Мама! Папа! Он уходит от меня!          - Пусть хлеба купит.          - Он навсегда уходит!          - Черт с ним! Сегодня поужинаем без хлеба...</p>						И Сахара и Гоби							
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Мужик едет на встречу, опаздывает, нервничает, не может найти место, где припарковаться. Поднимает лицо к небу и говорит:          - Господи, помоги мне найти место для парковки. Я тогда брошу пить и буду каждое воскресенье ходить в церковь!          Вдруг чудесным образом появляется свободное местечко. Мужик снова обращается к небу:          - А, все, не надо. Нашел!</p>						Причина синяка	Царь-...	Больше, чем коллега	<b>Песня группы "Чайф" "Аргентина - ... 5:0" посвящена реальному факту</b>				
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Институт, пятая пара. Все студенты устали и просят преподавателя:          - Олег Николаевич, ну отпустите, мы устали очень.          - Ну хорошо, когда этот кусочек мела закончится - тогда и домой пойдём.          Голос с задней парты:          - Дайте я его сожру!</p>						Широкие низкие сани	Заоблачная высь	Камень для облицовки	Разбить в пух и ...				
						Природный "рассол"		Врач ...-горло-нос	Труженик у вымени				
						Бальзам для души			Горбатый косой		Помрачение сознания		
						Комсомольский налог	Картишки не для игры						
								Меховое пальто	Краткий эпиграф				
Оранжевый корнеплод						Редька-китайка	Доверяла Герасиму						
"Речная лошадь"	"Пласт" с музыкой	Осадная катапульта	Домашнее животное	Запашок из будки	Стояк генератора								
							Запаска шофера						
	Жемчужина в старину	Хищная птица	Погашение кредита	Палочка скульптора				"Шнурок" Ариадны	Самобранка по сути				
			Приставка помощника			Анкета от психолога							
<b>"Идиот", "Свинка и пастух", "Кубанские казаки" (кинорежиссер)</b>					Буфер авто	Бард времён викингов	Усатое соцветие	<b>1</b>					
			Похищение "Лады"										
				Та же стачка	Хоровод на Балканах								
	"Тяга" стрелы	Учит красному словцу	Стаканчик на ножке					<b>1</b>					
				Низ квартиры									
	Республика ... Эл	Волчий шлягер						<b>Хозяин прайда</b>					
				Коса под водой	Папа								



### **КАРЛА БРУНИ: «Париж — самый прекрасный город на земле»**

Приемная дочь известного композитора Альберто Бруни-Тедески, Карла Бруни, итальянка лишь по крови. В остальном — перед вами чистая француженка. Начав модельную карьеру в конце 1980-х с легкой руки визионера Пола Марчиано, Карла быстро стала одной из «супер» наряду с Линдой, Клаудией и Синди.

**П**равда, подиум ей скоро наскучил, но она не разочаровала поклонников своим новым хобби — из модели Бруни превратилась в популярную певицу. Причем все песни она до сих пор пишет сама. Ей приписывали романы с множеством харизматичных мужчин — от Мика Джаггера до Эрика Клэптона, — но ее сердце похитил Николя Саркози, на тот момент будущий президент Франции. О муже Карла много не говорит, зато честно рассказывает о модельном бизнесе и моде.

- В своем последнем альбоме

**French Touch вы пели каверы на -английском...**

- Вы знаете, английский — очень мелодичный и музыкальный язык, петь на нем — одно удовольствие. Я лет 20 пыталась написать песню именно на английском, но ничего не получалось.

Поэтому я выбрала каверы на свои любимые песни, от AC/DC до «роллингов», и исполнила их со своим «акцентом Карлы Бруни».

**- Повторить «английский опыт» в ближайшем будущем не собираетесь?**

- Нет, сейчас я записываю новый альбом — вот прямо в данный мо-

мент — и могу заверить: все песни в нем будут только на французском. И лишь одна — на итальянском.

**- Каким песням и исполнителям вы всегда подпеваете?**

- Я люблю разную музыку — и французский шансон, и рок. Но чаще всего пою народные песни.

**- Можете вспомнить самое авантурное предложение в вашей карьере модели, музыканта или за тот период, когда вы были первой леди Франции?**

- Все авантюры всегда идут от музыки — никогда не знаешь, что от нее ожидать и куда она приведет.

**- В моде вы застали разные периоды. По сравнению с 1990-ми сейчас сделан более сильный акцент на diversity — расовое разнообразие и бодипозитив. Какие перемены в индустрии кажутся вам наиболее яркими?**

- Я не соглашусь с тем, что сегодня в моде больше бодипозитива, чем 25 лет назад. В рекламных кампаниях — да, но не на подиуме.

Когда я начинала модельную карьеру, девушки, которые делали показы, были разных цветов кожи — нас тогда выбирали исключительно за грацию, а не за национальность. Посмотрите на шоу YSL и Givenchy 1980-х и увидите восхитительных темнокожих моделей. При этом в журналах действительно было больше белых, и где-то в середине 1990-х они начали захватывать и дефиле.

Мода постоянно меняется, и в ее истории полно таких нюансов. Я вижу в этом только позитив и надеюсь, что расовое разнообразие в ближайшее время не исчезнет.

**- Как будут выглядеть модели и мода будущего?**

- Не имею ни малейшего представления. Все так быстро меняется, особенно из-за соцсетей. Мне кажется, будет еще меньше дизайнеров, которые сами владеют своими марками, как Алая когда-то. Или их не останется совсем. Глобализация захватит мир моды окончательно. Надеюсь, что в этом процессе воображение дизайнеров и техники haute couture не пострадают.

**- За время модельной карьеры вы побывали и панк-принцессой у Вивьен Вествуд, и утонченной парижанкой у Ива Сен-Лорана. Какой из этих образов вас лучше описывает?**

- Я утонченная парижанка днем и панк-принцесса ночью!

**- С кем из дизайнеров вы дружите?**

- Мне повезло работать с потрясающими кутюрье, некоторых, к сожалению, уже нет в живых. Я близко дружу с Жан-Полем Готье. Как



же я расстроилась, когда узнала, что кутюрное шоу в январе было его последним! Приятельствую с Риккардо Тиши, Эди Слиманом и Джоном Гальяно, но видимся мы нечасто.

**- Что сложнее — обнажаться перед камерами или обнажать душу на сцене?**

- Когда я пою, это всегда очень интимный момент, даже когда выступаю перед тысячами людей. Так что это, наверное, сложнее. Я неоднократно позировала обнаженной, как и все модели.

Но надо понимать, что за камерой стояли такие легенды, как Герб Ритц, Карл Лагерфельд, Хельмут Ньютон, Марио Тестино. Это было не стыдно, а почетно.

**- В одном интервью вы говорили, что в молодости были бунтаркой. В чем это проявлялось? И осталась ли в вас до сих пор эта бунтарская черта?**

- Я просто имела в виду, что была внутренне свободна. И остаюсь такой по сей день.

**- Как вас изменило материнство? (У Карлы двое детей: 18-летний Аурелиан и 8-летняя Джулия)**

- Кардинально! Не только в творчестве, но и в жизни в целом. И это навсегда. Как будто кто-то взял и занял все твоё сердце целиком.

**- Можете рассказать о вашем муже Николае Саркози что-то милое, о чем никто больше не знает?**

- Личные вещи я рассказывать не буду. Но вот что вы не ожидаете: Николая — самый веселый мужчина, которого я когда-либо встреча-



С мужем Николае Саркози

ла. Он может рассмешить меня в любой ситуации. У нас каждый день начинается со смеха.

**- А как выглядит ваш идеальный день, проведенный вместе с мужем?**

- Думаю, так же, как и у всех остальных семейных пар. Идеальный день может сложиться только в отпуске. Нам очень важно путешествовать вместе, открывать новые горизонты и делиться впечатлениями.

**- Недавно режиссер Жан-Пьер Жене заявил, что «Париж стал уродливым». Вы согласны с этим утверждением?**

- Нет. Париж — самый прекрасный город на земле. И жить здесь — привилегия.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

23 декабря исполнилось 55 лет Карле Бруни. Как сейчас живет супруга бывшего президента Франции Николае Саркози.

### ПОЕТ И ВЫПУСКАЕТ МУЗЫКУ

В 1997 году Карла Бруни ушла из мира моды и посвятила себя музыке. В 2003 году вышел ее дебютный альбом *Quelqu'un m'a dit*. Было продано два миллиона копий записи. С тех пор Карла Бруни выпустила еще пять альбомов.

Последний вышел в 2020 году. В интервью изданию *The American Songwriter* она рассказывала, что на создание песен для альбома ее вдохновило ощущение опасности. В 2019 году она чуть не попала в аварию.

### ПРОДОЛЖАЕТ СНИМАТЬСЯ ДЛЯ ГЛЯНЦА

Несмотря на завершение модельной карьеры, Карла Бруни продолжает сниматься для глянцевого журналов и иногда выступать на показах дизайнеров.

В июле она появилась на обложке журнала *Madame Figaro*. Топ-модель снялась в купальнике.

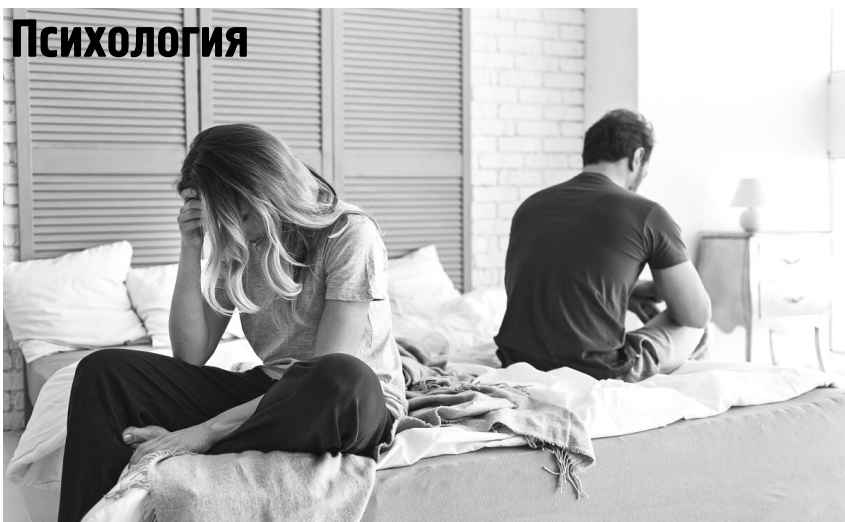
В декабре 2022 года Карла Бруни стала героиней журнала *Elle*. Она также опубликовала обложку в микроблоге.

### СЧИТАЕТ БРАК С САРКОЗИ ДОСТИЖЕНИЕМ

Карла Бруни и Николае Саркози женаты с 2008 года. В интервью *Madame Figaro* топ-модель признавалась, что прошла курс психотерапии, потому что у нее был страх перед обязательствами. Бруни считает брак с Николае Саркози своим достижением.



С мужем и дочкой



## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

**Предательство близкого человека выбивает почву из-под ног. Кто-то находит силы и причины простить, а кто-то навсегда перестает доверять. Перед вами несколько реальных историй.**

**П**осле измены трудно найти в себе силы двигаться дальше. Но жизнь продолжается. Когда первые эмоции отступили, нужно взять себя в руки и задуматься, а как, собственно, ее, эту жизнь, теперь проживать?

### «КАК Я МОГЛА БЫТЬ ТАКОЙ ГЛУПОЙ?»

«Это было моей первой мыслью, когда я уличила Игоря в измене, - делится Евгения, 38 лет. - Оказалось, его роман с секретаршей длится уже давно, а я ведь ничего не замечала. Или не хотела замечать? Я считала, что у нас с ним все хорошо. А Игорь тем временем развлекался с юной дурочкой. Врал, глядя мне в глаза. Когда все прояснилось, я была вне себя от ярости. Вышвырнула вещи Игоря, сказала, что подаю на развод немедленно. Да, возможно, я истеричка, но мне было так больно на душе - словами не передать!

Через три дня он приполз ко мне буквально на коленях и умолял дать второй шанс. Рыдал, просил прощения: «Бес попутал, мне все это не нужно! Мне ты нужна!» Поверила. Простила. Секретаршу он уволил. А спустя полгода я снова поймала мужа с поличным. Он подцепил девушку в баре на корпоративе. Опять молил о прощении, но я не позволила вытирать о себя ноги и развелась с ним.

Пришлось собирать осколки своей жизни и заново учиться доверять людям. Было очень непросто. Пришлось к психологу обращаться - сама уже не справлялась. Теперь живу по железному правилу: никогда не давай мужчине второго шанса. И никто не переубедит меня в обратном».

### «САМА ВИНОВАТА?»

Рассказывает Мария, 35 лет: «Узнав о том, что у мужа есть любовница, я не удивилась. Уже давно привыкла к недоуменным взглядам и перешептываниям за спиной: „И что он только нашел в этой женщине?“ Мой супруг моложе меня на 4 года. Он следит за собой, занимается спортом, правильно питается. Таким он был всегда, сколько его помню.

Я же всю жизнь борюсь с лишним весом, а после беременности вообще набрала 20 кг. Муж говорит, что любит меня такой, какая я есть. Мне приятно это слышать, но в глубине души я не верю. Как можно любить женщину с таким телом?

Заметив компрометирующую переписку в его смартфоне, я промолчала. Решила: «Раз он со мной, значит, все в порядке». Но однажды меня накрыло волной жалости к себе, и я обратилась за советом к маме. Она встала на сторону зятя: «А что ты хочешь? Совсем запустила себя - в зеркало погляди! Кому приятно с такой распухшей жить? Смотри, такого мужика быстро к рукам приберут. Сама виновата». После шока я переварила эти слова и пришла к выводу: как ни обидно это слышать, но мама права. Придется похудеть и вообще как-то заняться собой.

За последние полгода мне удалось сбросить 10 кг. И это еще не предел. Муж смотрит на меня с уважением. Теперь он чаще появляется дома. Вы можете не согласиться с моей позицией, но я во что бы то ни стало отобью своего мужчину у соперницы. Даже если мне придется всю жизнь питаться только листьями салата».

### «ВОССТАНАВЛИВАЛИ ДОВЕРИЕ ГОДАМИ»

Со стороны семья Ольги и Алексея выглядит счастливой. Многие завидуют паре - всю жизнь вместе, как в кино. Но ни друзья, ни знакомые не знают, что происходит за закрытыми дверями их дома.

Делится Ольга, 48 лет: «Мы поженились, когда нам исполнилось по 20. Помню сомнения родных: вы слишком торопитесь! Но нас это не волновало. Не скажу, что в отношениях с мужем было все идеально - бывало ссорилось. Но быстро мирились и никогда ничего друг от друга не скрывали.

Я навсегда запомнила тот день, когда Леша вернулся из командировки мрачнее тучи. Сел за стол, снял шапку и выдал: «Нужно поговорить». Супруг сознался мне в измене. Закончил монолог так: «С той женщиной меня ничего не связывает. И я клянусь тебе - этого больше не повторится. Но я приму любое твое решение. Если захочешь уйти... Я это заслужил».

Мне показалось разумным взять паузу и переехать к родителям. Я размышляла, что же делать. А потом подумала: все мы не без греха. Лешка сознался, жалеет значит. Мы любим друг друга, у нас дети. Семью разрушать я была не готова. Ну, и вернулась домой. И вроде бы все хорошо. Но... я перестала доверять мужу. И он это понял. Как вы уже догадались, в нашей семье наступили непростые времена. Леше приходилось следить за каждым своим словом, каждым шагом, каждым вдохом. Было видно: он очень переживал.

Восстанавливали доверие мы очень долго. Буквально собирали его по кусочкам. Часами разговаривали на кухне, пока дети спали. Уезжали за город вдвоем и бродили по лесу. К психологу ходили. Нам удалось вернуть гармонию, но это был тяжелый труд. И все же я не жалею о своем решении».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### ГДЕ ОН, ЭТОТ КЛЮЧ К ДОВЕРИЮ?

**Парам, которые хотят сохранить брак после измены, следует быть максимально открытыми. Ведь доверие невозможно восстановить только потому, что один партнер перестал изменять другому. Этого мало. Важно научиться говорить правду даже о тех социальных связях, которые не нравятся второй половине. Не молчать, чтобы избежать скандала. Ссориться столько раз, сколько придется.**

**Если изменили вы, не стоит требовать от партнера незамедлительного прощения. Точное время, необходимое человеку, чтобы пережить предательство, определить невозможно.**

**Многие считают эгоизмом рожать ребенка вне брака, так сказать, для себя, не имея опоры в виде отца. Но я не побоялась так поступить, несмотря на свой возраст.**

**Я** у мамы была третьим ребенком. Родила она меня в 28 лет. А моего брата Лешку - в 19. Тогда было принято заводить детей рано. На то имелись веские аргументы: у роженицы хорошее здоровье, много сил, да и есть возможность поднять ребенка на ноги.

Ну а я вышла «бракованная». Так меня назвала однажды мать. Я отмечала 35-летний юбилей, за столом собрались немногочисленные друзья. И тут вдруг мама поднимает тост и говорит: «Все в тебе хорошо, Ниночка, только вот бракованная ты у нас вышла. Все никак не можешь нас с отцом внуками обеспечить. Желаю тебе наконец исправить ситуацию!» Ну спасибо, мам...

Вечер был испорчен. Я два часа рыдала в подушку, когда гости разошлись, а сочинительница тостов не понимала, в чем дело. Для мамы счастье было во внуках. Она радовалась, когда первый сын женился и подарил ей двоих мальчишек. Хлопала в ладоши, когда жена второго, наконец, забеременела. А дочь все никак не может пополнить детородную статистику.

Но что мне было делать? Не везло в любви, хоть плачь! Первый мужчина появился только в 27 лет и спустя пару месяцев сбежал. Второго пришлось ждать еще три года. Вадим всем был хорош - мягкий, покладистый. Только работать не любил. Я тащила его на себе целый год. Наблюдала за тем, как он постепенно вращается в диван, а потом решила: хватит!

Третий, Костя, почти подходил на роль мужа. Мы с ним прожили два года, и только потом он признался, что не может иметь детей. Оказалось, поэтому и развелся со своей женой. Для меня этот пункт оказался непримиримым разногласием, ведь я-то о детях мечтала... Увижу коляску - и слезы на глаза наворачиваются. А когда слышала детский смех, вздрагивала. Думала: неужели однажды и мой малыш так заливаться будет? Хотелось в это верить.

Горькая правда открылась мне на очередном плановом визите к гинекологу. Вместе со специалистом мы стали считать мои оставшиеся яйцеклетки и оказалось, что их всего ничего. Мне шел 41 год, часики не просто тикали, а уже буквально били курантами. Следующие несколько месяцев я потратила на судорожные поиски



## РОДИЛА В 40 ДЛЯ СЕБЯ И НЕ ЖАЛЕЮ!

достойного мужчины, но так его и не нашла. А выходить общаться с первым встречным не хотелось.

Мысль о материнстве не давала мне спать, есть, работать. И, наконец, я с ней разобралась. Решила: рожу для себя.

С Витей я познакомилась случайно. В баре. А где еще искать мужчину на одну ночь, который не будет претендовать на отношения и ребенка? Высокий складный брюнет от легкой интрижки не отказался, а на следующее утро я сбежала из его съемной квартиры. Может, он меня и искал, хотя... не думаю.

То, что после того случая я забеременела, оказалось настоящим чудом. Когда я услышала сердцбиение малыша, то поняла: с этого момента я не одна.

Выносить ребенка, когда тебе за 40, - задача непростая. На сохранение я попала трижды. На работе пришлось брать досрочный декрет - в офисе я почти перестала появляться. Меня мучили тошнота, изжога, проблемы с печенью, отеки. Перед самыми родами я была похожа на старую клячу, а не на счастливую роженицу. Годы давали о себе знать.

Мама, узнав поначалу о моей затее, восприняла ее в штыки. «Как можно рожать без мужа? Ребенок будет расти без отца!» - чуть ли не кричала она. Даже не разговаривала со мной после этого некоторое время. Но когда впервые взяла на руки долгожданную внучку (мои братья награждали бабушку исключительно внуками), то тут же растаяла.

- Лялечка! - проворковала мама, и это прозвище прочно закрепилось за дочкой. В свидетельстве о рож-

дении назвали ее Аленкой, а в графе «отец» поставили ожидаемый прочерк.

После рождения малышки я на время переселилась к родителям. Было спокойнее, когда под боком родные люди. Да и помощь их оказалась весьма кстати. Аленка плохо спала, нехотя ела, поздно поползла, часто плакала. Мы с мамой с ног сбились!

Я с недоумением смотрела на то, как другие мамочки кормили своих детей пюре из баночек. Оно же ненатуральное! Я покупала на рынке овощи, варила их, измельчала в блендере - так полезнее.

Может, из-за разницы во взглядах мне так и не удалось подружиться с матерями, которые гуляли с детьми в нашем дворе. Все они были молодые, активные. Бегали на маникюр, оставляли малышек няням, сажали их в ходунки, не особо беспокоились, если ребенок грязные руки тащил в рот, давали шоколадки. Я смотрела на это с ужасом, но молчала. Не мое дело.

Главное, что Аленка растет в других условиях. В этом смысле я даже рада, что родила поздно. Мое материнство - осознанное, взрослое. Я не отхожу от дочери ни на шаг, даю ей лучшее, во всем опекаю. Да и воспитываю так, как хочу сама, и никакой мужчина не сможет мне диктовать, что делать.

Одним словом, я нисколько не жалею, что родила для себя, пусть и поздно. Аленка - свет в моем окошке. Я сделаю все, чтобы вырастить из нее достойного человека.

Когда моя дочка вырастет, я обязательно расскажу о том, как она появилась на свет. Правду скрывать не буду. Зачем?

Нина.

## ИЗ НИЩЕТЫ - К УСПЕХУ Сказки о Золушках

Эти звезды давно не считают деньги и могут позволить себе все что пожелают. Между тем за плечами у них тяжелое детство, иногда голод и отсутствие крыши над головой.



### НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА: за прилавком на рынке

Супермодель Наталья Водянова сегодня занимается благотворительностью и часто посещает детские интернаты. Однажды она приехала туда с собственными детьми. Те были потрясены. Наталья хотела, чтобы ребята увидели изнанку жизни. Она и сама выросла в бедности - если не сказать в нищете.

Родной отец рано ушел из семьи, с дочерью общаться не захотел. Во втором браке мать девочки родила ей двух сестренок. Но случилась беда: одной из девочек поставили диагноз ДЦП. Требовался особый уход, а еще нужны были деньги на реабилитацию. Где было их взять, если семья и так еле-еле сводила концы с концами?

В 15 лет будущей супермодели пришлось оставить школу, чтобы помочь матери материально. Она торговала на рынке, а летом ее ставили за лоток с мороженым. Под палящим солнцем Наташа стояла целый день. Мать, жалея ее, разрешала есть мороженое. Конечно, заработок был небольшим.

Иногда Водяновой приходилось обвешивать покупателей, чтобы увеличить доход.

Позже друг семьи предложил Наташе сходить в модельное агентство. Природные данные вполне позволяли ей претендовать на место на подиуме. Совсем скоро девушке уже предлагали работу в Париже. Языка Водянова не знала, но и это не помешало ей покорить иностранцев. Из Франции она исправно высылала матери деньги, чтобы та могла поднять на ноги сестер.

В 2002 году Наталья Водянова была признана самой востребованной моделью на Неделе моды в Нью-Йорке. Ходит по подиуму она и сегодня, однако модельный бизнес для нее давно на втором месте. Прежде всего Наталья филантроп и благотворительница. Девушка помогает другим, помня о своем голодном детстве. А может, просто сердце доброе?..

**Торгуя мороженым, Наталья Водянова проводила по 14 часов на ногах. Она хотела помочь своей матери.**

### ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО: бедность, наркотики, насилие

В популярном актере трудно узнать того запуганного паренька, каким он был в детстве.

Лео выживал вместе с матерью, Ирмелин Инденбиркен. Отец ушел из семьи, когда мальчику исполнился год, и больше не появлялся. Ирмелин работала секретарем в суде Лос-Анджелеса. Чтобы обеспечить себя и сына всем необходимым, она стала брать по несколько смен.

В районе, где жили Лео с матерью, царил беспредел. На одном углу их улицы стояли жрицы любви, поджидаящие клиентов. На другом торговали наркотиками. То тут, то там сновали воры, попрошайки, алкоголики. Мальчик не раз невольно становился свидетелем насилия.

Повзрослев, Ди Каприо вспомнил: то, что именно то, что он видел в детстве ежедневно, спасло его от будущих ошибок. Так, например, он никогда не принимал наркоти-



ки, потому что знал, к чему это может привести.

Лео мог бы и дальше влачить жалкое существование, но его спасла мечта. Мальчик хотел стать актером, и мать поддержала его в этом желании. Уже в 7 лет у Ди Каприо появился собственный агент, и он стал сниматься в рекламе. А в 15 попросил записать его на профессиональные курсы актерского мастерства. В школе парня задирали и дразнили, а он так хотел доказать всем, что чего-то стоит. Наверняка те подростки, которые обижали его в детстве, сегодня жалеют об этом.

### ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС: на улице без гроша в кармане

Если предложить жителю Нью-Йорка съездить в Бронкс, он наверняка откажется. Этот район считается одним из самых опасных и бедных в городе. Именно здесь провела свое детство звезда первой величины, певица Дженнифер Лопес.

Она выросла в семье пуэрториканцев. Мать Гваделупе и отец Дэвид не говорили по-английски и придерживались консервативных взглядов. Они воспитывали дочерей и еле сводили концы с концами. Отец был страховщиком, а мать занималась детьми.

Квартирка была крохотной, существование -



бедным, и, чтобы хоть как-то его скрасить, родители разрешали дочерям устраивать домашние концерты. Тогда-то Дженнифер и поняла, что ее призвание - петь. Правда, когда девушка заявила родителям, что собирается зарабатывать этим на

жизнь, те возразили. Они мечтали видеть дочь юристом.

Джей Ло не послушалась, бросила колледж и ушла из дома, хлопнув дверью. Ей было всего семнадцать, в кармане - ни гроша. Ночевать приходилось в танцевальной студии, где она занималась. Тогда это казалось романтичным, но, вспоминая ту ситуацию спус-

**Родители не приняли выбор Дженнифер. Они не хотели, чтобы дочь выставляла свою жизнь напоказ. Но это не остановило девушку.**

### **ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ - таксист, курьер и грузчик**



В конце августа 2022 года звезда сериала «Мажор» женился на коллеге, актрисе Зепюр Брутян. На торжество актер потратил 15 миллионов рублей! Знал бы маленький Паша тридцать лет назад, что будет располагать такими суммами...

Родился Прилучный в Казахской ССР. Помимо мальчика в семье подрастало еще двое детей. Шли тяжелые 1990-е годы. Попасть в плохую компанию было проще простого. Чтобы этого не случилось, родители решили отдать детей в секции и кружки. Был и бокс, и танцевальная студия.

Непростые времена начались, когда Прилучные надумали перебраться в Россию. Денег хватило только на небольшую квартиру в городе Бердск Новосибирской области. А когда умер глава семьи, стало совсем тяжело. Мать устроилась

**Когда Павлу исполнилось 14 лет, умер его отец. Мальчику пришлось повзрослеть и начать работать очень рано.**

тя годы, Лопес ужасается. Вот уж точно она не пожелала бы подобного своим детям!

Но трудности девушку только закалили. Вскоре она занялась пением, а позже стала актрисой, известной во всем мире.

Теперь мы с удовольствием наблюдаем за ее карьерой. Певица постоянно пишет новые песни, выступает с концертами.

на рынок продавцом, а Павел искал подработки, чтобы ей помочь.

Параллельно он пытался заявить о себе как об артисте. Поступил в Новосибирское училище, затем отправился покорять Москву. Удача улыбнулась ему после съемок в фильме «На игре». Гонорар позволил приобрести первый автомобиль, но вовсе не для роскоши и удобства. На нем в свободное время Прилучный таксовал.

В разные годы он подрабатывал и курьером, и грузчиком. Не брезговал никакой работой, лишь бы платили.

После выхода на телеэкраны сериала «Закрытая школа» о Павле Прилучном узнали все. Он стал регулярно сниматься, получать хорошие гонорары. Непростыми подростковые годы остались навсегда в прошлом.

## **ЮРА ШАТУНОВ**

### **вырос в интернате**

К моменту появления Юры Шатунова на свет брак его отца и матери трещал по швам. Так сложилось, что женщина отдала маленького сына бабушке, пообещав, что заберет ребенка обратно, как только все наладится.

Вновь Шатунов увидел мать, когда она вышла замуж повторно. Но с отчимом ему не повезло. Мало того, что он пил, так еще и буквально возненавидел мальчишку. Жить в такой обстановке Юра не мог и стал часто сбегать к родной тетке. В 9 лет он попал в интернат: мать вновь посчитала, что сын мешает ее личной жизни. Спустя два года женщина умерла.

Далее последовали беспросветные годы одиночества. Юра часто бродяжничал, злоупотреблял алкоголем, скитался по вокзалам. В конце концов к себе на воспитание его забрала Валентина Тазекенова - директор детского дома. Личных средств у Шатунова не было. Его корми-



ли то государство, то небезразличные люди.

Мальчишку спасла любовь к музыке. В интернате он познакомился с Сергеем Кузнецовым, и вместе они стали заниматься творчеством. В 1986 году был собран первый состав группы «Ласковый май». Сначала ребята выступали в клубах, на дискотеках. А когда о них узнали во всем Союзе, появились и деньги, и слава. Однако неблагоприятное детство Шатунов так и не забыл. В своих желаниях оставался скромным, гонорар не обсуждал ни с кем и всегда был рад бесплатно выступить перед воспитанниками школ-интернатов.

## **САРА ДЖЕССИКА ПАРКЕР**

### **и ее платье за 1\$**

Голливудская актриса не скрывает: в жизни она совсем не такая транжира, как ее героиня Кэрри Брэдшоу. Сара Джессика Паркер не склонна покупать модные туфли каждый день. Даже наоборот, она предпочитает копить деньги.

Эта привычка сформировалась у актрисы из-за тяжелого детства. Родного отца Паркер не помнит. Отчим девочки работал дальнбойщиком и получал мизерную зарплату. Немного добавляла к семейному бюджету мать, учительница. Но и этого не хватало, ведь прокормить надо было восьмерых детей!

Сара знала, что на год родители могут купить одну пару обуви. Носить ее следовало аккуратно, чтобы хватило надолго. Платья были из массмаркета - не более одного доллара за каждое. Порой



доходило до того, что дома за неуплату отключали свет.

Несмотря на все трудности, семья была достаточно сплоченной, родные старались поддерживать друг друга. Например, когда Сара пришла к матери и сообщила ей, что мечтает о поступлении в танцевальную школу, та смогла найти деньги. Оказалось, у младшей Паркер настоящий талант! Именно в танце он проявился и помог в дальнейшем закрепиться в Голливуде.

## Самоанализ



**Из позиции жертвы невозможно выстроить здоровые отношения с самим собой. Придется взять ответственность за собственную жизнь.**

руйте, кто находится рядом с вами. Может, это люди, которые привыкли критиковать, выискивать недостатки, умалять достоинства? Тогда неудивительно, что ваша самооценка стремительно падает.

Рекомендуется время от времени проводить чистку своего окружения. Там должны остаться люди, которые вас поддерживают.

Если вы уверены в друзьях, сделайте следующее упражнение. Попросите близких написать в нескольких предложениях, за что они вас любят/ценят/уважают. Это взгляд со стороны, о котором вы, возможно, даже не подозреваете. Их записи перечитывайте время от времени, вспоминая, что вы именно такая - добрая, отзывчивая, сочувствующая?

### «А МАША ЛУЧШЕ!»

Социальные сети формируют комплексы у пользователей, ведь там сплошь идеальные жены, матери, сотрудники, дочери, возлюбленные. Невольно сравнишь с собой... Стоп!

Такие сравнения губительны для самооценки. В чужом саду трава всегда зеленее, но вы не знаете о том, что творится за забором. Важно жить без оглядки на других.

Единственный человек, с которым можно себя сравнивать, - это вы в прошлом. Допустим, раньше вы занимались танцами. Почему бросили? Может, стоит возобновить занятия? Или год назад на вас идеально сидело то черное платье. Прекрасная мотивация для того, чтобы скорректировать питание и вновь его надеть.

### ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА

Чаще всего позитивные утверждения или аффирмации советуют проговаривать вслух. Но те, кто лучше воспринимает зрительную информацию, могут поставить на телефон заставку с надписью вроде «Ты такая умница» или «Ты самая красивая». А на экране рабочего компьютера неплохо будет смотреться фраза: «У тебя все получается! Ты работаешь все лучше и лучше». Сначала может казаться, что это пустые попытки убедить себя в чем-то, не соответствующем действительности. Но со временем мозг начнет принимать транслируемую информацию за правду. Так что не удивляйтесь, если спустя некоторое время вы станете думать о себе иначе.

## ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ 3 простых шага

**Любовь к себе не имеет ничего общего с нарциссизмом. Это признание собственной ценности. Но порой так мешает внутренний критик! Пора дать ему отпор.**

**П**сихологи уверены: нелюбовь к себе выражается в самых простых вещах - неумении сказать окружающим «нет», зависимости от мнения других, готовности работать на износ.

### НИЗКАЯ САМООЦЕНКА. В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Сегодня трудно найти человека с адекватным мнением о себе. Как правило, многие из нас имеют детские травмы; мечтают услышать одобрение окружающих; страдают из-за недостатка внимания со стороны близких, друзей, коллег.

Начать работу стоит с болезненного извлечения на свет обид, детских травм, негативных убеждений о себе и жизни. Можно даже написать на бумаге: «Я не люблю себя, потому что...». Скорее всего, будут слезы, возможно, гнев. Но затем придет осознание: так больше продолжаться не может.

### ПРАВИЛО ТРЕХ «П»

От здоровой самооценки человека обычно отделяет три шага.

**1. Принять.** Т.е. осознать, что у каждого, в том числе и у вас, есть ошибки, недостатки, особенности, которые могут нравиться не всем.

**2. Простить.** Позволить себе иметь недостатки и не ругать себя

за несовершенство.

**3. Полюбить.** Это самый сложный, но и самый важный пункт. Любить себя не за что-то, а просто потому, что вы есть.

Последний шаг вызывает больше всего вопросов. Здесь важно помнить: мы любим то, во что вкладываем. Обратите внимание на мужчину, который натирает до блеска свой автомобиль. Он делает это, потому что любит свою машину. И в то же время его любовь обусловлена вложением времени, денег и сил в обслуживание автомобиля.

Так почему бы не начать вкладывать в себя? На первых порах может оказаться непросто. Женщина, которая не привыкла делать маникюр и педикюр в салоне, посещать косметолога, баловать себя вкусным десертом с чашечкой кофе просто так, покупать косметику подороже (или хотя бы что-то одно из набора косметички), сначала испытывает невероятное сопротивление. Но результат того стоит! Начните позволять себе чуть больше, чем прежде, и это даст свои плоды.

### ОКРУЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Порой нам оказывается непрос-то принять себя из-за окружения. Оглянитесь вокруг и проанализи-

# Ваш любимый сканворд

	← *Домик для горошин	Хвойный лес	Моточек нитей	← Чаd как водоем	Высоченное дерево							
				Африканский гонг	← Валюта в Италии до евро		← Стройный де-вичий...	← Волхв, маг		← Сорный злак	← Вокруг волка-вожаса	
	← Кум.... друг Чиполлино		← Памятный столб				← Типичная поза йога					
	← Дядька 33 богатырей		← Овощи в уксусе					← Надпись в кадре		← Комик Бенни...		
							← Узконо-сая мар-тышка	← Бальзам на душу				
	← Истоп-ник		← ...Пуга-чев, бунтарь	← "Время, вперед!", Инна...	← Часть рубашки							
							← Военное снаря-жение	← Певец ...Рама-зотти	← Окан-товка ботинка	← Куст-паразит		← Плющ
← Роман об Анджее Кмицице	← Сгорев-шие остатки	← Рассказ Турген-ева					← Приду-мал За-зеркалье					
					← Украла кларнет у Карла					1	← Враг Мишки Квакина	
	← Часть шляпы	← Поток из вулкана					← Трюфель					
					← "...ко-лец", Толкин							
	← "Лей-ся,.... на про-сторе"	← Чувство музыки	← Белый клен	<div data-bbox="582 1182 1008 1496" data-label="Image"> </div>				← Окно без стекол				
								← Ватник	← Идеаль-ный вариант	← Колонка усали-теля		
← Мягкая мебель	← Герой Даниэля Дефо	← Шар метео-рологов		<div data-bbox="582 1496 1008 1527" data-label="Caption"> <p>Очень важная фигура</p> </div>								
									← Узкий залив	← Дрожа-щее дерево		
	← Учитель танцев							← Звук работа-ющего сердца				
	← Под при-смотром пастуха	← Горное селение	← Покупка парти-ями	← ...луц-неволи	← Здесь палят из мелка-шек	← Настен-ный све-тильник	← Девочка с мило-фоном					
				← "Спокой-ной но-чи, сол-даты!"				← Артист без слов				
	← Блюдо из яиц с молоком	← Церков-ная чаша					← "Миро-творец", актер					
				← Птица из жу-равлей				← Зерныш-ки на бублике				



# ЧЕРВОТОЧИНА

**Сначала муж выбросил за порог квартиры кота жены, а потом она вместе с дочкой и внучкой вынуждена была уйти сама.**

Сейчас Светлана Константиновна уже может вспоминать о тех событиях спокойно, без лишних эмоций. Оставшись без крыши над головой, 42-летняя женщина не опустила рук.

..С Сергеем Светлана познакомилась на дне рождения у друзей. Широкоплечий мужчина, которому было слегка за сорок, вызывал у нее явную симпатию. Он был галантен, обладал чувством юмора. И эти качества, несмотря на неброскую внешность, делали его притягательным для окружающих. Сергей пришел в этот дом впервые. Он был коллегой мужа подруги, и Светлана о нем ничего не знала. В тот вечер Сергей был в ударе, удачно шутил, а потом выбрал себе в собеседницы почему-то Светлану. Они сидели на диване и непринужденно вели разговор. Женщина замечала ласковый взгляд нового знакомого, и ей это нравилось. «У тебя такая красивая улыбка. Я хочу, чтобы ты улыбалась как можно чаще», - дарил комплименты Сергей. Светлана смущалась и краснела как девчонка. Ведь не зря говорится, что ласковое слово и кошке приятно. А хозяйский кот, мяукнув и потершись об ноги Сергея, тут же запрыгнул ему на колени. «Надо же, - подумала Светлана, - по всему видно, что он хороший человек - животное это чувствует».

Позже, когда Светлана помогала подруге мыть посуду, неожиданно подошел Сергей. «Это не женская работа, тебе надо беречь руки», - сказал он, и отобрал у Светы та-

релку. Светлана удивленно посмотрела на Сергея. Он ей уже нравился. А потом Сергей вызвался ее проводить.

В тот теплый майский вечер Светлана шла рядом с Сергеем, заново открывая мир. Пьянящий аромат распустившихся яблонь, терпкий запах сирени кружили голову. «Господи, до чего же хорошо! - умилилась Светлана. - Как же давно я не бродила просто так по городу». Да и не до прогулок ей было, тем более с кавалерами. Светлана давно уже находилась в разводе и о других мужчинах не помышляла.



Натерпевшись вдоволь от бывшего, женщина больше не доверяла сильному полу. С работы стремглав она бежала домой, нужно было накормить, обстирать детей, да и престарелая мать требовала ухода. Но, видимо, во всем виновата весна... И Светлане вдруг до боли захотелось прижаться к этому теплomu, крепкому мужскому плечу. Словом, броситься в омут с головой, вновь научиться верить и чувствовать. И поддавшись новым ощущениям, Светлана дала согласие на свидание с Сергеем.

### ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

«Я почему-то сразу ему поверила, почувствовала, что он настоящий мужчина. Словом, надежный», - признается Светлана Константиновна.

Плечо Сергея и на самом деле оказалось надежным. Не успел он переступить порог ее обветшалого жилища, как тут же предложил свои услуги по ремонту. Светлана и не заметила, как Сергей стал вхож в ее дом. На удивление ее мать и дети хорошо отнеслись к постороннему мужчине. Да и ей самой без Сергея уже было не обойтись «Когда мы встречались, я не знала, что Сергей женат. Чуть позже он мне признался, что его жена неизлечимо больна».

Тогда я гнала от себя мысли, что он по сути дела предает свою жену, да и я поступаю нечестно, но ничего не могла с собой поделать. Сергей стал уже близким и родным человеком не только для меня, но и для моих детей. Он был мне нужен, и я приняла его таким, какой он есть. А потом мы похоронили его жену. Сначала мы жили в граждан-



ском браке, через несколько лет распались», - продолжает разговор Светлана Константиновна.

А вскоре Светлана вместе с 16-летней дочерью переехали в квартиру мужа. Сын же изъявил желание остаться жить в доме своей бабушки, тем более за ней был необходим присмотр. Свете казалось, что ее жизнь постепенно налаживалась. Да и дети ее мужа на удивление хорошо к ней относились. Буквально каждые выходные они гостили у Сергея и Светланы. А когда у них появились свои дети, Светлана Константиновна стала для них родной бабушкой. Ребятишки ее любили. Все чаще детские звонкие голоса наполняли их дом, и Светлана всю себя посвящала внукам, не отмечая, кто из них ей роднее. К тому времени уже и у ее взрослых детей появились дети. Сын Светланы после смерти бабушки остался жить с женой и ребенком в частном доме. Дочь с мужем и ребенком жили в квартире Сергея и Светланы. «У нас дом был не только как полная чаша, но и всегда полон гостей», - говорит Светлана Константиновна.

#### ЯБЛОКО РАЗДОРА

Но в жизни очень часто случается, что на смену счастья приходит несчастье, будто ходят они друг за другом. Беда пришла неожиданно. Осудили мужа дочери, и она с годовалым ребенком осталась на попечении Светланы и Сергея. И теперь не проходило и дня, чтобы они не ссорились из-за дочери. Сергей не хотел кормить ни саму дочь, ни ее ребенка. Не брал он в расчет, что львиную долю в семейный бюджет приносила Светлана. Но все же яблоком раздора стала машина «Волга», которую они приобрели на деньги Светланы, и которую она зарегистрировала на свое имя. Казалось бы, какая разница, кто владелец авто? Ан нет. Сергей, всегда привыкший во всем быть лидером, не мог допустить, чтобы им верховодила женщина.

Однажды они разругались так, что Светлане вместе с дочерью и внучкой пришлось ночевать у сына. На другой день пришел Сергей и виновато сказал: «Ты прости меня, дурака, мало ли чего я плету. Я понял, что не смогу жить без тебя». И Светлана простила. Да и как не простить, ведь прожили они к тому времени в браке двенадцать лет душа в душу.

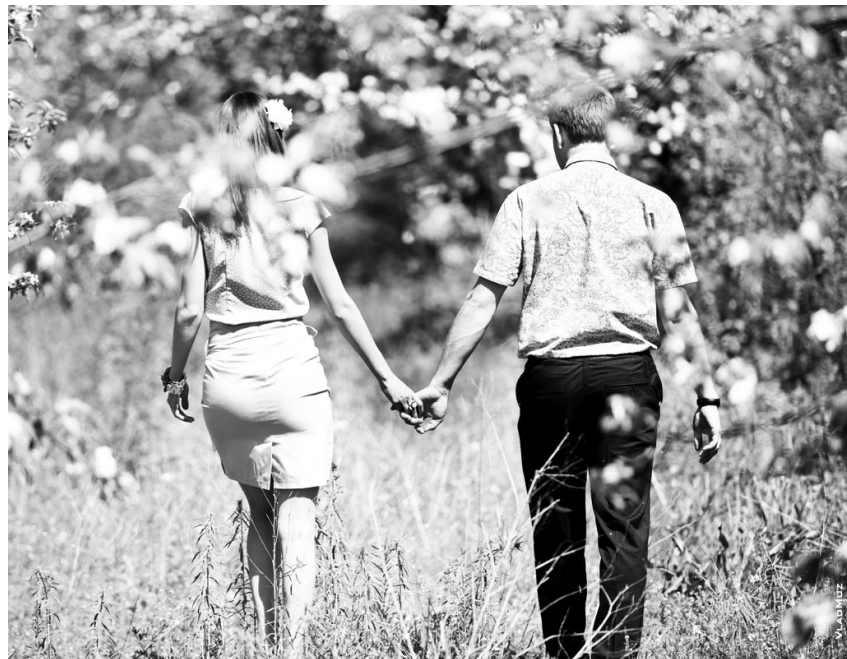
И снова все вроде стало налаживаться в этой семье. Но червоточина осталась в душе Сергея. И опять однажды разразился скандал: «Или я, или они», - произнес он ту роковую фразу. И вышвырнул за порог квартиры ни в чем непо-

винного кота жены, как бы подтверждая свои слова.

«Я устала чувствовать себя какой-то вещью, я то нужна, то не нужна, - говорит Светлана Константиновна. - Да и скандалы для ребенка ни к чему. И я решила уйти».

#### СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Первое время Сергей старался всячески помириться с женой. Но его решение было неизменно. Он не хотел, чтобы дочь Светланы с ребенком жили с ними. Светлана же



не могла бросить на произвол судьбы дочь, которая находилась в декретном отпуске по уходу за ребенком. Ну не к свекрови же ее отправлять жить! И потому вместе с ней ушла на съемную квартиру. Сергей скучал, звонил, даже приходил в гости, пытался все наладить и очень противился разводу. Но Светлана была непреклонна. Она решила быть сильной и больше не идти на поводу, хотя вроде и любила своего мужа.

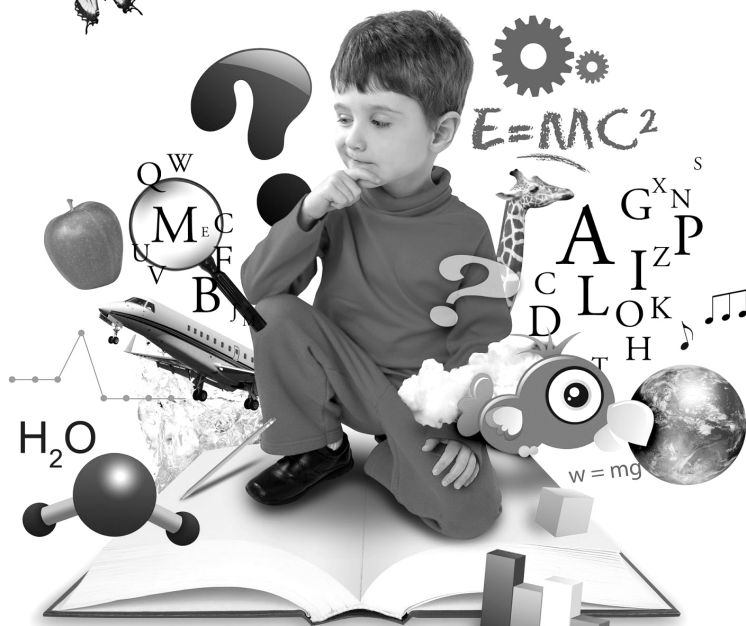
Однажды Сергей позвонил Светлане и сказал: «Сюда больше не звони». А через некоторое время ее дочь увидела бывшего отчима, прогуливавшегося под руку с какой-то женщиной. «Конечно, мне было много не по себе от этого извещения», - признается моя собеседница. - Но дочь сказала, что я по сравнению с той женщиной настоящая красавица, и я как-то успокоилась».

Но все же по ночам Светлана долго не могла уснуть. Не давала покоя одна мысль: «Когда же Сергей стал таким черствым? Ведь вместе прожили не один день. Почему вдруг они стали чужими людьми?

ми? Неужели жадность Сергея погубила их светлые чувства?» Сама же она ни на квартиру, ни на машину не претендовала...

Прожив на съемной квартире несколько лет, Светлана Константиновна решила взять в банке кредит и купить квартиру. Скоро она собирается праздновать новоселье. О том, что теперь придется сидеть впроголодь, она не думает.

«Сейчас для меня главное - душевное спокойствие, - говорит женщина. - К одному только я не могу



## РАСКРЫТЬ ТАЛАНТЫ ВАШЕГО РЕБЕНКА

**Если впереди маячат выпускные экзамены, школьник уже должен определиться с направлением, чему учиться дальше. Однако иногда подростку сложно принять решение, а родители не хотят делать выбор за него. В этом случае необходима профориентация.**

**П**о мнению психологов, направление дальнейшего обучения хорошо бы выбрать уже в 9 классе. Продолжительный промежуток времени позволит определить свои сильные стороны и качественно подготовиться к поступлению. Многие пользуются стратегией «сначала сдадим экзамены, а потом будем выбирать вуз». Ошибочный подход! Все может закончиться тем, что школьник потратит силы на большое количество экзаменационных предметов (а вдруг пригодится?), но его балл окажется ниже среднего. Лучше сделать упор на узкий перечень дисциплин и шаг за шагом двигаться к своей цели.

### ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ

Современные подростки мечтают, чтобы их работа была интересной, разнообразной, приносила удовольствие, доход и не занимала много времени. Больше всего молодежь боится, что взрослая жизнь окажется скучной. Возможно, именно поэтому многие впадают в ступор, когда приходит время определяться с вузом.

Ребенок не может самостоятельно оценить свой потенциал, определить психологические особенности личности, которые могут помешать

заниматься чем-то. Его путают установки о перспективности тех или иных профессий (чаще всего неверные). Вдобавок родители давят: «По отцовской линии все в медицине были, и ты об этом подумай!»

На мой взгляд, человек никогда не будет успешен в деле, которое ему не нравится. При выборе профессии обычно рекомендуют найти свой собственный фактор мотивации. Для этого нужно ответить на вопрос: почему меня привлекает та или иная специальность? Например, многие журналисты получают удовольствие от общения с людьми, а организаторы мероприятий радуются тому, что находятся в постоянном движении.

### ТЕСТЫ И АССОЦИИИ

Давайте будем реалистами: подростки постоянно заняты. Они разрываются между школой, секциями, репетиторами. Им важно быть в курсе всех новостей и при этом надо оставаться успешными учениками. Но в этом объеме знаний меньше всего знаний о себе.

Пожалуй, даже взрослый человек не всегда с уверенностью может ответить на вопросы: кто я? каковы мои особенности? в чем моя сила? почему я делаю одни вещи с удо-

вольствием, а другие нет? Что уж говорить о подростках!

Разобраться со всем этим помогает специалист - профориентолог. Подходы к профориентации изменились за последние годы. Если раньше использовались исключительно тесты, то теперь применяются и другие методики для выявления сильных сторон школьника - проективные, ассоциативные, матричные и т.д.

Профориентолог также помогает повысить уровень мотивации и снять напряжение между ребенком и родителями, если их мнения расходятся. Ведь часто вопросы образования вызывают агрессию у подростка и, как следствие, отказ обсуждать эти темы.

### КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ С ПРОФИОРИЕНТОЛОГОМ

Как правило, на первом сеансе специалист составляет план работы со школьником. Его первоочередные задачи - помочь подростку понять себя, выявить сильные стороны, на которые он будет опираться в этом постоянно меняющемся мире.

На занятии расширяются знания будущего выпускника о мире профессий, уровнях и возможностях образования.

Профориентолог дает возможность подростку самому сделать выбор, кем быть и где учиться, а затем составляет образовательный маршрут. В него обычно включают профиль класса, возможности для облегчения поступления. Также в задачи специалиста иногда входит подбор вузов с большим количеством бюджетных мест.

Профориентация не только позволяет диагностировать способности и склонности ребенка в данный момент времени, но и помогает смоделировать оптимальную сферу их приложения через 5-10 лет.

### ПЛАН ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ НЕ ОПРЕДЕЛИЛСЯ

- **Выявите свои сильные стороны и сделайте упор на них при выборе выпускных экзаменов.**
- **Найдите свой фактор мотивации, чтобы определиться с профессией.**
- **Выберите направление обучения - колледж, вуз. Рассмотрите возможность дополнительных курсов.**
- **Узнайте об условиях поступления, получении дополнительных баллов, вероятности стать студентом без вступительных испытаний.**
- **Поступите в выбранное учебное заведение.**

**В**еликому празднику предшествует строгий Рождественский пост, который длится сорок дней. Это время очищения не только тела, но и души, когда каждый должен задуматься о содеянном и покаяться в своих грехах.

## КАК ПОЯВИЛАСЬ ТРАДИЦИЯ СТАВИТЬ ЕЛКУ?

Согласно легенде однажды во время вечерней прогулки в канун Рождества Мартин Лютер, глава Реформации в Западной Европе, заметил дерево невероятной красоты. Он срубил его и принес к себе в дом - это дерево было елью. Сначала рождественские деревья ставили и украшали только в Германии, но позже и во всей Западной Европе.

В России эту традицию ввел Петр I. До этого символом Рождества был вертеп, также пришедший из Европы. Елка не прижилась сразу: в 30-е годы XIX в. ее ставили в доме единицы. Лишь к концу XIX в. рождественская елка вошла в дома всех слоев населения.

Долгое время ель не украшали, только к середине XVIII в. на нее стали вешать орехи, сладости и куринные разукрашенные яйца, а потом и игрушки из стекла - ангел, звезда, шар. А восьмиконечная звезда, которой мы увенчиваем это древо, означает ту звезду, которую волхвы видели на Востоке - именно она привела их к Иисусу Христу.

## ЧТО ПОДАВАТЬ НА СТОЛ?

По канонам 6 января, в сочельник, стол должен быть постным и состоять из двенадцати блюд - по количеству апостолов. Главные блюда - каша (каша, сваренная из цельных зерен с добавлением изюма, меда, орехов) и узвар (компот из сушеных фруктов с медом). Помимо этого, на стол обычно ставят голубцы с овощами, гречневую кашу, винегрет, вареники с картошкой, пироги с капустой и другие постные блюда. Ужин в сочельник начинается после появления на небе первой звезды.

7 января, в день празднования Рождества, можно есть скоромные блюда из мяса и птицы. Также часто рождественское меню включает в себя каши на молоке.

Разговляться следует аккуратно, постепенно. И дело не только в том, что обилие мясной пищи после поста может плохо отразиться на пищеварении. Когда человек буквально «набрасывается» на еду после добровольного отказа от скоромных блюд, это вызывает недоумение у христиан. Следует



## ВСТРЕЧАЕМ РОЖДЕСТВО!

**Празднование Рождества Христова до сих пор окутано множеством мифов и тайн. Они связаны с традицией украшать елку, праздничными блюдами, подарками и не только.**

проявить сдержанность, помня о том, что в Рождество мы в первую очередь празднуем чудо рождения Иисуса Христа, а не конец строго поста.

## КАКИЕ ПОДАРКИ ДАРИТЬ НА РОЖДЕСТВО?

Рождественские подарки необязательно должны быть дорогими. Это могут быть незначительные мелочи. Важнее, с какими пожеланиями и чувствами их будут преподносить. Традиционно в Рождество можно вручать свечи, икону, фигурку ангела. Кто-то мастерит своими руками или покупает готовый рождественский вертеп.

Не воспрещается дарить аксессуаров для украшения интерьера -

например, рождественский венок. Универсальным подарком также станут сладости или блюда для праздничного стола. Хороший вариант - любые вещи для уюта, быта, будь то набор домашних полотенец или красивые тарелки.

## ТРАДИЦИОННЫЕ УКРАШЕНИЯ

Традиционными украшениями являются нарядная ель, композиции из цветов и веток, рождественский венок, фигурки ангелов, волхвов, различных животных.

Как символ яслей, в которых был найден Иисус Христос, на праздничный стол можно положить пучок соломы (достаточно небольшого количества соломы для настроения). К Рождеству можно также купить специальный праздничный цветок - пуансеттию. Он цветет зимой и обязательно порадует семью своим видом.

## «ДО ПЕРВОЙ ЗВЕЗДЫ» - ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Когда родился Иисус Христос, на востоке возшла особая звезда - Вифлеемская. С тех пор в день праздника нельзя употреблять пищу до появления в небе первой звезды. Исключение можно сделать для пожилых людей, болеющих, детей, беременных женщин.

В церкви Вифлеемскую звезду символизирует большая свеча. Ее выносят на середину храма после утренней службы 6 января.



## Коротко о главном



## ВСЕМ БЫ ТАКИХ СОСЕДЕЙ!

Некоторые жалуются на своих соседей - мол, любопытные, везде свой нос суют. А я вот, наоборот, радуюсь таким равнодушным людям.

Вот, например, Валентина Михайловна и Олег Иванович из третьей квартиры. Всегда знают, кто во сколько из дома ушел, куда пошел, когда вернулся. Однажды я попросила бывшего мужа отвезти ребенка в кружок - сама не успевала. Так уже через минуту мне позвонила Валентина Михайловна и доложила: «Сейчас видела вашу дочку с каким-то мужчиной. Он повел ее к автобусной остановке».

Понимаю, что ситуация комичная - родной папа же! Но ведь это мог быть кто-то другой.

Был еще случай. Я попросила знакомого поменять резину на моей машине прямо во дворе. В этот момент к нему подошел Олег Иванович и строго спросил: «Что вы делаете с автомобилем нашей соседки? Она в курсе происходящего?». И позвонил мне.

Думаю, соседи знают многое о моей жизни. Возможно, даже больше нужного. Но я совсем не против их опеки, если это можно так называть.

Дарья.

## Вот это погоня!

Однажды пришлось задержаться на работе допоздна. Из офиса я поспешила на остановку по темной улице, чтобы успеть на последнюю маршрутку. И вдруг сердце ушло в пятки: за мной послышались шаги. Обернулась - увидела довольно крупного мужчину, который размахивал руками. Я испугалась и ускорила шаг. А потом побежала.

Мужчина не отставал, он пытался привлечь мое внимание, кричал: «Девушка, минуточку!» Я уже мысленно попрощалась с жизнью, бежать больше не могла: силы закончились. Незнакомец догнал меня и протянул бумажную купюру: «Вы уронили!» Я сунула руку в карман - пусто. Это были мои деньги, отложенные на проезд. Они выпали из кармана.

Мне стало очень стыдно за то, что я так плохо подумала о человеке. Но, с другой стороны, откуда мне было знать, что это добрая душа, а не маньяк какой-нибудь?

Елена.

## Вкус, который невозможно забыть

Дедушка мой с рождения жил на Кубани и, сколько я его помню, занимался пчеловодством. Говорил, это его призвание. В детстве каждое лето я ездила к нему в гости, и он водил меня на пасеку - показывал свое хозяйство.

Помню, бабушка даст нам с собой буханку свежеспеченного хлеба и банку молока. Мы придем к пчелам, дед соберет немного меда,

и начинаем трапезу. Сядем на траву, отломим большой ломтик теплого хлеба, макнем его в мед и запьем молоком. Как же это было вкусно, ни с чем не сравнимо! Скучаю я по этому вкусу, по аромату угощения, по тем местам, по деду, которого уже нет с нами. И мечтаю однажды снова побывать на Кубани.

Валентина.

## У меня теперь есть папа

Когда мама познакомилась с отчимом, у нее уже была я. Тогда я бунтовала, не хотела принимать чужака в семью. Мне все время казалось, что он подведет нас - исчезнет так же, как и родной отец. Но этот человек упорно пытался найти ко мне подход и никуда не исчезал.

Через год у них родилась дочь. Отчим был вне себя от счастья. Помню, я подумала: «Ну, теперь уж точно на меня рукой махнет». Но я ошиблась. И очень скоро это поняла.

Раннее утро, все спят. Я тихонько иду в ванную и вдруг слышу уже привычный голос: «У меня же не один ребенок. У меня две доченьки!» Отчим с кем-то по телефону говорил. Может, и мелочь, но именно после тех слов мое сердце растаяло. Он назвал меня дочкой...

Чуть позже я уже полностью осознала, что этот мужчина - настоящий отец. И мне очень с ним повезло.

Алина.

## Пушистый нянь



Нашему коту Левчику 6 лет. Он всегда, даже в юные годы, был сам по себе, безразличный к хозяевам. Но все изменилось, когда я родила сына. Питомца будто подменили: на смену пушистому разгильдяю пришла сердобольная нянька.

Сынок с первых дней жизни очень часто плакал. Я все время его успокаивала. Бывало, качаю малыша, а Лева около ног трется, мурлычет, кошачью успокаивающую песню напевает. Только ребенок заплачет, кот мчит ко мне, как будто намекает: «Иди утешай».

Когда сын подрос, то обнаружил, что у питомца есть хвост, за который можно таскать бедное животное. Лева, стиснув зубы, терпел. Под конец дня он, измотанный и уставший, ложился на диван, всем своим видом говоря: «Ну и умаялся я! Весь день работал». Я заслуженно могу назвать его пушистым нянем. Помощник мой!

Мирослава.

**П**сихолог Жан-Франсуа Боннефон провел исследование и выяснил: чаще всего мы полагаемся на интуицию, когда возникает вопрос, доверять кому-то малознакомому или нет. Это, конечно, неплохой советчик при оценке надежности собеседника. Но все же дайте себе время подумать, попытайтесь считать вербальные и невербальные сигналы человека. Понаблюдайте, как он ведет себя в тех или иных ситуациях, особенно если вы сомневаетесь в благих намерениях того, кто предлагает вам дружбу.

## ОН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ СПЛЕТЕН

Вы общаетесь совсем недавно, но уже знаете обо всех недостатках родственников и друзей вашего знакомого. Он доверительно сообщает вам: «Расскажу тебе по большому секрету...» и тем самым, казалось бы, намекает на доверительные отношения между вами. На самом деле в этот момент сплетник показывает вам, что не видит ничего плохого в разглашении чужих тайн.

Такие люди обсуждают других, чтобы казаться интересными. Им не хватает внимания, расположения окружающих. Скорее всего, ваши секреты тоже предадутся огласке. Вы готовы к такому повороту событий?

## НЕ УМЕЕТ СОЧУВСТВОВАТЬ

Тех, кому не знакома эмпатия (умение ощущать эмоции других людей), называют нарциссами. Они зациклены на собственной персоне и не интересуются делами своих друзей. При общении с нарциссом вы можете ощущать собственную незначительность. Еще бы, ведь он пытается убедить вас: «Да разве у тебя проблемы? Вот у меня настоящие проблемы! Ты только послушай...» По мнению психологов, подобные личности часто прибегают к манипуляциям. Они расчетливы, хитры и порой недержанны.

*• Не надейтесь, что нарцисс поддержит вас в трудной ситуации. Ему интересно получать от других восхищение, заботу, помощь, а вот отдавать что-то взамен он не умеет.*

**Если не хотите играть в одни ворота, как можно скорее прервите эту связь.**

## НОСИТ МАСКУ

Наедине с вами друг очарователен, приветлив и общителен. Но когда рядом появляется публика, его поведение кардинально меня-



# КОМУ ДОВЕРЯТЬ НЕЛЬЗЯ?

**Вы познакомились с человеком, и он вам интересен. Стоит ли пускать его в близкий круг общения? Можно ли ему доверять? Обратите внимание на поведение нового знакомого, чтобы принять решение.**

ется. Например, он сторонится вас, начинает сыпать обидными шутками, при всех пытается подчеркнуть ваши недостатки. На следующий день снова улыбается вам в лицо и заявляет: «Ты обиделась? Мы же просто веселились!»

Такие перемены могут говорить о двуличии. Неизвестно, что движет вашим знакомым - желание угодить всем и сразу, неуверенность в себе. А может, это просто была отчаянная попытка произвести на кого-то впечатление или самоутвердиться. Да и неважно. Вместо того, чтобы пытаться объяснить его поведение, стоит обозначить личные границы («Я не потерплю такого отношения к себе»), а еще лучше - прекратить общение. Намного безопаснее дружить с теми, от кого не ждешь удара в спину.

## НЕЕСТЕСТВЕННАЯ УЛЫБКА И ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

Вам кажется, что улыбка нового знакомого неестественная? Возможно, вам не кажется. Многие легко замечают напряженную позу, натянутую улыбку и слишком активную, «нервную» жестикуляцию собеседника. Все это выглядит неестественно. Возникают сомнения: а точно этот человек хочет со мной общаться? И действительно ли он говорит правду?

По некоторым невербальным признакам можно догадаться о том, что собеседник вас обманывает.

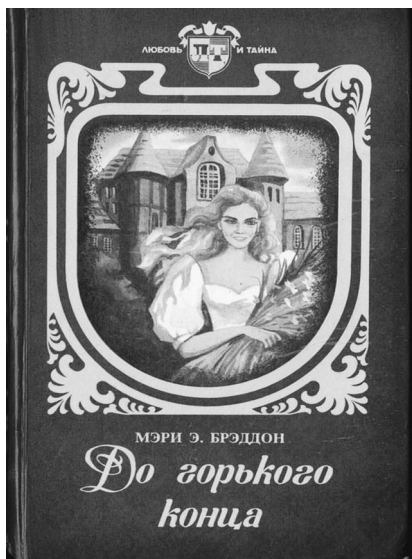
• Человек постоянно трогает свое лицо, прикрывает рот ладонью, поправляет прическу, тербит мочки ушей. Такое ощущение, что его руки не могут оставаться в покое. Вероятно, он нервничает.

• Отсутствие зрительного контакта. Лжец старается не смотреть вам в глаза слишком долго, потому что чувствует себя неуверенно. Он отводит взгляд, его глаза «бегают» и не останавливаются ни на чем.

• Несоответствие слов и мимики. Друг говорит, что опечален, но его лицо остается равнодушным. Или заявляет, что очень рад вас видеть, с натянутой улыбкой и холодным взглядом.

• Во время беседы знакомый не повторяет ваши жесты. В психологии есть понятие отзеркаливания, которое означает копирование мимики, жестов, интонации собеседника. Как правило, мы делаем это неосознанно, когда по-настоящему заинтересованы и внимательно слушаем говорящего. Лжецы же сосредоточены на своих действиях. Они боятся «проколоться», все их мысли только об этом. Так что обманщик не повторяет ваши движения.

**Люди, которым можно доверять, не пытаются навязать другим свою волю, образ мыслей. Они не испытывают потребности в том, чтобы контролировать окружающих.**



(Продолжение. Начало в 12-53).

– Вы говорите о Ричарде Редмайне, как будто видели его недавно. Я слышал, что все семейство эмигрировало.

– Да, – отвечал фермер возмущительно растягивая слова, – семейство эмигрировало; Джим, жена его и два сына, славные рослые парни, каких мало. Они переселились в Австралию, где Ричард Редмайн купил имение за десятую долю его стоимости, как говорят. Они, то есть Джим, жена его и сыновья, уехали вскоре после смерти дочери Редмайна. Она умерла далеко от родного дома, сэр, и много толков было по этому поводу, но не думаю, чтобы ктонибудь здесь знал чтонибудь достоверное об этой истории, и что касается меня, я полагаю, что в ней было больше дурного, чем хорошего.

Мистеру Гаркросу пришлось выслушать историю Грации, рассказанную фермером по догадкам и с бесчисленными комментариями.

– Да, это была тяжкая утрата для бедного Редмайна, сэр, потому что дочь его была прекрасная девушка, – заключил фермер Гольби.

Мистер Гаркрос был принужден повторить свой вопрос.

– Я спросил вас, где теперь Ричард Редмайн, в Австралии или нет?

– Нет, сэр, нет. Ричард Редмайн не в Австралии. Джим, жена его и сыновья в Австралии, но Ричард Редмайн вернулся в отечество, и так изменился, что его узнать нельзя. В былое время мы провели с ним немало приятных вечеров за трубками и за домашним пивом, но теперь он не подходит к своим старым друзьям, и очень ясно им показывает, чтоб и они не подходили к нему.

– Так он дома, в Брайервуде?

– Да, он дома, и я видел его у калитки третьего дня, когда возвращался с ярмарки.

Нельзя сказать, чтоб это известие пробудило в Гаркросе чувство страха. Он не способен был бояться кого бы то ни было. Но тем не менее близость Ричарда Редмайна внушала ему необъяснимый ужас. «Из всех людей я избегал только тебя». Правда, что если

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

бы даже они встретились лицом к лицу, было мало шансов, чтоб отец Грации узнал его. Его неосторожный подарок медальон с его портретом, был потерян. Грация сообщила это ему на пути в Лондон, рассказывая о своем страдании без него. Странно было ему вспоминать все это и думать о том времени, когда он считал возможным служить двум богам: светскому успеху и потребностям своей души.

Он решил, что встреча с Редмайном не грозит ему никакой опасностью. Медальон с его портретом, к счастью для него, был потерян; имя не могло также выдать его.

«Хоть на это пригодилась глупая перемена имени», – сказал он себе.

Между тем как он определял свое положение, раздался звонок к первому обеду, и множество лиц просияло радостными улыбками. Полковник Давенант думал было возвестить обед пушечным выстрелом, но так как эта мысль была отвергнута, он удовольствовался большим набатным колоколом, снятым с небольшой колокольни над швейцарскою и вынесенным на лужайку, и звонил в него сам с видом предприимчивого балаганщика на сельской ярмарке.

– Что же вы, друг мой? – воскликнул он, увидев мистера Гаркроса, хидившего с фермером Гольби. – Ведь вы знаете вашу палатку, не правда ли? С голубыми флагами. Ваши гости уже входят, и вам следует быть уже на вашем месте. Поспешите.

– Представление начинается, – отвечал мистер Гаркрос, смеясь.

Он решил выбросить на время из головы отца Грации, и пошел в палатку в сопровождении своего помощника фермера Гольби.

– Вы должны взять на себя провозглашение тостов, мистер Гольби, – сказал он своим небрежным тоном. – Я, право, не знаю, в чем состоит моя обязанность.

Слова эти были большою несправедливостью в отношении к полковнику Давенанту, который в течение последней недели не выпускал из рук карандаша и записной книжки, составляя подробные планы обедов, назначая каждому его место, для того чтобы ни один сельский Капулетти не очутился рядом с Монтеки, ни один Гибелин не нашел с своим соседстве Гвельфа, и составил списки всех заздравных и благодарственных тостов. Сколько трудов стоило ему разъяснить мистеру Гаркросу его обязанности! И все это пропало даром.

Клеведонский луг во время звонка к обеду представлял прекрасное зрелище. Теплая летняя погода, белоснежные палатки с яркими разноцветными флагами, весело разведывавшимися в воздухе, нарядная толпа счастливых поселян, запах съестного, и вместо фона прекрасный старый дом с красивыми башенками, резко выделявшимися на

голубом небе. Но как ни прекрасен был наружный вид, проголодавшиеся поселяне находили внутренность палаток привлекательнее. Что могло быть живописнее громадных ростбифов с приличными украшениями из хрена и петрушки, и разукрашенной дичи, аромат которой даже издали был восхитителен, и молодых баранов и гусей, погибших раньше времени? Какой контраст цветов мог быть прекраснее контраста темно бурых цветов мяса с зеленью салата и громадными французскими хлебами, от которых каждый из гостей мог отрезать себе хоть по целому ярду?

На одном конце палатки, возле места председателя, стояла коллекция бочонков пива и бутылок вина, которыми должен был распоряжаться мистер Гаркрос с помощью буфетчика.

Он сел на свое место среди оглушительного стука ногами и лавками и гула голосов поселян, которые усаживались под наблюдением самого полковника, взявшего на себя обязанность главного распорядителя праздником.

– Тише, леги и джентльмены, ради Бога потише! – крикнул он, и вслед за этим возгласом на другом конце стола встал джентльмен с длинными прямыми волосами и в белом галстуке и произнес молитву, показавшуюся гостям слишком длинною. Когда он кончил, раздался общий вздох облегчения, и поднялась страшная стукотня ножами и вилками.

Полковник обошел вокруг стола, призывая внимание гостей на различные блюда.

– Вот тот ростбиф очень хорош, сударыня, – обратился он к толстой матроне. – Я советую вам попробовать его, а если вы, душенька, любите жареных гусей, – продолжал он, обращаясь к покрасневшей девушке, – вам нигде не найти такого гуся, как тот, который стоит перед вами. Кто из вас, джентльмены, возьмется разрезать гуся?

С такими замечаниями полковник обошел стол и отправился в другую палатку.

Мистер Гаркрос между тем исполнял свою обязанность более скромным образом. Он следил, чтобы пред всяким гостем стоял постоянно стакан пенного эля или портера, угощал прекрасный пол хересом, и не выпускал из виду даже самых отдаленных гостей. Так как сельское население оказалось не совсем искусным в резании мяса, он сам резал кусок за куском, с быстротой и ловкостью, казавшимися гостям сверхъестественными. В полчас он изрезал мяса больше, чем во всю свою предшествовавшую жизнь, и в то же время находил возможность любезничать со своею соседкой. Направо от него сидела самая старая женщина в Кингсберийском приходе, которая, по преданию, первая в своем околотке стала употреблять каток. Эта досточтимая матрона оказалась глуха, как ка-

мень, и внимательность мистера Гаркроса к ней ограничивалась только тем, что он подавал ей самые мягкие куски цыплят и белого хлеба, и от всей души желал, чтоб она кончила обед, не подавившись. Но его соседка по левую руку, Джанна Бонд, была молода и хороша, и он вспомнил, что видел ее в обществе Уэстона Валлори. Мистер Гаркрос был в том настроении духа, когда человек хватается за всякое развлечение, каково бы оно ни было, чтобы заглушить в себе тяжелые воспоминания и притупить медленную агонию раскаяния. Пустой разговор с сельскою красавицей не доставлял ему ни малейшего удовольствия, но самый процесс разговора развлекал его. Он пил больше, чем имел обыкновение пить в это время дня, и говорил так много, как способен был говорить только на больших обедах, в кругу общества, где считал нужным блеснуть умом, и этим средством заглушал в себе мысли о Ричарде Редмайне. Он не окидывал робким взглядом гостей, сидевших за столом, и не боялся увидеть этот роковой незнакомый образ. Неприятное известие, которое сообщил ему фермер Гольби, оставило в нем только неопределенное чувство беспокойства и предчувствие близкой опасности.

Мисс Бонд между тем была вполне довольна своим положением. Она занимала почетное место, которым завладела в минуту общего смятения, когда более робкие девушки стояли под руку со своими родными или кавалерами и ждали, чтобы их усадили, она обманула Уэстона Валлори, просившего ее сесть рядом с ним в палатке с красными флагами, она бесила своего преданного жениха Джозефа Флуда, сидевшего за несколько человек от нее, и бросавшего на нее свирепый взгляд в негодовании на ее кокетство. Все это доставляло ей большое удовольствие.

– Вот он лондонский джентльмен, о котором она толкует, – сказал себе Джозеф Флуд, и мистер Гаркрос пострадал в его мнении за все грехи Уэстона Валлори. – Она теперь не скажет со мной слова во весь вечер.

Мисс Бонд чувствовала на себе негодующий взгляд своего жениха, и тем с большим удовольствием кокетничала с мистером Гаркросом. За обедом было много говора и еще больше смеха, задумчивого смеха по поводу самых незатейливых шуток. Это был говор и смех людей, забывших прошлое, не беспокоившихся о будущем и вполне наслаждавшихся настоящим. Их шуточки и прибаутки были так же стары и топорны, как утварь их коттеджей, переходящая по наследству из поколения к поколению.

До сих пор мистер Гаркрос встречался с этим классом только как со свидетелями в суде. Теперь он находился, что они в общественной жизни не интереснее, чем в суде. «Но я думаю, что между ними встречаются и прекрасные характеры, или материал для прекрасных характеров», – думал он, глядя на окружавшие его лица. «Мне кажется, что у известного числа людей этого класса должна быть такая же пропорция природного ума, как у такого же числа людей, воспитанных в Вестминстере или в Оксфорде. Или ум зависит также от крови, и люди подвластные тем же за-

конам, от которых зависит порода скаковых лошадей?»

Но он имел мало времени для таких соображений. Тосты следовали один за другим с необыкновенною быстротой. Официальные тосты за здоровье сэра Френсиса, леди Клеведон и мисс Клеведон, за полковника Давенанта, за управляющего Джона Ворта, за мистера Гольби, самого старшего и важного арендатора, благосклонно согласившегося занять место за одним из второстепенных столов, между тем как он мог бы обедать с избранными, все эти тосты и много других были провозглашены самим мистером Гаркросом, в приличных случаях выражениях и с тайною скукой в душе, и в ответе на каждый тост следовал длинный спич, произнесенный кем нибудь из гостей. Обед кончился только в половине четвертого, но мистеру Гаркросу, вышедшему из палатки рядом с мисс Бонд, казалось, что он длился целые сутки.

Местный оркестр уже выбился из сил, и ушел освежиться в одну из палаток, и лондонские музыканты, которым предстояло играть непрерывно в течение всей остальной части дня, уже настраивали свои инструменты.

– Вы должны отдать последний вальс мне, – сказал мистер Гаркрос, опускаясь на землю у ног мисс Бонд, усевшейся на скамейке под деревом. – Я думал, что обед никогда не кончится. Как хорошо выйти на воздух, и чувствовать запах соснового леса после атмосферы палатки!

– Я не умею вальсировать – отвечала мисс Бонд, опуская глаза. – Мой отец был всегда против танцев. Но я знаю кадрили и лансье. Я выучила фигуры по книге.

– Так мы протанцуем лансье, хотя это самый глупый танец когда либо изобретенный для унижения рода человеческого, – отвечал мистер Гаркрос, зевая. Он закрыл глаза, и несколько минут дремал под музыку веселого сельского танца. Он имел весьма неопределенное понятие о своих обязанностях почетного распорядителя, и считал их поконченными. «Протанцевать, если потребуются, танец с самою старою или хорошенькою женщиной на празднике он готов, – думал он, – но если полковник намерен подвергнуть его какому нибудь другому беспокойству, пусть ищет его». Мягкая теплая трава, на которой он сидел, благовоющая атмосфера соснового леса, прохлаждаемая легким летним ветром – все это производило на него необыкновенно успокоительное действие. Он вспомнил другой праздничный день в Клеведоне, и образ Грации восстал пред ним во всей своей молодой красоте. О, Боже, если бы он теперь открыл глаза и увидел себя у ее ног! Он вспомнил две грустные строки Соути:

*О, если бы мы могли в позднейшие годы  
Насладиться тем, что отвергли  
в молодости!*

### Глава XXXIX «ЧЕЛОВЕК ЭТОТ ТЫ»

В три часа гости высшего класса отправились завтракать в большую столовую. Они съезжались с первого часа, и провели время, бродя по парку и глядя в приличном отдалении на счастливых поселян, как на зверей в клет-

ках, вероятно, это развлечение и игра в крикет казались им скучными, потому что сигнал к завтраку был встречен с очевидным удовольствием, и гости сэра Френсиса заметно оживились в столовой. Ухаживание, не клеившееся в парке, пошло как нельзя лучше в столовой, под влиянием шипучих вин и одуряющего концерта голосов двадцати трех *tete a tete*. Жоржи, сидевшая против сэра Френсиса на противоположном конце стола, была совершенно счастлива. Праздник оказался необыкновенно удачным и должен был обратиться на нее и на ее мужа внимание всего графства.

Окна были отворены, и веселые возгласы в палатках сливались с голосами в столовой. Гостям утешительно было знать, что и бедные люди веселятся.

– Воображаю, как их удивляет шампанское, – сказала хорошенькая мисс Стальмен своему кавалеру.

– Они, вероятно, опасаются, что оно вспыхнет, как порох и взорвет их.

– Не знаю, – отвечал джентльмен, – но мне кажется, что они даже не поймут, что это шампанское. Они примут его за пиво высшего сорта.

Было уже около трех часов, когда Редмайн предъявил свой билет у южного входа, оберегаемого в этот день полицейским из Танбриджа, и получил в обмен другой билет для входа в палатку.

– Советую вам поспешить, сэр, – сказал полицейский дружеским тоном. – Обед для арендаторов назначен ровно в три.

– Я не намерен обедать, – отвечал Редмайн. – Я пришел только посмотреть.

– Не намерены обедать, мистер Редмайн! – воскликнул полицейский, знавший в лицо владельца Брайервуда. – Обед будет такой, лучше которого и вообразить нельзя. Надеюсь, что вы не будете так неблагоприятны.

Редмайн молча кивнул ему головой и пошел дальше. Он думал только побродить около толпы, не принимая никакого участия в увеселениях, но лишь только показался он на лужайке, как заботливый полковник, указывавший арендаторам их места, выхватил у него из рук его розовый билет и поспешно взглянул номер.

– 53! – воскликнул полковник. – У нас все места нумерованы. Не хотите ли последовать за этими господами в палатку. Там распорядители укажут вам место. Идите, сэр, идите.

Редмайн пошел без возражений туда, куда вела его судьба, и сел на стул между двумя незнакомыми лицами, оживленными видом «ростбифа старой Англии».

Обед арендаторов мало чем отличался от обеда поселян. Мясо было приготовлено более утонченным образом, такие вольгарные блюда, как гуси и поросята, не имели места на этом столе. Для женского пола были приготовлены пирожки, сливки, бланманже, пирамиды винограда и фруктов. Но гул голосов был так же громок, как и на обеде поселян, и шуточки, хотя более остроумные, были проникнуты тою же сельскою свободой.

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



# 7 ЗИМНИХ СОВЕТОВ ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТОВ

**В мороз не открывается дверь машины? Не можете выехать из сугроба? Эти и другие сложности можно решить!**

**К**аждый автомобилист должен основательно подготовиться к зимнему сезону. В частности, необходимо проверить наличие в машине некоторых полезных приспособлений.

**Застряли в снегу.** Положите в багажник несколько пакетов с кошачьим наполнителем для лотка. Идеально подойдет силикагелевый. Его необходимо рассыпать перед передними колесами, если машина забуксовала на льду. Если же проблема в обилии снега, подложите под передние колеса резиновые коврики из салона. Они станут отличным «стартом» в снежной каше.

**Запотевают фары.** Обычно это происходит из-за попадания влаги внутрь конструкции. Проконсультируйтесь в автомастерской, а в качестве экспресс-способа используйте воск. Нанесите тонкий слой на предварительно очищенные фары - это спасет от воды или снега на короткий срок.

**Лобовое стекло замерзло.** Идеальным вариантом будет прогреть его перед поездкой, но если от обледенения нужно избавиться за пару минут, возьмите с собой специальный состав. В бутылку с пульверизатором налейте смесь из спирта и воды в соотношении 2:1 плюс капля средства для мытья посуды. Чтобы в дальнейшем стекла сильно не замерзли, с вечера, пос-

ле последней поездки, обрабатывайте их другим раствором - смесью воды и уксуса в соотношении 1:3.

**Машина не открывается.** Скорее всего, обледенел замок. Попробуйте открыть авто ключом, предварительно нанеся непосредственно на него несколько капель антисептика для рук. Некоторые для решения проблемы нагревают ключ зажигалкой, после чего вставляют в замок. Однако будьте осторожны с огнем, если выберете этот способ! Другая причина - примерзшие уплотнители. В начале сезона промажьте уплотнители всех дверей специальной автомобильной смазкой.

**На окнах дымка.** Если в процессе вождения у вас запотевают окна и ухудшается видимость, попробуйте положить около лобового стекла холщовый мешочек с силикагелевым кошачьим наполнителем внутри. Важно: ткань мешочка должна быть дышащей! Силикагель уберет лишнюю влагу - окна перестанут запотевать.

**Лед на боковых зеркалах.** Чтобы зимним морозным утром не чистить еще и боковые зеркала, с вечера обмотайте каждое полиэтиленовым пакетом и завяжите канцелярской резинкой. Некоторые для этой цели используют бахилы. С утра вам останется лишь снять конструкцию.

## БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ ЗАЩИТИТ В ХОЛОДА

Зимой у меня в сумочке всегда лежит питательный бальзам, но использую я его не только на губах. Например, это отличное средство для потрескавшейся кутикулы или других участков кожи, пострадавших от мороза.

Бальзам я покупаю не в виде помады, а в виде тубы, откуда его можно дозированно выдавливать на палец и распределять как удобно. Это гигиенично, и хватает его надолго!

*Ирина.*



## НЕ ВИНО, ТАК ВИННЫЙ УКСУС!

Как-то раз я купила неудачную бутылку вина - на вкус оно мне совершенно не понравилось. Ну, не выкидывать же! Почитала в Интернете - оказывается, из вина можно сделать отличный винный уксус.

Свой напиток я перелила в банку с широким горлом, затыкнула ее сверху марлей и поставила вино в укромное место на месяц. Спустя указанное время получила винный уксус, который теперь с удовольствием добавляю в блюда.

*Елена.*



## ОБНОВЛЯЕМ МАТРАС

Подумать только: буквально год назад купили матрас, а на нем уже появились пятна от пролитой воды! По совету соседки развели спирт с водой в соотношении 1:2. Далее залили в пульверизатор и распылили на матрас. Дали ему высохнуть. Готово!

*Дарья.*



## ОЧИСТИТЬ МАТРАС И НЕ ИСПОРТИТЬ ЕГО

Считается, что любой матрас нужно чистить каждые 3-4 месяца. Вот как поступаю я.

Для начала избавляюсь от пыли. Ручным пылесосом прохожусь по всей поверхности матраса. Затем надеваю щелевую насадку и обрабатываю швы, декоративные впадины. Переворачиваю матрас на другую сторону и делаю то же самое.

Далее выгоняю пылевых клещей пароочистителем. Достаточно поднести его как можно ближе к матрасу: горячий пар обеззараживает поверхность и уничтожает паразитов.

Если замечаю пятно, использую пятновыводитель для мягкой мебели. Развожу его в теплой воде и распыляю на загрязнение с помощью пульверизатора. Удаляю пену и оставляю матрас сохнуть в течение нескольких часов. А вот народные способы для очистки пятен не рекомендую.

Мария.

## ЧТОБЫ ПРОДУКТЫ ХРАНИЛИСЬ ДОЛЬШЕ

Не спешите избавляться от продуктов, если их срок годности подходит к концу. Исключение составляет пища с резким неприятным запахом, белым налетом, липким слоем и плесенью - ее нужно выбросить.

**Овощи.** Огурцы, морковь, свекла слегка «сморщились»? Чтобы они вновь стали гладкими, погрузите их на 2 часа в холодную воду с половинкой сырого картофеля (очищенного). И после этого сразу используйте в пищу.

**Цитрусовые.** Подсохшие апельсины, мандарины нарежьте и отправьте в духовку на 30 минут при 180 градусах. Добавляйте такие кусочки в чай.

**Зелень.** Полежавшую кинзу, петрушку и укроп получится освежить, если убраться в миску с холодной водой и ломтиком лимона. Также любую увядшую зелень можно заморозить и добавлять в горячие блюда, супы. Для этого мелко нарежьте ее, смешайте с растительным маслом.

Валентина.



# ГОТОВИМ ПАСТУ

## КАК В ИТАЛИИ И ДАЖЕ ЛУЧШЕ

Необязательно ждать, пока закипит вода, чтобы побаловать родных пастой. Попробуйте необычный способ итальянских поваров - сварите макароны в сковороде.

**В**ам понадобятся макароны (150 г), сковорода подходящего размера, вода (0,5 л) и соль (по вкусу). Разогрейте сковороду на среднем огне, положите в нее макароны, добавьте соль, залейте водой и накройте крышкой. Поскольку вода холодная, макароны не будут слипаться. Паста приготовится идеально за 8-10 минут.

✓ **Воду в раковину сливать не нужно. Это отличная основа для домашних соусов за счет содержания крахмала, который выделился во время варки.**

Есть и другая вариация рецепта. Времени и усилий понадобится чуть больше, но ваши вкусовые рецепторы будут в восторге. Порадуйте их!

**1 Подготовка овощей для обжаривания.** Мелко нарежьте лук,

морковь, сладкий перец, помидор (все ингредиенты - по 1 шт.). Выложите их в сковороду с растительным маслом и подрумяньте на слабом огне.

**2 Добавьте макароны (неотваренные).** Потомите их с овощами 3 минуты, а в это время вскипятите 0,5 л воды в чайнике.

**3 Снимите сковороду с огня.** Залейте макароны с овощами кипятком, добавьте соль, перец и другие приправы по вкусу. Снова поставьте посуду на плиту.

**4 Помешивайте блюдо.** Через 7-10 минут паста будет готова. Время приготовления зависит от сорта макарон и ваших предпочтений. Мы рекомендуем альденте - в этом случае паста кажется немного недоваренной. И это правильно. По крайней мере, так готовят в Италии.

## ЗАЧЕМ НУЖНА СИЛИКОНОВАЯ ГУБКА?

Заметила, что большой популярностью стали пользоваться силиконовые губки для посуды.

⊕ Губка приятная на ощупь, чем-то напоминает игрушку-антистресс. За месяц использования она не деформировалась.

⊖ Средство для посуды с силиконовой губкой вымывается мгновенно. Так что его расход заметно увеличивается.

⊕ Изделие имеет пористую структуру, поэтому к нему не прилипают остатки пищи, а жир смывается легко.



⊖ Мыльное изделие постоянно выскальзывает из рук, это замедляет процесс мытья посуды. Очищать вилки и ложки неудобно.

Юлия.

# МАСТЕРИЦА



## ИГРУШКА «ГНОМ»

Новогодние скандинавские гномы все чаще становятся украшением интерьера. Эти милые игрушки создают уют и поддерживают атмосферу праздника. Сшейте несколько гномов разных размеров - они отлично будут смотреться на каминной полке, подоконнике.

**ПОНАДОБИТСЯ:** флис бежевый, коричневый и красный; наполнитель; пряжа для валяния бежевая; ножницы, иглолка, нитка; декоративная пуговица; выкройка.

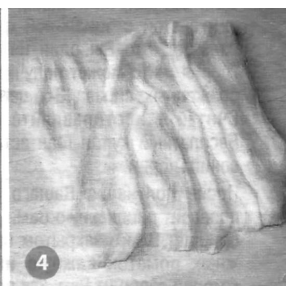
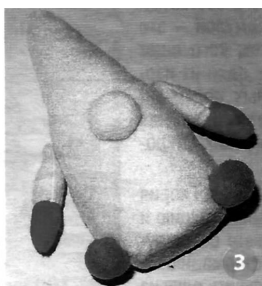
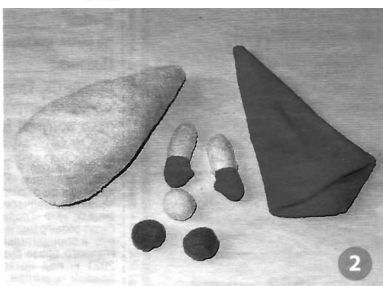
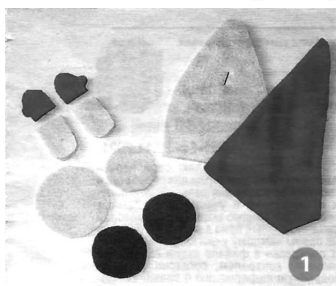
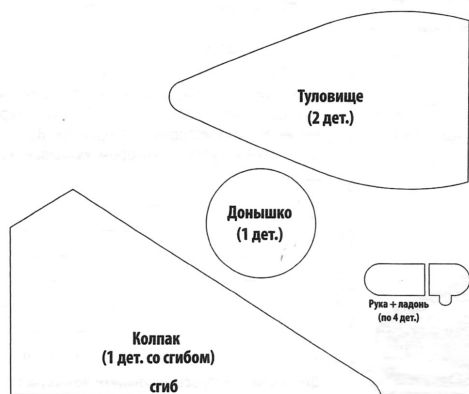
**1** Подготовим детали для работы. Высота игрушки произвольная. Из бежевого флиса выкроите 2 детали для туловища, 1 деталь для доньшка, 1 деталь для носа (круг небольшого диаметра), 4 детали для ручек. Из коричневого флиса выкроите 2 детали для ножек (круг такого же диаметра, как для носа). Из красного фетра выкроите 1 деталь со сгибом для колпачка и 4 детали для ладошек (варежек).

**2** Детали для туловища сложите лицом друг к другу и прошейте по краю, исключая нижнюю часть и небольшой фрагмент сборки (для дальнейшего выворачивания). Затем пришейте доньшко и выверните подготовленную деталь на лицевую сторону. Для большей устойчивости можно вложить в доньшко круг из плотного картона или пластика. Теперь заполните заготовку наполнителем, аккуратно зашейте оставленный ранее участок. К деталям ручек пришейте детали ладошек (варежек). Затем сложите их попарно и прошейте, оставив в верхней части открытый участок, через который выверните заготовки на лицо. Вложите в них небольшое количество наполнителя, зашейте открытый участок. Колпачок сшейте по стороне, противоположной сгибу. Выверните на лицевую сторону и заверните фигурный край вовнутрь. Детали для носа и ножек прошейте по краю сметочным швом, так же вложите внутрь немного наполнителя и стяните так, чтобы образовался шарик. Нить закрепите и обрежьте.

**3** На деталь туловища пришейте носик (примерно посередине лицевой части), ножки (по нижнему краю), ручки (по бокам игрушки).

**4** Нить в 2-3 оборота разложите на рабочей поверхности. На нить положите несколько прядей шерсти и завяжите их вокруг носика гнома. Причешите бородку, излишки срежьте, формируя полукруглый низ.

**5** Наденьте на гномика колпачок, заложив на нем несколько складок. Пришейте декоративную пуговицу (сердечко, снежинка, елочка). Новогодний гном готов!



### ОВЕН

Наладить личную жизнь в 2023 году вам поможет гранат. Носите украшение близко к сердцу: например, приобрести брошь с красным гранатом.

Для защиты от недугов желательно воспользоваться помощью руны Уруз. Вы можете нарисовать ее даже на листе бумаги и носить его с собой. Тем Овнам, кто хочет притянуть финансовое благополучие, рекомендуется приобрести красный кошелек.

### ТЕЛЕЦ

Самым главным талисманом станет кольцо с изображением тигра. Убедиться от денежных проблем в 2023 году поможет изумрудно-зеленый демантоид.

А чтобы улучшить любовную сферу, разместите в спальне статуэтку в форме сердца или поместите там горшок с таким растением как спатифиллум.

### БЛИЗНЕЦЫ

Во избежание снижения зарплаты, рекомендуется поставить на свой рабочий стол небольшую статуэтку орла. Одиноким Близнецам привлечь любовь поможет горный хрусталь.

Близнецы не любят сидеть на месте. А чтобы все ваши поездки в 2023 году прошли удачно, берите с собой как оберег маленькую нефритовую черепашку.

### РАК

Главными талисманами Рака в 2023 году станут: лунный камень, древо жизни и трехлапая жаба. Сохранить мир и гармонию в семье поможет древо жизни. Лунный камень защитит вас от сглаза и другого негативного воздействия. А трехлапая жаба будет способствовать привлечению денег в вашу жизнь.

### ЛЕВ

Для обретения еще большей популярности, увеличения круга поклонников и вдохновителей, привлечения любви вам нужен талисман с изображением солнца.

Чтобы вам сопутствовало везение во всех новых начинаниях, на работе и в бизнесе, приобретите такое комнатное растение, как императорский цветок. Именно так называют хризантему.

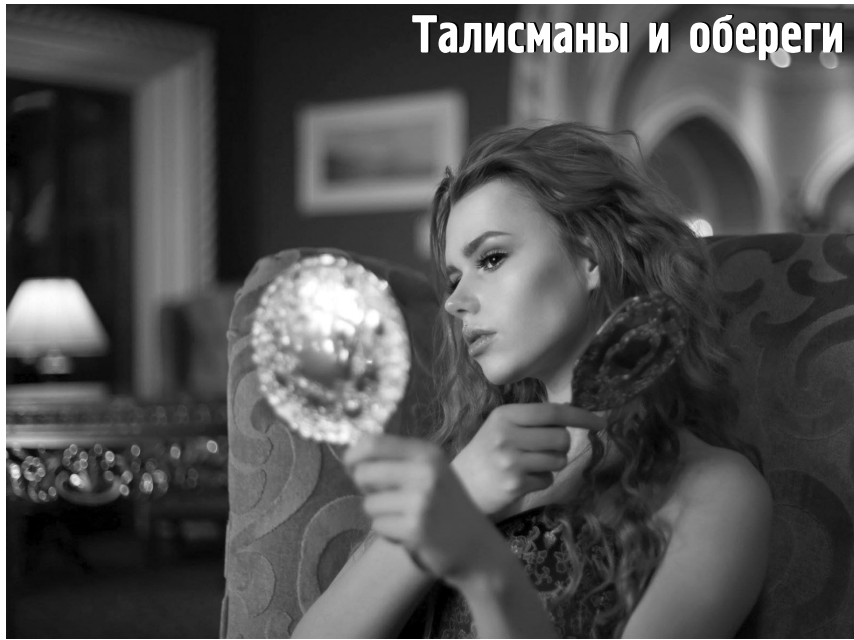
Тем же Львам, кто заботится о своем здоровье, поможет милый оберег в форме божьей коровки.

### ДЕВА

Выберите как основной талисман года сову. Это может быть статуэтка, брелок, украшение. Сова поможет вам добиться успеха, особенно в научной деятельности. Камень хризолит добавит вам обаяния и увеличит ваши шансы встретить свою любовь. А букет сухоцветов из лаванды будет способствовать улучшению вашего физического и духовного состояния.

### ВЕСЫ

Любовными талисманами Весов в 2023 году станут подвески, серьги и брелоки в виде сердца или ключей. Опал



# ОХРАННЫЕ ШТУКОВИНКИ 2023 ГОДА

**Дополнительная порция везения не мешает никому. И если вы хотите защитить себя от негативных влияний и притянуть в свою жизнь благоприятные события в 2023 году, достаточно подобрать талисманы, подходящие вашему знаку зодиака!**

сделает вас более решительными и смелыми, так что никакие трудности, в том числе рабочие, не будут вам страшны. А чтобы дома царил дружелюбная атмосфера, расположите в гостиной фигурку птиц.

### СКОРПИОН

Самым главным талисманом станет для вас сам скорпион, как украшение или фигурка. Благодаря ему вы будете чувствовать себя бодрыми и сильными. Мечтающим наладить личную жизнь стоит носить украшение в форме цветка, желательно гвоздики. А маленькая серебряная монета, которую нужно положить в кошелек, будет притягивать к вам деньги.

### СТРЕЛЕЦ

У вас всегда так много дел, что нужно очень много энергии, чтобы все успеть. Рубин - тот камень, который зарядит вас, если вы почувствуете себя уставшими и обессиленными. А еще он будет способствовать улучшению вашей финансовой сферы. Лунница, амулет в виде серпа, поможет вам стать более гибкими и наладить отношения с окружающими, особенно с представителями противоположного пола. А чтобы ваш дом обходили неприятности, повесьте над входной дверью подкову. Это отличный оберег, который защитит вас от происков самых коварных недоброжелателей.

### КОЗЕРОГ

Продвинуться вверх по карьерной

лестнице окажется легче, если с вами будет пчелка. Поставьте такую заставку себе на телефон или приобретите блокнот с изображением этого трудолюбивого насекомого. Чтобы найти свою любовь, носите украшение с аметистом. Ловец снов поможет вам не только видеть добрые сны, но и положительно скажется на общем самочувствии. К тому же благодаря ему усилится ваша интуиция.

### ВОДОЛЕЙ

Удачно разрешить денежные проблемы удастся тем Водолеям, кто будет носить украшение с малахитом. Если вы хотите, чтобы вам повезло в любви, да и друзья были верными и преданными, вам понадобится амулет в виде бабочки, сделанной из серебра или золота.

А статуэтка ангела обезопасит ваш дом от неприятностей, а вас самих - от болезней.

### РЫБЫ

Лучшими талисманами для вас станут ракушки. Причем вы можете собрать их на берегу любого водоема. Ракушки будут притягивать в вашу жизнь везение и успех. Картина с изображением влюбленной пары, если вы повесите ее в спальне, будет способствовать улучшению личной жизни.

А если вы хотите притянуть деньги, носите кулон с изображением трезубца.



# ПОКА ВЫ СПИТЕ, ОНИ РАБОТАЮТ

**Во время сна мышцы расслабятся питательные компоненты глубже проникают в кожу и быстрее ею усваиваются.**

### Маска для волос

Вечером нанесите на вымытые и слегка подсушенные волосы бальзам, оберните полотенцем из микрофибры (оно удержится на голове всю ночь) и ложитесь спать. Утром смойте - и блестящие шелковистые волосы вам обеспечены. Достаточно делать так 1 раз в 2 недели.

### Сок алоэ для лица

Сок столетника ускоряет выработку коллагена, кожа становится упругой и эластичной. Проникая глубоко в поры, сок легко убирает пигментные пятна и подходит для любого типа кожи. Нанесите сок на лицо, дайте подсохнуть и ложитесь спать. Утром смойте теплой водой. Делайте маску 2 раза в неделю. Исключение - беременные и кормящие женщины.

### Коже вокруг глаз - особое внимание

Перед сном наносите на кожу вокруг глаз специальный ночной крем, который держите в холодильнике. Холодный крем хорошо снимает отеки. Или купите в аптеке витамины А, Е (используйте их по отдельности или вместе) и 1 раз в неделю на ночь наносите на зону вокруг

глаз. Достаточно пары капель. Для большего эффекта можно добавить каплю рыбьего жира или оливкового масла. Кожа будет свежей и подтянутой.

## ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ...

**И не только воду. Есть напиток приятнее и эффективнее.**

\* **Зеленый чай с медом.** Заварите 0,5 л зеленого чая, остудите. Добавьте по 1 чайн. ложке меда и корицы. Пейте за 40 минут до обеда и ужина. Чай ускорит метаболизм и даст чувство насыщения.

\* **Кефир со специями.** Напиток улучшит обмен веществ. Добавьте в 300 мл кефира по 1 чайн. ложке молотой корицы и имбиря, перемешайте и оставьте на 2-3 часа. Половину напитка выпейте утром, остальное - перед сном.

\* **Яблочная вода с корицей.** Вечером за 3 часа до сна залейте измельченное яблоко 300 мл кипяченой воды, добавьте 1 чайн. ложку молотой корицы и выпейте. Яблочная вода выведет лишнюю жидкость из организма.



### Капля меда для губ

Помассируйте губы каплей меда. Если на мед аллергия, замените его сахаром или зубной щеткой с мягкой щетиной. Затем нанесите бальзам для губ, а лучше масло кокоса. Оно впитывается долго, на ночь - самое то. Ежевечерний ритуал займет минуту, но о трещинках, шелушении губ вы забудете надолго, если не навсегда. Кожа станет гладкой, атласной, цветовой пигмент - ярким, а помада ляжет безупречно.

### Касторовое масло для ресниц

Опустите кисточку от использованной туши (хорошо ее помойте) в касторовое масло и нанесите его на ресницы и брови. Повторяйте процедуру каждый вечер перед сном, и скоро ресницы и брови будут выглядеть роскошно!

### Крем для рук

Сухая кожа рук станет мягкой и бархатистой, если на ночь нанести толстый слой питательного или увлажняющего крема, массируя каждый палец. Уделите внимание области между пальцами, запястьям и локтям. Можно использовать любое масло (персиковое, кокосовое, миндальное, оливковое). На ногти и вокруг них нанесите масло для кутикулы. Наденьте полиэтиленовые перчатки, сверху - хлопковые и оставьте на ночь.

### Не забудьте о пяточках

Перед тем как нанести на ступни любой жирный крем или масло, обработайте их скрабом или пилкой для ступней. Далее массажными движениями вотрите средство, наденьте носки и отправляйтесь спать. Пятки будут мягкими, а значит, без мозолей и натоптышей.

*И. Корзун, косметолог.*

# СПАСАЕМ ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ



**Регулярного применения шампуня и бальзама недостаточно для того, чтобы волосы были блестящими, крепкими и послушными. Придется изменить свои ежедневные привычки.**

Волосы секутся и теряют блеск под воздействием многих факторов - в том числе из-за заболеваний внутренних органов. Чтобы исключить эту причину, нужно пройти обследование. Параллельно оцените ухаживающие средства, которыми вы пользуетесь, и обратитесь внимание на салонные процедуры.

## Чем опасны механические повреждения

Постоянное трение делает пряди ломкими. Если распущенные волосы целый день соприкасаются с кофтой и спинкой офисного кресла, их следует заплести в косу или сделать хвостик.

Ни в коем случае не растирайте мокрые волосы полотенцем, выходя из душа. Так вы увеличите вероятность того, что они будут сечься. Просто промокните их полотенцем, а затем воспользуйтесь расческой с мягкими гибкими зубчиками (она не будет выдирать волоски и царапать кожу головы).

## Не ложитесь спать с мокрой головой

Считается, что частое использование фена ухудшает состояние волос. Многие стараются отказаться от него и ложатся спать с мокрой головой. Во влажном состоянии волосы особенно уязвимы и, пока вы видите сны, создается трение о подушку, пряди повреждаются.

Уж лучше воспользоваться феном на низкой температуре, направляя его снизу вверх. Термозащита предотвратит перегрев волосков. Кстати, термозащитным спреем стоит пользоваться не только при укладке. Наносите его, если собираетесь провести весь день на солнце. Спрей создает тонкий слой на волосках, который препятствует разрушению кутикулы солнечными лучами.

✓ **Если ежедневно туго собирать волосы, возможно повреждение волосяных фолликулов и появление головной боли.**

## Регулярная стрижка и домашние маски

Всем тем, кто хочет отрастить длинные здоровые волосы, нужно навещать парикмахерскую каждые 2 месяца. Достаточно освежить кончики (срезать 1 см), чтобы устранить сечение и сделать прическу более аккуратной.

Также раз в неделю делайте домашние маски - пряди будут оставаться блестящими, крепкими и послушными.

**Масляная.** Соедините 2 ст. л. кокосового масла, 3 капли масляного раствора витамина Е и 3 капли масляного раствора витамина А (можно приобрести в аптеке). Перемешайте. Нанесите состав на влажные волосы, избегая корней, и оставьте на

ночь. Утром помойте голову с шампунем.

**Яичная.** 2 сырых желтка смешайте с 2 ст. л. репейного масла и 3 каплями эфирного масла лаванды. Нанесите на влажные волосы и оставьте на 2 часа. Эта маска придает волосам блеск, увлажняет их и питает.

**Медовая.** Соедините 1 ст. л. жидкого меда и 3 ст. л. оливкового масла. Добавьте 1 ч. л. сока алоэ и перемешайте компоненты. Нанесите состав по всей длине волос, смойте через час. Медовая маска особенно эффективна при выпадении волосков.

## Чем помогут в салоне

Для тусклых и поврежденных волос подходит биопластика. Процедура предполагает реконструирование и разглаживание прядей. Проводится в 3 этапа и занимает до 4 часов. Эффект стоит потраченного времени - гладкие, блестящие и крепкие волосы в течение 6 месяцев.

**Кератиновое выпрямление** обеспечивает визуальный эффект (послушные прямые пряди), а также восстановление структуры волоса. Состав с кератином заполняет поврежденные участки кутикулы - так устраняются повреждения. Результат держится 4-6 месяцев.

Еще одна популярная и эффективная процедура - счастье для волос. Считается, что она восстанавливает волоски на молекулярном уровне. Активные ингредиенты воздействуют как на пряди, так и на кожу головы, обеспечивая быстрый рост и естественное сияние волос.

## ХНА ПОДХОДИТ ВСЕМ?

Перед тем как нанести на волосы хну, стоит узнать о плюсах и минусах этого средства.

⊕ **Натуральный состав и низкая стоимость.** Порошок хны - это сухие листья растения лавсонии. Никакого аммиака и токсинов.

⊕ **Уход за кожей головы и волосами.** Хна способствует уплотнению волоса, увлажнению дермы и снижению зуда. Это актуально для людей с чувствительной кожей головы.

⊕ **Как правило, оттенок волос получается максимально естественным.**

⊖ **Продолжительная процедура.** Чтобы окрасить длинные волосы, придется потратить от 2 до 4 часов. И приготовьтесь к тому, что вся ваша одежда станет рыжей.

⊖ **Непредсказуемый результат** на ранее осветленных волосах. Они могут приобрести красный оттенок.

⊖ **Если вы хотите поэкспериментировать с хной, то в течение трех дней после ее использования желательно не мыть голову.** Так цвет прядей получится более насыщенным.

## КЕРАТИНОВОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ





### ФАРШИРОВАННАЯ КУРОЧКА

**Понадобится:** тушка курицы - 1 шт., болгарский перец - 2 шт., шампиньоны - 5 шт., лук - 1 шт., перепелиные яйца - 4 шт., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Положите тушку спинкой вниз и аккуратно, руками, отделите кожу от мяса, голени оставьте целыми. Переверните тушку и снимите кожу уже со спинки. Мясо мелко нарежьте. Перепелиные яйца отварите вкрутую и очистите. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте тонкой соломкой. Лук очистите и измельчите, грибы мелко нарубите. Обжарьте на масле грибы, лук и перец 5 мин., посолите, поперчите, добавьте в фарш. Начините курицу, в серединку положите яйца. Скрепите отверстие зубочисткой. Запекайте при 180 градусах 1 ч.

### РЫБНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

**Понадобится:** филе красной рыбы - 700 г, белое вино - 50 мл, соевый соус - 3 ст. л., лимон - 1 шт., соль, черный перец - по вкусу.

Рыбу нарежьте крупными кубиками, посолите и поперчите, перемешайте. Соедините белое вино, соевый соус и сок половинки лимона. Все перемешайте и положите в маринад рыбу. Уберите в холодильник на 1 ч. За это время два раза перемешайте рыбу. Вторую половинку лимона нарежьте тонкими кружочками. На шпажки нанижите рыбу, чередуя с дольками лимона. Положите шпажки на решетку духовки, снизу поставьте поддон с водой. Запекайте при 180 градусах 30-35 мин.



### БЛИНЧИКИ-МЕШОЧКИ

**Понадобится:** мука - 200 г, яйца - 3 шт., молоко - 200 мл, оливковое масло - 3 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1 щепотка. Для начинки: куриное филе - 200 г, сыр чеддер - 100 г, соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки, сыр-косичка для подачи.

Просейте муку, добавьте соль и сахар. Миксером взбейте яйца, добавьте в муку, перемешайте, влейте теплое молоко. Добавьте оливковое масло, дайте тесту постоять 15 мин. Жарьте блины с двух сторон до золотистости. Куриное филе мелко нарежьте, обжарьте на масле до золотистого цвета. Сыр чеддер натрите на мелкой терке, добавьте в сковороду, посолите, поперчите и быстро перемешайте. Снимите с огня и начините блинчики. Скрепите сыром-косичкой.



**В** православной традиции 7 января заканчивается пост и начинается празднование Рождества. На столе появляется много мясных блюд - запеченный гусь или утка с яблоками, молочный поросенок, жареная курица, холодец, домашняя колбаса, жаркое, рыба. При этом главное блюдо (поросенок или птица) на стол положено ставить целиком - тогда семья весь год будет целостной и дружной. Из-за взаимопроникновения культур на нашем рождественском столе все чаще появляются и европейские блюда - например, индейка или всевозможные мясные рулеты.

### Утка с фруктами

**Понадобится:** утка - 1 шт. (2-2,5 кг), яблоки (твердые) - 4-5 шт., апельсины - 2-3 шт., инжир (свежий) - 2-3 шт., лимон - 1-2 шт., соль, перец, розмарин - 1-2 веточки, масло оливковое - 1 ст. л.

Тушку натрите внутри и снаружи солью и перцем, сбрызните маслом. Апельсин и лимон нарежьте на четвертинки, часть вложите в брюшко с розмарином. Скрепите края зубочисткой. Уложите тушку на противень грудкой вниз. Запекайте при 240 градусах 15-20 мин. Переверните утку, убавьте температуру до 170 градусов, готовьте еще 1,5 ч., периодически поливая выделившимся жиром.

Вокруг утки выложите нарезанные яблоки, апельсины, лимоны, инжир. Посолите, поперчите. Запекайте еще около 40 мин. Достаньте из духовки, накройте фольгой и дайте утке «дойти» 20 мин.

### Рулет из индейки

**Понадобится:** филе индейки - 1 кг, бекон - 200 г, шпинат - 125 г, сыр твердый - 30 г, лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, петрушка - пучок, лимон - 1 шт., шалфей - 6 листиков, вино белое сухое - 250 мл, масло растительное для жарки - 2 ст. л., масло оливковое - 2 ст. л., сок лимона - 1 ч. л., соль, перец.

На растительном масле обжарьте до прозрачности лук, пропущенный через пресс чеснок, по 1/2 ч. л. перца и соли. Добавьте шпинат и сок. Обжаривайте на среднем огне 2 мин., помешивая.



Рулет из индейки



## СОБЛЮДАЯ ТРАДИЦИИ

**Главное правило рождественского стола: он должен быть щедрым и сытным.**

Когда остынет, добавьте тертый сыр. Филе разрежьте продольно (не дорезая до конца), раскройте как книгу. Отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. По центру выложите шпинат и сверните рулет. Оберните полосками бекона.

На дно формы выложите стебли петрушки и кружочки лимона, на них рулет, рядом - листья шалфея. Полейте оливковым маслом. Добавьте вино. Закройте фольгой и запекайте при 180 градусах 30-40 мин.

Снимите фольгу, полейте рулет выделившимся соком, готовьте еще 30 мин.

### Заливное из мяса

**Понадобится:** грудка куриная и филе телятины - по 500 г, желатин - 60 г, лук и морковь - по 2 шт., чеснок - 1-2 зубчика, соль, перец черный горошком.

Мясо залейте 2,2 л холодной воды, добавьте очищенные лук и морковь. Сварите бульон, добавив соль и перец.



Заливное из мяса

Влейте в желатин воду (около 1/2 стакана). Когда разбухнет, добавьте его к остывшему бульону. Прогрейте (не кипятить!), перемешайте, процедите.

Мясо нарежьте, разложите в формочки. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и нарезанную морковь. Залейте остывшим бульоном. Уберите на ночь в холодильник.

### Запеченные перепела

**Понадобится:** перепела - 3 шт., виноград - 1 кг, бекон - 6 длинных тонких ломтиков, соль, перец, масло оливковое - 2 ст. л.

Перепелов посолите и поперчите внутри. Начините ягодами помельче, свяжите ножки. Оберните беконом.

Форму застелите пекарской бумагой, влейте масло, выложите тушки и оставшийся виноград. Закройте фольгой.

Запекайте при 200 градусах 30-40 мин. В конце снимите фольгу и дайте беко-ну подрумяниться.



Запеченные перепела

## Зеленый подоконник



# САДЫ В МИНИАТЮРЕ

Чтобы не скучать зимой по любимому дачному участку, спящему под снежным покрывалом, можно соорудить сад в миниатюре на собственном подоконнике.

**М**иниатюрный садик - это композиция с растениями и декоративными элементами. Миниатюра может быть копией вашего дачного участка, представлять собой пейзаж, с холмами и ручейками.

### Как все устроено

При сооружении сада в миниатюре важно обратить внимание на три

основных составляющих.

**Емкость.** Подойдут широкий горшок, вазон и даже старый аквариум. Чем больше декоративных предметов и растений хочется разместить, тем шире должна быть емкость.

**Почва.** Чтобы растения не слишком активно шли в рост, почву берут умеренно питательную. Если они быстро вырастут, композиция «потеряется». На дно емкости обязательно кладут слой

дренажа, чтобы влага у корней не застаивалась.

**Декоративные элементы.** Украсить мини-садик можно с помощью глиняных черепков, ракушек, шишек, камней, сухих веточек, мини-колодцев, домиков, игрушечной садовой мебели, зверушек.

### Какие растения выбрать

Для «долгоиграющей» композиции выбирают медленнорастущие растения разной высоты. Более высокие сажают на задний план, если композиция будет просматриваться только спереди.

Идеально подходят для мини-садика суккуленты и кактусы (камнеломка, хавортия, седум, каменная роза, эчеверия, фаукария и пр.). Можно подобрать растения с листьями разных оттенков и фактуры. Если емкость достаточно большая, хорошо будут смотреться низкорослые цветы, почвопокровники, миниатюрные хвойные, папоротники с компактной корневой системой.

### Особенности ухода

Если в саду растут суккуленты и кактусы, уход за ними будет несложным. Редкие поливы, редкие подкормки удобрением для этих растений, осмотр на наличие вредителей и болезней - вот и все.

Быстрорастущие виды потребуют обрезки. Светлюбивым растениям может потребоваться дополнительная подсветка зимой. Поливы - по мере необходимости, вода должна быть комнатной температуры.

Суровые зимы розмарин выдержать не в состоянии. Поэтому его сажают в вазон и выращивают в теплое время года на улице, а с приходом холодов заносят в дом, на утепленный балкон.

### Семена или черенки?

Размножают розмарин семенами или черенками. Семена достать проще, но всходят они не всегда хорошо. Сначала их замачивают на 1-2 дня во влажной марле. После этого сеют в питательный грунт под пленку. Как появятся всходы, пленку убирают и регулярно увлажняют растения с помощью пульверизатора.

Из черенка новый розмарин получить быстрее. Для этого срезают одревесневший побег из верхней части куста и сажают его в смесь песка и торфа или ставят в стакан с водой. Как только появятся корешки, растение пересаживают на постоянное место.

### Уход - минимальный

Для розмарина оптимален керамический горшок, на дно которого обязательно насыпают слой дренажа. Грунт должен быть питательным и рыхлым. Растение любит солнце, поэтому для него выбирают светлое место без сквозняков. Чтобы розмарин зацвел, на зиму его помещают в прохладное помещение (11°-13°). Подкармливают в весенне-летний период комплексными минеральными и жидкими гуминовыми удобрениями. Но увлекаться подкормками не стоит - в природе розмарин растет на довольно бедных песчаных и каменистых почвах.

При наступлении тепла растение с комом земли можно пересадить в сад на солнечное место, укрытое от сквозняков, или просто вынести вазон с пряностью на террасу или открытый балкон.

### Как хранить?

Для кулинарных или лечеб-

## РОЗМАРИН НА ПОДОКОННИКЕ

В природе розмарин растет на морском побережье. Но получить его можно не только в мягком морском климате, но и в условиях Средней полосы.



ных целей веточки розмарина срезают во время или непосредственно перед цветением. Их связывают в маленькие пучки и высушивают в тенистом месте. Чтобы сырье сохранило

максимум полезных веществ, температура в помещении не должна превышать 35°. Хранят сушеный розмарин в холщовых мешочках или стеклянных банках.



Выход в интернет	Кондит. изделие			Рублевый дом	Плавающий знак	Тотем КВН	"Все...тену", фильм			Транжира
		Зимняя обувь	Передник	Любимый актер			Кандалы	Щипцы		Трос для троса
Шевро	Англ. рок-певец	Майонез		...камень точит	Ручная прядка					
Листв. дерево			Волнение на воде	Корабль Дарвина	...Джаргер		Князь брат Кня	Им мнут царапины		Каменное орудие
Игра ...понг				Мотор. судно	Соевый творог				"Март", художник	Удар по скуле (бокс.)
	Кайли...	Открыл Австралию	Вещ. мешок	Деревяна		Дурной облик	Соль азотной кислоты	Бедняк	Глупец	
			Ягода							
			Рупор				Археокультура			
			Ж/д в Сибири							
Снежный барс	Сфера жизни	Отметка			Вечеря		Япон. блюдо	Мальоркский бульдог	Лондон. театр "Олд..."	
		Текст в пьесе			Рыбный лед					
		Прообраз плуга		Курорт в Англии	Канун июня			Гл. бог эрусков		Приток Дуная
Звезд в мотоспорте	Сушеный виноград									
			Газетная шумиха			Экс-муж Миледи		Горн. порода		
		Север России	Река в США				Званный вечер			Взрывчатка
							Покрышка			
Удобный порядок	Множество			Народ в Китае		Добавка в хлеб		Обоняние		

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №53**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Волокита. Ацетон. Балагур. Опера. Трибун. Критикан. Сирота. Вигвам. Новгород. Каа. Анапа. Липа. Грин. Галчонок. План. Тварь. Раскопки. Отвес. Нерка. Оба. Ток. Офрис. Коала. Ванесса. Ломбард. Макраме. Таи. Шевроле. Торнадо. Горгона. Сор.


**ПОВЕРТИКАЛИ:** Простокваша. Полярник. Гага. Взор. Новь. Робот. Варенье. Бизе. Капица. Спас. Смог. Илек. Манты. Сало. Тарас. Акер. Таган. Нагар. Опара. Плато. Дартс. Вальс. ОМОН. Ринг. Кинокамера. Кефир. Олово. Боярин. Парта. Атас. Хомут. Опоек. Колорадо. Наждак. Итака. Диор.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

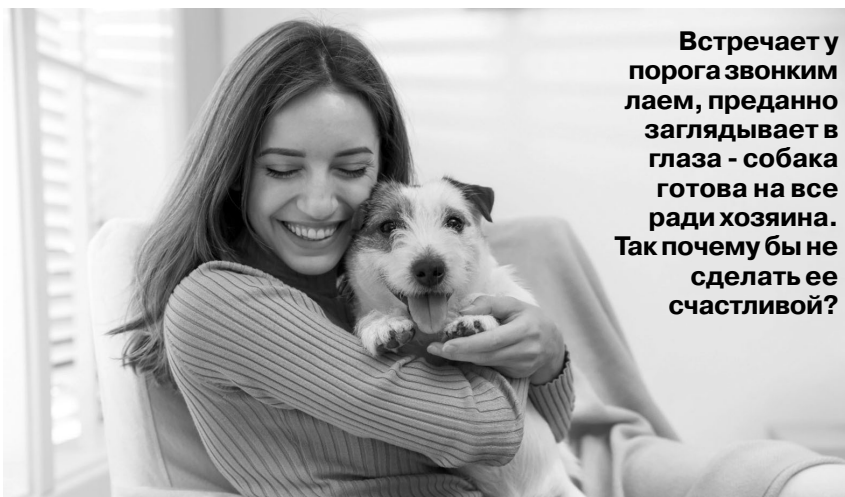
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

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

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



**Встречает у порога звонким лаем, преданно заглядывает в глаза - собака готова на все ради хозяина. Так почему бы не сделать ее счастливой?**

### ВАША СОБАКА СЧАСТЛИВА?

**П**о мнению канадских исследователей, собакам нужно для счастья немного - лишь бы человек был рядом и уделял внимание. И все же есть несколько рекомендаций для тех, кто хочет превратить жизнь любимца в нескончаемый праздник. **Позвольте собаке быть собой.**

Животное ощущает дискомфорт, когда его постоянно одергивают, запрещают обнюхивать вещи, лаять. Ругают за любопытство и общение с другими «хвостиками». Но это же собака - ей присуще такое поведение. Если не хотите подвергать питомца стрессу (это чревато невро-

зом), не лишайте его обычных собачьих радостей.

**Оставляйте любимцу игрушки и свою одежду.** Вы вернулись домой и обнаружили, что ваш ботинок погрыз ли? Это тонкий намек: животному не хватает игрушек. А еще, возможно, оно скучает в одиночестве и нервничает. Обязательно оставляйте на кровати или кресле свою футболку. Собаке будет спокойнее дожидаться вас, если она расположится на вещах с вашим запахом.

**Гуляйте без спешки.** Выйти на улицу на 5 минут, чтобы пес быстренько сделал свои дела, - это не прогулка. Питомец только начал разведывать обстановку и обнюхивать деревья, как вы требовательно потянули поводок в сторону дома. Дайте ему время размять мышцы и насладиться разнообразными запахами. Для собак - это обмен информацией, общение. В переводе на человеческий язык - соцсети и социальная жизнь.

**Хвалите и разговаривайте.** Ощущение счастья у собаки резко возрастает, когда хозяин ласково гладит ее, обнимает, хвалит за примерное поведение и выполнение команд. Так что постарайтесь не скупиться на похвалу. А еще зоопсихологи рекомендуют разговаривать со своим любимцем. Собаку успокаивает голос хозяина.

### ЗАЧЕМ КОШКАМ ПОДУШЕЧКИ НА ЛАПАХ?

У кошки 18 пальцев - по 4 на задних лапах и по 5 на передних. Возле пальчиков с когтями имеются мягкие подушечки. Они входят в осязательную систему питомца.

Кожа на подушечках плотная, на этих участках есть потовые железы. Благодаря подушечкам походка животного становится практически бесшумной (это помогает оставаться незамеченным во время охоты). Также они смягчают удар при падении и позволяют быстро сбросить скорость.

Иногда кожа в этом месте начинает шелушиться, покрываться трещинами. Чтобы выявить причину проблемы, следует обратиться к ветеринару. Вариантов множество: нехватка витаминов из-за неправильного подобранного корма, нарушение обмена веществ, заболевания печени, стресс, грибковые болезни кожи, аллергия на плохо смытые средства для мытья пола.



### ЖИВОТНЫЕ ВИДЯТ СНЫ?



Во сне кошки иногда вздрагивают, причмокивают, совершают движения лапами и хвостом. Неужели им что-то снится?

Для начала немного физиологии. И у человека, и у кошки часть ствола головного мозга, которая называется варолиевым мостом, отвечает за паралич мышц во время сна. Благодаря работе варолиева моста, во сне мы можем только вздрагивать и ворочаться, а не ходить.

В 1960-е годы сомнолог Мишель Жуве провел ряд экспериментов. Он удалил варолиев мост у испытуемых кошек, и

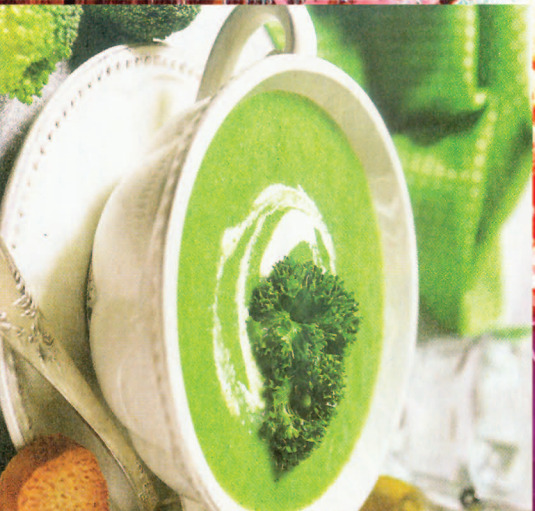
те стали бродить во сне, бегать за воображаемой мышью и даже имитировать драку. Ученый пришел к выводу: наши питомцы видят сны, связанные с реально полученным опытом. Чем интереснее день был у вашей кошки, тем насыщеннее будут ее ночные сюжеты.

Иногда кажется, что животному снится кошмар. Не спешите его будить. Если кошка проснется в быстрой фазе сна, то из-за испуга может вас поцарапать. Пусть любимец досмотрит сновидение и очнется в фазе медленного сна - тогда он, скорее всего, не вспомнит о кошмаре.



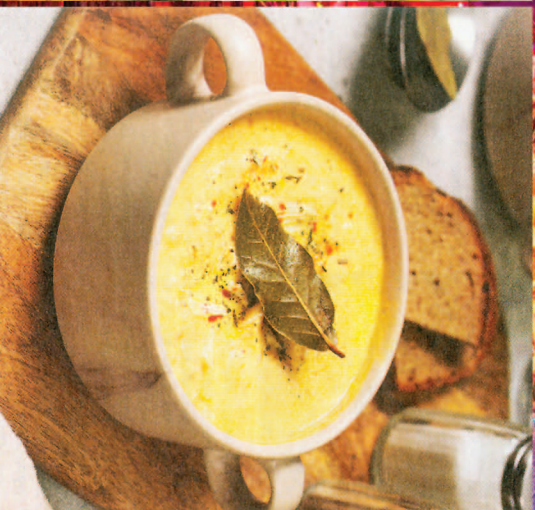
## ТОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Помидоры - 850 г, лук красный - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, стебель сельдерея - 2 шт., сливки (20%) - 100 мл, овощной бульон - 350 мл, оливковое масло - 1 ст. л., базилик сушеный, орегано - по 1/4 ч. л., петрушка для подачи, сахар - 0,5 ч. л., соль и перец - по вкусу.  
Помидоры надрежьте крестообразно. Опустите на 5 мин. в кипяток. Выньте помидоры, снимите с них кожицу, разрежьте на четвертинки. Лук, чеснок и сельдерея нарежьте кубиками и обжарьте на оливковом масле. В кипящий бульон введите помидоры и за жарку. Добавьте базилик, орегано и сахар. Посолите и варите 15 мин. на слабом огне под крышкой. Измельчите овощи погружным блендером, влейте сливки комнатной температуры. Перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня. Украсьте молотым перцем, сливками и нарубленной зеленью петрушки. Подавайте с чесночными гренками из белого хлеба. Гренки можно приготовить в духовке или на сухой сковороде (масло делает их жирными).



## СУП С БРОККОЛИ И ШПИНАТОМ

Брокколи - 400 г, сливки (20%) - 150 мл, шпинат - 70 г, вода - 600 мл, картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., тимьян сушеный - 1/4 ч. л., растительное масло - 2 ч. л., свежая зелень для подачи, соль и перец - по вкусу.  
Разберите брокколи на соцветия, промойте. Если используете замороженную капусту, положите ее в кастрюлю без предварительной разморозки. Картофель и лук очистите, нарежьте небольшими кубиками. Лук обжарьте на растительном масле. Шпинат крупно нарывите.  
Картофель положите к брокколи. Залейте водой, посолите и варите 20 мин. под крышкой на слабом огне. Добавьте лук, шпинат и сушеный тимьян. Варите еще 5 мин. Слейте бульон в отдельную емкость. Овощи порируйте блендером. Снова влейте суп в кастрюлю, добавьте сливки и часть овощного бульона. Доведите до кипения и снимите с огня. Добавьте черный перец. Подавайте, украсив зеленью.



## КУРИНЫЙ СУП С МОРКОВЬЮ

Филе куриной грудки - 350 г, морковь - 1 шт., картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, сливки (20%) - 220 мл, вода - 750 мл, оливковое масло - 2 ст. л., паприка сладкая - 1/4 ч. л., прованские травы - щепотка, лавровый лист - 2 шт., соль и перец - по вкусу.  
Куриное филе вымойте и крупно нарежьте. Овощи очистите. Лук и картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс. Переложите курицу в блендер, влейте 60 мл воды и небольшими импульсами измельчите сырое мясо. Частью долив еще 240 мл воды, порируйте филе до однородности.  
Обжарьте на оливковом масле лук, морковь и чеснок. Залейте фарш 450 мл воды и варите, помешивая, 10 мин. после закипания. Добавьте картофель и за жарку, варите 7 мин. Добавьте специи. Варите 7 мин., посолите, поперчите. Слейте часть бульона, порируйте суп блендером. Влейте сливки и бульон, доведите до кипения и подавайте.



## ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С ИМБИРЕМ

Мука - 200 г, кефир - 300 мл, вода - 300 мл, яйца - 3 шт., соль - по вкусу, сахар - 2,5 ст. л., растительное масло - 4 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л.  
Овощи вымойте, очистите. Удалите семечки из тыквы. Тыкву и лук нарежьте кубиками, морковь и имбирь натрите на крупной терке. Обжарьте лук и морковь на растительном масле. Добавьте имбирь, тыкву и сливочное масло. Прогрейте овощи 5 мин. Залейте горячей водой, посолите, всыпьте мускатный орех и варите 15 мин. после закипания. Поперчите, затем порируйте суп с помощью блендера или толкушки. Помешивая, влейте теплые сливки. Доведите до кипения и сразу снимите суп с огня. Каждую порцию украсьте сливками. Узор можно сделать зубочисткой. Подавайте в горячем или охлажденном виде. По желанию посыпьте жареными тыквенными семечками.

9 177272 018050 051

